



fizkes/Shutterstock

¿Por qué las chicas adolescentes se sienten peor que los chicos?

Publicado: 5 noviembre 2025 01:12 CET

Alejandro Legaz Arrese

Catedrático Área de Educación Física y Deporte, Universidad de Zaragoza

Carmen Mayolas-Pi

Profesora Titular Área Educación Física y Deportiva, Universidad de Zaragoza

Joaquín Reverter Masia

Catedrático Educación Física., Universitat de Lleida

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.4rmf3h76m>

<https://theconversation.com/por-que-las-chicas-adolescentes-se-sienten-peor-que-los-chicos-267761>

En los últimos años hemos asistido a un aumento preocupante de los problemas de salud mental entre jóvenes. Pero hay un dato que suele pasar desapercibido: la crisis emocional adolescente no afecta por igual a chicos y chicas.

En nuestros estudios recientes sobre sueño, ansiedad, depresión, calidad de vida y riesgo de trastornos alimentarios, analizamos datos de más de 10 000 adolescentes españoles de entre 11 y 19 años. Los resultados fueron claros: la brecha emocional entre chicas y chicos no solo existe, sino que aparece temprano y se intensifica con la edad.

La brecha nace en la pubertad

La diferencia entre sexos no es innata. Surge cuando llegan los cambios hormonales y sociales de la pubertad. Al inicio de esta fase, chicas y chicos muestran niveles similares de bienestar emocional. Sin embargo, aproximadamente a partir de los 14 años en las chicas, cuando la pubertad está en pleno desarrollo y los cambios físicos y hormonales se aceleran, las trayectorias comienzan a separarse. Desde ese momento, las chicas empiezan a dormir peor, muestran más ansiedad y reportan más síntomas depresivos.

La adolescencia, para muchas chicas, se vuelve emocionalmente más intensa. Muchas jóvenes describen vacío emocional, confusión sobre sí mismas y más dificultad para entender y gestionar sus emociones. No es simplemente que se sientan peor: durante esta etapa, el equilibrio emocional se vuelve más frágil y la respuesta al estrés se intensifica.

Sensación de menos autonomía y control

Este periodo también supone un cambio importante en la percepción de su autonomía. Algunas adolescentes expresan la sensación de tener menos control sobre su tiempo, su cuerpo y sus decisiones. Mientras para muchos chicos la madurez representa más independencia, para muchas chicas implica mayor presión, más expectativas y más autoexigencia.

La autoestima cae de forma marcada y la relación con el propio cuerpo se vuelve más crítica. La preocupación por el peso, la apariencia y la autoevaluación constante aumentan, lo que eleva el riesgo de problemas alimentarios. Al mismo tiempo, numerosas adolescentes sienten que tienen menos energía, se cansan antes y ya no se sienten tan en forma como antes de la pubertad.

Leer más: [Las chicas adolescentes presentan más síntomas de depresión que los chicos](#)

Este patrón coincide con los hallazgos internacionales del [informe de la Organización Mundial de la Salud](#), que identifica un deterioro mayor del bienestar psicológico femenino a partir de la pubertad y una mayor sensibilidad emocional asociada a este periodo.

No cambia el entorno, sino cómo se ven

Un dato importante: la esfera social no explica esta brecha. Las relaciones con la familia, el entorno escolar y las amistades se transforman en ambos sexos de forma similar. En nuestros datos no vemos diferencias sustanciales en apoyo social, amistades o experiencias de acoso.

La brecha emocional no proviene de un entorno más hostil para las chicas. Surge dentro: en cómo se sienten, cómo se ven y cuánto control perciben sobre sus vidas. Es una brecha interna, no social.

Leer más: [Instagram de chicas, instagram de chicos](#)

Hormonas y presión estética

¿Por qué ocurre esto? La explicación es compleja y multifactorial. La pubertad femenina llega antes y con [cambios hormonales más intensos](#) que afectan al sueño, al estado de ánimo y a la forma en que se procesa el estrés. Pero estos cambios son naturales y ocurren en ambos sexos; [no son la causa ni la solución por sí solos](#). La diferencia está en cómo se viven y qué significan esos cambios en un entorno social lleno de expectativas sobre el cuerpo femenino.

A todo ello se suma un contexto contemporáneo marcado por presión estética, [exposición continua a redes sociales](#) y expectativas de “ser perfecta” en múltiples dimensiones. La [evidencia más reciente](#) vincula estas dinámicas con el aumento del malestar emocional en chicas jóvenes.

La pubertad se convierte así en un cruce biológico y cultural particularmente exigente para ellas.

La brecha llega a la adultez

Este patrón no desaparece con los años. Datos de nuestro grupo de investigación y de la [evidencia científica](#) en población adulta muestran que las mujeres siguen presentando peores niveles de sueño, mayor ansiedad y depresión, y más insatisfacción corporal que los hombres.

La brecha emocional que se abre en la pubertad no se corrige sola con el paso del tiempo.

El deporte protege

[Nuestros datos](#) muestran que la actividad física, y especialmente el deporte competitivo, se asocia con mejor descanso, mayor satisfacción vital y menos malestar emocional tanto en chicos como en chicas. Cuando la práctica deportiva es similar, los beneficios también lo son: el deporte protege por igual.

Aun así, la brecha de bienestar entre chicos y chicas persiste. No porque el deporte funcione peor en ellas, sino porque las adolescentes practican menos actividad física y menos deporte competitivo, tal y como indican nuestro estudio y [otros trabajos previos](#).

El deporte no puede compensar por sí solo los factores sociales que pesan más sobre las adolescentes, pero favorecer su participación, especialmente en niveles competitivos, ayuda a reducir la brecha, al permitir que más chicas accedan a los mismos beneficios que los chicos.

Otras estrategias que ayudan a reducir la brecha

La buena noticia es que sabemos que otras estrategias ayudan a reducir dicha diferencia emocional. Los estudios muestran que las intervenciones más efectivas son aquellas que ayudan a mejorar la relación con el propio cuerpo, reducir la comparación social y fortalecer la autoestima.

Programas escolares centrados en la [educación sobre imagen corporal y autopercepción](#) han logrado disminuir el riesgo de trastornos alimentarios y aumentar el bienestar emocional en chicas adolescentes.

También funcionan las iniciativas que enseñan a [usar las redes sociales de forma crítica](#) e identificar mensajes que dañan la autoimagen, ayudando a frenar la presión estética y digital.

Leer más: [Cómo mejorar el bienestar de los universitarios con psicología positiva](#)

Por último, las estrategias de [regulación emocional y atención plena](#), centradas en aprender a manejar el estrés, calmar la mente y conectar con el presente, se han asociado con mejoras en el bienestar psicológico y menores niveles de ansiedad en adolescentes.

No es solo cosa de ellas

Pero no todo depende de ellas. La investigación también muestra que el contexto importa. Las familias que escuchan, validan emociones y favorecen la autonomía protegen la salud mental de sus hijas.

Las escuelas que enseñan habilidades socioemocionales universales, como reconocer emociones, resolver conflictos o fortalecer la autoestima, reducen los síntomas de ansiedad y depresión en la adolescencia.

Y los medios y las redes sociales tienen una enorme responsabilidad: la forma en que se representan los cuerpos y el éxito influye en cómo las jóvenes se valoran a sí mismas.

Además, las políticas públicas que regulan los mensajes sobre cuerpo e imagen y que promueven entornos educativos y deportivos inclusivos, también ayudan a reducir la presión estética y mejorar el bienestar de las adolescentes.

Una ventana crítica (y una oportunidad)

La adolescencia es un momento decisivo. Si apoyamos a las chicas en esta etapa y reforzamos su autonomía, su autoestima y su relación con el cuerpo y las emociones, estaremos protegiendo su bienestar para el resto de la vida.

No se trata de pedirles que sean fuertes. Se trata de construir entornos que no las derriben. Invertir en salud mental adolescente hoy es construir una sociedad más equitativa mañana.