

# ASPECTOS Y PROBLEMAS DEL DESARROLLO FÍSICO EN LA PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA

Por MILLÁN ARROYO SIMÓN

## *Introducción*

En los últimos años las autoridades responsables de fomentar la educación física y el deporte han mostrado una preocupación e interés especial por despertar a la opinión pública y a los individuos de una cierta indiferencia, bastante extendida, hacia el cultivo de lo que podríamos llamar “valores físicos” de la persona. Ciertos “slogans” como el “Contamos contigo” y “Vive deportivamente” se han hecho incluso populares, gracias a una inteligente campaña de publicidad. Y puede decirse que hasta se ha logrado una actitud receptiva de simpatía hacia los objetivos que persiguen.

El problema reviste singular importancia cuando se trata de la juventud. Los rápidos cambios en esa edad de desarrollo evolutivo acelerado tienden a configurar la prestancia física del organismo adulto o a limitar su posible perfeccionamiento.

El educador consciente sabe que en ese período dúctil y maleable está en juego, en buena parte, la salud y vitalidad física de la nueva generación con vistas al futuro.

Sólo desde una mera perspectiva de higiene y salud corporal estaría justificada la campaña aludida.

Existe, sin embargo, otra perspectiva más personal y profunda desde la cual podemos apreciar la estrecha relación existente entre ciertos problemas de índole física y la peculiar psicología de los jóvenes de uno y otro sexo.

El psicólogo y el educador no pueden pasar por alto ciertas realidades inherentes a todo individuo y que, no por rozar la apariencia exterior y superficial de la persona, dejan de tener un importante influjo en la imagen que el adolescente tiene de sí mismo y en la que proyecta sobre los demás.

Intentamos en este trabajo investigar cuál sea la actitud de nuestros adolescentes ante una serie de problemas que hacen referencia al aspecto externo o físico de su persona. ¿Cuáles son sus aspiraciones? ¿De qué se preocupan? ¿Cómo reaccionan ante las peculiaridades de su desarrollo físico?

Partimos del supuesto de que el ser humano es una unidad psicofísica en la que cualquier problema, por escasa entidad que pueda tener a primera vista repercute de forma polivalente en el complejo mundo de la psique y ha de ser estudiado en función de la personalidad como un todo integral.

En este estudio presentamos tan sólo algunos de los puntos más salientes de una investigación más extensa<sup>1</sup>. A fin de que el lector pueda estimar en su justo valor el alcance de nuestras afirmaciones, damos a continuación los datos imprescindibles relativos al método de investigación, la población o muestra utilizada y el objeto y contenido de los problemas estudiados.

### *Método de investigación*

Hemos utilizado el método de encuesta o cuestionario sirviéndonos de una adaptación experimental del "Mooney Problem Check List" o Catálogo de Problemas personales, elaborado por el Profesor Mooney de la Universidad de Ohio (USA), con ligeras modificaciones. La fórmula empleada ha sido la de los adolescentes, destinada a jóvenes entre los 14 y 18 años.

Su aplicación consiste esencialmente en presentar al sujeto una serie de frases cortas que expresan una posible inquietud

---

<sup>1</sup> Su publicación "in extenso" abarcará toda la problemática adolescente de uno y otro sexo. Cfr. síntesis-extracto: M. ARROYO SIMÓN, *Los problemas de la adolescencia*, Universidad de Madrid, 1967, 104 págs.

o preocupación. Al individuo se le pide que subraye la frase que le *preocupe* o que considere como un *problema personal* suyo. Puede indicar con un signo si tal preocupación es para él *muy importante*. Ulteriormente se le da opción para que comente o explicita el porqué de su preocupación.

### *Población y muestra utilizada*

De la POBLACIÓN general o UNIVERSO de la adolescencia se ha escogido una MUESTRA estadística empleada en la investigación que viene descrita por los datos siguientes:

- a) *Extensión*: 2.000 adolescentes.
- b) *Sexo*: Varones y mujeres en porcentaje equivalente (50 % = 1.000 para cada sexo).
- c) *Edad*: De 14 a 18 años en proporciones equivalentes: (14, 15, 16, 17-18 años).

d) *Distribución geográfica*: Tanto para la muestra masculina como femenina se hallan representadas las siguientes regiones: Cataluña, Aragón, Levante, Andalucía, Castilla la Nueva, Castilla la Vieja, Navarra, Vascongadas, Galicia.

e) *Procedencia institucional*: Los adolescentes que participan en nuestra encuesta provienen de centros docentes de la Iglesia, oficiales y privados.

Para garantizar en lo posible la *validez* y *fiabilidad* de la muestra se ha procurado que reuniera las siguientes características:

a) *Homogeneidad de la población*: Determinada por la edad, sexo, condición de estudiantes de bachillerato, procedencia urbana, situación colegiada, estrato socioeconómico determinado por los factores mencionados.

b) *Representatividad y proporcionalidad geográficas*: No sólo se han integrado en la muestra las principales regiones, sino que incluso se ha tenido en cuenta la densidad estadística de la población de bachillerato, que ha exigido, por ejemplo, dar a Madrid y Barcelona un tercio de la muestra total.

c) *Representatividad y proporcionalidad institucional*: Se ha buscado la diversidad de centros en la proporción equivalente en lo posible a la del *parámetro* o población general. En líneas generales dos tercios pertenecen a la Iglesia y un tercio son oficiales o privados, de un total de cuarenta centros de enseñanza media.

### *Objeto y alcance de los problemas estudiados*

Estudiamos tan sólo en nuestro trabajo una parte, aunque quizá la más extensa e importante, de la problemática manifestada por nuestros adolescentes en el capítulo de salud y desarrollo físico. En ese área de problemas hemos destacado dos sectores de singular importancia que responden a dos interrogantes: 1) ¿Cuáles son las preocupaciones positivas dominantes en uno y otro sexos? 2) ¿Qué problemas concretos se hacen sentir sobre todo por su particular resonancia psicosocial en la edad adolescente?

Esto nos lleva a insistir en el enfoque específico de nuestra investigación en cuanto se ordena al conocimiento de la psicología juvenil.

### *La realidad física del individuo como problema personal*

Existe una abundante literatura sobre psicología genética o evolutiva con atención preferente a los problemas del desarrollo<sup>2</sup>. La mayoría de esas obras se ciñen a los aspectos descrip-

---

<sup>2</sup> Cf. como estudios de síntesis generales y bien documentados: A. GRUBER, *La pubertad, desarrollo y crisis*. Trad. esp. Herder, Barcelona, 1960; A. ANASTASY, *Differential Psychology*. MacMillan, New York, 1958, 3.<sup>a</sup> ed (trad. esp. Aguilar, Madrid, 1965); H. PIERON, *Traité de Psychologie appliquée*. P. U. F., Paris, 1961, 2.<sup>a</sup> ed. Sobre los condicionamientos biofisiológicos en el desarrollo de la persona: G. DALLA NORA, *Condizionatori biologici della personalità*. P. A. S., Torino, 1956; V. RODRÍGUEZ, *Higiene de la edad escolar o paidocultura*. C. S. I. C., Madrid, 1946; A. SERIGO SEGARRA, *Medicina e*

tivos y toman sus datos de la anatomía o fisiología. Sólo incidentalmente hay alusiones a la repercusión *personal* que las condiciones del organismo en evolución ejercen sobre la psique del adolescente.

Pasamos por alto, claro está, los casos anómalos de precocidad excesiva o retraso evolutivo que plantean serios problemas de adaptación, así como los que se derivan de una enfermedad o accidente. Todos ellos serían objeto de la Clínica, la Pedagogía terapéutica, o la Psicopedagogía especial.

Nuestro interés se centra en el adolescente *normal*. Intuimos que las profundas transformaciones que se operan en el organismo adolescente inciden sobre otros problemas derivados de su particular psicología. De ahí la dificultad y complejidad con que se presentan al psicólogo y educador los fenómenos del alma juvenil. Pretendemos, pues, detectar algunos de esos problemas, captar sus aspectos diferenciales en uno y otro sexo. Su jerarquía e importancia relativa nos vendrá dada por la comparación relativa con otros problemas de índole semejante<sup>3</sup>. Finalmente los comentarios espontáneos de los mismos jóvenes nos revelarán con acentos personalísimos la vivencia íntima de cada problema y sus motivaciones más profundas<sup>4</sup>.

### 1. Preocupaciones positivas dominantes

El balance estadístico que se desprende de las respuestas a los dos mil cuestionarios, nos permite llegar a conclusiones

---

*Higiene escolar*. Cultura Clásica y Moderna, Madrid, 1958. Amplia y selecta bibliografía.

Sobre la educación física, su fundamentación psicológica y aplicaciones educativas: CH. C. COWEL; H. M. SCHWENN, *Modern principles and Methods in High School and Physical Education*. Allyn and Bacon, Boston, 1958.

<sup>3</sup> Las frases propuestas son idénticas de ordinario para chicos y chicas, salvo algunas excepciones que se indican poniendo a continuación: *Var.* o *Muj.* según sean exclusivas de varones o mujeres, respectivamente.

<sup>4</sup> Las frases entrecomilladas que se citarán en el texto son comentarios espontáneos de los adolescentes entresacados de los protocolos. Con dos núme-

objetivas sobre los auténticos problemas de la adolescencia. Y sobre todo precisar su extensión y calibrar su importancia.

En el área de problemas de salud y desarrollo físico, dos frases han destacado con mucho por encima de todas, como eje principal de la preocupación de chicos y chicas (Cfr. cuadro 1):

### CUADRO 1

#### PREOCUPACIÓN FÍSICA DOMINANTE EN UNO Y OTRO SEXO

Rango * % Medio	Problemas	Medio %	Var. %	Muj. %	Var. Rango *	Muj.
	Deseo de un buen desarrollo físico (Var.) ...	—	52	—	1	—
1	Conservar o lograr una línea esbelta (Muj.) ...	—	—	42	—	1

\* Expresa el rango de orden que corresponde al tanto por ciento obtenido en cada frase dentro del total de los treinta problemas. El máximo porcentaje para varones y mujeres, 52 % y 42 % corresponde al rango 1.

#### 1.1. Ellos: buen desarrollo físico

Más de la mitad de los adolescentes se sienten preocupados por conseguir un "buen desarrollo físico". Hemos de valorar la inquietud con signo positivo, ya que revela el afán por lograr un ideal de desarrollo. Es el rasgo dominante y mayoritario entre los treinta problemas de salud que se han propuestos. Luego veremos cómo se matiza el problema.

---

ros separados por coma se indica la edad y el curso de bachillerato. Ej. 15,5 indica 15 años de edad y 5.º curso de bachillerato. "Pr" equivale a Preuniversitario. El testimonio es de varón si no va una "f" después de la edad, que designa sexo femenino.

Si atendemos al curso evolutivo de la preocupación, el índice máximo se acusa a los 14 años. Casi los 2/3 de adolescentes se sienten afectados por el problema. En concreto los porcentajes de 14 a 17 años respectivamente son: 62; 49,5; 45,5; 51.

Un tercio de la población comprendida en el 52 %, señalan además como *importante* este problema de índole física. Según nuestros datos a los 15 años es cuando acusan una mayor conciencia del papel que juegan las condiciones físicas en el cuadro de valores personales.

He aquí algunas expresiones de los mismos jóvenes:

... y la preocupación de hacerme algo más fuerte (14,5).

Yo creo que a poco amor propio que se tenga uno no deseará ser del montón físicamente (15,5).

Me preocupan los problemas físicos, pues aunque en general estoy bien desarrollado, pienso si seguiré así progresivamente hasta conseguir ser físicamente bastante superior al nivel corriente (15,6).

Mi constitución física, no es que tenga algún defecto, sino que me preocupa (17, Pr.).

Desearía tener un perfecto desarrollo físico que me permitiese sufrir las rudezas de la naturaleza (17, Pr.).

Destaca, en general, como gran preocupación juvenil, el deseo de gozar de una constitución fuerte, bien desarrollada físicamente. Esto se acusará de una manera especial en quienes sientan alguna inferioridad física. Casi una cuarta parte, como veremos se muestra insatisfecha por *no estar tan fuerte y sana como debiera*<sup>5</sup>.

*Fumar: como preocupación.* — Que el fumar pudiera ser una inquietud juvenil no era de extrañar. Determinar la ex-

<sup>5</sup> El índice de preocupación en dicha frase ha sido: 28 % var. y 7 % muj. Clara señal del mayor énfasis masculino en el deseo de fortaleza aumentado por la consciente fragilidad del organismo en esta fase de crecimiento rápido.

tensión y los motivos a priori podía resultar aventurado. Nuestro estudio nos ha deparado una respuesta. Y hemos de confesar que sí en cambio, nos ha sorprendido el segundo lugar obtenido en el índice de frecuencias, aunque a bastante distancia del problema anterior. Un 25 % de adolescentes varones se han mostrado preocupados por el hecho de fumar.

Tal circunstancia nos obliga a considerarlo aquí por su relación directa, con el problema básico del estado físico general.

Parece claro que el fumar inquieta de modo particular en la primera etapa 14-15 años (% 41,29). Disminuye luego a los 16-18 (% 21,21).

Entre los motivos que pueden aducirse para explicar tal inquietud tenderíamos a señalar "a priori" el deseo insatisfecho de fumar, cierta censura familiar o ambiental, la clandestinidad, el lado económico. Y, sin embargo, los comentarios de los muchachos acentúan más bien como causa de su preocupación, el *exceso* en el uso del tabaco:

El fumar no es problema, nada más que fumo mucho (14,4).

Fumar a veces bastante (15,5).

El fumar demasiado, pues me gasto bastante (15,5).

En un período de intenso desarrollo del organismo, y en particular de los pulmones, el tabaco puede ejercer una influencia nociva<sup>6</sup>. Los mismos adolescentes confiesan que les hace daño:

Porque el fumar es un vicio y es dañino para nosotros los jóvenes (14,4).

---

<sup>6</sup> Los pulmones crecen rápidamente mientras la caja torácica se ensancha. El oxígeno es más que nunca necesario en un organismo que trabaja al máximo, no sólo por las necesidades del desarrollo, sino también por el dinamismo y actividad característicos de la edad juvenil. Después de un ejercicio intenso la cantidad de oxígeno respirado aumenta a siete u ocho veces sobre la requerida para mantener los procesos vitales en estado de relajación completa. (Cf. L. COLE, *Psychology of Adolescence*, Rinehardt, New York, 1960, 4.<sup>a</sup> ed., págs. 60 sigs.)

Si fumo mucho se me forma como un tapón en los bronquios y temo que no sea lo suficiente sano en adelante (15,5).

Noto que me hace daño (14,4).

No tengo vicio de fumar, sino por pasar el rato y esto me debilita mucho (17,6).

Me preocupa que el fumar me sea perjudicial con el tiempo para la salud (16,6).

Entre los *motivos* psicológicos que estimulan a fumar a los jóvenes en edad temprana el principal es el "instinto de imitación". El deseo de parecer "más hombre" adoptando una costumbre que les identifica con los "mayores":

El fumar es una cosa casi imposible de evitar en la vida de los jóvenes, principalmente por varias tendencias; una de ellas es la de parecer más hombre (17, Pr.).

Aunque al principio no resulte grato, van aficionándose, y al fin no pueden prescindir del tabaco, aun cuando les sea perjudicial:

Antes me producía náuseas, dejarlo ahora me cuesta mucho (16,5).

Me han prohibido dos médicos, pero no puedo dejar de fumar. Me gusta demasiado (15,5).

El fumar, lo hago por vicio (15,5).

Sólo un muchacho se ha atrevido a dar una razón para justificarlo: "me alivia y aplaca los nervios" (16,5).

En definitiva, si preocupa el fumar a la cuarta parte de nuestros adolescentes, es sobre todo porque ven en ello un obstáculo para la fortaleza física de su organismo en desarrollo.

Convendría desde un punto de vista educativo, aportar razones científicas y clínicas objetivas para confirmarles en esa experiencia. Sería un buen medio para retrasar, al menos, la adquisición de una costumbre nada beneficiosa para un organismo que se está formando.

### 1.2. *Ellas: preocupación por la línea*

La versión femenina de la máxima preocupación de orden físico. Con razón subrayaba una autoridad médica: "Téngase en cuenta que la belleza física, y una buena línea, es para la joven una verdadera necesidad"<sup>7</sup>.

No todas viven esa inquietud como un problema permanente. Aquí el 42 % nos revela una "preocupación" positiva:

Me gustaría tener un tipo esbelto, bonito (14,4).

Preocupación por mi desarrollo y figura (15,5).

Me gustaría tener buen tipo (15,4).

Unos problemas son por causa de si soy más o menos mona y no tendré éxito (16,6).

Nos gusta presumir y ser monas (17, Pr.).

A mí me preocupa mucho mi aspecto exterior, casi demasiado (17,5).

Me preocupa mucho mi aspecto físico, pienso mucho cómo poder estar mejor, cada día quiero superarme (18, Pr.).

En no pocos casos alguna deficiencia en el aspecto físico justifica la preocupación. Así parecen confirmarlo los problemas que siguen en importancia.

¿Qué pensar del 58 % restante? Su silencio ante la frase, lejos de estimarse como indiferencia ante la belleza, supone en principio la no existencia del problema. Están satisfechas. Se consideran suficientemente atractivas en su porte exterior.

Conviene notar que el culto a la belleza exterior no se presenta para la psicología femenina como un exclusivo valor estético, ni como una mera contemplación narcisista. Lo que cuenta ante todo es la proyección social de su persona. Atraer,

---

<sup>7</sup> F. LUQUE, *Pubertad. La mujer a los quince años*. Morata, Madrid, 1942, pág. 136.

agradar, tener éxito ante los demás son rasgos consubstanciales al alma femenina. La mujer tiende a eso por instinto y sabe que el atractivo exterior de su persona en la sociedad en que vive, juega un papel de primera importancia<sup>8</sup>.

## 2. *El aspecto físico y su proyección social*

Conocemos ya una orientación básica y diferencial de los problemas relacionados con el desarrollo físico de uno y otro sexo. Por otra parte cabe suponer que ni las muchachas desestiman las ventajas de un organismo *vigoroso*, ni los jóvenes viven ajenos al deseo de un físico *atractivo*. Ambos valores realzan la prestancia de la persona. Esta hipótesis se ha visto confirmada al comprobar cómo reaccionan chicos y chicas ante ciertos problemas de índole física cuyo factor común es la repercusión *social* que entrañan. La raíz de la preocupación estriba en que la condición física puede constituir alguna dificultad de adaptación, o ser un impedimento para el éxito social.

El cuadro 2 nos muestra en primer lugar la importancia que uno y otro sexo concede a la estatura, el peso y el atractivo físico. Con menor intensidad preocupan otras deficiencias bien sean físicas, de lenguaje, o de salud, en cuanto impide la actividad deportiva.

---

<sup>8</sup> Esto es mucho más sensible hoy día cuando todo parece contribuir a un cierto "culto" de la belleza física en la mujer, incrementado por el enorme influjo de los medios de comunicación, la publicidad, la sugestión de la "moda juvenil", etc.

## CUADRO 2

PROBLEMAS DEL ASPECTO FÍSICO DE LOS ADOLESCENTES  
Y SU PROYECCIÓN SOCIAL

Rango % Total	Problemas	% Total	% Var.	% Muj.	Rango	
					Var.	Muj.
A) ASPECTO GENERAL						
2	Demasiado bajo ... ..	22	20	24	5	3
3	Exceso de peso ... ..	21	10	32	14	2
4	Poco atractivo físico ...	19,5	17	22	6	4
B) OTRAS DIFICULTADES						
13	Preocupado por una deficiencia física ... ..	11,5	15	8	10	16
14,5	Dificultades de pronunciación ... ..	11	13	9	13	15
22	Enfermedad que impide algún deporte ... ..	4,5	5	4	24	26

## 2.1. Aspecto general

Los jóvenes son más sensibles de lo que parece a primera vista ante la imagen de sí mismos que viene delineada por la estatura, el grado de esbeltez, tipo grueso o fino, "exceso de peso". Y en general les afecta vivamente cuanto se relaciona con su "atractivo físico".

## 2.1.1. La estatura: problema común y diferencial

Una vez más la estatura como problema de la adolescencia aparece asociada a la vida de relación. Ser baja resta posibilidad de éxito. Ello no significa que una talla elevada sea un factor positivo siempre. Pasado cierto límite puede surgir la

preocupación por el motivo contrario. Aunque los casos son más bien excepción:

Soy más bien baja y me gustaría ser más bien alta, aunque sin exceso (17,6).

Ser demasiado alta; pero conforme voy siendo más mayor la voy perdiendo, pues ahora casi me gusta (17,6).

Me gustaría ser, no alta, normal, y tener un tipo esbelto, bonito (15,5).

Tanto el desarrollo en anchura y volumen como la baja estatura influyen en la preocupación por la línea esbelta, agraciada, que afecta al mayor porcentaje de niñas (42 %). Nos queda por saber cuántas de hecho entre éstas enjuician además negativamente su aspecto exterior general. Una muchacha ¿puede ser más bien gruesa e incluso baja, y no obstante sentirse atractiva físicamente? Así parece si, como veremos, resulta menor la preocupación por el “poco atractivo físico”.

*Proceso evolutivo diferencial.* — El muchacho de trece-catorce años observa la gran diferencia que le separa en estatura de sus compañeros mayores de 17-18 años. Si se compara con las niñas de su misma edad, la impresión es también de su agrado. Ellas son más altas, más desarrolladas. De ahí a pensar que él no podrá alcanzar la altura de esos chicos cuando tenga la misma edad, y a estimar como deficiente su desarrollo físico no hay más que un paso. Las curvas de crecimiento en ambos sexos revelan dos puntos de importancia que condicionan las actitudes de los adolescentes. El desarrollo es rápido, justamente antes y durante los primeros años de adolescencia. Entre los varones las curvas de la altura y peso se elevan rápidamente de los trece a los quince años, con incrementos adicionales menores hasta los 20 años en que se alcanza la altura adulta, aunque el peso todavía continúa creciendo.

A) *En la mujer.* — Por lo que se refiere a las niñas no es raro observar que entre los 9 y 15 años ha tenido lugar un

brote de crecimiento con un máximo de hasta 9 centímetros. El estirón más acusado se aprecia a los 11 o 12. Con esto, al sobrevenir la pubertad, en la estatura de las niñas aparece bastante diferencia. Una mayor lentitud caracteriza entonces el ritmo de crecimiento todavía apreciable, unos cuatro centímetros, durante el décimotercero y el décimocuarto año, y más débil, unos dos centímetros durante el décimoquinto año. Se comprende la preocupación de las muchachas a esa edad:

Ser baja, aunque yo creo que puedo crecer todavía. Me preocupa mucho (14 f, 5).

Mis principales problemas son... demasiado baja (14 f, 4).

La falta de altura y pesar tanto me preocupa mucho (15 f, 5).

Otro problema es mi desarrollo demasiado despacio, aunque este invierno he crecido bastante. No es mi preocupación el ser fea, porque no lo soy, sino el ser pequeña (15, f, 5).

En el período *postpuber*, de quince a dieciocho años, el crecimiento es muy débil. En las niñas, según Luque el crecimiento estatural está casi acabado a los quince años; la talla es de 152 centímetros. De quince a veinte años, en que la talla es de 156 centímetros el avance no ha sido más que de cuatro centímetros<sup>9</sup>.

Es ya la edad en que la joven se siente mujer y con deseos de alternar con los chicos. Su estatura, todavía no compensada por el tacón alto, representa un problema no baladí para su vida social:

Me hace tener como un poco de complejo entre mis compañeras que son más altas y hasta me parece que no me hacen mucho caso por eso (16 f, 6).

Parezco físicamente más pequeña de lo que soy (16 f, 5).

Parecer menor (17,7, Pr.).

Porque me parece que no voy a encontrar aceptación —por ser demasiado baja— creo que no voy a encontrar a nadie que le guste (18 f, 6).

<sup>9</sup> Datos de F. LUQUE, *ob. cit.*, pág. 21. Hoy habría que elevarlos.

Entre las mujeres, el desarrollo es rápido en la prepubertad, pero más lento durante el período de la adolescencia.

Un segundo punto concierne a la proporción relativa al crecimiento en los dos sexos. Las niñas muestran las mismas ganancias iniciales que los niños durante la infancia, aunque ellas por término medio son unos 14 milímetros inferiores en talla y unos setecientos gramos más ligeras en peso. Sin embargo, como las niñas se desarrollan en todos los aspectos más aprisa que los niños, sus saltos de crecimiento en la pubertad llegan antes, y entre las edades de 11 y 13 años llegan a un promedio de altura superior a los chicos en 28 milímetros, y de los 12 a los 14 años obtienen casi una diferencia de 3 kilogramos de peso a su favor. La medida final adulta para las mujeres, es sin embargo, unos trece centímetros y medio menos que el hombre en altura, y unos doce kilogramos de peso inferior que el hombre<sup>10</sup>.

B) *En el varón.* — Se comprende por los datos anteriores que la preocupación por la estatura sea más extensa en la primera etapa adolescente (14-15 años), donde la aparición de la pubertad, más o menos pronto marca diferencias acusadas entre los chicos de la misma edad.

Uno de cada cinco muchachos siente el problema de ser bajo:

Deseo un buen desarrollo para conseguir ser más alto (15,5).

Soy bajo. El tener el cuerpo bajo (15,5).

Soy poco alto (15,6).

Necesidad de crecer un poco más (16,5).

El ser muy bajo (16,6).

Considerar además dicho problema como uno de los principales.

---

<sup>10</sup> L. COLE, *Psychology of Adolescence*, pág. 16.

El porcentaje de preocupación decrece en los dos últimos años estudiados: (%: 27, 21, 16, 16). Sin embargo, la intensidad o importancia del problema es entonces mayor para los que se ven con una talla inferior a la media. Fenómeno más agudo cuando es perceptible en nuestros días una “aceleración” del crecimiento general tanto en España como en otros países<sup>11</sup>:

Mis principales problemas son en lo físico: la estatura, pues tan sólo mido 1,62 (17, Pr.).

Ello origina un cierto *complejo de inferioridad* con el consiguiente retraimiento de la vida social:

Como soy bajo para mis quince años, no voy con chicas, sino que en verano me dedico a jugar al frontón y cazar y también a pescar. Nunca he tenido ganas de entablar conversación con grupos ni pertenecer a ellos, pues los que los integran son mucho mejor formados que yo físicamente, y se las dan de “hombres”, en el sentido de altos y más anchos de hombros (15,5).

Soy pequeño de estatura para haber cumplido hace unos días los 17 años, pues mido un poco más de 1,60. Creo que mi pequeñez juntamente con mi carácter, me ha creado una especie de complejo de inferioridad (17, Pr.).

Uno de mis problemas importantes es mi estatura, pues yo considero que a los 17 años se debe medir algo más de

---

<sup>11</sup> La Estadística de Reclutamiento del Ejército en España confirma el descenso en los últimos años del porcentaje de tallas *pequeñas*. Los alistados comprendidos entre 155 y 159 cms. constituían en 1955 un 12,5 %; en 1958 eran un 11,4 %; y en el año 1962 un 9,5 %. En cambio las tallas consideradas *altas*, entre los 175 y 179 cms. en 1955 representaban sólo el 6,8 %, mientras en 1962 ascendían al 9,3 %. El grupo *medio* de mozos comprendidos entre los 170 y 174 cms., que en 1955 ostentaba un porcentaje de 17,9 %, se elevaba en 1962 hasta un 21 % (Cf. *España hoy*, Madrid, 1964, pág. 5).

El fenómeno del crecimiento en la talla media es general en el mundo occidental y oscila según recientes estudios basados en las listas de reclutamiento entre 3 y 9 cms. A. LOESCHKE después de citar una serie de países concluye: “Überall haben die Rekruten an Körpergrösse zugenommen... In allgemeinen beträgt die Zunahme 3 bis 9 cms.” (*Jugend in Blickpunkt der Medizin*, en: *Jugend in unserer Zeit*, Juventa Verlag, München, 1961, pág. 14).

1,62; esto me impide ir con mis compañeros cuando van al paseo (17, Pr.).

Soy propenso a negarme a ir a bodas y demás fiestas, pues considero que en ellas hay mucha preocupación por el prójimo, y como yo creo que soy bajo y no muy guapo, tengo la impresión que soy inferior a los demás (18, Pr.).

A los quince años, cuando el muchacho se dispara hacia arriba, más de la mitad de los chicos bajos (53 %) sienten profundamente su inferioridad. Algunos irán creciendo luego. Disminuye el porcentaje a los 16 años (30 %). Y a los 17, con menos esperanza de crecer, se intensifica el problema, de nuevo (35 %).

Objeto de muchas burlas y desprecios (15,5).

Uno de mis mayores deseos es sobresalir claramente la estatura media (17, Pr.).

Soy alto, pero desearía ser más (17, Pr.).

La estatura, pues, marca en el joven un índice de su valoración personal. Conviene tenerlo en cuenta para no herir, por inconsciencia, la susceptibilidad de los menos desarrollados. El desconocimiento del ritmo de desarrollo propio de cada sexo contribuye a dar pie aun en el seno de la familia a comentarios y alusiones del que el tiempo se encargará de demostrar carecían de fundamento.

### 2.1.2. Exceso de peso: inquietud femenina

El deseo de una línea esbelta, tan vivo en la joven, como hemos visto, contrasta a veces con la realidad menos satisfactoria de su figura. Más todavía que la estatura baja, lo que preocupa a una muchacha sobre todo es el verse gruesa, con *exceso de peso*.

Un 32 % acusan dicho problema. Ya es bien significativo que ocupe el segundo lugar entre los 14 y 17 años. En cambio es escasa la repercusión del mismo en los chicos (10 %).

El fenómeno diferencial tiene su explicación fisiológica. La pubertad al hacer su aparición en la mujer inhibe el crecimiento. El tejido celular se llena de grasa y las formas se redondean. La pelvis se ensancha. Toda la morfología general de la mujer hacia los 13 y 14 años justifica el que se haya podido decir que la joven adquiere la forma de un ánfora<sup>12</sup>. A los ojos de las adolescentes esto constituye un verdadero problema. Añádase a ello la ignorancia del carácter transitorio que puede revestir la detención del crecimiento en la altura a expensas del volumen. No es extraño pues, que al traducir su reacción psicológica nos hablen en términos de "complejo":

Complejo de gorda y fea (14 f, 4).

Tengo complejo de gordura (aunque soy casi normal) (14,4).

Yo creo que tengo complejo de inferioridad por mi gordura (me dicen que no lo estoy mucho... pero vaya...) y no quiero que se me note (15 f, 6).

El principal de todos es que estoy muy gorda (15,4).

Familiares y amistades pueden agudizar más la preocupación con su falta de tacto aludiendo a la figura de la niña, o lo que es peor aún, haciéndola objeto de bromas:

Al pesar demasiado hay personas que se burlan y esto me preocupa (14 f, 4).

Lo de tener demasiado peso, pues me lo dice tanto todo el mundo, que he acabado por preocuparme (15 f, 5).

Me preocupa en extremo porque tal como estoy ahora parezco un barril vestido y además en casa todo el mundo se me ríe (15 f, 5).

Me acomplejo al lado de mis amigas (16,6).

Con los 17 años y una mayor vida social y de relación, la *intensidad* de esta preocupación que se aminoró en la fase de

---

<sup>12</sup> F. LUQUE, *ob. cit.*, pág. 32.

lento crecimiento de los 15 y 16 años, vuelve ahora a hacerse tan sensible como en la primera adolescencia<sup>13</sup>:

Me preocupa porque me acomplejo al lado de mis amigas (17 f, 6).

Lo considero el más importante, lo que más desearía: perder. Pues como está de moda la línea esa tan fina, pues me gustaría estar un poco más delgada (17 f, Pr.).

Me preocupa estar muy gruesa y no tener buen tipo y siempre hablando y riéndome y enfadándome con quien me lo dice (14,4).

### 2.1.3. Poco atractivo físico

La inquietud por el "poco atractivo físico" nos ha dado un 22 % de preocupación media en las chicas, frente a un 17 % en los chicos. No hay diferencia sensible en la extensión del problema entre los 14 y 17 años, que oscila entre 19 % y 25 % en las muchachas y entre 14 % y 21 % en los varones.

Es natural que la mujer se preocupe más que el hombre de su aspecto exterior<sup>14</sup>. Conviene por ello analizar sus reacciones más características:

A) *Reacciones femeninas.* — La equivalencia con el porcentaje de las que se consideran "demasiado bajas" (24 %), y a su vez "demasiado llenitas" nos induce a pensar que el conjunto de ambos aspectos determina la sensación de parecer poco atractiva:

<sup>13</sup> Las repercusiones suelen ser muy profundas en ciertos ambientes hasta el punto de que L. COLE llega a afirmar: "Fat boys and girls are among the unhappiest of adolescents and are almost always maladjusted" (*ob. cit.*, pág. 29).

<sup>14</sup> J. A. HADFIELD subraya que el ser bella o no una muchacha, mero accidente de la herencia, puede afectar a toda su actitud en la vida: "Whether a girl is beautiful or not, may affect her whole outlook on life, whether she relies upon it or becomes vain, or whether she sublimes it as a model or actress, or whether she accepts it as a gift from the gods and become industrious" (*Childhood and Adolescence*, Penguin, London, 1962, pág. 188).

Complejo de gorda y fea (14 f, 4).

Me gustaría poder desarrollarme. No soy guapa (14 f, 4).

Ser baja... No tener atractivo físicamente (15 f, 5).

Tengo algún que otro complejo, como la altura, fea, etc. (15 f, 6).

Ahora bien, un 10 % aproximadamente de las que desean ser más delgadas (32 %) parecen considerar aceptable su estatura y ser suficientemente atractivas. Peso y talla no agotan, pues, toda la preocupación estética femenina. Hay comentarios que no aluden a tales factores:

No soy guapa (14 f, 4).

No tener atractivo físicamente (15 f, 5).

Tener poca belleza 16 f, 5).

La muchacha que se siente poco agraciada reacciona, consciente o inconscientemente, de diversas maneras según propia personalidad. En ocasiones tiende a *racionalizar* el problema quitándole importancia:

El poco atractivo físicamente me preocupa mucho, aunque intento convencerme a mí misma de que no es lo más importante. Lo más raro es que yo les digo esto a otras niñas (lo de que no es lo más importante) como si yo estuviera vencida de ello (14 f, 4).

Con más frecuencia se da un cierto repliegue sobre sí misma, con signos de depresión y *tímidez*:

Mis problemas de hoy se basan en ser poco atractiva, lo que me hace ser tímida, y tener un gran decaimiento de ánimos (15 f, 5).

Cuando tratan de iniciarse en la vida social no pueden eludir un cierto sentimiento de *inferioridad*. Y hasta creen ver en los demás una particular actitud con respecto a su persona:

A veces pienso que sufren al ir conmigo, porque soy fea: ... no sé, como una niña pequeña (16 f, 6).

Pues me da la sensación de que soy muy fea, y se ríen de mí, y no les agrado nada (16 f, 6)<sup>15</sup>.

Mirando al futuro inmediato piensan en la reacción de la persona que pueda gustarles a ellas, mientras *dudan*, con temor, de su capacidad de agradar: "Por miedo de no agradar a quien me agrade" (16, Pr).

El *contraste con las compañeras* alternando ya con el otro sexo hiere la fina sensibilidad del alma adolescente:

Complejo de verme más fea y menos atractiva que mis hermanas y amigas (18 f, Pr.).

Uno de los principales es sentirse poco atractiva y ver a las demás chicas que tratan con chicos, mientras tú paseas sola con tus amigas (17 f, Pr.).

Me siento inferior con esta deficiencia en el tipo, y pienso si por culpa de esto no podré casarme y nunca tener éxito con los chicos (16,6).

Este problema del atractivo exterior puede seguir inquietando en la primera etapa de un noviazgo ante el *temor de no llenar las aspiraciones* del novio, cuando éste se vea frente a otras jóvenes más agraciadas. He aquí un ejemplo bien significativo:

Cuando veo una chica que a mi parecer es más bonita que yo y voy con mi novio me entran deseos de dejarlo, ya que pienso que si hay chicas más bonitas y además pueden tener las mismas cualidades que yo y quizás aún más ¿por qué va conmigo? Aunque razono, en seguida me pasa, sin embargo, me preocupa bastante (18 f, Pr.).

---

<sup>15</sup> Tales sentimientos vienen reforzados por el excesivo énfasis que los adultos y el círculo familiar ponen en la circunstancia de si la niña es más o menos agraciada. La niña normal que no destaca por su aspecto exterior llega a sentirse menos estimada por algo de lo cual ella no es responsable. Y para la niña bonita, como nota J. A. HADFIELD, resulta contraproducente que entre en el mundo pensando que no tiene que molestarse por hacer algo costoso, ya que obtiene cuanto quiere simplemente con ser bonita (*ob. cit.*, pág. 189).

Los testimonios aducidos muestran que en la valoración del *atractivo físico* ha entrado un elemento nuevo no incluido en los rasgos anteriores, esto es, la belleza del rostro. Ser “guapa, bonita, mona”, son expresiones femeninas que apuntan directa, si bien no exclusivamente, a la muchacha de rostro agraciado. Lo cual es compatible con unas líneas no tan perfectas o una talla inferior a la normal. Problemas en parte distintos.

*Otras causas: la miopía.* — La “preocupación por una deficiencia física” (8%) puede reflejar sin más la confirmación de alguno de los problemas ya señalados. Sin embargo, la frase pretendía sondear *otras* posibles deficiencias físicas, de orden estético más bien y no incluidas en el cuestionario.

En las precisiones hechas por una décima parte de las que han subrayado este problema un rasgo tan sólo se destaca: *la miopía*. La necesidad de llevar gafas es objeto de preocupación:

Lo he subrayado porque llevo gafas (17,6).

Encuentro que el llevar gafas es un pequeño impedimento, quizás sea un complejo, pero considero que las que no las llevan tienen más facilidad (17, Pr.).

Me preocupa la miopía; las gafas me afean; si las llevo mucho se me ponen los ojos tristes y hundidos; si no las llevo no distingo bien (18, Pr.).

Veamos ahora la actitud del adolescente entre los mismos problemas.

B) *El problema en los varones.* — A partir de los 14 años la preocupación por el atractivo exterior se hace más sensible en los muchachos. Su estatura sobre todo en un momento en que otros aceleran el desarrollo le parece insuficiente. Condiciona y frena su vida social. Máxime al verse inferior a las chicas en ese aspecto.

Hacia los 16-17 años, cuando ya rebasa en altura a las chicas y muestra mayor interés por ellas, empieza a prestar

más atención a su aspecto exterior, atuendo, vestido, etc. Una preocupación con signo social se revela en expresiones como “poco atractivo físico” (17 %) y “una deficiencia física” (15 %). Ambas frases se explican y complementan mutuamente. La falta de atractivo puede ser debida a una deficiencia física, aunque no siempre. La inquietud del adolescente tiene, sin embargo, sus propios matices:

Aspecto físico que me hace considerarme inferior a los demás (14,5).

Mal aspecto físico (15,5).

Otro problema es mi poco atractivo físico (16, Pr.).

No ser agradable en el aspecto físico (16,6).

Para mí mis principales problemas son: ... fealdad (15,5).

Mi principal problema se reduce a un escasísimo atractivo físico que traduce mis manifestaciones más sinceras por un rencor que no “palpo” de forma clara. Se manifiesta en el trato social con chicas y aun en el íntimo del hogar. Me considero algo simpático, pero no intimo con nadie, por esa creencia de ser poco menos de detestado. Mis amistades creo me estiman, pero al menor recuerdo de mi físico levantan en mí el fantasma de ser menospreciado (17, Pr.).

Reacciones subconscientes, vida social, familiar, inseguridad continua. Toda la vida de ese muchacho se ve perturbada por el incómodo problema de su apariencia exterior. Ello nos indica el sumo tacto con que habrá que tratar a estos jóvenes<sup>16</sup>.

Los comentarios escasos de los chicos a la inquietud por “una deficiencia física” no nos permiten precisar en concreto el sentido que le da el 15 % de los que se preocupan. Se asemeja tal vez más al concepto de “insuficiencia física”, poca fortaleza, y no tanto al factor estético, v. gr. miopía, como en

<sup>16</sup> H. H. MUCHOW ha llegado a hablar de un particular sentimiento del cuerpo —*Leibgefühl*— característico de la edad juvenil, y que los adultos en general ya han olvidado. A esa edad escribe el sociólogo alemán, “el cuerpo que somos, y que al mismo tiempo poseemos es la condición de posibilidad de nuestro ser como sujeto y asimismo como objeto para los otros” (*Sexualreife und Sozialstruktur der Jugend*, Rowholt, Hamburg, 1959, pág. 94).

las chicas. De hecho coincide el porcentaje de varones en este punto con los que acusan el problema del cansancio, mala dentadura, falta de peso:

Por ser algo deforme se ríen los demás de mí (14,5).

Para mí lo principal es cierta deficiencia física que noto con respecto a los demás (15,5).

Insuficiencia física: ser demasiado estrecho (17, Pr.).

Ser “demasiado estrecho de tórax”, “esternón abultado”, “por verme obligado a llevar gafas”, indican el concepto de “deficiencia física” interpretado por los jóvenes.

En la pubertad y adolescencia se produce una modificación en la relación que existe entre la longitud del busto y la longitud de los miembros, según el sexo. El tronco de la mujer se alarga y los miembros se quedan más cortos, siendo el miembro inferior más corto que el superior. Tal carácter está más marcado en la adolescente como si el desarrollo de la pelvis inhibiese el desarrollo del fémur. No nos sorprenderá pues la referencia de una adolescente:

Físicamente tengo complejo de baja, sobre todo de tener las piernas muy cortas, hasta el punto de darme vergüenza ponerme en traje de baño (17,6).

Por el contrario el rápido “estirón” de los chicos entre los 13 y 15 años tiene lugar sobre todo en las extremidades, brazos y piernas, ocasionando una falta de “coordinación motora” y ese no saber qué hacer con las manos, cómo andar. Alguien la ha llamado la “edad de la torpeza”<sup>17</sup>. No ha faltado quien advierta el fenómeno:

Tengo las piernas muy largas en proporción al cuerpo (15,5).

<sup>17</sup> J. A. HADFIELD ya citado la designa como “gawky age”, edad torpe, desmañada, y comenta: “Se dice que un muchacho a esta edad tropezará invariablemente en la alfombra. La razón de esto es que el desarrollo de los huesos largos, brazos y piernas le hace perder algo de su anterior coordinación” (*Childhood and Adolescence*, l. c.).

Entre las preocupaciones de índole física con influjo social destacamos dos: ciertos defectos de pronunciación y no poder cultivar algún deporte por enfermedad.

## 2.2. Dificultades concretas

a) *Lenguaje*. — Cuáles sean las *dificultades* concretas de pronunciación no podemos deducirlo. Las niñas apenas han aclarado este punto. Sin embargo, el porcentaje no parece digno de tenerse en cuenta por los educadores. En los chicos todavía la preocupación es más elevada, un 13 %<sup>18</sup>. Ciertas formas de tartamudez, resistencia a determinados sonidos deben estar incluidas. Por tratarse de un defecto que aparece continuamente a la conciencia y con repercusiones sociales de importancia el psicólogo no debe ignorarlo o menospreciarlo<sup>19</sup>.

Ya es significativo respecto a su importancia el que ocupe el puesto trece entre las treinta frases.

Ello indica la particular sensibilidad de esta anomalía, superior a la de otros problemas más extensos, pero menos agudos:

---

<sup>18</sup> Ciertas investigaciones han confirmado al parecer un mayor número de defectos de lenguaje en los niños varones. En parte se explica, porque el repetir palabras y tartamudear es debido con frecuencia a que se espera del niño que alcance un alto nivel de lenguaje a una edad demasiado temprana. Sometidos a una excesiva presión paterna, si no llegan al nivel deseado, no es extraño que los niños, con un desarrollo más lento que el de las chicas, suministren el mayor porcentaje de tartamudos. H. SCHUELL encontró una proporción de 8 a 1 entre chicos y chicas respectivamente. (Cf. *Sex differences in Relation to Stuttering*, Part I, "Journal of Speech and Hearing Disorders", 11 (1946), páginas 277-298.)

<sup>19</sup> Nuestra frase "dificultades de pronunciación" puede englobar cualquier deficiencia de lenguaje. Un estudio de W. JOHNSON realizado sobre 10.000 escolares descubrió 700 desórdenes de lenguaje, el 7 % siendo 550 articulaciones defectuosas. (*To help the Child with a Speech Handicap*, "Child", 15 (1950), págs. 12-14.) Aun dando un valor relativo a tales resultados para una comparación válida nuestro porcentaje medio global de 11 % es elevado. ¿No sería un indicio de una sensible deficiencia lectora en nuestros escolares, sobre todo en los mecanismos de vocalización?

Tengo el defecto de pronunciar mal la “r” que me lleva a sustituir las palabras que tienen esa letra por otras y en ocasiones a callarme. Me gustaría mucho poder subsanar este defecto (17, Pr.).

Ese esfuerzo por eludir la R que le obliga a veces a callar supone un serio obstáculo al desarrollo de su personalidad.

b) *Deporte.* — Finalmente, aunque sean pocos, no podemos ignorar el problema de ese 5 % de chicos y 3,5 % de chicas que ven recortadas sus posibilidades de practicar el deporte u otras diversiones a causa de una enfermedad crónica:

El tener una enfermedad de riñón que me impide la equitación y la natación (15,5).

Dilatación del corazón que me impide la práctica a mi gusto del deporte (16, Pr.).

También me preocupa mucho mi estado de salud que no me permite muchas diversiones u otras cosas que me gustaría como hacen los demás (17 f, 6).

### 3. *Lo físico en la personalidad adolescente*

La adolescencia, inmersa en plena etapa de maduración y desarrollo acusa, como hemos visto, con particular sensibilidad los problemas que dimanaban de sus condiciones somáticas y su peculiar psicología.

La nueva valoración del yo, que emerge tras el descubrimiento de su intimidad, mueve al joven o la joven a buscar su afirmación ante los demás. El impulso a la sociabilidad y la importancia atribuida a la impresión que causa en los otros aumentan el interés que ahora concede a la realidad física de su persona. Ésta, al fin y al cabo, antes de revelarse en sus rasgos y cualidades íntimas, se proyecta a los demás a través de un rostro, una figura, una apariencia exterior. Entra antes que nada por los ojos y deja tras sí una estela de simpatía,

admiración, agrado, o por el contrario una imagen vulgar, indiferente o menos grata.

El *problema personal* surge al tomar el joven o la joven conciencia de la inadecuación entre sus aspiraciones y la realidad. Le preocupan sus deficiencias. Éstas pueden presentársele como algo fatal e inevitable o como algo transitorio. En la duda está a veces la inquietud. Tal es el caso de la estatura y el peso.

Idénticas limitaciones adquieren un valor muy distinto en cada caso a tenor de la apreciación subjetiva del individuo, de la familia o de los amigos. El medio social puede imponer unos cánones y éstos variar con el tiempo.

Una conclusión clara se desprende, no obstante, de los principales problemas reflejados por chicos y chicas. Cada sexo acentúa como máxima preocupación el rasgo peculiar y propio de su psicología diferencial.

El joven desea ante todo fortaleza, plenitud física, aptitudes deportivas. La energía física y el buen desarrollo traducen para él lo mejor de su ideal de virilidad. Lo estético tiene también su importancia, pero vendrá luego en segundo plano.

La joven adolescente sueña a su vez en primer lugar con poseer una figura esbelta, armoniosa, que responda a los cánones del tipo de belleza ideal de la sociedad en que vive. Una línea más fina, una talla más alta de la que ostenta. Ser físicamente atractiva le preocupa seriamente. Quiere representar dignamente su papel. Hacer honor al "sexo bello" a que pertenece, frente al "sexo fuerte" que la mira con interés y curiosidad.

Ellos y ellas nos están diciendo en definitiva que tienen viva conciencia del papel que representa la fortaleza y la belleza física de su cuerpo en el desarrollo integral de la persona. Su inquietud no es sino un destello del espíritu que mueve al ser humano. Percepción de la forma ideal, ansia de superación. Deseo de que el cuerpo no sea lastre y freno, sino impulso y

alas para el vuelo. Hasta colmar un día su destino bañado en la gloria del Resucitado.

Entre tanto sepamos que para lograr una juventud más sana y más fuerte y más esbelta, con ellos, con los jóvenes, se puede contar.