



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

Relatos autobiográficos sobre la insatisfacción corporal de un estudiante de Educación Física

**Curso:** 2016 - 2017

4º Grado en Educación Primaria

**Tutora:** Hernández Martín, María Azucena.

**Alumno:** Hernando Morán, Manuel

*"Un cuerpo débil debilita al espíritu"*

**Rousseau**

*"El cuerpo humano no es más que apariencia, y esconde nuestra realidad"*

**Víctor Hugo**

*"La belleza exterior no es más que el encanto de un instante. La  
apariencia del cuerpo no siempre es el reflejo del alma"*

**George Sand**

*"Si quieres conocerme, tienes que conocer mi relato, puesto que mi relato  
dice quién soy."*

**Andrew C. Sparkes**



## RESUMEN

Hoy en día en nuestra sociedad está muy arraigada la preocupación por la imagen corporal. La insatisfacción con dicha imagen es un continuo que va desde la inquietud por la apariencia física a la existencia de alteraciones graves en la percepción.

El presente documento es un estudio sobre la insatisfacción corporal sufrida por un estudiante de Educación Física. Para desarrollar este trabajo se utiliza el método autoetnográfico. Utilizando pequeñas narraciones, se hará un breve recorrido por aquellos aspectos que marcaron y afectaron en la construcción de mi imagen corporal y mi constante insatisfacción con esta, todo ello contado desde un punto de vista en primera persona.

Los resultados y conclusiones guardan relación con el proceso y el método de investigación y pretenden servir de ayuda tanto en mi desarrollo personal como en mi autoformación como estudiante de EF.

**Palabras clave:** Imagen corporal, insatisfacción corporal, autobiografía, reflexión, identidad docente.

## ABSTRACT

Nowadays, there is a deeply rooted concern for our body image. Such dissatisfaction is a constant that moves from anxiety about physical appearance to the existence of severe alterations within our perception.

The following document shows a self-study about the body dissatisfaction suffered by a Physical Education student. To develop this essay, it has been used an autoethnographic method. By using short accounts, it will be done a brief journey through those aspects that left a mark and affected the building of my corporal image and my continuous dissatisfaction towards this, telling the whole process by means of a personal point of view.

Both results and conclusions are linked to the process and the investigation method, and pretend to become helpful during my personal development as well as during my academic training as a Physical Education student.

**Key words:** Body image, body dissatisfaction, autobiography, reflection, teacher identity

# ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6.</b>
<b>2.</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>7.</b>
<b>3.</b>	<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>8.</b>
<b>4.</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>11.</b>
4.1	APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL	11.
4.1.1	Conceptos relacionados con la imagen corporal	13.
4.1.2	La construcción de la imagen corporal	17.
4.2	FACTORES CONDICIONANTES DE LA IMAGEN CORPORAL	18.
4.3	ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL: LA INSATISFACCIÓN CORPORAL	22.
4.4	EL RELATO AUTOBIOGRÁFICO EN EDUCACIÓN	22.
<b>5.</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>25.</b>
<b>6.</b>	<b>RECONSTRUCCIÓN BIOGRÁFICA A PARTIR DE RELATOS</b>	<b>27.</b>
<b>7.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>38.</b>
<b>8.</b>	<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>41.</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Este documento que se presenta para la obtención del título del grado en Educación Primaria muestra un proceso de introspección que permite valorar en qué medida mis experiencias personales dieron lugar a una insatisfacción corporal.

El primer apartado se encuentra a continuación de los objetivos y ofrece una breve justificación sobre las razones por las que decido abordar este tema desde un planteamiento autoetnográfico.

En el segundo apartado, la fundamentación teórica, trataremos de profundizar sobre los conceptos/ideas en las que se sustenta el trabajo. Dicho apartado consta de tres partes. En la primera de ellas, realizaremos una aproximación al concepto de imagen corporal; la segunda versa sobre aquellos factores que condicionan la imagen corporal, y la tercera da una visión acerca de la autoetnografía usada como elemento de formación en el ámbito de la educación.

Tras la fundamentación teórica se abre otro apartado dedicado a la metodología. En él se explica cómo se ha realizado dicho trabajo, qué fases se han seguido para su elaboración y, por último, qué instrumentos se han utilizado para la recopilación de datos.

A lo largo del siguiente punto, aparece mi reconstrucción autobiográfica. Es este apartado el que cobra mayor importancia dentro de todo este trabajo, pues en él se recogen los distintos sucesos que favorecieron mi insatisfacción corporal.

## 2.OBJETIVOS

Los objetivos que nos hemos planteado para este trabajo de fin de grado han sido los siguientes:

- Profundizar en el concepto de imagen corporal y en aquellos factores que influyen en su configuración.
- Realizar una introspección y narración autobiográfica centrada en la construcción de mi imagen corporal y mi constante insatisfacción con esta.
- Reflexionar sobre los factores que han dado lugar a dicha insatisfacción corporal asociada a una baja autoestima y cómo esta ha incidido en mi futuro desarrollo profesional.

### 3. JUSTIFICACIÓN

En la sociedad de hoy en día, el cuerpo es sujeto y objeto de cultura. Socialmente, el tener una buena presencia aumenta las posibilidades laborales y favorece las relaciones humano-afectivas, así como la aceptación social. Ante esto Muñoz (2014) afirma:

La sociedad en la que vivimos invita a cultivar más el exterior que la interioridad, el poseer más que el ser, la belleza externa sobre lo interior. Lo importante no es lo que somos, sino como nos presentamos (p. 8).

La propia imagen es más importante que aquello que la imagen representa. Todo este culto hacia la imagen corporal ha creado un negocio que genera y mueve enormes cantidades de dinero. Los medios de comunicación, entre otros, son los encargados de divulgar estas ideas (Muñoz, 2014).

Ante esta idea de belleza presente en las sociedades actuales, aparece la opción de alejarse de ella, lo que puede generar grandes problemas a las personas. “De esta forma, aquellos cuerpos voluptuosos que eran valorados por significado con la perpetuación de la especie actualmente están rechazados socialmente” (Muñoz, 2014, p. 11).

Dejando de lado importancia de la imagen corporal en la actualidad y hablando del método de estudio, la autoetnografía es un recurso que está generando enriquecedores debates sobre la creación del conocimiento dentro de las ciencias humanas y sociales, tanto en lo referente a investigación básica como aplicada (Guerrero, 2014).

Chang (2009) explica que:

Los beneficios de la autoetnografía se encuentran en tres áreas; ofrecer un método de investigación amigable para los investigadores y lectores; mejorar la comprensión cultural de sí mismo y de los demás; y tener un potencial para transformarse a sí mismo y a las demás personas (p.46).



La autoetnografía se basa en la composición de una serie de relatos, los cuales describen los hechos vividos por la propia persona que investiga y escribe. Esto le permite explayarse en ciertos temas que considera importantes. Por otro lado, al utilizarse en la redacción de los textos una escritura con un toque informal y un carácter cercano, la lectura posterior se facilita. Este método de investigación nos permite conocer y comprender aquello que una persona ha vivido, pues se incrementa el nivel de empatía, ya que, como explica Ellis (2004 citado por Guerrero, 2014), permite “entender el significado de lo que la gente piensa, siente y hace” (p. 68).

Al mismo tiempo, este método puede servir como terapia para ayudar a todas aquellas personas que estén pasando por una situación similar a aquellas que son recogidas en los relatos. Del mismo modo, este permite conocer una cultura desde un nivel más cercano, ya que presenta pequeñas descripciones de todo aquello que rodea al investigador, siendo estas una pequeña representación de la realidad. (Guerrero, 2014).

Por último, la autoetnografía tiene dos principales valores que la caracterizan. Por un lado, da más importancia, en la investigación, a aquellas personas que en ocasiones han carecido de ella, como por ejemplo, al investigador como protagonista. Por otro, rompe con las características de la metodología positivista, tan obsesionada con los criterios de validez, fiabilidad y replicabilidad, en favor de la capacidad creativa del investigador, la cual permite tratar ciertos temas desde un enfoque diferente al que proponen otros métodos (Guerrero, 2014).

Dado que el trabajo es autobiográfico considero oportuno explicar mi interés personal por el tema y las razones que me llevaron a elegir este y no otro. Así, existen varios aspectos por los cuales he querido abordar el tema de la imagen corporal. El principal es que se trata de un contenido que hoy en día tiene gran importancia, tal y como he dicho con anterioridad, pero que en muchas ocasiones pasa totalmente desapercibido.

Por otro lado, creo necesario señalar que las experiencias vividas en el pasado, en tu etapa infantil, hacen que te pares a pensar sobre la importancia que tiene tratar estos temas desde edades tempranas. En el pasado, he visto y vivido como por no poseer un cuerpo que cumpliera la idea de “cuerpo perfecto” soporté continuas burlas y

desprecios. Esto ocasionó que sufriera de una baja autoestima, que acabó relacionándose con una insatisfacción corporal.

Para cerrar y evitar que esto se siga desarrollando, el último aspecto por el cual quise abordar este tema es porque considero que es el maestro de Educación Física, entre otros, el que debe ayudar al alumnado a construir en él una actitud crítica frente a estos ideales. Esto lo digo ya que durante mi etapa en educación primaria no solo no se abordaba este tema, sino que predominaban pensamientos que favorecían las burlas y desprecios hacía las personas que no poseíamos dicho cuerpo.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como primera toma de contacto y para establecer los lindes dentro de los cuales nos vamos a mover, he establecido una serie de apartados los cuales darán explicación a conceptos ligados a la imagen corporal; para profundizar más en estos conceptos, realizaremos un barrido por aquellos factores que influyen en su desarrollo. El último punto de este apartado dará explicación al método de estudio utilizado, la autoetnografía.

### 4.1 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL

Hoy en día en nuestra sociedad está muy arraigada la preocupación por la imagen corporal. Esta preocupación no es una característica propia solo de nuestra sociedad actual, ya que, a lo largo de la historia, han existido distintos cánones de belleza que generaban preocupaciones.

De manera general, todos nosotros perseguimos estos cánones de belleza por encima de otras cualidades y/o virtudes, como pueden ser, entre otros, la facilidad de palabra, la creatividad, etc.

A partir de esto, podemos acercarnos más al concepto de imagen corporal como apariencia y/o representación de algo.

Fue Schilder (1950 citado por Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2013) quien ofreció la primera definición de este concepto, exponiendo que la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo es aquella representación que del mismo formamos en nuestra mente, a raíz de diferentes percepciones.

Es importante remarcar en este sentido que este concepto no está ligado únicamente a nuestro aspecto físico, sino que también engloba otros aspectos importantes, como son las actitudes y valoraciones propias que hacemos de nuestro cuerpo debido tanto a aspectos internos como externos al individuo (Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2013).

Así pues, nuestra imagen corporal está formada por distintos componentes de carácter perceptual, cognitivo, afectivo y conductual. (Thompson, 1990 citado por Raich, 2013).

- El componente afectivo guarda relación con el cómo nos vemos a nosotros mismos. Esto influye en la construcción de nuestra imagen corporal. Una alteración en este nivel ya sea por sobrestimación (vemos segmentos de nuestro cuerpo en un tamaño mayor de lo que en verdad son) o por subestimación (se percibe el tamaño de segmentos corporales de un tamaño menor del que en verdad son), puede acabar generando trastornos alimentarios (Acosta, 2000).
- Los componentes afectivos/cognitivos nos permiten saber cómo percibimos y evaluamos nuestro cuerpo, en relación al ideal social. Dicha comparación está fuertemente relacionada con el grado de satisfacción o insatisfacción que tenemos hacia nuestro cuerpo (Rodríguez, 2013). Así, si nos fijamos en un modelo o en una futbolista, nuestra insatisfacción corporal será mayor pudiendo acarrear, como en el anterior componente, trastornos en la conducta alimentaria.

Cuando la consecución de ese ideal corporal pasa a un nivel mayor de importancia en nuestro día a día, y existen diferencias entre dicho ideal y nuestra realidad, nos creamos un autoesquema negativo, lo que ocasiona un malestar y una disminución de la autoestima. Esto se produce cuando generalmente tomamos como referencia esquemas sociales, generalmente inalcanzables, y los consideramos relevantes a nivel personal (Rodríguez, 2013).

- El componente conductual está relacionado con los sentimientos que tengamos hacia nuestro cuerpo, generando un tipo de conductas u otras. Existen innumerables conductas que realizan las personas como forma de comprobación (medir su IMC o su talla...), de afianzamiento de su autoestima (operaciones, comparaciones...), o de restricción (no comer ciertos alimentos, realizar ejercicio de manera intensa...). Todas estas técnicas se ponen en marcha con el objetivo de alcanzar el ideal corporal que tenemos o si no lo logramos, poder acercarnos lo máximo posible (Raich, 2013).

### **4.1.1 Conceptos relacionados con la imagen corporal**

#### **4.1.1.1. Autoestima**

Un aspecto que influirá en el desarrollo social y personal de una persona, y por lo tanto en su comportamiento, será el grado de valoración que siente hacia sí misma. Este grado de valoración se basa en todos los pensamientos, sentimientos y experiencias que la persona ha ido recogiendo a lo largo de su vida (Marsellach, 2003).

Siguiendo la teoría propuesta por Massó (2001) la autoestima aborda dos elementos. El primero de ellos está ligado al conocimiento de los rasgos que crean nuestra propia identidad (autoconcepto), mientras que el segundo está relacionado con el sentimiento de aprecio que tenemos hacia nosotros mismos.

Raich y Soler (2004) afirman que existe una relación entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción corporal, ya que aquellas personas con un bajo grado de autoestima sienten un alto grado de insatisfacción corporal. De hecho, tener una alta o baja autoestima está relacionado con una mejor o peor autoimagen.

#### **4.1.1.2 Autoconcepto**

Se trata de un concepto muy ligado al anterior ya que según exponen (de Gracia, Fernández y Marcó, 1999) este engloba al conjunto de percepciones que las personas tenemos de nosotras mismas, incluyendo aquellos juicios que hacemos sobre nuestros propios comportamientos, habilidades o apariencia física.

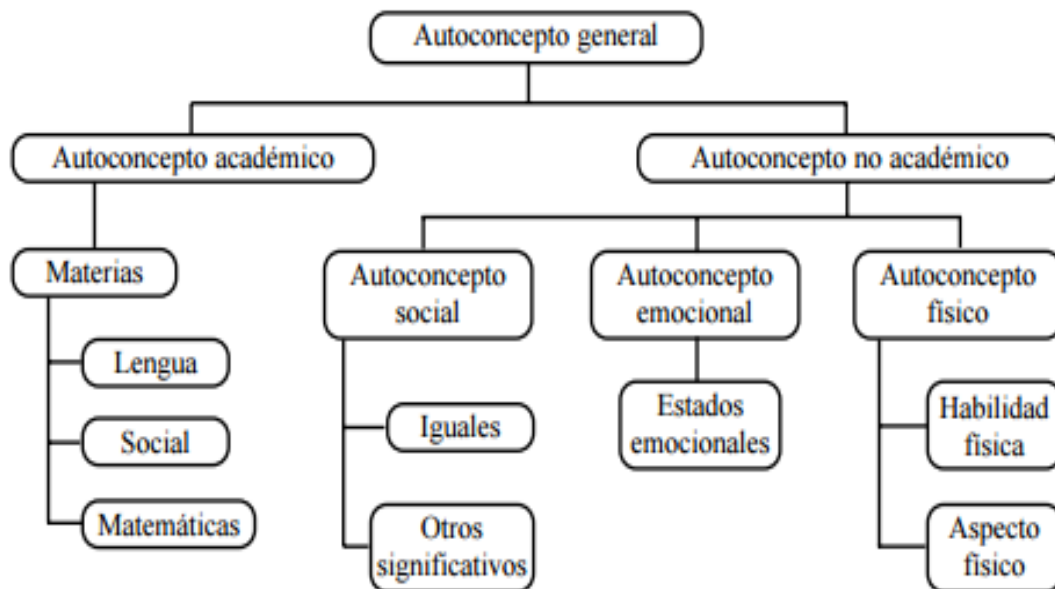
La autoestima está entonces relacionada con el autoconcepto ideal, no solo teniendo en cuenta lo que nos gustaría ser, sino además lo que a los demás les gustaría que fuésemos. En el mismo momento en que existe una gran diferencia entre la autoimagen que tenemos de nosotros mismos y la que consideramos ideal, puede generarse un autoconcepto negativo y por lo tanto una insatisfacción corporal, del mismo modo que ocurre cuando existe un nivel bajo de autoestima, tal y como se ha expuesto anteriormente. (González-Pienda, Núñez, González-Pumariega y García, 1997).

Por el contrario, un autoconcepto positivo *aparece* cuando nos describimos de manera positiva (alta autoimagen) y además esta tiene un alto valor para nosotros (González-Pienda, Núñez, González-Pumariega y García, 1997).

Dimensión estructural del autoconcepto

El autoconcepto es considerado como una globalidad (Cazalla-Luna, 2013) y se va creando según avanzamos en nuestras vidas, lo que propicia que vayamos acumulando experiencias que generan distintas facetas personales y dimensiones a diferentes niveles, como, por ejemplo, el académico, el físico, el social y el personal. Todos estos niveles, que pueden variar en función de la edad, el sexo o las experiencias, quedan formados previamente por las vivencias propias de cada persona, las cuales han formado al “yo” y protegen a dicha persona de posibles agresiones del contexto que le rodea.

No obstante, no todas las dimensiones tienen la misma importancia, ya que estas se organizan según su nivel de generalidad de manera jerárquica. En la siguiente imagen se puede apreciar un esquema que parte del autoconcepto en su estado más general, para ir luego ramificándose en las dimensiones más concretas según vamos bajando (González-Pienda, 1993 y 1997).



**Figura 1.** Modelo de la estructura multidimensional y jerárquica del autoconcepto establecido por Shavelson, 1976.

El autoconcepto, por norma general, tiende a ser estable (Branden, 1993 citado por González-Pianda, 1997), aunque esto no quiere decir que no pueda sufrir modificaciones. La estabilidad de las dimensiones dependerá por tanto del nivel jerárquico al que estas pertenezcan. Así, cuanto más generales sean, menos probabilidad de inestabilidad tendrán, pero, por el contrario, cuanto más concretas sean, su nivel de inestabilidad será mayor.

#### Dimensión funcional del autoconcepto

Se cree que una de las principales funciones del autoconcepto es la de regular nuestra propia conducta a través de, como señala Machargo (1991), un proceso de autoevaluación, de tal modo que una persona se comportará o reaccionará a un estímulo externo dependiendo del autoconcepto que tenga de sí mismo en ese momento.

Sin embargo, dicha regulación no se realiza de forma global (Bandura, 1987 citado por Ortega, 2010), sino que se hace a través de autopercepciones, las cuales son responsables de generar el autoconcepto, creando una relación entre el pasado y el futuro que nos sirve como punto de referencia para actuar en el presente.

#### **4.1.1.3 Autoconcepto físico**

Tal y como hemos explicado anteriormente, existe un modelo multidimensional y jerárquico que relaciona las autopercepciones con la autoestima (Fox 1988, 1990, citado por Ortega, 2010). En un nivel superior, se encuentra la autoestima y, por debajo, en un nivel inferior se encuentra el autoconcepto físico, cuya principal función es la de mediar entre los subdominios (fuerza física, atractivo corporal...), situados en el último nivel, y la autoestima.

El autoconcepto físico está relacionado con los distintos estilos de vida. Así, las personas actúan con mayor motivación en áreas en las cuales se consideran más competentes y, por el contrario, en las áreas donde se sienten menos competentes actúan con una menor motivación (Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006).

#### **4.1.1.4 Identidad personal**

Desde que llegamos a este mundo, tenemos la necesidad de saber quiénes somos, qué nos caracteriza, qué nos hace especiales. Para ello buscamos en nuestro interior, pero aquella identidad no se encuentra dentro de la persona, sino en aquellas relaciones de intercambio que tenemos con los demás (Dallari, 2000, citado por Bajardi, 2015). La identidad no se puede ver, tan solo se pueden observar las distintas interacciones que tenemos con las personas.

Bajardi, (2015) explica que la identidad es la capacidad de reconocer y ser reconocidos, siendo esta la que nos hace únicos y diferentes.

El desarrollo de la identidad está vinculado con distintos procesos, basados en una evolución progresiva durante toda la vida de la imagen o representación de nosotros mismos, lo que nos permite crear un "sentido de identidad propio" (Aleni Sestito 2004, citado por Bajardi, 2015)

#### **4.1.1.5 Identidad profesional**

Para terminar, creemos interesante, dado el planteamiento de nuestro trabajo, revisar el concepto de identidad profesional (docente). La construcción de la identidad docente no aparece de la noche a la mañana, sino que se trata de un arduo proceso que comienza durante el periodo de formación inicial del docente y se extiende durante todo el ejercicio profesional (Prieto, 2004).

Como exponen Devís, Martos y Sparkes (2010)

La identidad profesional es una construcción social de carácter multidimensional, dinámico y cambiante que contribuye a formar las personas a partir de sentimientos clave en la relación entre subjetividad, el contexto social y la propia biografía (p 75).

Según cambia la visión que el docente tiene de sí mismo debido a las circunstancias que le rodean, hace que se ajuste su identidad y conocimiento. De este modo, la labor docente queda establecida por un proceso de socialización en el que las relaciones con la comunidad educativa generan una identidad docente. Y, para que el profesor consiga



una estabilidad laboral, necesita habilidades pedagógicas determinadas por dicha identidad profesional. (Devís, Martos y Sparkes, 2010).

Asimismo, Bolivar, Fernández y Molina (2005) afirman que:

La construcción de la identidad docente es relacional, no puede realizarse sin la confirmación de los otros de la identidad otorgada, algo semejante a lo que sucede con la configuración del autoconcepto que se construye en la interacción social con los demás (p.3).

Por ende, en el proceso de construcción de la identidad docente se debe tener en cuenta todas las relaciones acaecidas en los distintos contextos educativos, además de las diversas experiencias vividas (Vera, 2010).

En resumen, la identidad docente se constituye a base de creencias y valores personales que repercuten en el proceso de enseñanza. Y de igual forma, el conocimiento del contenido en Educación Física está condicionado por las experiencias vividas dentro del contexto educativo, lo que influye en la didáctica a desarrollar (Devís, Martos y Sparkes, 2010). Por ello, “el reflejo que la identidad tiene en el pensamiento docente influye en la comprensión de la materia a enseñar, es decir, en el conocimiento didáctico del contenido” (Vera, 2010, pp. 424-425).

#### **4.1.2 Construcción de la imagen corporal**

Como ya he citado con anterioridad, la sociedad de hoy en día vive obsesionada por la imagen. Continuamente vemos cuerpos esbeltos, sin un ápice de grasa, a través de medios de comunicación como la televisión o las revistas. Estos ideales de belleza cambian según la época o lugar.

El proceso por el cual generamos nuestra imagen corporal va cambiando a lo largo de toda nuestra vida pudiendo, a posteriori, sufrir nuevas modificaciones hacia una mayor aceptación o, por el contrario, un gran rechazo (Romo, sin fecha).

La construcción de nuestra imagen corporal comienza en la infancia, pues a los dos años ya somos capaces de reconocernos en el espejo y desde ese momento nos vemos

continuamente influenciados por todo lo que nos rodea.

Existen varios factores que pueden influir en dicha construcción estos pueden provenir como defiende Toro (2003) de un ideal estético arraigado en la sociedad (estar delgado es bueno, por el contrario, tener algo más de peso es malo). Y no solo de la sociedad, sino también de las personas más cercanas a nosotros; la preocupación continúa que ejercen los padres y madres por el peso de sus hijos, al igual que las críticas o burlas por parte de los iguales, pueden generar ese sentimiento negativo hacia nuestra imagen corporal y una insatisfacción en la persona.

Todo ello, hace que cada individuo quiera lograr unos rasgos físicos que sean valorados por todos y de esta forma, poder compensar sus sentimientos negativos. (Salaberria, Rodríguez, y Cruz, 2013).

## **4.2 FACTORES CONDICIONANTES DE LA IMAGEN CORPORAL**

Según Romo (sin fecha) existen varios factores condicionantes que pueden influir en la construcción de nuestra imagen corporal y que expondré a continuación. Estos se corresponden con: las causas históricas, sociales y culturales, con los medios de comunicación y con la Educación Física.

### **4.2.1. Causas históricas/sociales/culturales**

La cultura en la que nos criamos, enmarcada por un tiempo y un espacio determinado y concreto, aporta a nuestra concepción de imagen corporal unos cánones de belleza en función de los cuales somos capaces de discriminar entre lo que es bello y lo que no. De esta manera, cada cultura tendrá una concepción propia del concepto de imagen.

Dicho esto, y tras realizar un recorrido por las distintas etapas de la historia, podemos observar cómo cada cultura tenía sus preocupaciones estéticas si bien existía un aspecto que las caracterizaba a todas. Este no era otro que el afán por la armonía y perfección lo que conllevaba que en cada cultura se fijara una unidad de medida que sirviera de referencia para establecer cuánto tendrían que medir los diferentes

segmentos corporales. Un cuerpo era considerado bello cuando los segmentos corporales guardaban una proporción con el cuerpo.

El aspecto que tenían que salvaguardar las mujeres guardaba bastante similitud entre las distintas etapas históricas, algunas características eran la robustez, anchas caderas, senos torneados, etc. En cambio, la figura del hombre quedaba definida como musculada, alta, con piernas largas, etc. La preocupación que existía y existe para mantener nuestra imagen creó la necesidad de descubrir diferentes métodos para conseguirlo, desde el maquillaje y los continuos aseos de la cultura egipcia hasta los tratamientos de belleza que existen hoy en día.

Toro (2003) expresa que desde los anales de la historia se ha buscado la modificación de alguna parte del cuerpo para atraer sexual o socialmente a un prójimo, siempre agrandando o exagerando algún rasgo corporal. Sin embargo, a partir de la Edad Moderna comenzó a ocurrir lo contrario y para lograr ese atractivo social o sexual se acudía a la disminución del tamaño del cuerpo o de algún segmento del mismo.

#### **4.2.2 Medios de comunicación**

En los últimos años los países occidentales, por norma general, están sufriendo el acoso por parte de los agentes publicitarios a través de distintos medios de comunicación, como pueden ser las revistas o la radio, o incluso a través de correos basura o spam, que intentan transmitir lo que sería el ideal corporal (delgado, fibroso, esbelto...) que todos deberíamos tener y con el que estar identificados (Pérez, 2000). Este mismo autor también defiende que estas imágenes nos afectan a todos, pero no de igual forma. Algunas personas se sentirán identificadas con ellas dichas imágenes (su principal objetivo) y otras, por el contrario, no. Sin embargo, estos últimos también realizarán un proceso de relación con dichas imágenes, mediante la comparación del ideal que nos quieren vender y su propio cuerpo.

¿Por qué ese afán por querer fomentar un estilo de cuerpo y vida (ir al gimnasio, hacer *running*...)? La respuesta es sencilla: el dinero. Todo radica en las ingentes cantidades de dinero que pueden llegar a mover estas compañías. Y, ¿cómo hemos llegado hasta este punto? Esto se debe a que los agentes publicitarios anteriormente nombrados, a través de sus continuos bombardeos, han logrado que nos parezcan

normales las inmensas cantidades de dinero que se mueven por lograr la imagen corporal ideal que ellos mismos venden (Vázquez, 2001).

Ibáñez (1987 citado por Ossorio, 2003) expone que las grandes compañías, utilizando los medios de comunicación, ofrecen a la sociedad una realidad idealizada con el objetivo de que la tomen como su “verdad”, la verdad de todos (estar delgado es bueno). Esto genera que tanto la imagen del cuerpo como su percepción llegue a ser algo idealizado.

Según Crawford (1980, citado por Vázquez, 2001) esta idealización hace que persigamos dicho ideal hasta puntos obsesivos llegando a realizar ejercicio por encima de nuestras posibilidades o hacer dietas por nuestra cuenta y sin prestar atención a las recomendaciones de especialistas. Esto ocurre en muchas ocasiones por falta de información, pero en la mayoría de los casos se debe a la presión que ejerce la publicidad. Alcanzar estos niveles tan preocupantes por conseguir un ideal saludable hace que la propia salud se convierta en la última enfermedad.

#### **4.2.3 ¿Y la Educación Física?**

Para conocer como aborda la Educación Física todo este tema, partiremos del currículum oficial de Educación Primaria de Castilla y León, el cual se rige por la actual ley educativa LOMCE.

Según la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, el área de Educación Física tiene como finalidad principal

“desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Para conseguirlo, además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno” (p. 44612).

Dentro del apartado de orientaciones metodológicas nos encontramos con el primer acercamiento por parte del currículum en relación a la imagen corporal. “Las actividades que se realizarán en el área de Educación Física deben eliminar los estereotipos y no fomentar la competitividad y **favorecer que el alumnado valore, acepte y respete su propia realidad corporal** y la de los demás”.

Respecto a los 6 bloques de contenidos de los que consta el área de educación física podemos ver que:

- En el bloque 1, llamado contenidos comunes, encontramos un apartado que defiende adoptar una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.
- El bloque 2, titulado conocimiento corporal, debería tratar con mayor extensión todo este tema, sin embargo, solo desarrolla un contenido, el cual está relacionado con el esquema corporal y la valoración de la propia realidad corporal.
- En el bloque 6, actividad física y salud, nos encontramos una relación positiva entre actividad física y salud.

Como podemos observar, el tema de la cultura corporal y el fomento de actitudes críticas frente a valores hegemónicos no aparecen como una preocupación de nuestra área al no tratarse con igual insistencia que otros temas, como, por ejemplo, el desarrollo de las capacidades físicas.

¿Por qué ocurre esto? La Educación Física fue creada para la difusión de la cultura física-corporal que las clases dirigentes consideran apropiada. La Educación Física tomada como agente de socialización tiene como papel principal reproducir el orden social existente, incluidas sus desigualdades y posibles injusticias (Barbero, 2005).

Por otro lado, no tenemos que olvidarnos del papel que ejercen los profesores en este tema ya que, con relativa autonomía, son los encargados de transmitir esos valores al alumnado favoreciendo o problematizando la cultura corporal imperante. (Barbero, 2010). Por eso se debe fomentar que los docentes creen actitudes críticas en el alumnado, de esta forma se evitará que se continúe reforzando dichos ideales culturales.

### **4.3. ALTERACIONES DE LA IMAGEN CORPORAL: LA INSATISFACCIÓN CORPORAL**

La insatisfacción con la imagen corporal es un continuo que va desde la preocupación por la apariencia física a la existencia de alteraciones graves o trastornos de la imagen corporal (Raich, 2004). Es la diferencia entre el valor subjetivo que cada persona determina hacia su propia imagen y los cánones de belleza socialmente aceptados (De Gracia, Fernández y Marcó, 1999). Además, esta preocupación ha aumentado en edades más tempranas (8-12 años) (De Gracia, Marcó y Trujado, 2007).

La presión que ejerce la sociedad para tener que estar delgado viene fundada por la aceptación e interiorización de un canon de belleza que los medios de comunicación, así como figuras públicas tales como modelos, actrices o deportistas, al fin y al cabo, principales referentes, o incluso ídolos, para los adolescentes. (Ortega, 2010).

De igual modo, también tiene su importancia el papel de las familias y amigos en la percepción corporal y, unida a este, en el *proceso de* satisfacción/insatisfacción. Cómo se vean físicamente los padres afecta en la forma en la que los hijos se ven a sí mismos, también son importantes los gestos y/o comentarios que estos tengan hacia la apariencia del niño, es decir, los padres tienen la potestad de rechazar o fomentar comportamientos negativos de sus hijos hacia ellos mismos. (Manzaneque, 2013). García, Marcó y Trujado (citado por Ortega, 2010) defienden que una persona que recibe constantes burlas por parte de sus iguales, así como opiniones sobre su figura, puede llegar a ver afectado su grado de satisfacción corporal.

### **4.4 RELATO AUTOBIOGRÁFICO EN EDUCACIÓN**

En estos últimos años el uso de los relatos autobiográficos se ha hecho hueco dentro de la investigación educativa. Esto se debe al interés por enseñar lo que tanto profesores como alumnado dicen y hacen; manifestando gran interés por la relación que existe entre la trayectoria y experiencia profesional y la construcción del conocimiento didáctico. El proceso de transformación que sufre el profesorado a lo largo de su trayectoria profesional está directamente relacionado con sus experiencias y creencias personales (Vera, 2010).

Distintos estudios acerca del uso de la autobiografía en temas educativos exponen que la narrativa brinda a los docentes la oportunidad de investigar sobre su desarrollo docente, lo que se consigue dando importancia a la experiencia a través de la mirada retrospectiva que va construyendo una identidad propia. Esta identidad está constituida tanto por las experiencias profesionales como personales. Según se van acumulado estas experiencias, la identidad docente sufre pequeñas variaciones. De este modo, el docente, al estar dispuesto a reconocer los posibles conflictos personales, relacionados con la identidad, permite conocer su propia capacidad profesional (Huberman, Thompson y Weiland, 2000).

Posiblemente, la narrativa sirve como herramienta enriquecedora que pone la investigación al servicio de la formación del profesorado, desde la propia perspectiva del docente. Desde este punto de vista, las autobiografías se encuentran relacionadas con una pedagogía que permite al profesorado investigar en la construcción de su método didáctico, sin la necesidad de depender de fuentes externas (Goodson, 2004).

La conexión existente entre la autobiografía y la práctica educativa permite analizar la experiencia vivida por el docente para poder entender su práctica profesional, no solo fijando relaciones de causalidad, sino mediante el hallazgo de elementos que ayudan a comprender las prácticas docentes. De igual forma, recordar la trayectoria profesional debe comenzar en las experiencias formativas que ocurrieron en la etapa escolar, pasando por el proceso de formación, y acabando en el retorno a la escuela como maestro. (Bolívar y Domingo, 2006).

En definitiva, el profesorado debe tener en cuenta a la narrativa para expresar la continuidad de la acción educativa si está interesado en conocer y analizar las crisis de identidad que aparecen durante su vida profesional para poder entender la construcción de conocimiento docente (Vera, 2010).

El uso de la narrativa no solo facilita la conciencia, el auto análisis y la formación docente, sino que también es “una herramienta imprescindible para el crecimiento personal y el desarrollo profesional del educador” (González y Barba, 2014, p. 398). El profesorado que no realiza una reflexión sobre su labor docente puede llegar a convertirse en un mero reproductor, aplicando simplemente las instrucciones recibidas

desde fuera del contexto educativo (Imbernón, 2007). De este modo, existe cierto peligro de llevar a cabo una docencia basada en la repetición de esquemas afianzados a lo largo de los años dedicados a la docencia, y de apartar la construcción de un pensamiento propio como docente. (Vicente, 2002).



## 5. METODOLOGÍA

Tal y como hemos explicado, nuestro trabajo tiene un enfoque autobiográfico. Por ello, para la narración de los sucesos utilizaremos la historia de vida, considerando que los relatos autoetnográficos generan procesos de reflexión sobre por qué uno piensa, siente y actúa de una manera determinada Sparkes (1994, citado por González y Martínez, 2009).

Para conseguir los datos que me han permitido llevar a cabo dicho trabajo, tuve que realizar distintas narraciones, como una especie de diario, en las que aparecieran reflexiones, experiencias y opiniones acerca de mi imagen corporal y mi grado de satisfacción con la misma. A este respecto Sparkes, (2000, citado por Barbero, 2003) expresa lo siguiente:

Todos somos cuentacuentos. Al organizar dentro de los relatos los episodios de nuestra vida, intentamos proporcionar a nuestras esparcidas y a menudo confusas experiencias una cierta coherencia. No se trata de engañarse. No nos estamos contando mentiras. Más bien al contrario, a través de nuestros mitos personales descubrimos lo que es verdad y significativo en la vida. (p.53).

Los datos recopilados son en su mayoría de carácter cualitativo, por este motivo, el análisis de los mismos se realiza de manera textual. Al finalizar la escritura de las narraciones, procedí a leerlas con el objetivo de profundizar sobre ellas para así poder comprender, identificar y dar significado a las necesidades y preocupaciones que tenía en ese momento.

Al tratarse de sucesos que han ocurrido hace mucho tiempo, me fue necesario utilizar diversos instrumentos que sirviera de ayuda para conseguir la mayor cantidad de datos respecto al tema que se quería tratar.

De este modo, usé entrevistas a familiares o personas allegadas en el momento en que ocurrieron los hechos, lo que me permitió conocer otro punto de vista sobre lo acaecido favoreciendo a su vez la adquisición de una mayor información del suceso.

También utilicé material multimedia como fotos y vídeos. Ver vídeos y fotos de cuando éramos pequeños, y más si lo hacemos en compañía de las personas que aparecen en ellos, permite recordar sucesos o hechos que se consideran olvidados, guardando estrecha relación con la teoría de la reminiscencia de Platón.

La recopilación de datos se realizó a través de narraciones personales las cuales se articularon en relatos sobre mi propia vivencia. La temática de estas narraciones tiene como sustentación la imagen corporal y mi continua insatisfacción con esta.

Existen un par de inconvenientes que dificultan la composición de los relatos personales. El primero, es que el objeto de estudio y la figura del observador, el cual se encarga de escribir, recae sobre la misma persona. Este inconveniente se produce ya que al ser un relato meramente subjetivo se le puede acabar dando un tinte, por parte del escritor, puede generar una distorsión de la verdadera imagen. El segundo es que los sucesos en los cuales se basan las narraciones han ocurrido en un periodo de tiempo muy pasado. Para solventar dichos problemas y dar mayor credibilidad me comprometo primero, a narrar los hechos con total sinceridad, y segundo, a utilizar entrevistas a familiares y conocidos, vídeos caseros, fotos, etc., para evocar sensaciones y/o recordar sucesos.

En cuanto a la organización de datos, González y Martínez (2009) establecen un método el cual conforme se va leyendo las narraciones, se identifican las categorías con el objetivo de ir buscando las conexiones entre ellas para luego identificar los significados que iban surgiendo de la historia de vida.

## **6. RECONSTRUCCIÓN BIOGRÁFICA A PARTIR DE RELATOS**

Para realizar un barrido por toda esta etapa, mi labor como investigador/sujeto investigado es la de narraros y explicaros aquellas situaciones, hechos y acontecimientos que viví y que me afectaron hasta llegar a ser lo que soy hoy.

### **INFANCIA E IGNORANCIA CORPORAL**

Año 1992, nace el benjamín de una familia formada por cuatro miembros, mi madre, mi padre y mis dos hermanas. Además de ser el pequeño, soy el único varón, por lo que sería el niño mimado y el ojito derecho de mi madre.

Ese hecho de ser el pequeño tiene muchas ventajas pues, por ejemplo, te dan y haces todo lo que tú quieres. Por suerte, yo pude vivir todo eso, cosa que mi hermana mayor no pudo hacer, ya que mis padres tuvieron que emigrar a Suiza para labrarse un futuro mientras que ella se quedó aquí en España.

Mi infancia transcurre con total normalidad. Era un niño gordito, pero como se suele decir, feliz. Siempre que quería algo, lo tenía; y no hablamos de juguetes, que también, sino de comida. Mis padres, no sé si por el pasado que vivieron, como dije anteriormente, o por qué, siempre que pedía algo de comer me lo daban, aunque hubiera acabado de comer otra cosa hace un par de minutos, bajo el lema “déjale que tiene que crecer”.

Esta situación me hizo crecer, pero no a lo alto, sino más bien a lo ancho, pero a mí no me importaba ya que me encantaba comer, a día de hoy también, pero intento controlarme para no revivir esta situación.

Esta circunstancia hace que viva como en una doble realidad, una primera a nivel familiar (más ficticia y alejada de la realidad) en la que mis padres nunca tuvieron un mal gesto hacía mi cuerpo, lo que me ayudó a tener una autoestima alta, al no dar mucha importancia a lo corporal en los primeros años de vida; y una segunda realidad,

que era a la que me enfrentaba cuando salía al mundo exterior, la cual está cargada de constantes alusiones a la imagen corporal, las que yo desconocía, y para colmo no me adaptaba.

## **SENTIMIENTOS DE INSATISFACCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO EN COMPAÑÍA DE IGUALES**

Yo comencé a ir a la escuela en 2º de Educación infantil (4 años) ya que mi madre consideraba que era demasiado pronto para ir a la escuela.

Al llegar a la clase, con tantos niños/as me sentí algo cohibido, tenía miedo no sé si a lo nuevo, a no ser aceptado o a qué, por lo que ese día quise pasar totalmente desapercibido. Tan solo me dediqué a hacer lo que me mandaban sin armar jaleo, todo lo contrario que hacían los otros niños.

Los primeros días los pasé solo, al igual que en el recreo. Yo no era como los demás niños, yo no iba a jugar, tan solo almorzaba en las escaleras de ladrillo que había enfrente de la puerta del aula mientras veía como los demás sí jugaban. Esta simple rutina, por lo que se ve, llamaba la atención a mis compañeros, los cuales se burlaban de mí por comer y no jugar.

Un día llegó la hora del recreo, lo mejor de la mañana. Tú le preguntas a un niño que es lo que más le gusta del colegio y te dirá que la hora del recreo, ya que es aquel momento en el que puedes dar rienda suelta a tus instintos más básicos, correr, gritar, trepar cosas... Algo que quedó claramente plasmado, porque en cuanto sonó el timbre, que señalaba el inicio del recreo, todos salieron corriendo a jugar al patio, al arenero y a subirse en el parque en los columpios. Todos menos yo, que miraba con recelo aquel pequeño, pero para mí enorme patio que tenía enfrente de mí.

Los días de pasar desapercibido se acabaron y comenzaron los días en los que sería el centro de atención y no por cosas buenas, ya que mis compañeros comenzaron a decir que yo estaba muy gordo para subir al parque que había en el patio. No era la primera vez que me lo llamaban en mi vida, si bien mis hermanas me lo habían llamado, pero nunca le había dado importancia porque lo hacían de manera cariñosa; en cambio, esta vez, algo fue distinto, ya que al llamármelo, la palabra fue acompañada de risas, las

cuales me molestaron más. En un primer momento me negué a subir, no por sentirme incapacitado ya que con mi madre íbamos al parque del Campo Grande y me lo pasaba muy bien. Yo mantenía tal y como explican de Gracia, Fernández y Marcó (1999) un autoconcepto positivo, ya que consideraba que mis habilidades y apariencia física no me dificultaba para nada el conseguir aquello que me propusiera.

Para demostrar que podía subir, lo intenté y por supuesto que lo logré, pero al tirarme por el tobogán me clavé una pequeña astilla en el lateral del glúteo. Esto sirvió para que el grupo de chicos tuvieran otra oportunidad para reírse nuevamente de mí ya que comenzaron a decir que mi culo no entraba en el tobogán y que lo había roto.

Nadie vino a consolarme, ni a defenderme, ni siquiera la profesora que estaba cuidando el patio, tan solo volví llorando a clase para decirle a mi profesora lo ocurrido y para que llamara a mi madre. No quería volver más al colegio.

En este primer momento y como explican Salaberria, Rodríguez y Cruz, (2013) el haber recibido burlas por parte de iguales puede generar, como fue en mi caso, que dentro de mí naciera un sentimiento que hasta momento no conocía, ni conocería hasta hace muy poco tiempo, era el concepto de insatisfacción corporal.

Por desgracia, las burlas no solo se dieron en esta etapa, sino también en las sucesivas.

Según iba creciendo, mi bocadillo crecía conmigo. Algo que siempre recuerdo de los recreos es que en cuanto me acaba mi bocadillo, iba a pedir a mis amigas un trozo de su almuerzo y en ocasiones me ponían los dedos de tope, para no dejarlas sin almuerzo, y yo en muchas ocasiones les mordía los dedos. Me llamaban ansias, pero no me lo tomaba como un insulto ya que todos nos reíamos.

En cambio, con los chicos, digamos que no era tan gracioso. En ocasiones se les caía el bocata, porque estaban comiendo mientras jugaban al fútbol, daban una patada hacía donde estaba yo y decían “*¿Quieres gordo? Pues cómetelo*”.

El atacar utilizando como argumento una idea arraigada en la sociedad (estar gordo es malo), tal y como defiende Toro (2003), puede crea un sentimiento de negatividad hacia nuestra imagen corporal generando una profunda insatisfacción corporal, que en

estas edades pueden generar trastornos de la conducta alimentaria, aunque no fue mi caso.

El vivir estos hechos me hizo tomar conciencia de la importancia que tiene el cuerpo y más aún cuando no tienes el que la sociedad tanto desea. La doble realidad que había vivido desaparece dándome de bruces con la verdadera realidad, que es la creada principalmente, aunque no solo, por medios de comunicación.

### **PRIMEROS SENTIMIENTOS DE INCOMPETENCIA EN E.F. Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.**

En la etapa infantil no tenía Educación Física como tal, sino gimnasia. Así era como la llamaban. Tras haber sufrido experiencias negativas ligadas a la actividad física fuera del aula, me tocaba hacer frente a las actividades físicas que nos mandaba hacer la maestra.

Un día, como otros muchos, hicimos un circuito. Hasta este momento todos los anteriores los había superado, pero este tenía una novedad; se trataba de un cilindro flexible forrado con telas de colores que teníamos que atravesar por dentro, lo que me parecía divertido y me hacía tener ganas de que me llegara el turno. El problema vino cuando me di cuenta de que el cilindro tenía poco diámetro, o yo era muy grande para pasar a través de él. El caso es que no pude atravesarlo, y cuanto más lo intentaba menos podía avanzar porque me quedaba más atascado, este hecho generó grandes carcajadas y burlas.

Comienzo mi etapa en Educación Primaria y aunque ya tengo amigos, no todos me han aceptado aun y continúo recibiendo burlas referidas a mi cuerpo y peso. Esta etapa no solo se caracteriza por recibir burlas, sino porque comienzo a tener Educación Física.

En mi caso la Educación Física la impartía un profesor, el cual ejerce en la actualidad un alto cargo en la RFEA, que nos preparaba verdaderos circuitos militares. Su estilo de enseñanza era puramente tradicional basado en el mando directo. Su técnica de enseñanza consistía en la reproducción de modelos, ya que él nos ofrecía la solución y nosotros a través de la repetición minimizaríamos el error. El problema viene cuando, como en mi caso, se carece de fuerza o habilidad, pues por mucho que lo repitieras no

lograbas mejorar. Lo único que esto generaba eran auténticas sensaciones de inutilidad e incompetencia. Creo que no hace falta decir que solo tenía en consideración a aquel alumnado que era bueno, motrizmente hablando.

Debido a mi situación, consigo pasar los obstáculos con grandes dificultades, pero hubo dos postas que nunca pude superar: uno era la cuerda con nudos y el otro las escaleras horizontales, ya que no tenía fuerza suficiente en los brazos y manos para soportar mi peso.

Esta sensación de torpeza e incompetencia motriz se alimenta del afán de competitividad y elitismo motriz, típicamente americano, logrando, como explica Barbero (1989, citado por González y Martínez, 2009), que aquellos alumnos, que han sufrido ese proceso de aprendizaje, se conviertan en “objetores de la Educación Física”.

No solo sentía esa incompetencia en el área de Educación Física, sino también en el patio del colegio siempre que jugábamos a cualquier juego. Mientras que los capitanes se colocaban en el centro los demás les rodeábamos ansiosos de ser elegidos, como me imagino que supondréis, yo no era elegido de los primeros, sino más bien de los últimos, o, mejor dicho, el último. Siempre intentaba sacar lo mejor de mí, pero al estar gordo nunca podía alcanzar el nivel de los demás, ya que me cansaba muy deprisa. En esas situaciones me miraba y no me gustaba lo que veía, yo quería hacer lo que todos los demás hacían, pero no podía.

Según exponen González-Pienda, Núñez, González-Pumariega y García (1997) en el momento que aparece una gran diferencia entre la autoimagen que tenemos de nosotros mismos y la que consideramos ideal, se crea un autoconcepto negativo y, por lo tanto, una insatisfacción corporal, la cual puede agravarse si dicho ideal además es compartido por una sociedad.

En esta situación y tal como defienden Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa (2006) el no poder haber vivido experiencias positivas que reforzaran mi autoestima, me llevaron a crear y desarrollar una imagen corporal negativa: pensaba que era torpe, motrizmente hablando, y todo por estar gordo. Todo ello generó una baja motivación en la realización de actividad física, dejando de mostrar interés en ella.

## CLICHÉS GENERADORES DE INSATISFACCIÓN CORPORAL

Ante este sentimiento de incompetencia, el grado de felicidad, el cual considero que también me ayudaba a luchar contra esa incompetencia, desaparece, y a partir de este momento ya me veo igual que me describen los demás. Es entonces cuando comienza una etapa más triste y apática en mí. Esto hace que mis padres se preocupasen y decidieran reunirse con los profesores para saber qué me pasa e intentar buscar una solución.

Esto llega a oídos del profesor de Educación Física, quien les dice que lo que me pasa es que no soy igual que los demás niños, que no juego, que no me relaciono con los demás, pero lo que no dijo es que parte de la culpa la tenía él. Ante esto mis padres le preguntan qué hacer, a lo que contesta que meterme en algún deporte, pero no de correr mucho porque no iba a aguantar. Finalmente, el deporte elegido fue el rugby.

¿Por qué el rugby? ¿Porque estaba gordo? Lo único que conocía del rugby era que jugaban jugadores “grandes”, eso y que se daban golpes. Ante esta duda y cuando mi madre me preguntó si quería jugar al rugby yo le respondí con otra pregunta “¿Estoy gordo?” Claro que estaba gordo, sabía cómo era mi cuerpo, tenía ojos en la cara y espejos en mi casa, pero quería saber si mi madre opinaba igual que las personas del colegio. Ante esa pregunta mi madre se quedó perpleja, y tardó varios segundos en contestar, tras esa pausa contestó que no, lo único que estaba era fuerte. Yo le respondí con otra pregunta, quería saber por qué rugby y no otro deporte, y la respuesta fue que era el deporte que más se adaptaba a mis características.

Al llegar a los campos de Pepe Rojo, para mi primer entrenamiento me posicionaron de pilar. “¿Por qué de pilar? ¿Porque tiene que ser gente gorda?” Y no solo era el único cliché que viví, si no que al final de los partidos de rugby es típico celebrar el llamado tercer tiempo, en el cual nos reuníamos los dos equipos para hacer una merendola, y al igual que en los cumpleaños cuando ya se acercaba el momento de sacar la tarta y aun sobraban algunos sándwiches, casi siempre de embutido, porque la crema de avellana volaba, me decían “toma hijo que tú nunca dices no y comes muy bien”. En ese momento era como un cubo de basura humano al que echar los restos. No podía dejar de pensar “¿Por qué consideras que voy a comérmelo? ¿Porque estoy gordo o



qué?”

En ocasiones las personas actuamos siguiendo nuestras propias experiencias (yo puedo correr los 100 m en 9 segundos por lo tanto todos pueden). Pero es que en el mundo existen miles de millones de personas y todos y cada uno de nosotros somos diferentes. Uno de los principales problemas de nuestra sociedad, es que nos gusta generalizar y en ocasiones, muchas, nos hace equivocarnos. Dejemos actuar a través de generalidades sin conocer a las personas. No por mucho repetir algo que queramos que sea cierto lo será.

## **ENMASCARANDO MI CUERPO**

Tras unos años de familiarización con el deporte, una nueva temporada iba a arrancar y tenía ganas de empezar a jugar hasta que, en plena pretemporada, trabajando las melés, mi pie izquierdo resbaló. Ese resbalón produjo que mi rodilla girara y me produjera una rotura del menisco de la rodilla izquierda, la cual me mantuvo cerca de seis meses parado sin hacer nada. Al recuperarme me preguntaron si quería continuar, pero cogí miedo y dejé de jugar. Ya no sería hasta avanzada la E.S.O. cuando volviera a practicar un deporte, en este caso sería el fútbol.

Este grado de inactividad se transformó en un nuevo aumento de peso. Al tener que estar sin moverme durante medio año, y por supuesto estar entre algodones (traducido: comiendo todo lo que quería), mi cuerpo aumenta de peso considerablemente. En esta etapa comienzo a querer disimular mi gordura, por ello comienzo a vestir con ropa ancha y colores oscuros, sobre los cuales había leído que disimulaban la anchura del cuerpo, volviéndolo más esbelto.

Siempre que me compraba algún vaquero nuevo, tardaba varios días en poder estrenarlo porque antes tenían que cogerme el bajo, ya que como tenía bastante barriga y muslos pues tenía que ir a secciones de tallas más grandes y me sobraba mucha pata del pantalón.

Esto significa que, tal y como lo describe Raich (2013), las personas tenemos distintas conductas para aumentar nuestra propia autoestima como en mi caso usar ropa ancha, con el único objetivo de poder lograr el ideal corporal que tenemos y si no

podemos, como en mi caso, poder disimularlo lo máximo posible. Mi motivo principal para disimularlo era que el momento de llegar a la secundaria se acercaba y no quería seguir viviendo lo mismo.

No tenemos porqué esconder nuestros defectos, si es lo que nos hace únicos. No entendía y me cuesta entender hoy en día por qué ese afán de seguir y alcanzar un ideal que las grandes compañías, a través de los medios de comunicación, nos han impuesto. Por qué tener que ser iguales, ser como la inmensa mayoría, para encajar en la sociedad. Tenemos que vivir acorde a nuestros gustos, si queremos cambiar que sea por iniciativa propia, no por conseguir un aspecto que sea valorado por todos, ya que no nos valorarían por lo que somos sino por lo que aparentamos.

### **CAMBIO CORPORAL GENERADOR DE INSATISFACCIÓN**

Tras haber sufrido burlas e insultos durante toda la etapa primaria me nace la necesidad de acabar con todo eso y es la primera vez que pienso en cambiar mi vida. Para eso tengo que revertir la situación y tendría que empezar por mi apariencia.

Mi madre por esas fechas acude a una nutricionista regularmente (me resulta por lo menos extraño que mientras mi madre siempre decía que yo estaba bien y que no me preocupara por el qué dirán, ella acudiese cada 15 días a su cita con el nutricionista). Yo le pido que me lleve para que me ponga a dieta porque quiero adelgazar. En un principio se niega y me dice que dejando de comer “*porquerías*” y haciendo ejercicio, adelgazaría.

Mi madre desconocía por todo lo que había pasado, pero al no querer revelar nada tengo que demostrarle que estoy totalmente implicado en el cambio. Al ver que dejo de comer dulces y continuo insistiéndola, acaba cediendo. Con 14 años será la primera vez que haga dieta y hoy en día continuo, no haciendo dieta, pero si fijándome en lo que como y las cantidades, lo que también se conoce como contar macros.

Logro perder peso. Se nota un gran cambio físico gracias a la dieta y a hacer ejercicio. Parece que tal y como defiende Salaberria, Rodríguez y Cruz (2013) el problema de mi insatisfacción con mi cuerpo acabaría aquí, al conseguir el físico que todo el mundo valoraba, pero no fue así.

Una de las principales características de la piel es que se puede estirar y volver a su estado inicial debido a las fibras de colágeno. El problema viene cuando sufres un excesivo estiramiento de la piel, ya sea por un embarazo, no es mi caso, o tener sobrepeso, que tampoco es mi caso, pero si tiene que ver. El haber estado gordo hizo que mi piel se estirara. El problema de verdad vino en el momento en que adelgacé. No sé si por la brevedad de este proceso, por la cantidad de volumen perdido o por alguna otra razón, la zona de mi abdomen y tórax estaba algo fofa y caída, haciéndome parecer todavía gordo. Todos mis esfuerzos por conseguir un cuerpo delgado generarían en mí otro sentimiento de repudia hacia mi cuerpo, por eso y para seguir escondiendo mi cuerpo continué utilizando ropa ancha. Aunque es cierto que el número de amistades aumentó.

En este caso considero que mi madre, de manera inconsciente, contribuyó a esa necesidad de cambio, ya que tal y como defiende Manzanque (2013), el cómo se vean físicamente los padres, afecta a la forma en la que nosotros, los hijos, nos vemos. El decirme todo el rato que yo estaba bien físicamente, pero que a la vez ella estando delgada acudiera a un nutricionista, me hizo pensar que, si ella lo necesitaba, yo, que estaba más gordo que ella, también lo necesitaba.

## **ÚLTIMO DESEO CORPORAL**

Según avanzamos en nuestra vida, vamos acumulando experiencias, las cuales van conformando nuestras distintas facetas, generando nuestro propio autoconcepto. Aunque este tiende a ser estable tal y como expone Branden (1993 citado por González-Pienda, 1997), no quiere decir que no pueda sufrir modificaciones. Esto es lo que me ocurrió a mí.

El haber conseguido aumentar mi círculo de amistades hizo que mi interés por lo académico disminuyera, habiendo un cambio de equilibrios en mi autoconcepto, pasando de ser académicamente alto a todo lo contrario, y apareciendo un autoconcepto cuyas principales facetas recaen en lo físico, social y en lo personal tal y como lo estructura Shavelson (1976). Este cambio me hizo repetir 3º y 4º de la ESO.

Tan solo pienso en hacer ejercicio, pero no de cara a seguir adelgazando sino a ganar masa muscular. Siempre que salía de fiesta me fijaba en los demás chicos y yo los

veía grandes bíceps y pectorales desarrollados. Por eso todas las tardes hacía ejercicios sacados de las revistas que me compraba (*Men's health* y *Muscle and Fitness*). Hacía flexiones, abdominales, curl de bíceps con garrapas, lo intentaba todo, pero no lo veía resultados o al menos los que yo quería. Le pregunté a mi madre si me podía apuntar a un gimnasio y la contestación fue un no rotundo, que era muy caro y con lo que hacía en casa era suficiente, que fuera paciente.

Un día un compañero me propuso ir al gimnasio, ya que si íbamos en pareja nos saldría más barato. Fue en ese momento cuando por fin veía que iba a conseguir obtener un cuerpo como los de las revistas que compraba. Ante esa oferta mi madre finalmente accedió.

He de decir que, a partir de ese momento, el grado de insatisfacción por mi cuerpo no fue tan excesivo ya que poco a poco iba obteniendo los resultados que tanto quería. Retomé con seriedad los estudios, comencé a salir con una chica, conseguí acabar el bachillerato de Ciencias Sociales y aprobar la PAEU con buena nota. Se puede decir que alcancé todo lo que quería, por fin.

Es en este momento cuando me doy cuenta de la verdadera influencia que generan la sociedad y los medios de comunicación en expandir un ideal que todos debemos perseguir, tal y como explica Ortega (2010); y que ya aparecían en aquellas revistas que yo compraba y leía, con aquellos modelos musculados (ahora sé que en su mayoría gracias a anabolizantes esteroides) que eran auténticos referentes para mí.

## **¿Y EN UN FUTURO?**

Como ya me imagino que sabréis, finalmente me decidí por estudiar el grado en Educación Primaria y más concretamente la mención en Educación Física (sino no estaría aquí) y os preguntaréis por qué matricularme en esta mención, la cual está ligada tanto al cuerpo, teniendo en cuenta lo mucho que de pequeño sufrí en mis carnes (y nunca mejor dicho) y no en otra. La respuesta es muy sencilla, por eso, nada más y nada menos. Ya que yo solo no puedo cambiar al mundo, mi único objetivo con el estudio de esta mención es evitar en la forma que me sea posible que más niños/as pasen por lo que yo pasé, que sientan lo que yo sentí.

Quiero derrocar el carácter de elitismo motriz y la naturalización de la competencia en la escuela que tantas formaciones negativas de imagen corporal generan en Educación Física. Quiero evitar reforzar únicamente a la figura del atlético, con buen físico, y flagelar a los demás, a aquellos que por no tener un físico envidiable se les bombardea con continuas críticas.

Fomentar situaciones en las que todo el alumnado, sobre todo el que tenga dificultades para conseguirlo, pueda sentir el éxito en distintas experiencias, evitando así el desarrollo de una autoestima baja, y como consiguiente una insatisfacción corporal. Por ello intentaré desarrollar una educación física como un proceso en el cual el resultado no lo sea todo, ya que el cómo ha llegado hasta ese momento en que se encuentran también tiene su importancia.

Respecto a mi cuerpo, a día de hoy continúo buscando lo que para mí es el cuerpo perfecto, pero de manera más relajada.

## 7. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el proceso de lectura, análisis y reflexión, hay que pasar a la obtención de unas conclusiones y consecuencias, las cuales guardan relación tanto con los objetivos previamente fijados como con el proceso y el método de investigación, sirviendo de ayuda, de cara a mi desarrollo personal y profesional en el ámbito de la Educación Física.

Tras revisar textos, artículos, TFG, noticias, blogs, etc. Considero que he logrado crear una fundamentación teórica que me permita profundizar en el concepto de imagen corporal y en aquellos factores que influyen en su configuración. Con esta profundización he podido facilitar al lector la suficiente información para que sea consciente de que la construcción de nuestra imagen corporal tiene que estar ajustada a la realidad y ser aceptada, tal y como es. De esta forma, podremos conseguir un pleno desarrollo no solo físico sino también social y mental, favoreciendo una satisfacción corporal con nosotros mismos y evitando acciones que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

Uno de los apartados que más peso tiene en mi TFG es la narración autobiográfica. A modo de pequeñas narraciones muestra los aspectos que marcaron y afectaron en la construcción de mi imagen corporal y mi constante insatisfacción con esta. Decidí utilizar las narraciones corporales ya que con su posterior análisis permiten generar un autoconocimiento corporal con el que se puede conocer qué hechos o situaciones nos afectan más personalmente y cómo nos relacionamos con nuestro entorno más cercano

Al no haber realizado nunca antes un proceso de introspección a estos niveles me generó un sentimiento de inquietud. Por eso en un primer momento tan solo me dediqué a escribir pequeñas historias sin detenerme en la fundamentación teórica, lo que me generó algunas dificultades, como la falta de tiempo a la hora de buscar más información para realizar el marco teórico. Otro aspecto que me generó grandes problemas en el apartado de la narración autobiográfica fue que me costó relacionar la parte teórica con mis historias, ya que, en un principio, no encontraba ninguna relación.

Tras superar estas dificultades, que he ido encontrándome a lo largo de todo este proceso, considero que he podido crear una narración autobiográfica que enseña el proceso de construcción de mi imagen corporal y mi constante insatisfacción con la misma.

Tras haber reflexionado sobre los factores que dieron lugar a mi insatisfacción corporal, me gustaría detenerme en cómo las constantes burlas por parte de los iguales, el no poder realizar las mismas actividades que mis compañeros, el trato recibido por parte del profesorado desencadenó una baja autoestima y, ligada a esta, una insatisfacción corporal. Estos hechos han afectado en mi desarrollo como futuro docente, ya que me gustaría que otras personas no revivan lo que yo viví. Para ello quiero dar una propuesta, con el objetivo de evitar tal y como dice Barbero (2010) que los niños sean “objetores de la Educación Física”, al sentirse incompetentes generándoles un sentimiento de insatisfacción corporal. Dicha propuesta trata de fomentar el desarrollo de un método evaluativo en el que la nota numérica no lo sea todo.

Para ello no solo se tiene que tener en consideración la consecución del objetivo fijado, sino tener también en cuenta aquellas actitudes, gestos y comentarios que van desarrollando a lo largo del intento de consecución del objetivo ya que el conseguir el objetivo no lo es todo. Esto generaría en el alumnado un sentimiento que valora más el proceso que el resultado final.

No quiero que pase desapercibido el papel que juegan las grandes empresas en todo este tema. Estas, con la ayuda de los medios de comunicación, consiguen que la mayoría de las personas vivamos obsesionadas con nuestra imagen corporal, y aún más cuando dicha imagen no está acorde con los ideales que dichas empresas venden, pudiendo generar altos grados de insatisfacción corporal. La Educación Física, como agente cultural, debería tomar más importancia ante este hecho y favorecer (desde edades muy tempranas) actitudes críticas para poder rechazar aquellos ideales corporales que pueden ser perjudiciales y/o poco saludables.

Dentro de este apartado final y a modo de cierre me gustaría dejar unas aportaciones personales sobre qué ha supuesto para mí la realización del TFG.

Para empezar, he de decir que la realización del TFG me ha supuesto un verdadero desafío. A lo largo de estos cuatro años me había enfrentado a numerosos trabajos, pero a ninguno de este calibre. Tras realizar este trabajo me he dado cuenta de que no solo vale con llevarlo al día, leer y extraer las ideas de innumerables textos acerca de tu tema. Además, tienes que tener una gran capacidad para poder poner en común todos esos textos, y haciéndolo de tal manera que tenga sentido y coherencia. Ese fue mi principal problema a lo largo de todo el trabajo y por el que me planteé incluso dejarlo, ya que no me veía capaz por mucho que lo intentara.

Por supuesto, no todo son aspectos negativos, por otro lado, la realización del TFG me ha servido para aumentar mi conocimiento sobre un tema que marcó mi infancia. De esta manera podré evitar transmitir aquellas ideas y así fomentar una actitud crítica en mis futuros alumnos/as. Por último, haber tenido que realizar una y otra vez modificaciones en mi TFG me ha enseñado que con trabajo y constancia se puede llegar a conseguir, con mejor o peor resultado, todo que te propongas. Eso es lo importante.



## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACOSTA, V. (2000). *Factores de riesgo asociados con trastornos de la alimentación: Imagen corporal y conducta alimentaria. Una investigación transcultural entre España y México*. (Tesis Doctoral. Universidad de Almería). Recuperado de [http:// books.google.es/](http://books.google.es/)
- BAJARDI, A. (2015). La identidad personal en relación con la educación: características y formación del concepto. *Monográfico: Identidad y Educación*, nº15, pp 106-114. Recuperado de [http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/37124/6/Bajardi\\_IdentidadPersonal.pdf](http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/37124/6/Bajardi_IdentidadPersonal.pdf)
- BARBERO, J.I. (2003). Investigación narrativa en la educación física y el deporte. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, nº 2-3, pp 51-60. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4830/1/TFG-L376.pdf>
- BARBERO, J.I. (2005) La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital cuerpo en Educación Física, *Revista Iberoamericana de Educación*, nº 39, pp 25-51. Recuperado de <file:///C:/Users/manuh/Downloads/rie39a01.pdf>
- BARBERO, J.I. (2010). La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física. *Educación física y deporte*, nº 29, pp 9-29. Recuperado de [https://www.academia.edu/2478942/La\\_cultura\\_de\\_consumo\\_el\\_cuerpo\\_y\\_la\\_educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica](https://www.academia.edu/2478942/La_cultura_de_consumo_el_cuerpo_y_la_educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- BOLÍVAR, A. & DOMINGO, J. (2006). La investigación biográfica y narrativa en Iberoamérica: Campos de desarrollo y estado actual. *Forum: Qualitative Social Research*, nº4, pp 1-43. Recuperado de <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/161/357>

- BOLIVAR, A. FERNÁNDEZ, M. & MOLINA, E. (2005). Investigar la identidad profesional del profesorado: Una triangulación secuencial. *Forum: Qualitative Social Research*, nº1, pp 1-26. Recuperado de <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/viewFile/516/1117>
- CAZALLA-LUNA, N. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, pp 43-64. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/991/818>
- CHANG, H. (2009, enero 1) *Autoethnography as method*. [Entrada blog]. Recuperado de [https://www.academia.edu/1244871/Autoethnography\\_as\\_method](https://www.academia.edu/1244871/Autoethnography_as_method)
- DE GRACIA, M., FERNÁNDEZ, J. & MARCÓ, M. (1999). *Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes*. *Psiquis*, nº 20, pp 27-38. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=59071>
- DE GRACIA, M., MARCÓ, M. & TRUJANO, P. (2007) *Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes*. *Psicothema*, nº19, pp 646-653. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72719417.pdf>
- DEVÍS, J. MARTOS, D. y SPARKES, C. S. (2010). Socialización y proceso de construcción de la identidad profesional del educador físico de una prisión. *Revista de Psicología del Deporte*, nº 19, pp 73-88.
- GUERRERO, J. (2014). El valor de la auto-etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa. *Azarbe: Revista internacional de trabajo social y bienestar*, nº 3, pp 237-241. Recuperado de <http://revistas.um.es/azarbe/article/view/198691/161851>
- GONZÁLEZ-PIENDA, J.A, NÚÑEZ, J.C, GONZÁLEZ-PUMARIEGA, S. & GARCÍA, M.S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*. Vol. 9, nº 2, pp 271-289. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/97.pdf>

- GONZÁLEZ CALVO, G. & MARTÍNEZ, L. (2009). Aproximación a los significados e interpretaciones de la lesión en futuros docentes de educación física por medio de narraciones autobiográficas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 15, pp 35-40. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28249610\\_Aproximacion\\_a\\_los\\_significados\\_e\\_interpretaciones\\_de\\_la\\_lesion\\_en\\_futuros\\_docentes\\_de\\_educacion\\_fisica\\_por\\_medio\\_de\\_narraciones\\_autobiograficas](https://www.researchgate.net/publication/28249610_Aproximacion_a_los_significados_e_interpretaciones_de_la_lesion_en_futuros_docentes_de_educacion_fisica_por_medio_de_narraciones_autobiograficas)
- GONZÁLEZ CALVO, G & BARBA, J. (2014). Formación permanente y desarrollo de la identidad reflexiva del profesorado desde las perspectivas grupal e individual. *Revista de currículum y formación del profesorado*, nº 1, pp 398-412.
- GOODSON, I. F. (2004). El estudio de las vidas del profesorado: Voces y contextos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, nº62, pp 711-734. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/140/14031461004.pdf>
- HUBERMAN, M. THOMPSON, C. L. & WEILAND, S. (2000). Perspectivas de la carrera del profesor, en B. Biddle. T. Good y I. Goodson (comps.), *La enseñanza y los profesores I*, 14-98. Barcelona: Paidós.
- IMBERNÓN, F. (2007). *La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional*. Barcelona: Graó
- MANZANEQUE, B. (2013). *Contribución de la personalidad, variables clínicas y disfunciones ejecutivas de la imagen corporal en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral inédita. Facultad de ciencias de la educación y humanidades de Cuenca). Recuperado de <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/3620/TESIS%20Manzaneque%20P%C3%A9rez.pdf?sequence=1>
- MARSELLACH, G. (2003). *La autoestima*. Recuperado de <http://www.ciudadfutura.com/psico>
- MASSÓ, M.F. (2001). *Valores y autoestima*. Madrid. Eneida.

- MUÑOZ, A. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. (Trabajo de Fin de Grado. Universidad Internacional de Catalunya, Cataluña). Recuperado de [http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana\\_Mar%C3%ADa\\_Mu%C3%B1oz\\_L%C3%B3pez.pdf?sequence=1](http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf?sequence=1)
- ORTEGA, A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado del primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. (Tesis doctoral. Facultad de ciencias de la educación de Granada). Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>
- PÉREZ, J. C. (2000). El cuerpo en venta. Relación entre arte y publicidad. Recuperado de <https://artedeximena.files.wordpress.com/2012/08/el-cuerpo-en-venta.pdf>
- PRIETO, M. (2004) La construcción de la identidad profesional del docente. *Revista Enfoques Educativos*, nº 6, pp 29-49. Recuperado de [http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/08/Prieto\\_Parra.pdf](http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/08/Prieto_Parra.pdf)
- RAICH, R.M. & MORA, M. (2004). Una revisión de estudios de intervención sobre las alteraciones de la imagen corporal. *Psicología y Ciencia Social*, nº 6, pp 34-46. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/314/31460204.pdf>
- RAICH, R.M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología latinoamericana*, nº 22, pp 15-27. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2741880.pdf>
- RAICH, R.M. (2013). *Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- RODRÍGUEZ TESAL, J. (2013, mayo). *Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. [Entrada blog] Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/236626124\\_Alteraciones\\_de\\_la\\_imagen\\_corporal](https://www.researchgate.net/publication/236626124_Alteraciones_de_la_imagen_corporal)

- ROMO, A. (Sin fecha). *La imagen corporal*. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3560/1/PowerPoint%20-%20TEMA%201.pdf>
- SALABERRIA, K., RODRIGUEZ, S. & CRUZ, S. (2013). Percepción de la imagen corporal. *Revista de Investigación en Educación*, nº 11, pp 123-139. Recuperado de <file:///C:/Users/manuh/Downloads/Dialnet-LaPercepcionEInsatisfaccionCorporalEnElAlumnadoDeE-4734788.pdf>
- TORO, J. (2003). *El cuerpo como delito: Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel Ciencia
- VÁZQUEZ, B. (2001). Los valores corporales y la educación física: hacia una reconceptualización de la EF. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, nº1, pp 7-17. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257377>
- VERA, J.A (2010). Autobiografía, identidad docente y conocimiento didáctico en la enseñanza de la Educación Física. *Revista Complutense de Educación*, nº2, pp 423-441. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED1010220423A/15152>
- VICENTE, P. (2002). *Desarrollo profesional del docente. Un modelo colaborativo de evaluación*. Bilbao: Universidad de Deusto.