

RESUMEN

La presente investigación, titulada “Relación entre el índice de masa corporal y factores psicológicos en personas de 14 a 18 años: ansiedad, estrés percibido, estrategias de afrontamiento y regulación emocional en la ciudad de Tarija, 2025” aborda una problemática que trasciende el ámbito físico para adentrarse en el complejo psicológico de la adolescencia. En un contexto donde el sobrepeso y la obesidad se consolidan como uno de los mayores desafíos de salud pública, este estudio busca comprender cómo las variables emocionales y cognitivas inciden en el bienestar mental de los jóvenes tarijeños.

La adolescencia constituye una etapa decisiva en la formación de la identidad y la autoimagen. Los cambios biológicos y sociales que la caracterizan pueden amplificar la vulnerabilidad emocional, especialmente en quienes enfrentan juicios o estigmas relacionados con el cuerpo. En este escenario, el Índice de Masa Corporal (IMC) no solo representa una medida antropométrica, sino un indicador que refleja también dimensiones subjetivas: la forma en que el adolescente se percibe, se acepta y se relaciona con los demás.

El objetivo general de la investigación fue analizar la relación existente entre el IMC y los factores psicológicos ansiedad, estrés percibido, estrategias de afrontamiento y regulación emocional en adolescentes de 14 a 18 años de la ciudad de Tarija. Se partió de la hipótesis de que el sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor nivel de ansiedad y estrés, así como con dificultades en la regulación emocional y el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por adolescentes de ambos sexos dentro del rango etario establecido. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos estandarizados y validados internacionalmente: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) de Levenstein, la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer, y la Escala de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin y colaboradores. Los datos antropométricos fueron obtenidos mediante la fórmula estándar del IMC propuesta por la Organización Mundial de la Salud.

Los resultados evidenciaron que los adolescentes con un IMC elevado tienden a presentar mayores niveles de ansiedad, estrés percibido, dificultades en la regulación emocional y un uso predominante de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación y la autocrítica. Estos

hallazgos confirman la relación bidireccional entre la salud mental y el estado nutricional, destacando cómo las emociones no reguladas pueden influir en los hábitos alimentarios y, a su vez, cómo el peso corporal impacta en la autopercepción y la estabilidad emocional.

En términos prácticos, la investigación subraya la necesidad de abordar el sobrepeso y la obesidad desde una perspectiva biopsicosocial que integra a la atención psicológica como parte fundamental de los programas de prevención y tratamiento. Asimismo, se propone fomentar espacios escolares y familiares que promuevan el desarrollo de la autoestima, la educación emocional y el manejo saludable del estrés, factores protectores esenciales durante la adolescencia.

En conclusión, este trabajo contribuye a visibilizar la profunda interconexión entre el cuerpo y la mente en la etapa adolescente, los resultados replantean las estrategias de intervención en salud pública, priorizando el bienestar emocional como pilar del equilibrio físico. Desde la psicología, se reafirma la urgencia de construir una mirada más humana, integral y empática hacia la juventud, capaz de reconocer que cada cuerpo lleva consigo una historia emocional que merece ser comprendida y acompañada.