



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CÓMO AFECTAN LAS REDES SOCIALES A LA IMAGEN CORPORAL DEL ALUMNADO

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: PAULA GARCÍA RODRÍGUEZ

TUTOR/A: GUSTAVO GONZÁLEZ CALVO

Palencia, 22 de junio de 2022

RESUMEN

Desde que nacemos estamos continuamente expuestos a unos cánones de belleza muy marcados, especialmente por los medios masivos, como la televisión, redes sociales, libros, revistas... Se nos inculca desde pequeños que el cuerpo perfecto existe y que hay caminos para conseguirlo e interpretamos esos modelos como los ideales que tenemos que seguir y cumplir.

Actualmente, las redes sociales juegan un papel decisivo en la creación de una imagen corporal cada vez más alejada de la realidad, sobre todo en los jóvenes, que invierten una gran parte de su tiempo en el entorno digital. Las redes sociales son un canal más de difusión de este ideal estético que debemos alcanzar con tal de conseguir la felicidad y ser aceptados por nuestro entorno. En la sociedad actual, la obsesión por la imagen corporal ha venido acarreado importantes problemas como trastornos alimenticios, ansiedad, estrés... Problemas que, cada vez aparecen en edades más tempranas.

Este trabajo de fin de grado ha tenido como objetivo analizar el impacto real que provocan las redes sociales en la imagen corporal del alumnado, analizar los efectos negativos que conllevan, averiguar si están o no influenciados por el modelo de cuerpo ideal que se ofrece en los medios e identificar si se sienten satisfechos o insatisfechos por su propio cuerpo.

ABSTRACT

Since we are born we are continuously exposed to very marked beauty canons, especially by the mass media, such as television, social networks, books, magazines... We are instilled in us from an early age that the perfect body exists and that there are ways to achieve it and we interpret these models as the ideals that we have to follow and fulfill.

Currently, social networks play a decisive role in creating a body image that is increasingly distant from reality, especially in young people, who spend a large part of their time in the digital environment. Social networks are one more channel for disseminating this aesthetic ideal that we must achieve in order to achieve happiness

and be accepted by our environment. In today's society, the obsession with body image has been causing important problems such as eating disorders, anxiety, stress... Problems that appear at younger ages.

This end-of-degree project has aimed to analyze the real impact that social networks have on the body image of students, analyze the negative effects that they entail, find out whether or not they are influenced by the ideal body model that is offered in the media and identify whether they feel satisfied or dissatisfied with their own body.

PALABRAS CLAVE

Imagen corporal, redes sociales, cuerpo ideal, trastornos alimenticios, satisfacción corporal, autoestima y jóvenes.

KEYWORDS

Body image, social networks, ideal body, eating disorders, body satisfaction, self-esteem and youth.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 5 -
2. OBJETIVOS.....	- 6 -
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	- 6 -
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	- 8 -
4.1. IMAGEN CORPORAL.....	- 8 -
4.2. ANTECEDENTES Y CUERPO IDEAL	- 9 -
4.3. IMAGEN CORPORAL Y SALUD	- 11 -
4.4. REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA.....	- 16 -
5. METODOLOGÍA	- 18 -
5.1. MÉTODO DE TRABAJO	- 18 -
5.2. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA PROPUESTA.....	- 19 -
5.3. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN EL AULA .-	- 20 -
6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LA PROPUESTA	- 20 -
7. CONCLUSIONES FINALES	- 34 -
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	- 35 -
9. ANEXOS.....	- 39 -

1. INTRODUCCIÓN

A continuación, presento mi Trabajo de Fin de Grado correspondiente al último curso del Grado en Educación Primaria, cursado en la Facultad de Educación de Palencia perteneciente a la Universidad de Valladolid.

Para empezar, este documento aborda la imagen corporal del alumnado de 6º curso de Primaria y el papel que ésta juega en sus vidas.

El proyecto que a continuación se muestra cuenta con un total de seis apartados. Se comienzan exponiendo los objetivos del proyecto, tanto generales como específicos en los cuales nos hemos basado para la búsqueda de información y la elaboración del método de trabajo.

Seguidamente se encuentra la justificación del tema elegido, mostrando las razones por las que se considera un tema de gran importancia en la escuela.

Posteriormente se encuentra el marco teórico sobre el cual se fundamenta todo el trabajo. En él trataremos de profundizar sobre los conceptos e ideas en las que se sustenta el trabajo, apoyándose en diferentes autores. Conocimientos como la imagen corporal y sus componentes, sus antecedentes y el cuerpo ideal y la evolución del cuerpo hasta la actualidad. Sigue con la salud y las graves consecuencias que puede acarrear la imagen corporal y, finalmente, termina con las redes sociales durante la adolescencia, sus consecuencias tanto positivas como negativas.

El siguiente punto es la metodología utilizada en el proyecto. En él se muestra la forma de trabajo que se llevará a cabo para la elaboración del estudio. En este apartado se incluye el contexto en el que se ha realizado dicha propuesta.

Tras la metodología, se encuentra la exposición de resultados del cuestionario llevado a cabo con los alumnos de 6º de Primaria del colegio “Sofía Tartilán” de Palencia, junto con una comparación entre el sexo masculino y el femenino. Los resultados obtenidos tratan de demostrar la consecución de los objetivos propuestos.

Finalmente, terminamos con las conclusiones, donde se encuentran las reflexiones sobre los aspectos abordados.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que persigue el trabajo es conocer cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal y a la autoestima del alumnado de Educación Física en 6º de Primaria.

Los objetivos más específicos son:

- Determinar si existe relación entre el uso de las redes sociales y la percepción de la imagen corporal en los alumnos.
- Identificar la preocupación por la insatisfacción corporal, es decir, averiguar si el alumnado se ve influenciado por el “cuerpo ideal” que se presenta a través de las redes sociales.
- Conocer las consecuencias positivas y negativas que conllevan las redes sociales en los alumnos de 6º de primaria.
- Percibir y descubrir los motivos por los que algún alumno puede desarrollar o estar sufriendo algún trastorno de alimentación o de la imagen corporal.
- Conocer la opinión que tiene el alumnado sobre la relación entre imagen corporal y éxito en las redes sociales.
- Descubrir si el alumnado adopta actitudes y comportamientos extraños derivados de su insatisfacción corporal.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Son numerosos los motivos que han despertado en mí el deseo de elegir la imagen corporal como tema de estudio. Hoy en día nuestra sociedad está muy preocupada 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. Los cánones de belleza forman parte de un sistema opresor que limita nuestra belleza. Se nos inculca desde pequeños que el cuerpo perfecto existe y que hay caminos para conseguirlo. Es un contenido de gran importancia y que, en muchas de las ocasiones pasa totalmente desapercibido. Es por ello que una de las razones de la elección de este

tema se debe a la gran preocupación que existe actualmente por la imagen corporal y por el “cuerpo ideal” y el cómo las redes sociales han influido en gran medida en ello.

Actualmente muchos adolescentes modelan su imagen corporal por comparaciones que pueden ver en las redes sociales. Socialmente, el tener una buena presencia favorece y aumenta las relaciones, así como la aceptación social. Muñoz (2014) afirma que 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.

Las redes sociales han ido creciendo y cobrando cada vez más importancia, especialmente en la vida de los jóvenes. Es cierto que han aportado muchos beneficios y ventajas, pero al igual que ha aportado beneficios, también tiene aspectos negativos y perjudiciales ya que, un mal uso o un uso excesivo de las redes sociales puede acarrear graves situaciones.

Tiggemann y Zaccardo (2018) afirman que el contenido de las publicaciones que se encuentran en las redes sociales puede influir negativamente en la visión corporal de las adolescentes al reforzar las creencias de que, para ser considerado atractivo, las personas deben verse de cierta manera.

Dada esta gran preocupación, en este trabajo se investigará sobre cómo las redes sociales afectan a la imagen corporal del alumnado de sexto de primaria a través un cuestionario, identificando así aspectos como la insatisfacción corporal y descubriendo si el alumnado adopta o no actitudes o comportamientos extraños.

De esta forma, considero que este Trabajo de Fin de Grado puede ofrecer un programa de reflexión a los jóvenes con el fin de que aumenten su autoestima, mejoren su autoconcepto y aprendan a aceptarse, valorarse y quererse tal y como cada uno es.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. IMAGEN CORPORAL

4.1.1. Concepto “imagen corporal”

Hoy en día, la imagen corporal es un concepto muy utilizado en el ámbito de la psicología, la psiquiatría, la medicina o incluso la sociología. Es considerado un término decisivo para explicar aspectos cruciales de la personalidad como son la autoestima, el autoconcepto, trastornos alimenticios, para explicar ciertas dificultades en la integración social de los adolescentes...

No existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal o cómo se evalúa, pero si existen diferentes definiciones de distintos autores sobre ella. A continuación, presentamos las definiciones más relevantes de los distintos autores.

Schilder (1935) propuso una de las primeras definiciones para este concepto de imagen corporal y es: “la imagen del cuerpo que nos formamos en nuestra mente, es decir, la apariencia física que le atribuimos a nuestro cuerpo”.

Raich (2000) considera la imagen corporal como los pensamientos, sentimientos y opiniones que tenemos sobre nuestro propio cuerpo, de sus movimientos y sus límites.

Raich, profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona, probablemente sea la investigadora que más ha trabajado en España sobre la imagen corporal. Ésta expone que suele importarnos más el cómo nos ven por fuera que cómo nos sentimos por dentro. Manifiesta que si nos sentimos atractivos físicamente, esto nos ayudará a actuar con más seguridad y nos pasarán cosas buenas, mientras que, si no nos sentimos atractivos, seremos más inseguros y nos ocurrirán cosas peores.

Según Rosen (1992) la imagen corporal se refiere a la representación de nuestro cuerpo en nuestra mente.

Actualmente la definición propuesta por Slade (1994) es la más completa y centra su explicación sobre la imagen corporal en una extensa representación del cuerpo, en forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían a lo largo del tiempo.

4.1.2. Componentes de la imagen corporal

La imagen corporal está formada por diferentes componentes:

- Componente perceptivo. El cual hace referencia a la precisión con la que percibimos el tamaño y la forma del cuerpo, es el cómo nos vemos a nosotros mismos. La alteración de este componente puede ocasionar trastornos alimentarios en numerosas situaciones. La forma en la que visualizamos nuestro cuerpo no es siempre una correcta representación de cómo realmente nos vemos, es simplemente una percepción.
- Componente cognitivo. Se refiere a los pensamientos, creencias e información que tenemos de nuestro cuerpo. Se puede considerar la valoración respecto al cuerpo o una parte de éste.
- Componente afectivo. Alude a la precisión con la que percibimos el peso, el tamaño y la forma del cuerpo en su totalidad o sus partes.
Se refiere a los sentimientos o actitudes que tenemos sobre nuestro cuerpo, es decir, la satisfacción o insatisfacción que experimentamos en relación con nuestra apariencia.
- Componente conductual. Éste último se refiere a nuestro comportamiento, es decir, lo que decidimos y realizamos en relación con nuestra imagen corporal.

4.2. ANTECEDENTES Y CUERPO IDEAL

4.2.1. El cuerpo a lo largo de la historia

Como veremos a continuación, siempre se ha valorado mucho la apariencia corporal. Los estándares de belleza han demostrado no ser permanentes, sino constantemente cambiantes, es decir, dependiendo de la época se ha ido cambiando el concepto de éstos.

A lo largo de la historia la percepción del “cuerpo ideal” ha ido variando. Existe una gran diversidad de arquetipos que han ido evolucionando con el paso del tiempo. Estos

patrones de belleza se han visto directamente influenciados por la sociedad y los medios, principalmente por las redes sociales. Toro (1988) señala la presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez y en el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular y masculinidad como factor predisponente.

A lo largo de la historia ha sido el cuerpo de la mujer el que ha ido cambiando más, desde el gusto por la delgadez, piel pálida y hombros estrechos a cuerpos robustos, hombros anchos... mientras que en el hombre, esa idea de “cuerpo ideal” ha sido algo más lineal, queriendo conseguir siempre un cuerpo atlético, musculado.

4.2.2. El cuerpo en la actualidad

Desde pequeños nos hacen creer que tenemos que encajar en unas medidas determinadas que van modificándose según la moda del momento y, si no encajamos en ellas, dan a entender que no somos atractivos.

En la actualidad, el “cuerpo ideal” femenino exige una extrema delgadez mientras que el masculino potencia los músculos y hombros anchos.

Tanto hombres como mujeres en la sociedad actual se encuentran luchando contra problemas de identidad, sobre todo los jóvenes que, como previamente hemos señalado, es el momento en el que crean su propia identidad. Esta lucha se debe a los estándares de belleza poco realistas establecidos por los medios de comunicación y, en especial, por las redes sociales.

Dentro del mundo de las redes sociales, nos encontramos multitud de bellezas totalmente tonificadas, vientres planos, pechos perfectos, piernas imposiblemente largas... Las redes sociales promueven imágenes de cuerpos “perfectos”, nos hacen creer que debemos de seguir esos cánones de belleza para poder ser una persona hermosa. Actualmente, durante las 24 horas del día somos bombardeados por mensajes y fotografías que ilustran como debe ser el cuerpo perfecto y cómo conseguirlo para poder tener éxito.

Patricia Raijensstein, profesora de historia del arte y de la moda, asegura que el gran problema no es que haya cambiado el cuerpo ideal, sino que exista un cuerpo ideal.

Existe la presión de que el cuerpo debe de ser el mismo para todo el mundo y ésta presión hace expulsar a miles de personas y a las peculiaridades de los cuerpos reales.

Los grandes avances tecnológicos del siglo XXI han generado ciertas modificaciones en los cánones previamente establecidos.

A día de hoy, para muchas personas es más importante la apariencia externa que la interna. Los nuevos estándares de belleza combinan lo tradicional con lo nuevo y, actualmente, la cirugía plástica está en su máximo esplendor. Tanto hombres como mujeres modifican su cuerpo con el fin de acercarse o llegar a conseguir el “cuerpo ideal” ya que alejarse de él genera rechazo. García Sánchez (2020) asegura que siempre ha habido deseo de belleza, pero hoy la presión es tal que nos genera una necesidad.

Los cuerpos que se muestran como modelos ideales a seguir, están completamente fuera de lugar, pero son el referente de las redes sociales. Éstas han cambiado totalmente nuestra manera de percibirnos siendo ahora el número de me gustas lo que nos hace acercarnos al icono impuesto.

4.3. IMAGEN CORPORAL Y SALUD

La salud ha estado siempre vista únicamente como la inexistencia de enfermedad. De esta forma, el ejercicio médico tradicional era el encargado de prevenir o eliminar las enfermedades y restablecer la salud (Sánchez Bañuelos, 2004).

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una definición más amplia y completa de salud, siendo entendida como “el estado completo de bienestar físico y social de una persona, y no solo la ausencia de enfermedad”. Por lo tanto, la salud no queda limitada simplemente a la enfermedad y a sus métodos de prevención y resolución, sino que debe valorarse tanto el estado objetivo de la salud, el funcionamiento y las interacciones de los individuos con su entorno, como los aspectos más subjetivos, que engloban la satisfacción general de los individuos y las percepciones de su propia salud.

4.3.1. Trastorno de la imagen corporal

Cuando se produce una alteración de la imagen corporal se produce el llamado trastorno de la imagen corporal. La NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) planteó en 1973 una definición del trastorno de la imagen corporal como “confusión en la imagen del yo físico”.

Esta definición resulta poco clarificadora y escasa con lo que se propusieron nuevas definiciones “el trastorno de la imagen corporal es una preocupación exagerada hacia una parte del propio cuerpo que produce malestar”. Es un trastorno bastante frecuente, aunque poco estudiado, que puede tener graves consecuencias para la autoestima y la salud.

Las primeras referencias a este término surgen a finales del siglo XIX. En 1886 Morselli recoge el término “dismorfofobia”, refiriéndose al miedo por la propia forma.

Este término ocurre cuando el paciente se preocupa excesivamente por una parte de su cuerpo y en la estética, especialmente en el rostro, comparando su apariencia constantemente con el resto.

Esta obsesión se inicia generalmente durante la adolescencia y afecta a ambos sexos, aunque suele ser algo más frecuente en mujeres. En la mayoría de los estudios realizados hasta el momento se ha observado una diferencia significativa indicando una mayor insatisfacción corporal las mujeres que los hombres. Se da constantemente también en personas con trastornos de la conducta alimentaria y pueden llegar a padecer grandes desequilibrios emocionales.

The pathophysiology of body dysmorphic disorder, estudio realizado en 2008, indicó que la probabilidad de padecer este trastorno era mucho mayor si otros miembros de la familia lo padecían (Fesuner, 2008). Señaló también que los jóvenes y adolescentes son los grupos más vulnerables a este trastorno, teniendo generalmente una prevalencia mucho mayor las mujeres.

Más adelante, en 1903 Janet expone “la obsesión por la vergüenza del propio cuerpo”, manifestando el miedo a ser visto como ridículo o feo.

Todo esto debería hacernos reflexionar sobre lo desagradable que es la preocupación excesiva por los defectos físicos, pero más inquietante es la preocupación por los defectos imaginarios que ni siquiera existen.

4.3.2. Trastornos de la alimentación

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades complejas que, en muchas ocasiones, ponen en riesgo la vida de la persona afectada.

Se caracteriza por irregularidades en los hábitos alimenticios tanto por exceso de alimentos como por escasez, de forma que afecta a la salud física y emocional del individuo. Las personas afectadas por estos trastornos muestran una preocupación excesiva por su imagen y por su peso corporal.

Botella & Grañó (2008) son manifestaciones de una variedad de preocupaciones experimentadas por hombres y mujeres, en relación al peso, su cuerpo e importancia de la comida.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), los trastornos alimenticios son cada vez más frecuentes en edades comprendidas entre los 12 y los 24 años. Asimismo, la OMS señala que estos trastornos son problemas de salud que afectan de manera más notoria en las mujeres. A día de hoy, es la tercera enfermedad crónica con más prevalencia entre la población juvenil.

De acuerdo con el Manual de Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (American Psychological Association, 2002), se clasifican tres tipos de trastornos alimentarios: Anorexia Nerviosa de tipo restrictivo o compulsivo-purgativo; Bulimia Nerviosa, que puede ser de tipo purgativa o no; y los Trastornos de la conducta alimentaria no especificados (donde se incluye el trastorno por atracones).

Anorexia nerviosa

El término anorexia significa “pérdida de apetito”, aunque, no siempre quienes padecen este trastorno carecen de apetito, sino, más bien, no ingestan alimentos por rechazo a la comida, por miedo a engordar.

Toro (1999) define la anorexia nerviosa como un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por una pérdida significativa del peso corporal (superior al 15%).

Este trastorno se caracteriza por un notorio descenso de peso y lleva al paciente a una desnutrición.

Como anteriormente hemos comentado, existen dos tipos de anorexia nerviosa: de tipo restrictivo o compulsivo-purgativo.

En el tipo restrictivo los pacientes reducen la ingesta de alimentos pero no tienen regularmente atracones mientras que en el tipo compulsivo-purgativo los pacientes presentan de manera regular atracones, y, posteriormente, provocan el vómito y abusan de laxantes, del ejercicio físico...

Bulimia nerviosa

El término bulimia significa “hambre de buey”, aquellos que la padecen presentan episodios en los que comen excesivas cantidades en un corto periodo de tiempo, lo que es denominado atracón y, posteriormente realizan actos para contrarrestar esa enorme ingesta. Este comportamiento puede llegar a controlar su vida e impedir sus relaciones sociales.

La OMS (2020) define la bulimia nerviosa como “un trastorno mental de comportamiento”. Lo caracterizan mental ya que el miedo a engordar y la falta de autocontrol sobre la alimentación hace que los sentimientos y pensamientos de la persona produzcan un estado anímico y mental que acaben en procesos depresivos.

Dentro de la bulimia nerviosa recalamos la purgativa y la no purgativa. La primera ocurre cuando el paciente, tras un atracón, se produce el vómito o abusa de laxantes, diuréticos... como método compensatorio. La no purgativa se da cuando para contrarrestar los atracones, el paciente realiza un exceso de ejercicio físico y dietas.

Como previamente hemos dicho, estos trastornos afectan principalmente a adolescentes y adultos jóvenes. En el caso de la bulimia nerviosa, anualmente, cerca 1 de cada 100 mujeres jóvenes la sufren.

Trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TCANE)

Según la última actualización en 2014 del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), los trastornos de la conducta alimentaria no especificados son habitualmente casos incompletos de anorexia nerviosa o bulimia nerviosa, bien porque se encuentran en las etapas iniciales o porque están en el proceso de recuperación. Los síntomas de estos trastornos son similares a los de la anorexia nerviosa o bulimia nerviosa. A pesar de ser cuadros incompletos ya que no llegan a ser ninguno de los dos tipos de trastornos, son igual de graves.

Entre un 3 y un 5% de la población sufre un trastorno de la conducta alimentaria no especificado.

Entre los TCANE más relevantes nos encontramos con la vigorexia y la ortorexia.

El término vigorexia es un trastorno descrito por primera vez en 1993 por el doctor Harrison Pope como “obsesión por tener un cuerpo musculoso”.

Baile (2005) define la vigorexia como aquellos pensamientos constantes sobre la imagen corporal, la escasez de musculatura y sobre qué hacer para mejorarla. Para ello, realizan constante ejercicio físico para compensar ese “defecto” de su cuerpo.

A diferencia de la anorexia y la bulimia nerviosa, este trastorno es más común en hombres que en mujeres. La práctica de deporte moderado resulta saludable para el organismo, pero las personas afectadas por la vigorexia muestran tanta preocupación por su aspecto físico que pasa de ser algo saludable a una obsesión. Puede incluso llegar al consumo de sustancias perjudiciales para el organismo.

La ortorexia es cuando la obsesión por comer sano se convierte en un gran problema.

Steven Bratman (1997) define ortorexia como la obsesión por la comida pura, lo que lleva a importantes restricciones alimentarias.

La diferencia de la ortorexia con los otros trastornos alimentarios está en que, mientras que en la anorexia y la bulimia nerviosa el problema gira en torno a la cantidad de comida ingerida, en la ortorexia gira en torno a la calidad de los alimentos ingeridos.

4.4. REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa en la que se va construyendo y consolidando la identidad y la personalidad de una persona. Este desarrollo de la identidad no es sencillo y menos con las redes sociales.

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.

Las redes sociales han llegado a la vida de las personas y se han instalado de forma natural y cotidiana, teniendo así un gran impacto en la socialización de los adolescentes, de manera que resulta complicado concebir el día a día sin las redes sociales.

Actualmente, las redes sociales juegan un papel decisivo en la creación de una imagen corporal cada vez más alejada de la realidad. Son plataformas que han desarrollado una nueva forma de presentarse a los demás mediante la publicación de contenido y fotografías. Transmiten constantemente estereotipos ideales de belleza, te dicen cómo tienes que vestirte y cuál debe ser tu apariencia física para poder tener “éxito” y ser aceptado por el resto.

No cabe duda que, en estos últimos años, las redes sociales han experimentado un gran crecimiento, sobre todo entre los jóvenes. La realidad es que según recoge el estudio que publicó en febrero de 2021 la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios (AVACU) tan solo un 2,5% de los niños y adolescentes afirma no tener cuenta en ninguna red social, mientras que el 68% de los niños entre 10 y 12 años utiliza las redes sociales. En este estudio WhatsApp se sitúa a la cabeza siendo la red social más utilizada con un 91,5% de los encuestados, seguida de Instagram con un 90,6%, YouTube con un 83,5% y TikTok con un 69,2%.

Para muchos de los jóvenes, la autoestima depende del número de seguidores que tienen en las redes sociales, del número de me gustas que contienen sus publicaciones, los comentarios positivos que reciben sobre su contenido... A mayor uso de las redes sociales, mayor es la insatisfacción corporal y a menor autoestima, mayor es también la insatisfacción corporal.

A día de hoy, para los jóvenes, el hecho de no compartir su día a día a través de las redes sociales supone no estar adaptado al mundo actual.

4.4.1. Consecuencias positivas

A pesar de los riesgos, las redes sociales pueden brindar a los niños valiosas oportunidades para desarrollar habilidades y construir una buena huella digital.

Las redes sociales han llegado para quedarse y en ellas y a través de ellas hemos encontrado aliados para nuestra vida profesional y personal. El uso controlado y supervisado de redes sociales muestra múltiples aspectos positivos: rapidez de la información, es decir, la rapidez con la que nos enteramos de las noticias más destacadas del día a día, conocimiento de perfiles de interés ya que a través de redes sociales como Instagram, Twitter, Pinterest... nos facilitan encontrar a personas con las que compartimos intereses y aficiones, tanto creación como acceso a todo tipo de consejos, guías, tutoriales, manuales, blogs, páginas web...

De este modo, los niños pueden ampliar, aprender y apreciar diferentes perspectivas sobre el mundo que nos rodea y desarrollar conocimientos sobre temas variados.

4.4.2. Consecuencias negativas

A pesar de tener muchos aspectos positivos las redes sociales también existen grandes riesgos con la utilización de éstas. Diferentes estudios muestran altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes. Es por ello que se hace necesario revisar los efectos negativos que pueden producir las redes sociales.

El abuso de redes sociales en los más jóvenes se asocia a depresiones, insomnio, disminución de horas de sueño, disminución del rendimiento académico, déficit de atención y, en algunos casos puede incluso llegar al abandono escolar.

Las redes sociales pueden fácilmente promover conductas inapropiadas a causa de la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, como agresividad, engaño, entre otros.

Según un estudio, una de las adolescentes encuestadas en la investigación #StatusOfMind aseguraba que “Instagram hace que las niñas y mujeres sientan fácilmente que sus cuerpos no son lo suficientemente buenos como las personas que usan filtros o editan sus imágenes para que se vean perfectas”. Esto principalmente se debe a los perfiles de modelos o influencers. Estos perfiles promueven vidas y cuerpos perfectos y hacen que los adolescentes intenten llevar a cabo un estilo de vida como el suyo, lo que hace que, en muchas de las ocasiones, deriven en problemas y trastornos alimenticios. Las redes sociales exponen continuamente unos estándares de belleza, mayoritariamente inalcanzables. Esto lleva a los adolescentes a replantearse la belleza de su físico.

Algunas de las consecuencias negativas que producen el uso abusivo de las redes sociales son: la dependencia del móvil, un bajo rendimiento escolar, pérdida de comunicación, pérdida de capacidad de escucha, sobrepeso... Pueden llegar también a aparecer otros como trastornos alimenticios, consumo de alcohol y drogas, desorden en el sueño, inseguridad, baja autoestima, ansiedad...

5. METODOLOGÍA

5.1. MÉTODO DE TRABAJO

Para verificar el marco teórico he decidido realizar el estudio mediante la investigación a través de la encuesta. El proceso de investigación forma parte del conocido método cuantitativo, un procedimiento basado en la utilización de los números para analizar, investigar y comprobar tanto información como datos.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

El proceso de investigación tiene como objetivo recopilar y analizar información acerca de la imagen corporal del alumnado que se estudia, produciendo así el conocimiento sobre la concepción que la muestra seleccionada tiene sobre su cuerpo.

Considero que este método es adecuado ya que extrae conclusiones acerca del impacto que tienen las redes sociales en la imagen corporal del alumnado. Con estas encuestas también se pretende analizar si el factor de género influye o no sobre los datos.

5.2. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA PROPUESTA

El lugar donde se ha llevado a cabo la investigación ha sido el colegio “Sofía Tartilán”. Es un centro de titularidad pública ubicado en la zona noroeste de Palencia, en el barrio de Eras del Bosque/San Juanillo.

El alumnado del colegio pertenece principalmente al barrio de San Juanillo, donde se encuentra ubicado el centro, aunque también acuden alumnos y alumnas de la zona del polígono y del cristo.

El barrio de San Juanillo cuenta con un nivel socioeconómico medio con lo que, por lo general, las familias de los alumnos y alumnas cuentan con trabajo y no tienen grandes dificultades económicas.

Es un colegio público que ofrece tanto estudios de Educación Infantil (3-6 años) como de Educación Primaria (6-12 años). Es un centro de línea 3.

Es un centro bilingüe desde el curso 2015-2016 en las áreas de Educación Física y Educación Plástica, es decir, ambas asignaturas se imparten en inglés.

El centro donde se ha llevado a cabo la investigación cuenta con múltiples espacios para realizar actividad física o deporte (pista de baloncesto, de fútbol, balonmano, gimnasio...). Es un colegio que ofrece gran variedad de actividades extraescolares.

El contexto del centro donde se ha desarrollado la investigación ofrece al alumnado la oportunidad de realizar una gran variedad de actividad física o deportiva, atendiendo a

distintos gustos y preferencias, con lo que en este entorno con dichas oportunidades, no hay excusas por las que “no poder” realizar algún tipo de actividad o deporte.

5.3. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN EL AULA

Respecto a la intervención en el aula, he elaborado una encuesta (véase Anexo 1) a tres grupos de 6º de Primaria, siendo un total de 68 alumnos encuestados.

Una vez elaborada la encuesta fue entregada a mi tutora de prácticas y, una vez dado el visto bueno, fue entregado a los alumnos del curso a los que iba dirigido. Dentro de la encuesta tenemos un apartado para escribir el género y la edad de la persona encuestada y diez preguntas sobre el problema a estudiar. La elección de cada una de las cuestiones se debe a la búsqueda de preguntas que respondieran a los objetivos principales propuestos en dicha investigación.

Antes de entregar las encuestas al alumnado, se dejó claro que serían completamente anónimas, enfatizando en que el nombre de la persona que lo realiza no era relevante, sino el hacerlo de forma sincera. Se aclaró también que no se debía responder de manera en que es lo recomendable en nuestra sociedad sino aquello que ellos mismos consideraran. Por último, leí y aclaré las dudas sobre dicha encuesta.

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LA PROPUESTA

En este apartado presentaré el análisis pregunta por pregunta de los resultados obtenidos en los cuestionarios, los cuales me han servido para ser consciente de la percepción que tiene el alumnado sobre su imagen corporal. Posteriormente reflejaré los resultados en gráficos para poder comprobar de manera más representativa dichos resultados y poder comparar de manera más visual las diferencias entre el género masculino y el género femenino.

La muestra ha sido dividida por sexo. Hemos separado los cuestionarios del género masculino con los del género femenino. Esta división se ha llevado a cabo para ver si se dan diferencias notables entre un género u otro.

Cuestionarios femeninos

1. ¿Practicar alguna actividad o deporte fuera del colegio? Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella?

De las 32 chicas, 26 de ellas practican alguna actividad o deporte, mientras que, 6 de las chicas no realizan ningún tipo de actividad o deporte. Vemos que cerca del 75% de las chicas realizan alguna actividad o deporte. La gran mayoría (20 alumnas) se apuntaron porque les gusta ese deporte y porque hacen nuevos amigos. Dos de las encuestadas respondieron que para despejarse y distraerse por un tiempo del colegio, otras dos por obligación de los padres a realizar algún tipo de actividad o deporte y, por último, otras dos de las alumnas para poder adelgazar.

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti?

De las 32 chicas, a 11 de ellas lo que más les gusta de ellas mismas es el pelo, a 8 de ellas los ojos, a 4 de ellas su altura, a dos de ellas los labios y a una de ellas la nariz. Cuatro de las encuestadas respondieron que lo que más les gustaba de ellas era todo mientras que otras dos alumnas respondieron todo lo contrario, que no les gustaba nada de ellas mismas.

En cuanto a aquello que menos les gustaba de ellas, 7 de las encuestadas respondieron que su nariz, otras 7 sus dientes, 4 de ellas la barriga y otras 4 las piernas, 2 de ellas su altura y otras dos las orejas. Cuatro de las alumnas respondieron que no había nada de su cuerpo que no les gustase mientras que otras dos de las alumnas respondieron que lo que menos les gustaba de ellas era todo.

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué?

De las 32 chicas, 14 de ellas cambiarían algo de su cuerpo mientras que las otras 18 se sienten conforme con su cuerpo y no cambiarían nada de él. Vemos que cerca del 57% de las chicas se sienten agusto con su físico y no les gustaría cambiar nada. En cambio, alrededor del 44% de las encuestadas sí cambiarían algo de su cuerpo, siendo lo más respondido la barriga, las piernas, la nariz y los dientes.

4. ¿Sueles comer dulces? Cuando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas?

En esta ocasión, casi el 88% de las encuestadas ingieren este tipo de comidas de vez en cuando. Entre las razones por las que suelen evitar comer dulces nos encontramos la aparición de caries en los dientes y no poder comerlos por el aparato. Otra de las razones es el no comerlos para así no engordar.

5. Si pudieras elegir la apariencia de un personaje conocido por un día, ¿a quién te gustaría parecerte y por qué?

En esta pregunta vemos que 20 de las chicas sí les gustaría parecerse a alguien mientras que las otras 12 no quieren parecerse a nadie. Apreciamos que prácticamente a todas aquellas mujeres que se quieren parecer tienen un aspecto delgado, son físicamente muy agradables y son deportistas (Aitana, Marta Díaz, Lola Lolita, Millie Bobby Brown, Zendaya, Vero Boquete...). Únicamente una de las encuestadas quiere parecerse a su madre.

6. ¿Tienes redes sociales? Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son?

En este apartado, casi el 66% de las chicas tienen redes sociales mientras que el 34% no tiene ningún tipo de red social. Entre las encuestadas que sí tienen redes sociales, las más comunes son Tiktok (20 de las 21 chicas tienen TikTok), WhatsApp (11 chicas) e Instagram (8 chicas).

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes? Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

En relación a esta pregunta, 24 de las 32 encuestadas, es decir, el 75% de las chicas respondieron que el número de me gustas y seguidores es insignificante, mientras que 8 de las alumnas respondieron que sí importaba el número de seguidores y me gustas a la hora de tener éxito porque te ve más gente y eres más famoso.

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales? Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

Casi el 100% de las encuestadas, 30 de las 32 chicas respondieron que no les importa ni el número de seguidores ni el número de me gustas que tienen en las redes sociales mientras que 2 de las alumnas si que consideran que les importa porque creen que si tienen pocos seguidores se ríen de ellas y de esta forma teniendo más seguidores y me gustas son más famosas y les conoce más gente.

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

Como previamente he comentado en la pregunta número seis, 11 de las alumnas no tienen redes sociales con lo que, en este apartado, contamos solamente con 21 respuestas. De estas 21 encuestadas, a 19 de ellas no les influye para nada ni les importa lo que la gente opine de ellas, mientras que a dos de las alumnas si que

les importa ya que consideran que si no tienes muchos me gustas, la gente se va a reír y va a criticar.

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto físico, los chicos o las chicas? ¿Por qué?

En esta pregunta, 27 de las 32 chicas consideran que son ellas mismas quienes se preocupan más por su aspecto físico, dando razones como que son más presumidas que los chicos, se arreglan mucho más, se maquillan...

Cuestionarios masculinos

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio? Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella?

De los 36 chicos, 28 de ellos practican alguna actividad o deporte, mientras que, 8 de los chicos no realizan ningún tipo de actividad o deporte. Vemos que cerca del 78% de los chicos realizan alguna actividad o deporte. La gran mayoría (25 alumnos) se apuntaron porque les gusta ese deporte y porque hacen nuevos amigos. Cuatro de los encuestados respondieron que porque es saludable y es una buena opción para estar en forma.

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti?

De los 36 chicos, a 11 de ellos lo que más les gusta de ellos mismos es el pelo, a 7 de ellos los ojos, a 6 de ellos su altura, a 5 de ellos su sonrisa y a 4 de ellos la nariz. Tres de los encuestados respondieron que lo que más les gustaba de ellos era todo.

En cuanto a aquello que menos les gustaba, 12 de los encuestados respondieron que su altura, otras 9 su barriga, 6 de ellos los dientes, 4 de ellos las piernas y 2

de ellos el pelo. Tres de los alumnos respondieron que no había nada de su cuerpo que no les gustase.

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué?

De los 36 chicos, casi el 84% no cambiarían nada de su cuerpo mientras que 6 de los alumnos si cambiarían algo de su cuerpo, siendo lo más respondido la barriga, la nariz y la altura.

4. ¿Sueles comer dulces? Cuando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas?

En esta ocasión, casi el 98% de los encuestados ingieren este tipo de comidas de vez en cuando. Entre las razones por las que suelen evitar comer dulces nos encontramos la aparición de caries en los dientes y el no comerlos para así no engordar.

5. Si pudieras elegir la apariencia de un personaje conocido por un día, ¿a quién te gustaría parecerle y por qué?

En esta pregunta vemos que 29 de los 36 chicos sí les gustaría parecerse a alguien mientras que los otros 7 no quieren parecerse a nadie. Apreciamos que prácticamente a todas aquellos alumnos que quieren parecerse a alguien tienen un aspecto fuerte, son físicamente muy agradables y son deportistas (Cristiano Ronaldo, Messi, Álvaro Moratta, Rafa Nadal...)

6. ¿Tienes redes sociales? Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son?

En este apartado, casi el 56% de los chicos tienen redes sociales mientras que el 44% no tiene ningún tipo de red social. Entre los encuestados que sí tienen redes sociales, las más comunes son Tiktok (16 de los 20 chicos tienen TikTok), WhatsApp (11 chicos) e Instagram (6 chicos).

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes? Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

En relación a esta pregunta, 21 de los 32 encuestados, es decir, aproximadamente el 58% de los chicos respondieron que el número de me gustas y seguidores es insignificante, mientras que 15 de los alumnos respondieron que sí importaba el número de seguidores y me gustas a la hora de tener éxito porque te ve más gente y eres más famoso.

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales? Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

Casi el 81% de los encuestados, es decir, 29 de los 30 chicos respondieron que no les importa ni el número de seguidores ni el número de me gustas que tienen en las redes sociales mientras que 7 de los alumnos si que consideran que les importa porque creen que si tienen pocos seguidores se ríen de ellos y de esta forma, teniendo más seguidores y me gustas son más famosos y les conoce más gente.

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

Como previamente he comentado en la pregunta número seis, 16 de los alumnos no tienen redes sociales con lo que, en este apartado, contamos solamente con 20 respuestas. De estos 20 encuestados, a 18 de ellos no les influye para nada ni les

importa lo que la gente opine de ellas, simplemente suben imágenes o vídeos que les gusten a ellos mismos, mientras que a dos de los alumnos si que les importa ya que consideran que si no tienes muchos me gustas, la gente se va a reír y va a criticar.

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto físico, los chicos o las chicas? ¿Por qué?

En esta pregunta, 34 de los 36 chicos opinan que son las chicas quienes se preocupan más por su aspecto físico, dando razones como que son más presumidas que ellos, se arreglan mucho más, se maquillan...

A continuación, una vez expuestos los resultados tanto del género femenino como del masculino, voy a contrastar dichos resultados en diferentes gráficos.

La muestra final se compone de 68 personas, el 53% de las cuales se identifican con el género masculino y el 47% restante con el femenino.

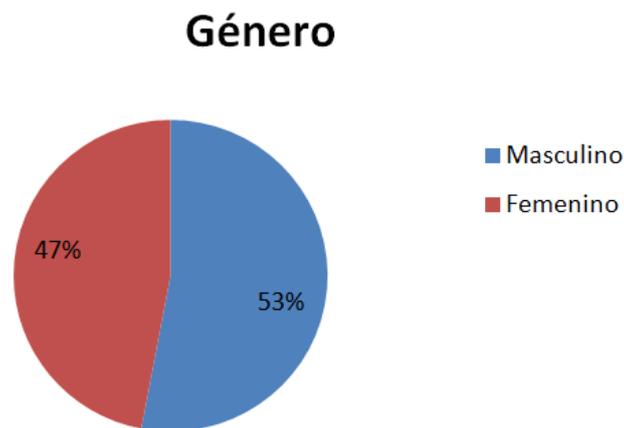


Figura 1: Gráfico 1

A continuación, iré mostrando pregunta por pregunta los distintos gráficos.

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio? Género femenino

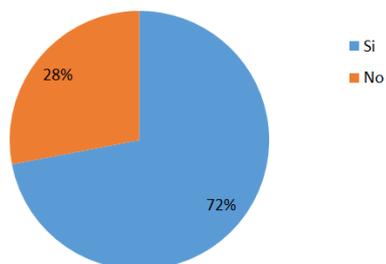


Figura 2: Gráfico 1 femenino

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio? Género masculino

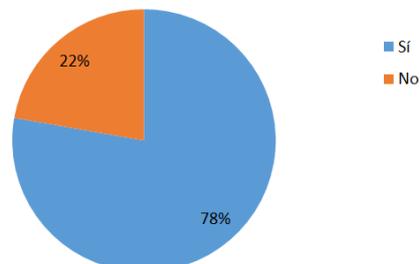


Figura 3: Gráfico 1 masculino

En esta primera pregunta podemos apreciar como en ambos sexos prácticamente el mismo porcentaje de alumnos y alumnas realizan alguna actividad o deporte fuera del colegio.

2a. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? Género femenino

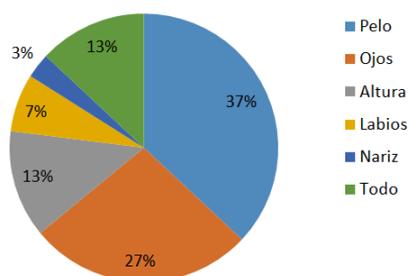


Figura 4: Gráfico 2 femenino

2a. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? Género masculino

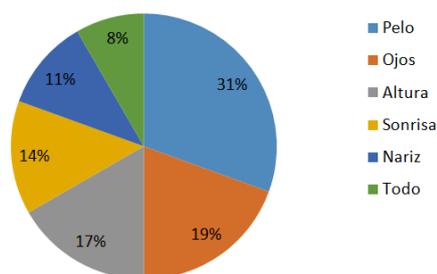


Figura 5: Gráfico 2 masculino

En ese ítem, al igual que en el anterior, no existen grandes diferencias entre ambos géneros.

2b. ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
Género femenino

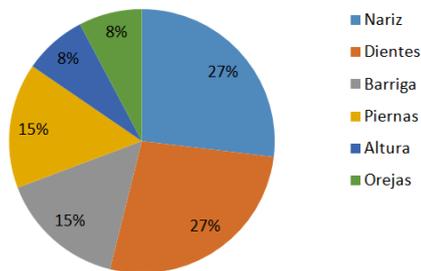


Figura 6: Gráfico 3 femenino

2b. ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
Género masculino

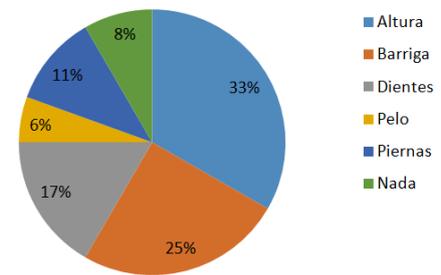


Figura 7: Gráfico 3 masculino

En lo que respecta a lo que menos les gusta de ellos al alumnado, si varía un poco más entre los alumnos y las alumnas. Los chicos están acostumbrados a que su “cuerpo ideal” esté visto con gran altura y músculos marcados, por lo que a la gran mayoría de los alumnos lo que menos les gusta es su altura y la barriga, mientras que a las chicas, en cambio, no es de lo que más les preocupa sino que, por el contrario, aquellas chicas que se salen un poco de la altura normal son aquellas a las que les gustaría verse no tan altas.

Se puede observar una baja autoestima ya que prácticamente cada alumno y cada alumna desean cambiar algo de su cuerpo. Para Guimón (1999) la percepción, evaluación, valoración y vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico.

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? Género femenino

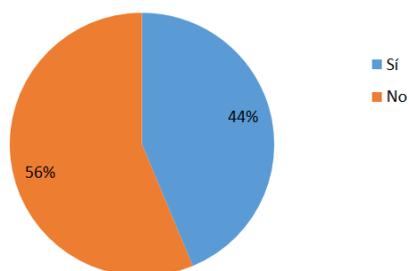


Figura 8: Gráfico 4 femenino

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? Género masculino

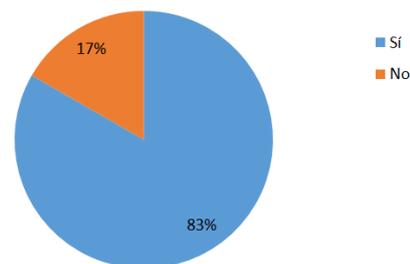


Figura 9: Gráfico 4 masculino

En este apartado se ven claras diferencias entre un género y otro. Más de la mitad de los alumnos si cambiarían algo de su cuerpo mientras que más de la mitad de las chicas no cambiarían nada de él. Estos resultados resultan sorprendentes y podemos observar como la autopercepción que las chicas tienen sobre su imagen corporal es mejor que la de los chicos. Paul Schilder (1935) afirma que la imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo nos representa a nosotros mismos.

4. ¿Sueles comer dulces? Género femenino

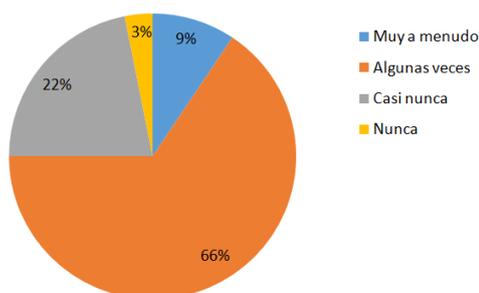


Figura 10: Gráfico 5 femenino

4. ¿Sueles comer dulces? Género masculino

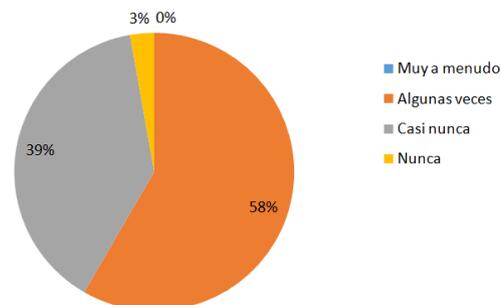


Figura 11: Gráfico 5 masculino

Dentro de este ítem vemos bastante igualitarios los porcentajes, siendo la respuesta mayor el comer los dulces algunas veces.

5. Si pudieras elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿te gustaría parecerte a alguien? Si la respuesta es que sí, ¿a quién y por qué? Género femenino

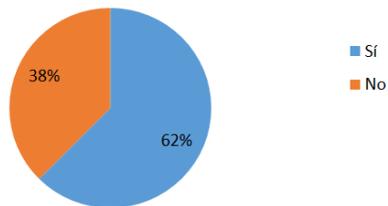


Figura 12: Gráfico 6 femenino

5. Si pudieras elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿te gustaría parecerte a alguien? Si la respuesta es que sí, ¿a quién y por qué? Género masculino

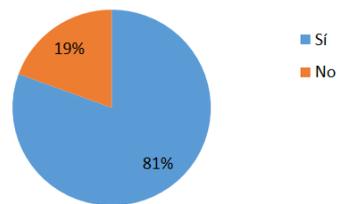


Figura 13: Gráfico 6 masculino

En este apartado comprobamos como más porcentaje de chicos que de chicas les gustaría parecerse a alguien. Dentro de este apartado también comprobamos como prácticamente todos aquellos alumnos quieren parecerse a chicos con mucho músculo, en buena forma y deportistas mientras que la mayoría de las alumnas que quieren parecerse a alguien tienen una figura delgada y un rostro bello.

6. ¿Tienes redes sociales? Género femenino

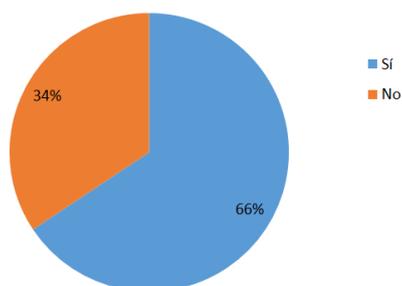


Figura 14: Gráfico 7 femenino

6. ¿Tienes redes sociales? Género masculino

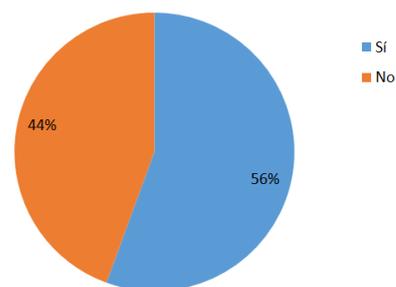


Figura 15: Gráfico 7 masculino

En esta pregunta comprobamos como los porcentajes de si tienen o no redes sociales son similares en ambos géneros.

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes? Género femenino

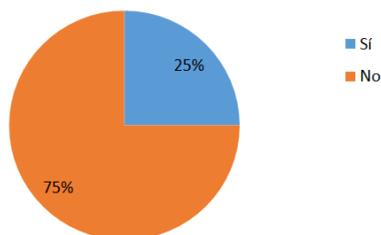


Figura 16: Gráfico 8 femenino

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes? Género masculino

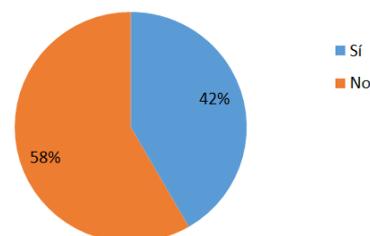


Figura 17: Gráfico 8 masculino

A pesar de que en ninguno de ambos géneros sobrepasa la mitad en considerar que cuantos más me gustas y seguidores tienes más éxito lograrás sí que hay una notable diferencia y es que, en este caso, son los alumnos quienes consideran que sí tienes más éxito.

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales? Género femenino

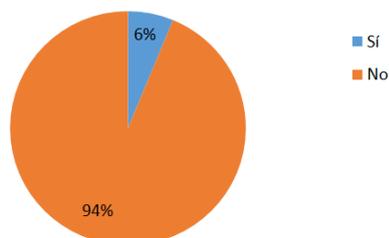


Figura 18: Gráfico 9 femenino

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales? Género masculino

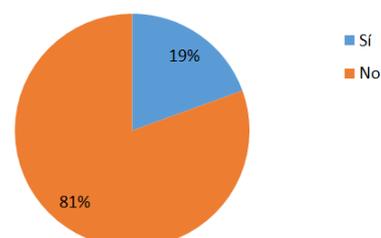


Figura 19: Gráfico 9 masculino

En ambos géneros a la mayoría de alumnos y alumnas no les importa el número de seguidores ni de me gustas, les es algo insignificante aunque, una vez más, son las alumnas las que prácticamente llegan al 100%.

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos, ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti? Género femenino

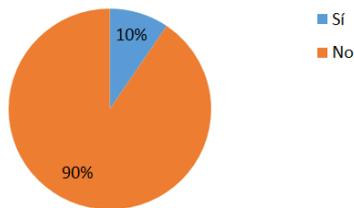


Figura 20: Gráfico 10 femenino

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos, ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti? Género masculino

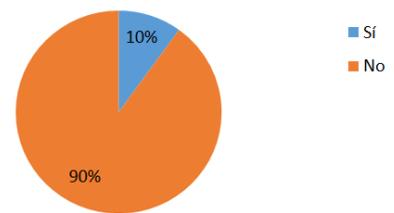


Figura 21: Gráfico 10 masculino

Dentro de este ítem, contando solo con aquellos que tenían alguna red social, comprobamos como ambos sexos tienen la misma opinión, considerando mayoritariamente que no les importa lo que la gente opine y piense sobre ellos.

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? Género femenino

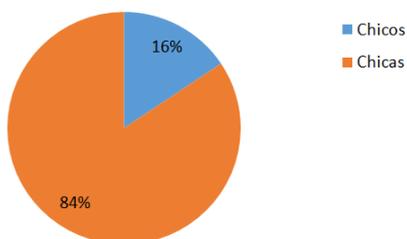


Figura 22: Gráfico 11 femenino

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? Género masculino

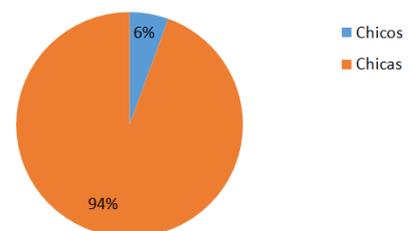


Figura 23: Gráfico 11 masculino

Apreciamos como en ambos sexos consideran que son las chicas aquellas que se preocupan más por su aspecto físico.

Un estudio realizado por la revista científica Body Image (2016) ha llegado a la conclusión de que a los hombres también les preocupa cada vez más su aspecto físico.

7. CONCLUSIONES FINALES

Una vez finalizado el proceso de lectura, análisis y reflexión, pasamos a la obtención de conclusiones. En este apartado se presentan las principales conclusiones obtenidas tras la realización del proyecto, las cuales guardan relación tanto con los objetivos previamente fijados como con el proceso y el método de investigación.

Uno de los principales objetivos que perseguía el trabajo y que se ha cumplido era analizar y descubrir los efectos que conllevan las redes sociales en la imagen corporal de los alumnos. El creciente uso de las redes sociales desde cada vez tempranas edades ha provocado un gran aumento de inseguridades, un mayor descontento con la apariencia física e incluso en algunos de los casos han llegado a ocasionar trastornos alimenticios.

Es imprescindible que la elaboración de la imagen corporal de cada individuo se adecúe y sea aceptada para poder así lograr un adecuado desarrollo psicológico, motriz y social de la persona con el fin de que tanto la satisfacción de nuestro propio cuerpo como el de los demás nunca llegue a ser perjudicial para la salud.

Cada individuo debe ser consciente de la importancia de que cada persona se vea y se perciba de la forma más fiel a la realidad, aceptándose, valorándose, queriéndose y pudiendo mejorar diferentes aspectos del cuerpo sin dañarlo ni perjudicarlo y sin llegar a prácticas obsesivas para el cuerpo.

Como hemos observado, una de las principales razones por las que un individuo suele llevar a cabo prácticas perjudiciales para la salud es la búsqueda de perfeccionamiento de su cuerpo en un periodo corto de tiempo. En la mayoría de los casos esto es ocasionado por las redes sociales, mostrando prototipos de cuerpos ideales prácticamente inalcanzables.

La intervención educativa llevada a cabo en el CEIP Sofía Tartilán con el curso de sexto de Primaria ha permitido averiguar, identificar y comparar todos los datos que se pretendían recoger a través del cuestionario.

Gracias al análisis de los cuestionarios hemos apreciado que de los 68 alumnos y alumnas encuestados casi el 30% tiene una mala imagen corporal de ellos mismos y les

gustaría cambiar y tener otro aspecto físico. Es alarmante que en edades tan tempranas comprendidas entre los 11, 12 y los 13 años ya haya niños y niñas que se sientan incómodos e inconformistas con su cuerpo y puedan plantearse modificarlo adoptando medidas peligrosas.

Observamos a través de los cuestionarios como muchos de los alumnos y alumnas ven su imagen corporal muy influenciada por las redes sociales, habiendo creado éstas un cuerpo ideal imposible de conseguir. Todos estos pensamientos van incrementando hacia actitudes poco saludables con tal de conseguir un “cuerpo 10” o formar parte de un grupo y no ser excluido.

En lo relacionado con la obtención de resultados, es evidente que con un simple cuestionario no se pueden conseguir grandes resultados. Por ello, quiero exponer que si con un simple cuestionario el alumnado ya ha podido reflexionar sobre dicho tema, con un trabajo constante sobre la imagen corporal podremos crear en los alumnos una actitud crítica que luche contra las influencias sociales.

Mediante la realización del presente proyecto se ha logrado conocer algunos elementos y aspectos que contribuyen a definir la imagen corporal del alumnado como son: la autoestima, la insatisfacción corporal y el autoconcepto.

Todo este trabajo debe desarrollarse desde edades tempranas para poder solucionar cualquier problema que surja lo antes posible ya que, una vez que posees una serie de influencias por las redes sociales, es muy difícil salir y acabar con ellas.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- ACLAFEBA. *¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?*
<https://www.aclafeba.org/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/#:~:text=Bulimia%20Nerviosa%20Purgativa%3A%20La%20persona,de%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20dietas.>

- Aravena, Bravo, C. (2016). *Trastornos de la conducta alimentaria desde la perspectiva psicoanalítica contextual*. FEPAL. <http://www.fepal.org/wp-content/uploads/363-esp.pdf>
- Argüello, Peña, L., Romero, Carrera, I. *Trastorno de la imagen corporal*. Reduca. <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/1005/1017>
- Attia, E., Timothy Walsh, B. (2020). *Anorexia nerviosa*. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa>
- Attia, E., Timothy Walsh, B. (2020). *Bulimia nerviosa*. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa>
- Baile Ayensa, J., *¿Qué es la imagen corporal?* Revista de Humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián” https://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Barber, J. (2021). *La imagen corporal y la influencia de las redes sociales*. Psicología Amorebieta. <https://www.psicologiaamorebieta.es/la-imagen-corporal-y-la-influencia-de-las-redes-sociales/>
- Díaz de Santos, M. (2022). *Cuerpos “ideales” desde los 90’ hasta hoy: cómo ha cambiado la imagen del cuerpo a conseguir*. Vitónica. <https://www.vitonica.com/wellness/cuerpos-ideales-90-hoy-como-ha-cambiado-imagen-cuerpo-a-conseguir-seis-expertas-nos-cuentan>
- Díez Suárez, A. *Bulimia nerviosa*. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/bulimia-nerviosa>
- Fundación Belén. *Imagen corporal*. <https://fundacionbelen.org/base-datos/imagen-corporal/>.
- IMA. *Trastorno de la Conducta Alimentaria No Especificado (TCANE)*. <http://www.f-ima.org/es/trastornos-relacionados/trastorno-de-la-conducta-alimentaria-no-especificado-tcane>
- Internet matters. *Beneficios de redes sociales*. <https://www.internetmatters.org/es/resources/social-media-advice-hub/social-media-benefits/>

- Johnson, M. (2022). *Los 4 componentes de la imagen corporal*. Psychology Today. <https://nayrasantana.com/6-factores-imagen-corporal/>
- L. Elías Arab Dr., G. Alejandra Díaz Ps. (2015). *Impacto de las redes sociales en internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: fortalezas y debilidades*. Revista Médica Clínica Las Condes. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Landa, A. (2021). *La evolución del “cuerpo perfecto” a lo largo de las décadas*. L’Beauté <https://lbeaute.mx/cuerpo/cuerpo-perfecto-lo-largo-las-decadas/>
- Lolup. *7 aspectos positivos y 7 negativos de las Redes Sociales*. <https://www.lolup.es/cinco-aspectos-positivos-y-cinco-negativos-de-las-redes-sociales/>
- Martín, San Juan, L. (2019). *Dismorfobia: el trastorno mental que te hace odiar tu cuerpo*. Deporta y vida. https://as.com/deporteyvida/2019/09/21/portada/1569056995_138282.html#:~:text=El%20Trastorno%20Dism%20C3%B3rfico%20Corporal%20es,pueden%20ser%20reales%20o%20imaginados.&text=La%20mente%20es%20un%20peligro,d el%20equilibrio%20f%20C3%ADsico%20y%20emocional.
- Moreno Aguilera, M. (2021). *Cómo influyen las redes sociales en los adolescentes*. The conversation. <https://theconversation.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-los-adolescentes-162621>
- Raich, R., Torras, J., Figueras, M. (1996). *Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios*. Dialnet. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstudioDeLaImagenCorporalYSuRelacionConElDeporteEn-7072553.pdf>
- Rodríguez Molina, JM. (2007). *Salud y drogas*. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>
- Ruiz Mitjana, L. (2019). *Trastorno de la conducta alimentaria no especificado: ¿qué es?* Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/trastorno-conducta-alimentaria-no-especificado>
- Rus, R. (2016). *¿A los hombres les preocupa tanto la apariencia como a nosotras?* Tendencias. <https://www.tendencias.com/psicologia-1/a-los->

hombres-les-preocupa-tanto-la-apariencia-como-a-nosotras-nos-preguntamos-que-dicen-los-ultimos-estudios

- SETCA. *Trastornos Alimentarios no especificados*.
<http://www.setcabarcelona.com/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-2/que-tratamos/trastornos-alimentarios-no-especificados/>
- Soto, M., Failde, I. (2004). *La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica*. Revista de la Sociedad Española del Dolor.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462004000800004
- Sur (2015). *El cuerpo ideal de la mujer a lo largo de la historia*.
<https://www.diariosur.es/gente-estilo/201502/02/cuerpo-ideal-mujer-largo-20150202115649.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariosur.es%2Fgente-estilo%2F201502%2F02%2Fcuerpo-ideal-mujer-largo-20150202115649.html>
- Tabárez, V. *Trastornos alimentarios. Qué son, cómo tratarlos y prevenirlos*.
<https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>
- Velk, K., Hernández, B., Real Arellano, I. *Evolución de la percepción social del cuerpo*. Sutori. <https://www.sutori.com/es/historia/evolucion-de-la-percepcion-social-del-cuerpo--PmGSW9RT1VYEuNFXE2h8r79u>
- Zagalaz Sánchez, M.L, Romero Granados, S, Contreras Jordán, O. *La anorexia nerviosa como distorsión de la imagen corporal. Programa de prevención desde la Educación Física escolar en la provincia de Jaén*.
[https://rieoei.org/historico/deloslectores/343Zagalaz.pdf?#:~:text=Toro%20\(1999%2C%20p.,Garc%C3%ADa%20Rodr%C3%ADguez%20\(1993%2C%20p.](https://rieoei.org/historico/deloslectores/343Zagalaz.pdf?#:~:text=Toro%20(1999%2C%20p.,Garc%C3%ADa%20Rodr%C3%ADguez%20(1993%2C%20p.)

9. ANEXOS

Anexo 1: cuestionario

Cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado en la Educación Física

Género: Masculino Femenino Edad: 12 años

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella? Porque estaba buscando el deporte que me encantara, y ahí es cuando un amigo de mi padre me dijo que prueba el rugby.

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti? Lo que más: es que tengo muchos amigos muy buenos. Lo que menos: mi estatura. (Pero no me quejo)

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué? Cambiaría mi estatura. Porque estoy corto de que la gente me llame enano y que no se crean que tengo 12 años.

4. ¿Sueles comer dulces?

- Muy a menudo
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

Cuando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas? Para no engordar y por los dientes.

5. Si pudieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte y por qué? La verdad que nadie. Me gusta mi apariencia.

1

Cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado en la Educación Física

6. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son? Tik tok, Instagram, Whatsapp.

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? Porque son más personas que me observan la cuenta

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? _____

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? _____

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué? Las chicas, porque los chicos siempre van peinados, arregladitas. Pero los chicos nos ponemos la misma ropa siete veces y nos da igual.

2

Género: Masculino/Femenino

Edad: 12 años

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella?

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti? Lo que más me gusta es mi pelo y lo que menos me gusta es nada

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué?

4. ¿Sueles comer dulces?

- Muy a menudo
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

Cuando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas? Porque

no son saludables y no me apetecen

5. Si pudieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte y por qué?

A (mujer) Juan porque es más grande que yo

1

6. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son?

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? Porque te ve más gente y les gusta mucho tu video

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? Porque me gusta tener muchos

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué? Las chicas porque intentan ir a la moda

2

Género: Masculino/Femenino

Edad: 12 años

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella? Me apunté porque me gusta el deporte y quería practicar alguno, me daba igual cual.

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti? Me gusta todo mi cuerpo, no tengo nada que no me guste, pero lo que más me gusta es mi cara.

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué?

4. ¿Sueles comer dulces?

- Muy a menudo
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

Cuando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas? Ahora casi nunca porque me han puesto aparato y no los puedo comer muy a menudo.

5. Si pudieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte y por qué?

A una tiktokera porque es rica y tiene muy buena vida, yo estoy contenta, pero siempre puede haber algo mejor.

1

6. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son? Tengo solo pinterest.

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué?

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué? Las chicas, porque suelen importarle más su aspecto y lo que piensen las demás para ser aceptadas.

2

Cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado en la Educación Física

Género: Masculino Femenino

Edad: 11

1. ¿Practicas alguna actividad o deporte fuera del colegio?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué te apuntaste a ella? porque me gusta ese deporte y hago amigos. Y también voy con mi familia. Y para adelgazar.

2. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de ti? Lo que más NADA poco. Y lo que menos TAMO, soy más fea que una patata pochada.

3. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿qué es lo que cambiarías y por qué? Eso porque soy horrible.

4. ¿Sueles comer dulces?

- Muy a menudo
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

Quando puedes comerlos y no los comes, ¿por qué razón los evitas? Para no estar más gorda de lo que ya estoy.

5. Si pudieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte y por qué?

Ángela y Alejandra. Porque son súper guapas y no están gordas.

1

Cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado en la Educación Física

6. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿cuáles son? _____

7. ¿Consideras que cuantos más me gustas y más seguidores tienes en las redes sociales más éxito tienes?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? _____

8. ¿Te importa el número de seguidores y de me gustas que tienes en las redes sociales?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? _____

9. Si tienes alguna red social y publicas imágenes o vídeos (si no tienes redes sociales no contestes a esta pregunta), ¿te importa lo que la gente piense y opine sobre ti?

- Sí
- No

Si la respuesta es que sí, ¿por qué? _____

10. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué? Las chicas, (a) porque somos tan tontas

que siempre nos vemos feas etc, en cambio los chicos no. Aún que algún chico sí.

2

