



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO FIN DE GRADO

**INFLUENCIA DE LA IMAGEN CORPORAL EN EL
COMPORTAMIENTO DEL ALUMNO EN CLASE Y SU
RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Autora: Ana María de la Cruz Huertas
Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas
Curso 2021/2022

RESUMEN

La imagen corporal es entendida como la forma en la que se ve y se imagina una persona. Actualmente, vivimos en la sociedad de la imagen en la que el físico y la apariencia resultan muy relevantes en multitud de ámbitos. Conseguir un buen autoconcepto mediante un conocimiento positivo de la imagen corporal durante la infancia y adolescencia posibilitará que su relación con sus iguales sea fluida y sin traumas. El objetivo de este trabajo es investigar si existe relación entre la imagen corporal que presenta un niño de sí mismo y su comportamiento dentro del aula en cuanto a su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales según el rol que asume dentro del grupo, para ello se ha empleado una metodología cuantitativa por medio de un estudio descriptivo y transversal considerados idóneos para la consecución del objetivo principal de dicha investigación. La recogida de datos a lo largo del proceso se ha llevado a cabo por medio de dos instrumentos: un sociograma y un cuestionario de autopercepción de la imagen corporal gracias a los cuales se han obtenido resultados significativos que tras su posterior análisis e interpretación han dado lugar a conclusiones entre las que destaca la existencia de una clara relación directamente proporcional entre la imagen corporal que presenta un niño y su situación dentro del aula, incluyendo dentro de esta primera un componente fundamental que es la realización de actividad física y apreciando que cuanto más positiva sea una de las variables mejor será la otra. Además, los resultados recogidos han dado lugar a una mala autopercepción de la imagen corporal generalizada entre los sujetos participantes muy vinculada a una baja actividad física, lo cual resulta alarmante y conviene solventar, siendo el área de Educación Física el espacio idóneo para su trabajo, no sólo por la facilidad de ejecutar propuestas en las que el alumnado se relacione y sociabilice sino por la posibilidad que otorga a la hora de incrementar el trabajo de la imagen corporal con juegos y ejercicios.

Palabras clave: Imagen Corporal, componentes, autoconcepto, educación, Educación Física.

ABSTRACT

Body image is understood as the way a person looks and imagines. Currently, we live in the society of the image in which the physical and the appearance are very relevant in many areas. Achieving a good self-concept through a positive knowledge of body image during childhood and adolescence will make it possible for your relationship with your peers to be fluid and trauma-free. The objective of this work is to investigate whether there is a relationship between the body image that a child presents of himself and his behavior within the classroom in terms of his academic performance and his interpersonal relationships according to the role he assumes within the group, for this a quantitative methodology has been used through a descriptive and cross-sectional study considered suitable for the achievement of the main objective of said research. Data collection throughout the process has been carried out by means of two instruments; a sociogram and a questionnaire of self-perception of body image thanks to which significant results have been obtained that after their subsequent analysis and interpretation have led to conclusions among which the existence of a clear directly proportional relationship between the body image presented by a child and his situation within the classroom, stands out, including within this first a fundamental component that is the performance of physical activity and appreciating that the more positive one of the variables is, the better the other. In addition, the results collected have resulted in a poor self-perception of generalized body image among the participating subjects closely linked to low physical activity, which is alarming and should be solved, being the area of Physical Education the ideal space for their work, not only for the ease of executing proposals in which students relate and socialize but for the possibility it gives when it comes to increasing the work of body image with games and exercises.

Keywords: Body Image, components, Self-concept, education, Physical Education.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	6
2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DEL TRABAJO	8
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4- METODOLOGÍA	21
5- ANÁLISIS DE RESULTADOS	26
6- CONSIDERACIONES FINALES	36
7. VALORACIÓN PERSONAL.....	40
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
9. ANEXOS.....	44

Índice de tablas

Tabla 1. Método de evaluación Escala Likert. _____	26
Tabla 2. Método de evaluación Escala Likert. _____	27
Tabla 3. Resultados Escala Likert. Imagen corporal. _____	27
Tabla 4. Porcentajes componentes Imagen Corporal _____	29
Tabla 5. Diagrama de barras resultados Imagen corporal. _____	29
Tabla 6. Diagrama de sectores test Imagen Corporal. _____	30
Tabla 7. Matriz Sociométrica resultados sociograma. _____	32
Tabla 8. Resultados sociograma. _____	33
Tabla 9. Sociograma de elecciones y rechazos. _____	34

0. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual en la que se desarrollan y desenvuelven nuestros discentes se ha convertido en una “sociedad de la imagen”, en la que tanto la apariencia y el aspecto físico como la manera en la que la propia persona lo concibe y el resto la perciben, toman una gran relevancia e influencia transversal en multitud de ámbitos de su vida.

Desde el ámbito educativo, y como futura docente, considero la necesidad de investigar todo aquello que pueda influir en el objetivo fundamental de todo proceso de enseñanza y aprendizaje, siendo éste el de proporcionar una educación de calidad. Por esta razón, ciertos comportamientos y pensamientos pueden condicionar un desarrollo armónico y positivo en la formación del alumnado que hay que replantearse para que no se caiga en la desmotivación y el fracaso.

En el presente documento se abordará la temática referente a la relación que se establece entre la imagen corporal que se crea un niño o una niña y su situación en el aula (integración, calificaciones, motivación, estado anímico, amistades, etc.). A la hora de abordar dicha temática, primeramente, se expondrá la justificación del tema de estudio, que tratará de dar una explicación del porqué de su elección, acompañándolo con la relación que se establece con las competencias del grado en Educación Primaria. Seguidamente, se propondrán una serie de objetivos planteados en la realización del estudio que guiarán el proceso de elaboración de este Trabajo. Establecidos los objetivos, se introducirá la justificación teórica cuyo fin es contextualizar la propuesta con diversos datos y conceptos que se deben conocer de manera previa para su comprensión, en la que se abordarán diferentes temas. Posteriormente se describirá la selección del método e instrumentos de recogida de información para posteriormente ser analizada y poder establecer los resultados consiguientes. Finalmente, una vez destacados los resultados más relevantes del estudio se ofrecerán las conclusiones más importantes que resolverán los objetivos programados y se ofrecerán otras vías de trabajo futuro para seguir aportando datos que ayuden a superar los posibles problemas que surgen de una inadecuada estructuración de la imagen corporal.

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La razón de mi elección sobre la temática referente a la imagen corporal se debe a múltiples motivos, los cuales expondré a continuación. No obstante, cabe destacar que dicho apartado se centrará en dos principales causas que lo justifiquen, integrando tanto una justificación personal en la que expondré mis motivaciones frente a este concepto y una justificación académica que partirá de los requisitos demandados para la obtención del título académico como profesional de la educación.

A nivel personal, el principal de los motivos se debe al interés que desde pequeña he vivenciado con relación a cómo yo misma me veía y sentía frente al espejo y cómo el resto de las personas me transmitían su visión, ya que nunca terminaban de coincidir ambas versiones. Desde mi infancia, he podido experimentar la gran relevancia que presenta dicho concepto en la vida de una persona y la manera en la que, desafortunadamente, en innumerables ocasiones, la imagen corporal queda reducida a un segundo plano, llegando incluso a pasar totalmente desapercibida su enseñanza durante la infancia en la etapa escolar.

Otro motivo de mi elección es la curiosidad que han suscitado en mí dos de las asignaturas cursadas a lo largo de mi formación universitaria, concretamente las materias de *Expresión y Comunicación Corporal* (cursada durante 3º del PEC de Educación Infantil y Primaria) y *Educación Física y Salud* (cursada durante el primer cuatrimestre de 4º de carrera). La primera de estas materias me hizo reflexionar acerca del modo tan diferente que tanto mis compañeros como yo teníamos de expresarnos y comunicarnos por medio del cuerpo, la cara y los gestos, enseñándome a verme y conocerme más; y la segunda de ellas, fue el detonante que me llevó a decantarme por querer investigar y profundizar más en los efectos y consecuencias que derivan de la imagen corporal, ya que uno de los temas de la asignatura titulado “*La nutrición y la actividad física como elementos para promocionar un estado saludable. Problemas derivados de la construcción de la imagen corporal*” trataba de manera concreta y específica el concepto de imagen corporal y los problemas derivados de la insatisfacción ocasionada por una distorsión de la percepción de la silueta corporal. Me llamó notablemente la atención y me alarmó la cantidad de casos de trastornos alimenticios y enfermedades mentales que experimenta la población joven con estas patologías y el aumento progresivo que se está dando sobre todo en el inicio de la adolescencia.

Por último, entre los múltiples y variados motivos que me han llevado a la elección de la imagen corporal como tema de investigación para este proyecto es que puedo aprovechar mi paso por el Prácticum II que he cursado para poder observar las relaciones que se establecen, desde el ámbito pedagógico y psicológico, entre el grupo de discentes de 6º curso de Educación Primaria al que imparto docencia y su imagen corporal y la manera en la que esto influye en sus relaciones sociales y su rendimiento académico. Siendo un grupo de sujetos ya conocidos para mí, al haber cursado mis dos prácticums con ellos.

En lo que al plano académico se refiere y atendiendo a las competencias que se plantean en el plan de estudios del grado de educación primaria de la facultad de educación de Segovia regido por la Universidad de Valladolid, se demandan una serie de competencias, las cuales se considera que todo docente debe integrar puesto que el objetivo principal de la obtención del título es la de formar profesionales con capacidad para la atención educativa del alumnado y para la colaboración y empleo de la propuesta pedagógica referente al Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria.

En cuanto a las competencias específicas para lograr el Título de Grado Maestra en Educación Primaria se exigirán una serie de competencias que figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria. Las competencias que estarán presentes en dicho documento guardando una mayor relación con el proyecto y su objetivo serán las siguientes:

- Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.
- Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados.
- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de

actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.

2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DEL TRABAJO

De manera previa a la elaboración de la investigación se muestran en este apartado los objetivos planificados como guía de actuación en la realización de este trabajo. Estos son los siguientes:

- Elaborar una definición propia y completa del concepto “imagen corporal”, atendiendo a otras definiciones otorgadas por diversos autores.

- Relacionar la imagen corporal de los estudiantes de Educación Primaria con la situación anímica, social y académica que viven dentro del centro escolar mediante la aplicación de unos cuestionarios creados ad hoc.

Derivados de estos dos objetivos principales se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Conocer las relaciones sociales que se dan dentro del aula de 6º curso de Ed. Primaria.

- Analizar la imagen corporal que presenta de manera individual cada participante.

En este caso, se centrará la investigación en la etapa de Educación Primaria, la cual abarca edades comprendidas entre los 6 y los 11-12 años, puesto que es el rango de edad que guarda relación con la titulación académica cursada. De entre las competencias a desarrollar, según la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria, se aplicarán las siguientes:

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de

conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida con el fin de promover una educación de calidad.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente.
- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes, fomentando una ciudadanía activa.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 La imagen corporal y sus influenciadores

Para empezar a hablar de la imagen corporal se debe decir que su construcción se forma de manera paulatina, es decir, es un concepto que se va modificando y va evolucionando con el tiempo, pudiendo encontrar distintas épocas o etapas a lo largo de nuestra vida. Según el psicólogo suizo Piaget (1976), una de las figuras más importantes de la pedagogía internacional, en su estudio sobre la teoría cognoscitiva, nos indica que el desarrollo cognitivo es una construcción del ser humano marcada por diversas etapas o “estadios”, como él mismo lo denomina, y múltiples necesidades. Así, se determinan cuatro etapas marcadas por una serie de habilidades, características y necesidades que van configurando el desarrollo cognitivo y, por lo tanto, la imagen corporal de las personas. Estas etapas mantienen un desarrollo ordenado y fijo en todos los niños, pero pueden variar ligeramente en la edad, Son las siguientes:

- Etapa sensoriomotora: de 0 a 2 años. Etapa definida por la interacción física con el entorno.
- Etapa preoperacional: de 2 a 7 años. Se comienza a desarrollar la empatía, pero se mantiene una dificultad al acceder a las reflexiones abstractas.

- Etapa de operaciones concretas: de 7 a 12 años. El pensamiento deja de ser tan egocéntrico y se empieza a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas.
- Etapa de operaciones formales: desde los 12 años hasta la edad adulta. Uso de la lógica para alcanzar conclusiones abstractas.

La imagen corporal se considera la forma en la que un individuo se ve e imagina a sí mismo. El hecho de disponer de una imagen corporal positiva es relevante debido a que implica un sentimiento de comodidad y seguridad respecto al propio cuerpo, a la apariencia y a las posibilidades.

El aprendizaje de la imagen corporal se inicia desde la infancia, etapa sensoriomotora de la clasificación de Piaget, elaborándose desde el primer momento en el que el individuo advierte sus capacidades corporales de movimiento y las interacciones con el ambiente, dicho conocimiento posibilitará el posterior desarrollo de todas las capacidades básicas de movimiento.

3.1.1 Definición

En la actualidad, el concepto que hace referencia a la imagen corporal se entiende como un constructo teórico muy empleado en diversos ámbitos (psicología, sociología, medicina general, psiquiatría...), considerándose crucial para dar respuesta a aspectos de la personalidad de gran relevancia como la autoestima o el autoconcepto e incluso para explicar las conductas sociales o alimentarias de los adolescentes. Sin embargo, a pesar de ser un término tan importante e influyente, se ha quedado rezagado su estudio en el ámbito educativo, evadiendo la importancia que presenta éste.

Muchos autores han tratado de definir la imagen corporal. La definición más clásica se la debemos a Schilder (en Williamson, Davis, Duchman, McKenzie y Watkins, 1990), quien la entiende como una representación mental que cada individuo construye en su mente con relación a su propio cuerpo. Para Drosy (1982), autor procedente al campo de la psicología terapéutica, dicho término constituye “la representación que cada uno tiene en todo momento, de manera consciente o subconsciente, de la forma y de la posición de su cuerpo en el espacio” (p. 40).

Además, dentro del campo de la psicomotricidad y el desarrollo motor existen un gran número de autores. De Ajuriaguerra (1969) considera la imagen corporal como una organización cerebral producida por el reflejo del mundo externo, o como la organización funcional del pensamiento productor de imágenes (p.91). Frostig y Maslow (1984) al igual que Cratty y Kephart (1984), señalan que la imagen corporal es “la suma de todas las sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo” (p.38), otorgando de esta manera una definición lo más global y genérica del término.

Sin embargo, para Vayer (1985), autor relacionado con la psicopedagogía y el desarrollo motor, es

El resultado complejo de toda actividad cinética, siendo la imagen del cuerpo la síntesis de todos los mensajes, de todos los estímulos y de todas las acciones que permiten al niño diferenciarse del mundo exterior y hacerse con el ‘Yo’ el sujeto de toda existencia (p.20).

Como bien se puede apreciar, estos autores hablan de la imagen corporal haciendo referencia al propio cuerpo, individualizándolo y relacionándolo con aspectos mayoritariamente perceptivo-afectivos, lo cual distaría mucho de la manera de interpretar el esquema corporal que guarda mayor relación con la parte motriz y cognitiva.

Por su parte, la profesora Raich (2000), de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha sido de las investigadoras que más han trabajado en España sobre este concepto, expresando que

[...] es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.” (Raich, 2000, p.122).

Así mismo, García (2004) define la imagen corporal como una representación mental que se realiza con relación a la forma y figura del propio cuerpo (en general y de sus partes); es decir, cómo el propio individuo se ve y cómo se cree que lo ve el resto. Además de la percepción, la imagen corporal implica sentimientos vinculados al cuerpo (insatisfacción, preocupación, satisfacción, etc.) y por consiguiente las actuaciones con respecto a este (exhibición, evitación, etc.)

En esta misma línea, Rosen (1995) la define como “la manera en que uno percibe imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo” (143-166), con lo que se contemplan tanto aspectos perceptivos como subjetivos (satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad, etc.) y conductuales.

Como se puede apreciar, existen multitud de formas de definir el concepto y cada autor proporciona la suya personal. Sin embargo, en este apartado se busca otorgar una definición propia que englobe los componentes más relevantes de las previamente mencionadas. En este caso, y recogiendo las diferentes visiones sobre el concepto podemos definir que la imagen corporal es la representación mental que se va desarrollando con el tiempo y que contempla aspectos perceptivos, subjetivos y conductuales que cada persona tiene y el resto cree que tiene frente a su propio cuerpo y, por lo tanto, influye de manera directa e inmediata en la manera de sentirse y actuar respecto a él mismo. Esta imagen debe buscar en todo momento ser aceptada y valorada, alejándose de la idea de belleza socialmente preconcebida, otorgando al individuo una actitud crítica y un pensamiento positivo hacia sí mismo.

3.1.2 Componentes

De acuerdo con algunas de las definiciones expresadas en el apartado anterior y siguiendo a Rosen (1995) y Thompson (1990), la imagen corporal posee tres componentes que la integran:

- Componente perceptual: que se refiere a la precisión a la hora de percibir el tamaño corporal de sus segmentos o totalidad. La alteración de estos ocasiona sobrestimación (percepción del cuerpo en dimensiones mayores a las reales, frecuentemente guarda un gran vínculo con los trastornos alimentarios) o subestimación (percepción corporal inferior al real).
- Componente subjetivo (cognitivo-afectivo): Relacionado con las actitudes, los sentimientos, las cogniciones y valoraciones del cuerpo; su tamaño, su peso, sus partes o cualquier aspecto de su apariencia física. Una insatisfacción corporal también puede desencadenar trastornos alimentarios.

- Componente conductual: que son conductas y sentimientos que se suceden por la percepción del cuerpo, tanto por el exhibicionismo o por la evitación de situaciones de exposición ante un grupo.

Para comprender un concepto tan amplio como la imagen corporal, se debe hacer desde sus dos componentes principales; la imagen propiamente dicha y el esquema corporal; entendiendo este primero como una imagen dinámica (perceptual, cognitiva, afectiva o conductual) que se modifica a lo largo de la vida, influenciada por aspectos emocionales o socioculturales que el entorno ha otorgado como cuerpo ideal. Y, por otro lado, el esquema corporal entendido como un término que se construye y modifica de manera constante en el transcurso de la vida al guardar dependencia con la información sensorial percibida por el cuerpo y su movimiento en interacción con el entorno y la sociedad.

Además, analizando las aportaciones de otros autores como son Pruzinsky y Cash (1990) cabe destacar la existencia de varias imágenes corporales interrelacionadas. Estos autores las clasifican en tres:

- Imagen perceptual. La conforman aspectos perceptivos del propio cuerpo, siendo un concepto similar al del esquema corporal mental, pero con un añadido de información referente al tamaño y forma del cuerpo y sus partes.

- Imagen cognitiva. Compuesta por pensamientos, auto mensajes, creencias sobre el cuerpo.

- Una imagen emocional. La conforman los sentimientos vinculados al grado de satisfacción e insatisfacción con el propio cuerpo y su figura, además de las experiencias que él mismo proporciona.

De esta manera puede apreciarse como dichos autores interpretan la imagen corporal de cada sujeto como una experiencia mayoritariamente subjetiva y que no tiene por qué reflejar la realidad, pudiendo existir distorsiones respecto a la misma, personales, individuales y propias de cada sujeto.

3.1.3 Importancia del concepto y su evolución

La importancia de este concepto reside en su amplia influencia en la vida de las personas. En la etapa de la infancia será crucial para el futuro social que tendrán esos niños debido a que determinará en gran medida la calidad de sus relaciones sociales, laborales y personales.

Las primeras referencias a la imagen corporal y sus alteraciones asociadas se hallan en los trabajos médicos sobre neurología del principio del siglo XX, con lo que es un tema que lleva tiempo formando parte de nuestra vida y siendo fundamental en ella, como es el caso de la tesis doctoral patrocinada por la Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria y elaborada por Pintado-Cucarella (2013) en la que se plantea como uno de los objetivos principales el “*estudiar la influencia de la edad en el bienestar emocional y la imagen corporal*” en relación con el cáncer de mama experimentado en mujeres. Tanto es así que, de acuerdo con datos proporcionados por el Instituto de Psicología de la Alimentación de Estados Unidos, 9 de cada 10 mujeres no están contentas con su aspecto y quieren cambiar sus cuerpos, y además de esto, más de la mitad de las niñas de 10 años desearían ser más delgadas. (Castillo, 2022).

Es evidente que la imagen corporal se ha convertido en una preocupación muy común, que puede llegar a influir en la salud emocional y mental, independiente a la edad o país. Sin embargo, la manera en la que se desarrolla esta imagen corporal es muy variable y dispar entre las personas, ya que depende en mayor medida de cada individuo, sin olvidar la influencia de las personas que configuran su entorno y la sociedad en general.

Estas representaciones mentales que se construyen del propio cuerpo ya comienzan a generarse durante la infancia. En la página web “embarazo y maternidad” la autora Lucía (2019) expone cómo a partir de los 2 años se comienza a estimular el conocimiento de su imagen corporal de forma positiva, empleando para ello juegos que se basan en tocar, identificar y mencionar de manera dinámica y divertida las partes del cuerpo. Al iniciarse la etapa de la preadolescencia, el niño puede experimentar ciertas alteraciones o cambios en su cuerpo que le puedan llevar al rechazo. Por lo tanto, esta es una etapa en la que toma un papel fundamental el trabajo

y desarrollo de una imagen corporal positiva que le lleve al sujeto a valorarse, quererse y comprenderse.

Como se puede apreciar, el periodo más sensible, crítico e influyente es en la etapa de la adolescencia. De hecho, hay multitud de artículos, como los que ofrece la página web “eres mamá” titulado “¿cómo influye la imagen corporal en la adolescencia?”, en el cual se busca dar las claves y los trucos a las familias para que sepan cómo afrontar estas situaciones y fomentar en sus hijos e hijas la construcción de una imagen corporal positiva. Consejos tales como servir de ejemplo o modelo a seguir, hablar sobre los cambios que surgen en la pubertad, recordar su belleza, debatir sobre los medios de comunicación, mantener una buena comunicación con el/la adolescente, animarlo a practicar actividad física de algún tipo, señalar sus fortalezas y controlar su entorno (Castro-Arbeláez, 2022).

3.1.4 Agentes influenciadores

La preocupación por la imagen corporal lleva existiendo desde hace siglos, viéndose reflejado en los estándares de belleza que cada una de las culturas y de los periodos históricos salvaguardaba. Como consecuencia de ello, la imagen corporal se ve influida por aspectos socioculturales, biológicos y ambientales.

En la última década, los estándares de belleza han estado basados en modelos “prodelgadez”, en los que se exponía al hombre y a la mujer delgados como los ideales o modelos a seguir. De acuerdo con Lipovetsky (1999), la belleza ideal de las mujeres de nuestro tiempo se rige por dos normas básicas: “el antipeso y el antienvjecimiento”, hecho éste que se evidencia con el aumento de la demanda del consumidor de productos faciales y corporales, al igual que con la democratización de la cirugía estética, entre las cuales, la liposucción es la más solicitada.

El estudio llevado a cabo por Garner, Garfinkel, Swarts y Thompson (1980) en el que revisaron el peso y altura de los modelos de Playboy y de los concursantes y ganadoras de concursos como Miss América confirman la realidad actual en la que cada vez aumenta más el número de países, tanto los desarrollados como los en vías de desarrollo, en los que se experimenta entre la población un aumento en la distorsión de la imagen corporal e insatisfacción con la misma. Los individuos toman como “belleza real”

los cuerpos de esos hombre y mujeres delgados y al compararlos con el suyo propio no encuentran estas semejanzas deseadas, conformando con todo esto un problema mundial.

Otro reflejo de la presión social que ejerce el entorno sobre la imagen corporal es el aumento en los últimos años de los tratamientos y las operaciones estéticas dirigidos a modificar el cuerpo. Cuanto más se promueven los cánones de belleza establecidos las imágenes de lo que la mujer debería ser se presentan como una amenaza para su experiencia de la corporalidad. Ciertos autores como Lipovetsky (1999), afirman que imponer un estándar de belleza es demoler psicológicamente a las mujeres, con el propósito de quebrantar la confianza en sí mismas y su autoestima, lo cual repercute directamente en la integración de una imagen corporal negativa. Los cánones e ideales de belleza son retransmitidos y difundidos actualmente por un constante bombardeo de imágenes mediante los medios de comunicación social como la radio, la prensa, o la televisión, que pueden influir notablemente en una distorsión de la realidad, ocasionando un sentimiento de vulnerabilidad, inseguridad y baja autoestima.

A partir de los años 90 del siglo XX, y como consecuencia del canon de belleza de la sociedad actual, aparece un aumento en el riesgo de sufrir Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA): anorexia y bulimia, siendo los adolescentes los agentes sociales de mayor riesgo y vulnerabilidad. Estas enfermedades son el reflejo de un claro y excesivo culto a un cuerpo sumamente delgado, difícil de conseguir. Este tipo de trastornos ha aumentado de manera progresiva entre la población, llegando incluso a desarrollar nuevos trastornos como la vigorexia vinculados con la imagen corporal.

3.2 Conductas derivadas de la imagen corporal concebida

A la hora de hablar de la imagen corporal es inevitable mencionar la importancia que ejercen las percepciones sobre dicho concepto, debido a que se basa en la manera en la que la propia persona se percibe y cómo lo percibe el resto. El resultado de estas valoraciones da lugar a la satisfacción o insatisfacción con la propia imagen. Por tanto, a la hora de hablar de imagen corporal, al tratarse de un concepto cuya base se forma según la manera en la que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, se contemplan tantos aspectos perceptivos como subjetivos (satisfacción, insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad y conductas).

La imagen corporal se va construyendo a medida que evolucionamos en la vida, pasando así por diversas etapas notablemente marcadas por las vivencias corporales que experimenta el individuo. Imagen que, según Rosen (1995) y Thompson (1990), está formada por componentes tanto perceptuales como cognitivos, afectivos y conductuales y que todos ellos individualmente o de manera conjunta deberán de ir desarrollándose en el sujeto para poder afirmar una evolución en su imagen corporal.

Una técnica de evaluación muy útil a la hora de comprender la manera en la que el resto de personas que conforman el entorno más cercano de un individuo lo ven o perciben es gracias al sociograma. Ésta es una técnica que sirve para conocer mejor las relaciones sociales dentro del grupo clase. Consiste en una representación gráfica de las interrelaciones de los miembros del grupo que, tras la tabulación de los datos proporcionados por unas listas confidenciales en las cuales los alumnos han manifestado sus preferencias individuales, sirve para descubrir a los líderes del grupo, los subgrupos, los aislados, etc. El análisis de los resultados permite conocer la percepción que tiene el grupo sobre un individuo en concreto, lo cual constituirá a su vez la imagen corporal que este tenga de sí mismo. La técnica fue creada por Jacob Levy Moreno quien a mediados de los años 30 desarrollo el sociograma como una herramienta con fines exploratorios y diagnósticos, orientado a lugares de enseñanza y laborales y la cual posteriormente iría ampliando sus campos de actuación hacia diversos ámbitos que van desde pequeños colegios hasta empresas de gran importancia.

3.2.1 Efectos de una buena o mala imagen corporal (el autoconcepto)

Bruch (1962) definió el concepto de alteración de la imagen corporal como una desconexión entre la realidad de la forma y el estado del cuerpo de una persona y la manera en la que esta persona lo veía, haciendo entender que se trataba de una distorsión en la autopercepción del tamaño del cuerpo.

Garner & Garfinkel (1981) proponen dos niveles a la hora de hablar de una alteración:

- Alteración perceptual, incapacidad de la persona para estimar con exactitud el tamaño del cuerpo.

- Alteración cognitivo-afectiva, emociones o pensamientos negativos causados por la apariencia física.

En la actualidad, la preocupación constante por la imagen corporal es una temática extendida entre los adolescentes, que se ha convertido en un problema de salud pública, puesto que experimentar sentimientos de obesidad o de preocupación por el peso son factores de riesgo desencadenantes de poder sufrir TCA.

Para hablar de la insatisfacción corporal deben existir una serie de síntomas vinculados a una experimentación propia de diferencias significativas entre la silueta percibida como propia y la deseada, entre su Índice de Masa Corporal (IMC) real y su percepción frente a la silueta deseada, anhelando en muchas ocasiones siluetas que ya tienen. Esta insatisfacción con el propio cuerpo puede degenerar en una menor competencia motriz, siendo individuos menos capaces y más torpes y en los que además pueden surgir necesidades de seguir dietas muy restrictivas. Sin embargo, es importante dejar constancia de que no toda insatisfacción corporal es un trastorno y que no afecta de manera exclusiva a los adolescentes, sino que inquieta a un elevado número de la población tanto masculina como femenina.

Trastorno dismórfico corporal

El trastorno dismórfico corporal, también conocido como dismorfofobia, fue un término introducido por Morselli en 1886 y en la actualidad es comúnmente entendido como un trastorno mental que genera una imagen distorsionada del propio cuerpo. Se trata de una preocupación anómala hacia un defecto físico, real o imaginado, lo cual causa preocupación y ansiedad y un deterioro significativo en la vida cotidiana de la persona que lo padece. Son muchas las ocasiones en las que se ve afectado el ámbito social, laboral y personal con conductas y situaciones como evitar aparecer en público, presentar un bajo rendimiento laboral o incluso reaccionar con el absentismo, aislamiento y confinamiento en el domicilio, salir únicamente de noche para no ser vistos, tener tendencia al aislamiento social o, en caso extremos, llegar al suicidio.

Trastorno de conducta alimentaria (TCA)

Son considerados como un cómputo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante una ingesta alimentaria o la aparición de ciertos comportamientos con el objetivo de controlar el peso. Como menciona Raich (1994), su base se localiza en

una alteración psicológica acompañada de una distorsión en la percepción corporal, de un miedo intenso a la obesidad y de un afán desmedido por el control de la dieta. Entre estos trastornos de conducta alimentaria destacan la anorexia nerviosa, la bulimia, la obesidad, la vigorexia y la ortorexia.

Investigaciones como las de García-Fernández & Azofeifa (2007), Garner (1981), Madrigal (1998), Martínez (1993), Raich & Mora (1991), Toro et al. (1988) abordan el origen y desarrollo de estos problemas de la alimentación en niños y adolescentes, destacando los siguientes factores críticos:

- Factores biológicos como la edad, el sexo, la etnia y el índice de masa corporal.
- Factores culturales y psicológicos como el autoconcepto, la autoestima y los familiares, que delimitan su contexto y relaciones sociales.

Tener una buena o mala imagen corporal influirá en los pensamientos, sentimientos, las conductas y la manera de reaccionar con el entorno. Siempre teniendo en cuenta que la imagen corporal no es fija e inamovible sino que puede evolucionar y modificarse con el paso del tiempo.

La autopercepción: autoestima y autoconcepto

Existen innumerables autores como López de Tkachenko (2008) o Kalish (1993), que han tratado de definir el concepto al que hace referencia “la autopercepción”, teniendo todos en común un mismo fin, el definir el concepto de la forma más completa y sencilla, lo cual no resulta una labor sencilla debido a su subjetividad.

Autores como López de Tkachenko y de Lameda (2008) definen la autopercepción desde un punto de vista en el que se aprecia cómo un concepto complejo, el cual ha sido abordado desde una gran diversidad de campos del saber, ha generado interpretaciones y significados muy variados. En este sentido se han empleado terminologías para definirlo como: la conciencia de sí mismo, la autoimagen, la representación de sí mismo, el autoconcepto, la autoestima o el yo. Además, otros autores como Kalish (1993) definen la autopercepción como la imagen que cada persona tiene de sí misma, reflejando sus propias experiencias y modos en las que dichas experiencias han sido interpretadas.

Para conocer un poco más este concepto debemos indagar en sus componentes, entre los que destacan la autoestima y el autoconcepto. Diversos autores como Rodríguez (1985) y Wells (1976) han buscado dar respuesta a un concepto tan complejo como es la autoestima. Ésta se puede definir como aquella valoración que el sujeto realiza de su autoconcepto, es decir, de lo que él mismo conoce de su propia persona. En cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia hacia uno mismo y los sentimientos relacionados ante estos juicios.

Por otro lado, Fitts (1965) fue uno de los primeros autores en describir el autoconcepto, concibiéndolo como un constructo multidimensional, que afecta a las áreas física, moral, personal, familiar y social; así como se potencia la autocrítica y la variabilidad o integración de las diversas facetas del sí mismo. En total se señalan ocho componentes tanto externos como internos que influyen en la construcción del autoconcepto: el físico, el moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la autosatisfacción y la conducta.

Ante esta definición, otros autores como Boersma y Chapman (1985); Harter, (1982, 1985) Marsh (1986) fueron concretando, añadiendo y modificando aspectos hasta poder definir el autoconcepto como un constructo mediante el cual se ve implicada la conducta del individuo desde un punto de vista subjetivo. El autoconcepto se convierte así en el foco permanente principal sobre el que se construye de forma única y significativa el modo en el que el individuo se percibe y desenvuelve en el medio.

3.3. La imagen corporal y la integración en el aula

¿Cómo afecta la imagen corporal a la integración en el grupo de iguales en el aula?

En relación con las problemáticas anteriormente mencionadas que se derivan de la interiorización de una mala imagen corporal, un estudio de León-González, González-Martí y Contreras-Jordán (2018) analizó un total de 96 artículos en los que se plasmaban programas de intervención en el aula como el programa *Healthy Buddies* de Stock et al. (2007) o el de *MS Body Project* de Rohde et al. (2014); cuyo fin era la mejora de la imagen corporal que presentan los niños y las niñas, sobre todo los que se encuentran cursando Educación Primaria en un centro escolar. Dichos programas se deben implantar en edades

tempranas debido a que, como consideran Hold y Ricciardelli (2008), los programas con los niños son de mayor efectividad que con adolescentes o adultos, por el simple hecho de que en las edades superiores las actitudes y conductas están más asentadas y son más difíciles de modificar. Más concretamente, los programas en el área de Educación Física (EF) suelen tener como un objetivo prioritario el producir un aumento en la autoestima del niño o la niña por medio de la realización de actividades y juegos que logren ensalzar sus virtudes, aptitudes y logros, dejando de lado su apariencia.

Según Estévez-Díaz (2013), la actividad física influye directamente en la mejora de la autoestima y del grado de satisfacción corporal, por lo que el área de EF será clave a la hora de plantear un trabajo que trabaje la imagen corporal con el grupo de discentes.

4- METODOLOGÍA

En este apartado se atenderá a los aspectos metodológicos y de diseño de la investigación. Además, se explicará la naturaleza de su elección y el camino seguido para dar respuesta al objeto del estudio. Para ello se detallarán tanto el enfoque que ha guiado este estudio, como la muestra seleccionada y los criterios que han llevado a ello, así como los instrumentos requeridos, elaborados y empleados en dicho proceso.

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología es una parte fundamental para lograr los objetivos iniciales de todo trabajo de investigación, debido a que permite organizar, programar y detallar de manera previa los procesos de investigación que se pretendan realizar. Sabino (2000) entiende la Metodología como “[...] el análisis de los diversos procedimientos concretos que se emplean en las investigaciones...”; y coincide con García-Avilés (1996) en que se deben reservar los términos referidos a las técnicas y procedimientos para indicar “los aspectos más específicos y concretos del método que se usan en cada investigación”. (p. 35). Para autores como Bonilla y Rodríguez (2000), el método científico es entendido como un conjunto de reglas, postulados y normas que guían el estudio hacia la solución de los problemas de investigación. De una forma más global, se entiende como método científico a la agrupación de procedimientos que examinan y solucionan el problema o conjunto de problemas sirviéndose de unas técnicas e instrumentos pertinentes y adecuados.

Una de las maneras más recientes de clasificar los distintos métodos de investigación es aquella que se basa en las diversas concepciones de la realidad social, en el modo de conocerla científicamente y en el uso de herramientas metodológicas que se emplean para analizarla, pudiendo encontrar en dicha concepción tanto métodos cuantitativos como cualitativos.

Como bien se ha mencionado, el método de investigación que se va a emplear debe ayudar en la ejecución de los objetivos del trabajo. Teniendo en cuenta que este trabajo se presenta como objetivo principal el hecho de establecer una relación entre la imagen corporal de los estudiantes de Educación Primaria con la situación anímica, social y académica que viven dentro del centro escolar mediante la aplicación de unos cuestionarios *ad hoc*, se empleará el enfoque cuantitativo (paradigma positivista). Dicho enfoque, en base a García-Avilés (2018), se interpreta como secuencial y probatorio y mantiene una búsqueda permanente de la objetividad. Varios autores como Hernández et al. (2006, p.5) se refieren al enfoque cuantitativo como “el enfoque que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”, y por ello será la orientación que mejor se vincule en el logro del objetivo de esta investigación.

Por otro lado, el estudio también será descriptivo y transversal, entendiéndolo como aquel en el que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y cuyo propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado y vinculando el concepto descriptivo a todo estudio. Por tanto, el fin es especificar las características y perfiles de las personas, los grupos, las comunidades, los procesos, los objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, siendo de gran utilidad para mostrar de manera precisa las dimensiones del fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

En este caso en concreto sería investigar si existe una relación entre la imagen corporal que presentan los discentes que conforman la muestra y su situación dentro del aula, en un lugar y momentos específicos.

MUESTRA

Según Hernández-Sampieri, & Torres (2018), se hace referencia a la existencia de dos tipos de muestras, las muestras probabilísticas y no probabilísticas. En este caso concreto que aquí se presente, el tipo de muestra empleada ha sido la no probabilística o también llamada muestra dirigida, entendiendo este concepto como un tipo de muestra en cuya elección de los elementos no tiene cabida la probabilidad, sino que se ejecuta en base a las características de la investigación y, en este caso, de quien hace la muestra.

Desde la visión cuantitativa, la ventaja que integran este tipo de muestras no probabilísticas reside en su utilidad para un estudio determinado en el que no se precisa tanto de una “representatividad” de elementos de una población, sino de una rigurosa y controlada elección de casos con una serie de características detalladas de manera previa en el planteamiento del objetivo de la investigación.

Atendiendo a lo mencionado con anterioridad, se determina que la población objeto de estudio que se ha elegido en este trabajo es la franja de edad comprendida entre 11-13 años, ambas edades incluidas, pertenecientes al aula de 6º B de Educación Primaria situada en un centro escolar de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, el cual para salvaguardar el anonimato y por razones de confidencialidad se evitará nombrar.

En lo referente a las características de los discentes que configuran la muestra, cabe destacar los siguientes aspectos esenciales y básicos. Se trata de un grupo de gran diversidad no sólo cultural, compuesto por un total de 16 discentes (7 niños y 9 niñas), entre los que se encuentran dos alumnas de procedencia ucraniana que muestran un desconocimiento casi total del castellano, cinco niños de procedencia marroquí que tienen perfectamente asumido el idioma, una niña asiática que tampoco presenta ningún problema de comunicación, otro alumno de procedencia alemana, quien sí tiene dificultades para comprender textos muy extensos en castellano y un alumno con necesidades específicas de apoyo educativo con TDAH y trastornos de conducta diagnosticados. El resto de los discentes son españoles, no presentan ninguna característica personal adversa y no tienen ningún problema de comprensión o comunicación.

Los sujetos en cuestión han sido seleccionados de manera no probabilística atendiendo al criterio de haber sido el centro escolar en el que la autora de este trabajo ha cursado su Prácticum. Esta situación ha permitido a la investigadora conocer más en

profundidad a cada uno de los alumnos, hecho que se considera fundamental para poder elaborar y readaptar los instrumentos de recogida de datos (sociograma y cuestionario) en base a las características concretas del aula y a las capacidades de los participantes, sabiendo de ante mano que habrá discentes que precisarán de la ayuda de la investigadora para dar respuesta a ambos instrumentos.

INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

Para esta investigación, y teniendo presente en todo momento el objetivo principal por el cual se pretende verificar la existencia o no de una relación entre la situación de un alumno en el aula y su imagen corporal, se tendrán en cuenta dos instrumentos de recogida de datos que se les pasará a los sujetos participantes en el estudio que conformen la muestra, siendo éstos una encuesta y un sociograma.

Según Hurtado (2000), la encuesta es una técnica en la que la información es obtenida por medio de una serie de cuestiones realizadas a una población. En ellas no se establece ningún tipo de diálogo con el entrevistador y, por ende, su grado de interacción es inferior. Además, tiene un carácter práctico y de una única aplicación. Hurtado (2000) también añade que el cuestionario es un instrumento por el que se agrupan una serie de cuestiones escritas referentes a una temática particular, sobre la que el investigador busca obtener información.

En esta ocasión se entregará a los participantes un cuestionario elaborado ad hoc (*Véase anexo 1*), basado en el cuestionario que se empleó en una investigación compuesto por una escala de evaluación de la insatisfacción corporal en adolescentes (EEICA), del cual se han adaptado algunas cuestiones y se han añadido otras que se han considerado más adecuadas para la población a la que va destinado. El cuestionario de este proyecto recoge 20 ítems basados en una escala tipo Likert de cinco opciones en función del grado de acuerdo o desacuerdo según su criterio personal (muy de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo o muy en desacuerdo). Los ítems se encuentran agrupados de cinco en cinco según el componente de la imagen corporal al que hacen referencia (componente perceptual, cognitivo, afectivo y conductual) según la clasificación de autores como Rosen (1995) y Thompson (1990), con el fin último de conocer la concepción de la imagen corporal que tiene cada sujeto de la investigación.

Por otro lado, también se va a emplear el sociograma como instrumento de recogida de datos. Para Rodríguez-Pérez (2001), el sociograma se considera una técnica que permite determinar las preferencias entre individuos respecto a la diversidad de personas que conforman su medio. Esta prueba se aplicará de manera individual, pero exponiendo las instrucciones de forma grupal, ya que permitirá apreciar las relaciones de la clase en forma de números por la escala de distancia social (escala que muestra la cohesión e integración de los sujetos en la clase).

La aplicación del sociograma posibilita al investigador conocer la red de relaciones informales del grupo al que se aplica, integrando información sobre:

- Relaciones existentes entre individuos, así como el grado de intensidad de estas.
- Grado de cohesión grupal.
- Posicionamiento de cada sujeto en relación con el resto.
- Estructura informal del grupo y existencia de subgrupos.
- Nivel de conflicto o rechazo intergrupales.
- Grado de sociabilidad de los sujetos del grupo.

El sociograma que se empleará (*Véase anexo 2*), ha sido extraído de la página web llamada “Orientación Andújar” en la que los docentes Ginés y Maribel exponen multitud de recursos educativos accesibles y gratuitos como el empleado en este proyecto. La elección de dicho cuestionario se considera adecuado tanto por el formato como por las cuestiones que lo componen que se adecúan para la etapa educativa de 6º curso de Educación Primaria. Por medio de dicho sociograma se busca obtener una clara realidad de las relaciones sociales que se desarrollan dentro del aula, así como la identificación de aquellos discentes más integrados, rechazados o incluso los grupos de amigos y enemigos. Para ello se han empleado criterios sociométricos como estímulos discriminativos, los cuales han motivado las respuestas discriminativas de los sujetos con respecto al entorno grupal por medio de cuestiones como ¿quiénes son los tres chicos de clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre? ¿y con los que menos?

Tras la recogida de la información proporcionada por ambos instrumentos, se procederá a su análisis, con el fin de establecer una relación entre los datos de ambos y dar respuesta al objetivo principal del proyecto.

5- ANÁLISIS DE RESULTADOS

En cuanto al análisis de los resultados obtenidos en la encuesta sobre la imagen corporal elaborada con una escala tipo Likert, se ha generado una tabla donde se recogen de manera conjunta las puntuaciones obtenidas individualmente por cada individuo de la muestra.

La manera de reflejar dicho análisis ha seguido una serie de pasos, siendo el primero de éstos el denominar a cada sujeto participante con una letra, encontrando de este modo 16 sujetos que de igual modo que con el centro escolar al que pertenecen y en búsqueda de perpetuar la ley de protección de datos, se han codificado otorgándole a cada sujeto participante una letra del alfabeto que van desde la letra A, hasta la O. Una vez se tiene identificado a cada sujeto con una letra que permita mantener sus derechos de privacidad, se pasa a analizar los datos obtenidos tras aplicar el instrumento. Para ello, se otorgan unos valores específicos a cada ítem según este considerado como un criterio que denota una buena imagen corporal en la que además se tiene presente el cuidado y la preocupación por la misma o si, por lo contrario, las afirmaciones de los ítems denotan una imagen corporal negativa y despreocupación por su cuidado. De esta forma se diferencian dos grupos:

- Grupo 1. Los ítems que ocupan los lugares 1, 2, 4, 7, 8, 15, 17, 18 y 20.
- Grupo 2. Los ítems que ocupan los lugares 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16 y 19.

El primero de estos grupos de ítems evaluará las respuestas de los sujetos de la siguiente manera:

Tabla 1. Método de evaluación Escala Likert.

Muy de acuerdo	5 puntos
De acuerdo	4 puntos
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3 puntos
En desacuerdo	2 puntos
Muy en desacuerdo	1 punto

Los ítems que se evaluarán serán los correspondientes al “Grupo 1”, teniendo todos ellos la característica común de tratarse de afirmaciones positivas respecto a presentar una buena imagen corporal, por lo que la puntuación que se otorgue a cada uno de ellos aumentará a medida que aumente el grado de acuerdo con cada ítem que tiene el sujeto encuestado. El segundo de estos grupos de ítems evaluará las respuestas de los sujetos de la siguiente forma:

Tabla 2. Método de evaluación Escala Likert.

Muy de acuerdo	1 punto
De acuerdo	2 puntos
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3 puntos
En desacuerdo	4 puntos
Muy en desacuerdo	5 puntos

De manera opuesta al caso anterior, los ítems que componen este “Grupo 2” evaluarán una mayor puntuación cuanto mayor sea el grado de desacuerdo del individuo encuestado con respecto a la afirmación planteada, ya que comparten la característica común de tratarse de afirmaciones negativas a la hora de presentar una buena imagen corporal.

Tras evaluar las respuestas a cada ítem se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 3. Resultados Escala Likert. Imagen corporal.

ÍTEMS ENCUESTADOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL POR ENCUESTADO
SUJETO A	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	1	1	2	3	47/100
SUJETO B	5	3	4	4	1	5	4	3	3	3	5	5	3	5	5	5	4	4	1	3	75/100
SUJETO C	5	5	5	5	2	3	5	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	68/100
SUJETO D	2	5	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	48/100
SUJETO E	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	92/100
SUJETO F	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	28/100
SUJETO G	4	4	5	3	1	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	2	2	4	3	78/100
SUJETO H	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	3	32/100
SUJETO I	5	5	2	5	2	3	3	5	2	1	5	4	4	3	2	2	1	2	3	2	61/100
SUJETO J	2	1	1	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	37/100
SUJETO K	5	5	3	5	2	4	4	5	3	3	3	4	3	3	5	3	2	2	4	3	71/100
SUJETO L	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	29/100
SUJETO M	1	2	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	49/100
SUJETO N	5	4	3	3	1	2	4	4	3	4	5	4	5	3	3	4	2	2	5	2	68/100
SUJETO Ñ	5	5	2	5	1	5	3	4	4	2	5	3	3	2	4	4	1	1	4	3	66/100
SUJETO O	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	1	3	3	2	1	5	2	45/100
TOTAL POR ÍTEM	54	52	43	51	25	48	51	49	48	41	49	48	49	45	49	46	29	33	50	48	

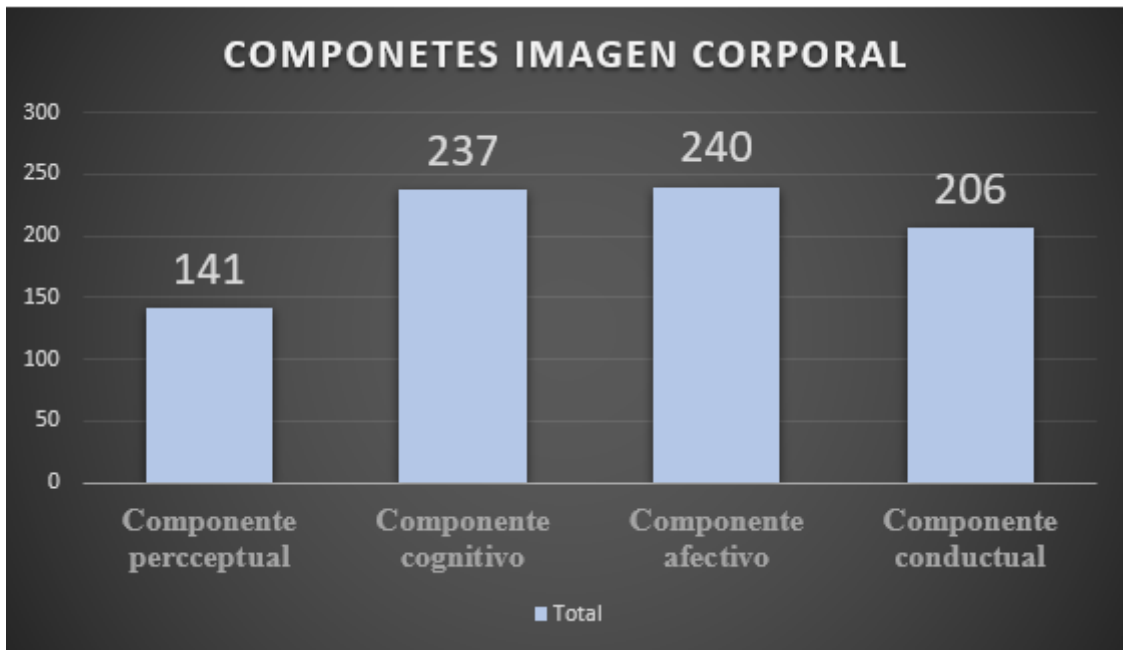
Esta gráfica nos muestra con claridad cómo los sujetos F, H, J y L destacan por integrar una imagen corporal negativa con puntuaciones totales mucho más bajas de la media. Además, por el contrario, los sujetos B, C, E, G; destacan por tener un alto concepto de imagen corporal positiva.

Por otro lado, la tabla anterior permite saber la puntuación total obtenida en cada ítem, conociendo que tanto el componente perceptual como el conductual son los que integran unos valores más bajos. El presentar cifras tan bajas en el componente perceptual resulta preocupante debido a que las distorsiones vinculadas a dicho componente son las que generalmente degeneran en trastornos de la imagen corporal, siendo un factor de riesgo para ocasionar TCAS, que es una realidad social en constante aumento. Dentro de este componente el ítem 5 resulta alarmantemente bajo, hecho que puede deberse dos motivos; o bien los participantes tienen en gran estima a sus compañeros y el hecho de sentir cierto afecto por ellos les hace considerarlos más guapos, o bien los participantes de la muestra se consideran físicamente muy inferiores a su grupo de amigos denotando una autoestima inferior.

Por otro lado, el bajo valor del componente conductual nos informa de que, a pesar de que los sujetos no se perciben bien, no realizan prácticamente nada para cambiar la situación, siendo dentro de éste los ítems 17 y 18 los de menor valor, haciendo referencia a que la mayoría de los participantes de la muestra no lleva una alimentación equilibrada y no realiza actividad física para verse bien, siendo las clases de Educación Física recibidas en el centro escolar durante el horario lectivo las únicas horas en las que los participantes realizan actividad física.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) resultan cada vez más alarmantes los porcentajes de obesidad infantil, llegando a ser considerado uno de los problemas más graves del siglo. Una noticia publicada en el periódico “El País” (2019) por Aminie Filippie denota cómo en España, cerca del 35% de la población lo padece, y el estudio del Imperial College, junto con el de la OMS (2016), indican que la cifra de población de entre 5 y 19 años que presenta obesidad se ha multiplicado por diez en las últimas décadas. Además, la OMS (2016) recomienda que los niños se ejerciten físicamente al menos una hora al día, lo cual resultaría insuficiente de solventar únicamente con las dos horas semanales de Educación Física de las que se dispone según el currículum que lo regula.

Tabla 4. Porcentajes componentes Imagen Corporal

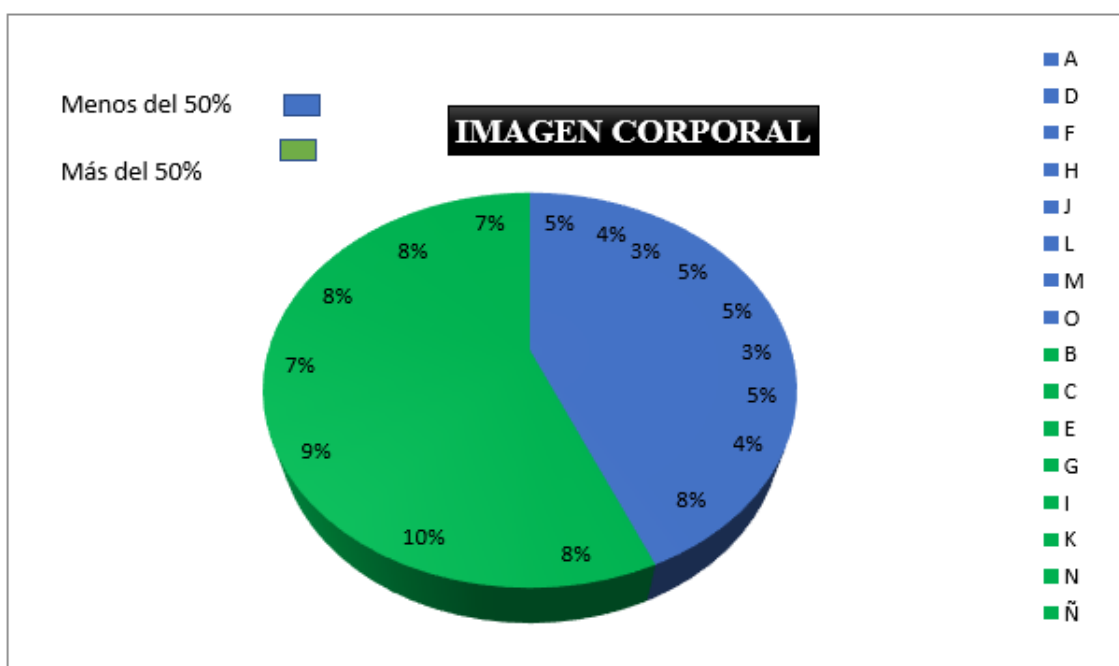


En el siguiente gráfico, y gracias a la información obtenida en la tabla anterior, se puede apreciar que justo el 50% de los participantes presenta un concepto de imagen corporal negativo e inferior a la media.

Tabla 5. Diagrama de barras resultados Imagen corporal.



Tabla 6. Diagrama de sectores test Imagen Corporal.



En este gráfico, o diagrama de sector circular, se muestran los resultados pasados a porcentaje obtenidos en el cuestionario para evaluar la imagen corporal de los sujetos participantes. Como se puede ver en el margen derecho se muestran 16 cuadrados (8 de cada color), perteneciendo cada cuadrado, con su pertinente letra correspondiente a cada uno de los sujetos de la muestra, siendo el color azul los de aquellos con un resultado obtenido de una imagen corporal inferior a la media y los de color verde aquellos con una imagen corporal superior.

En este sentido, resulta alarmante el hecho de contar casi con un 50% de discentes con mala imagen corporal. Un porcentaje muy elevado que se debería de tratar de reducir y solucionar de la manera más inmediata posible ya que el alumnado de 6º curso de Educación Primaria está en un periodo de preadolescencia, adentrándose a una época de grandes cambios físicos y emocionales para lo que es importante que dispongan de una imagen corporal positiva y consolidada que les permita hacerle frente.

Por otro lado, se ha pasado a analizar los datos obtenidos al realizar los sociogramas a los pertinentes sujetos. Para ello se ha empleado la correspondencia anterior en la que cada sujeto ocupaba el lugar de una letra, manteniendo en todo momento la privacidad de estos. Seguidamente se ha elaborado una tabla de doble entrada en la que los individuos electores se localizan en la columna de la izquierda y a la derecha

los sujetos elegidos. Además, se ha asignado a cada criterio evaluable del sociograma una letra, manteniendo presente la siguiente relación:

Causas:

- a) Me gusta trabajar
- b) No me gusta trabajar
- c) Me gusta estar en el tiempo libre
- d) No me gusta mucho estar en el tiempo libre
- e) Con muchos amigos
- f) No tiene amigos
- g) Llevarse bien con los profes
- h) Llevarse mal con los profes
- i) Ser simpático
- j) Ser antipático
- k) Bueno para escuchar y atender
- l) Llamar constantemente la atención
- m) Capad de resolver conflictos
- n) Agresivo
- o) Saber comunicarse
- p) Tener problemas para comunicarse.

Estas designaciones han permitido plasmar en la siguiente tabla los datos obtenidos por cada sujeto y se ha realizado una suma de ellos considerando como aspectos positivos en cuanto al ámbito social se refiere, los ítems (a, c, e, g, i, k, m, o) determinando todos ellos con la letra X y los ítems (b, d, f, h, j, l, p) determinándolos con la letra Z como características o rasgos sociales de personalidad negativos.

Por último, en las columnas finales se han sumado las X y las Z obtenidas reflejando de este modo qué sujetos destacan por sus buenas relaciones sociales entre los compañeros del aula (aquellos con mayor número de X) y cuáles de ellos destacan por sus malas relaciones sociales o incluso generando actitudes de rechazo (aquellos con mayor número de Z). Esta información queda reflejada en la siguiente matriz sociométrica:

Tabla 7. Matriz Sociométrica resultados sociograma.

Columna de la izquierda los electores y fila de arriba los elegidos																
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	N	O	SUMA
A	a(i)/r(x)/m(x)	m(x)		a(o)/o(x)/v(x)	g(x)			f(x)			h(x)/v(x)/r(x)	f(x)				3x/4z
B	o(x)/m(x)	a(x)/o(x)/v(x)/g(x)/h(x)		c(x)	h(x)/r(x)/m(x)	a(x)	a(x)	c(x)			h(x)/h(x)		f(x)	h(x)/v(x)	h(x)/v(x)	6x/5z
C	a(i)/r(x)/v(x)/g(x)			c(x)	h(x)/v(x)/h(x)/f(x)/v(x)		a(x)/v(x)	c(x)					h(x)/v(x)/v(x)	h(x)		4x/3z
D		a(x)/v(x)/g(x)	h(x)		h(x)/h(x)		g(x)		h(x)/v(x)		h(x)/v(x)/v(x)	a(x)/o(x)	h(x)/v(x)			4x/4z
E	f(x)/f(x)	a(x)/o(x)/g(x)/m(x)		g(x)/o(x)/h(x)	h(x)	a(x)/c(x)		a(x)/o(x)	h(x)/v(x)/g(x)				h(x)/v(x)			4x/4z
F					h(x)/h(x)	a(x)/v(x)					h(x)/v(x)/v(x)/h(x)		h(x)/v(x)	a(x)/o(x)		2x/3z
G		c(x)/v(x)/g(x)			h(x)/r(x)/h(x)		a(x)/c(x)/g(x)		h(x)/v(x)				f(x)/v(x)			2x/3z
H		g(x)/v(x)			h(x)/v(x)/h(x)/f(x)/h(x)	a(x)/c(x)/v(x)							a(x)/o(x)	h(x)/v(x)/v(x)		3x/2z
I	p(x)	a(x)/o(x)/g(x)		a(x)/o(x)	h(x)/h(x)		g(x)/v(x)/v(x)/m(x)	g(x)			h(x)/v(x)/v(x)/v(x)		h(x)/v(x)	a(x)/o(x)		5x/3z
J					h(x)/v(x)/v(x)	a(x)/v(x)	h(x)/m(x)	a(x)/o(x)	f(x)							3x/2z
K		a(x)/v(x)/v(x)/m(x)	h(x)	h(x)	h(x)/h(x)/v(x)		a(x)/o(x)	c(x)/v(x)			h(x)	h(x)/v(x)	h(x)	h(x)	c(x)	5x/6z
L	a(x)/c(x)	g(x)/v(x)		a(x)/v(x)	h(x)						h(x)			h(x)		3x/3z
M	p(x)	a(i)/r(x)/v(x)/g(x)	a(x)/v(x)/m(x)	a(x)/o(x)	h(x)/v(x)	h(x)/v(x)/h(x)/f(x)/v(x)		a(x)/v(x)	h(x)/v(x)		f(x)		h(x)	h(x)/v(x)		4x/7z
N					h(x)/v(x)	h(x)		a(x)/v(x)			p(x)		a(x)/o(x)	h(x)		2x/4z
N	p(x)	a(i)/r(x)/v(x)			h(x)/v(x)				h(x)/v(x)/v(x)		f(x)		a(x)/o(x)	h(x)	h(x)	2x/6z
O					h(x)/v(x)/v(x)/h(x)			a(x)/o(x)	h(x)/v(x)		f(x)		h(x)	h(x)	h(x)	1x/6z
SU MA	3z 1z	6x/ 1z	10x	2x/1z	6x/4z	15z	5x	8x	7x/2z	6x	1x	11z	4x/1z	14z	3x/6z	1x/ 3z
Todos los aspectos positivos son: X (a, c, e, g, i, k, m, o)																
Todos los negativos son: Z (b, d, f, h, j, l, p)																

En la tabla anterior, resulta destacable cómo los propios participantes se incluyen dentro de ciertos ítems y la manera en la que estos éstos coinciden por lo general con lo que el resto de sus compañeros les ha asignado. Es el ejemplo del sujeto F quien él a sí mismo se ha denominado en el cuestionario como agresivo (criterio n) y sus compañeros han coincidido con él al ser el más destacado de los sujetos en dicho aspecto, hecho que ha sucedido con muchos de los demás sujetos y otros de los criterios a evaluar. Lo cual denota que los sujetos participantes son conscientes en gran medida de su forma de actuar y las características personales que los constituyen.

Este alto índice de agresividad que experimenta el sujeto F y otros muchos criterios evaluados en el sociograma como el estar frecuentemente llamando la atención, la capacidad para resolver conflictos, el saber comunicarse, el tener problemas para ello...; son aspectos que especialmente desde el área de Educación Física pueden ser trabajados de manera óptima por medio de dinámicas grupales o individuales en las que se exponga a los sujetos a juegos o ejercicios específicos para su trabajo y que gracias a un instrumento como es el sociograma, el docente es capaz de diagnosticar y percibir, en el caso de no haber tomado conciencia antes, para ser capaz de ayudar a los alumnos en aquellas áreas de su personalidad en las que mayor trabajo y ejercitación requieran, todo ello atendiendo al objetivo principal de otorgar a cada discente de una educación de calidad e individualizada que favorezca su desarrollo como un futuro ciudadano competente para la sociedad en la que vive, se desarrolla y crece.

Como se ha comentado, el objetivo de este trabajo es establecer una relación entre la imagen corporal de un niño y relacionarla con su situación dentro del aula, por lo que además de toda la información establecida previamente en la tabla de arriba, se ha elaborado una nueva tabla de doble entrada centrada únicamente en dos parámetros;

Parámetro c) ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (recreos, cumpleaños...)? El cual ha sido denominado como (X)

Parámetro d) ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (recreos, cumpleaños...)? El cual ha sido denominado como (Z)

Y la información obtenida ha dado lugar a la siguiente tabla:

Tabla 8. Resultados sociograma.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O
A		c (x)			c (x)							d (Z)				
B			c (x)	d (Z)	c (x)				c (x)			d (Z)				d (Z)
C		c (x)			c (x)	d (Z)			c (x)					d (Z)	d (Z)	
D										d (Z)		d (Z)	c (x)			
E		d (Z)	c (x)				c (x)		c (x)	d (Z)			d (Z)			
F							c (x)					d (Z)		d (Z)	c (x)	c (x)
G			c (x)					c (x)	d (Z)	d (Z)						
H		c (x)				d (Z)	c (x)						c (x)			d (Z)
I			c (x)		c (x)							d (Z)		d (Z)	c (x)	
J		c (x)				d (Z)										
K											d (Z)					
L	d (Z)	c (x)														
M				c (x)		d (Z)										
N											c (x)					
Ñ							c (x)									
O	c (x)											d (Z)				
S	1x	5x	4x	1x	4x	1x	3x	1x	3x	0x	1x	0x	2x	1x	2x	1x
U	1z	1z	0z	1z	0z	4z	0z	0z	1z	4z		6z	1z	3z	3z	1z
M																
A																

De este modo se plasma de manera más visual y sintética cuáles son los sujetos que más integrados se encuentran en el aula (con mayor número de X) y cuáles son los menos integrados o con menos amigos (con mayor número Z).

En este sentido destacan los sujetos B, C, G e I por tener un mayor número de X, es decir, por ser los más elegidos entre sus compañeros para preferir pasar su tiempo libre; y los sujetos F, J y L por tener un mayor número de Z, es decir, por ser aquellos con los que menos quieren compartir su tiempo libre el resto de encuestados.

Finalmente, y para permitir verlo de manera más gráfica, se ha elaborado el siguiente sociograma empleando los símbolos: cuadrado, para representar a los sujetos masculinos), círculo (para representar a los femeninos), flechas rojas (representando a los rechazos) y las verdes representando las mayores afinidades entre sujetos).

Las cuestiones planteadas en el sociograma dan lugar a cuatro informaciones cuantitativas independientes respecto a cada sujeto del grupo:

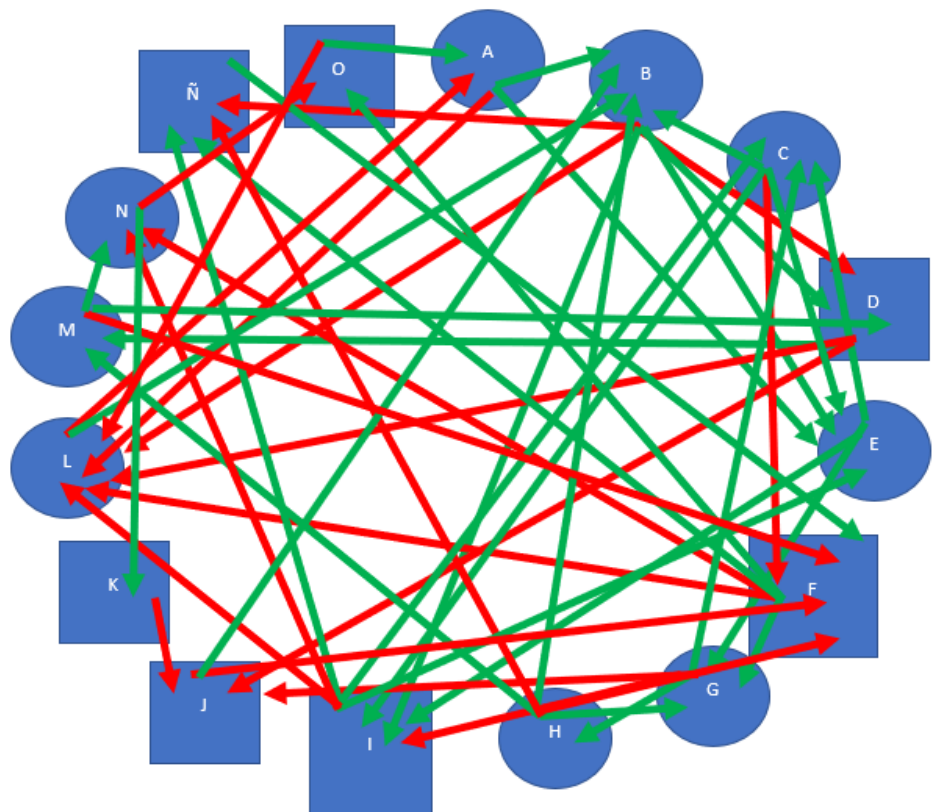
Número de elecciones recibidas = popularidad.

Número de rechazos recibidos = impopularidad.

Número de elecciones emitidas = expansividad positiva.

Número de rechazos emitidos = expansividad negativa.

Tabla 9. Sociograma de elecciones y rechazos.



En este sociograma de elecciones y rechazos y atendiendo a los criterios previamente mencionados se puede apreciar cómo el sujeto F, al igual que pasa con el sujeto L y el sujeto J, son los que mayor número de rechazos por el resto de los participantes del grupo muestran, siendo ambos los sujetos más impopulares. Sin embargo, lo que les diferencia es que los sujetos J y L, además de ser los más rechazados e impopulares, emiten únicamente una elección, reflejando así una expansividad muy baja que a su vez expresa un bajo nivel de socialización, mientras que el sujeto F, a pesar de ser rechazado por el grupo, presenta un amplio grado de expansividad positivo, queriendo socializar con el resto de los sujetos.

Por otro lado, sujetos como el E y el B destacan por su elevado número de elecciones recibidas, siendo los individuos más populares dentro de la muestra. El sujeto E destaca no sólo por su popularidad, sino por su número de elecciones emitidas y ningún rechazo, presentando una expansividad positiva y revelando cierta habilidad para la socialización. Relacionando ambos instrumentos de análisis realizados a los sujetos de la muestra se pueden establecer ciertas relaciones claramente visibles, puesto que los sujetos que destacan en el cuestionario referente a evaluar la imagen corporal son prácticamente los mismos que destacan en el sociograma.

Los sujetos F, H, J y L; que destacaban en la prueba de imagen corporal por presentar una imagen negativa con puntuaciones más bajas de la media, son los mismos que a su vez destacan en el sociograma por ser los más rechazados.

Además, se muestra cómo, por el contrario, los sujetos B, C, E, G; que destacan por tener un alto concepto de imagen corporal positiva, repiten a su vez en el sociograma por ser los más elegidos entre el resto de los participantes para pasar su tiempo con ellos.

Los resultados obtenidos, tras la recogida de información de ambos instrumentos, nos permiten establecer que la Educación Física puede ayudar a superar los rechazos y la mala imagen corporal que tienen algunos niños y niñas. Arufe (2019) resume tres beneficios de la actividad física entre los que destacan: la prevención de las enfermedades, la participación en procesos de crecimiento y la capacidad rehabilitadora de la salud. Además, la concibe como un agente socializador e integrador.

Para corroborar esta afirmación podemos basarnos en los resultados obtenidos y en su análisis, apreciando de manera clara cómo aquellos sujetos que mayor popularidad grupal suscitan (sujetos B, C, G e I) son a su vez los que presentaron una imagen corporal más positiva, además de obtener una mayor puntuación en los ítems relacionados con el componente conductual del test de la Imagen Corporal, dentro de los cuales se encontraba la realización de actividad física, por lo que se confirma que es posible trabajarla de manera idónea en el área de Educación Física.

Mientras que los sujetos más impopulares (sujetos F, J y L), que a su vez presentan una imagen corporal negativa de sí mismos, al responder en la afirmación en la que se mencionaba la realización de actividad física, sus puntuaciones en dicho apartado fueron las mínimas, denotando de este modo que no realizaban actividad física.

6- CONSIDERACIONES FINALES

6.1 Oportunidades y limitaciones

Como todo proceso de investigación, en su ejecución se han podido experimentar una serie de oportunidades para profundizar en un tema muy interesante para el devenir de muchos preadolescentes a los que se les puede ayudar a conseguir un mejor autoconcepto desde el conocimiento de sus relaciones sociales.

En este sentido, cabe destacar el mayor conocimiento que se ha conseguido de los sujetos participantes, tras el paso por el Prácticum I y II. Tanto el sociograma como el cuestionario sobre la Imagen corporal han permitido conocer el nivel cognitivo de los discentes y su capacidad de comprensión y vocabulario adquiridos.

Además, el haber estado varios meses trabajando con ellos en el aula, ha posibilitado de manera previa a la investigación plantear una serie de hipótesis que, posteriormente, tras aplicar los instrumentos de recogida de datos, se han podido verificar, obteniendo en todo momento unos datos que se suponía podían ser los esperados.

De este modo, aquellos discentes de los que se esperaba recoger datos positivos respecto a su imagen corporal finalmente han resultado ser los mismos que han destacado positivamente en ésta. Por el contrario, de aquellos que se esperaba que tuviesen una

imagen corporal negativa nos ha permitido confirmar la hipótesis de partida tras los resultados obtenidos en el cuestionario.

En cuanto a las relaciones sociales obtenidas en el sociograma, se ha podido observar durante la estancia en el Prácticum I y II la manera de relacionarse de los alumnos, comprobando quiénes suelen provocar los que mayores conflictos y cuáles eran las relaciones de amistad y apego se establecían. En los datos obtenidos en el sociograma se confirman las expectativas previas en este tipo de variable. Estos resultados confirman la sinceridad de los sujetos a la hora de completar dicho instrumento.

Como limitaciones encontradas en la ejecución de dicho documento se puede resaltar el haber llevado a cabo una investigación con una muestra reducida. Sería interesante, para poder generalizar los resultados, ampliar el campo de actuación y realizar el estudio con una muestra que abarque todos los centros de la provincia de Segovia, en el último curso de Educación Primaria.

Otra limitación de gran relevancia se ha centrado en el desconocimiento de la autora de este trabajo al no haber ejercido el rol de investigadora en ocasiones anteriores. Sin embargo, las dudas iniciales se han ido solventando tras realizar una exhaustiva búsqueda de información y consultar cómo se aplicaban los instrumentos de recogida de datos y su aplicabilidad práctica.

Por último, como una limitación más concreta, hay que destacar el hecho de que el grupo participante presentaba una gran diversidad, ya no sólo personal sino social y cultural. Entre los alumnos había algunos con un desconocimiento total de la lengua castellana, a los que hubo que traducir una a una las cuestiones que se reflejaban tanto en el cuestionario de la imagen corporal como en el sociograma. Sin embargo, esta disparidad también ha supuesto un reto que se ha resuelto con eficacia, aunque ha supuesto un gran trabajo por parte de la investigadora.

6.2 Conclusión

El TFG es una síntesis de actitudes, conocimientos y habilidades adquiridos tras cuatro cursos de formación académica que como futura docente desarrollo para demostrar que realmente he adquirido una serie de competencias de la titulación.

El presente apartado pretende reflejar las conclusiones obtenidas en él, las cuales a su vez son consecuencia del trabajo, la dedicación y de las horas de estudio, de análisis y de lectura realizadas para su elaboración.

Para exponer las conclusiones obtenidas se atiende a resolver a los objetivos tanto principales como específicos que al inicio del documento se referenciaban, permitiendo así comprobar si han sido resueltos o no.

Entre los objetivos principales se encuentran:

1. Elaborar una definición propia y completa del concepto “imagen corporal”, atendiendo a otras definiciones otorgadas por diversos autores.

En cuanto a este objetivo se puede apreciar cómo tras una búsqueda intensiva de información referente a dicho concepto tan relevante para la comprensión del presente documento se ha logrado recopilar una gran batería de definiciones aportadas por multitud de autores como Dropsy (1982), Ajuriaguerra (1969), Vayer (1985), Raich (2000) o Rosen (1995) entre otros, quienes nos han permitido comparar y recoger las características que otorgaban a dicho concepto pudiendo así establecer nuestra propia definición de imagen corporal en la que se resume y agrupe lo más relevante de sus definiciones. Así, nuestra definición de imagen corporal se podría concretar en la representación mental que se va desarrollando con el tiempo y que contempla aspectos perceptivos, subjetivos y conductuales que cada persona tiene y el resto le transmite frente a su propio cuerpo y que le influye de manera directa e inmediata en la manera de sentirse y actuar respecto a él mismo y con los demás. Por esto, esta imagen debe ser aceptada y valorada, pero debe alejarse del ideal de belleza socialmente preconcebida, otorgando al individuo una actitud crítica y un pensamiento positivo hacia sí mismo.

2. Relacionar la imagen corporal de los estudiantes de Educación Primaria con la situación anímica, social y académica que viven dentro del centro escolar mediante la aplicación de unos cuestionarios creados ad hoc.

En cuanto a este segundo objetivo principal, también se ha podido ver resuelto tras la puesta en práctica de un proceso de investigación en el que, con una metodología cuantitativa, un grupo de sujetos participantes que conformaban la muestra y los instrumentos de recogida de datos se obtuvieron las siguientes conclusiones más relevantes: - Los sujetos que mayor puntuación obtuvieron en cuanto al cuestionario de

autopercepción de la imagen corporal son los mismos que mantienen un mayor grado de popularidad, siendo los más elegidos en el sociograma por el grupo.

- Por el contrario, los sujetos con menos puntuación obtenida en el cuestionario de autopercepción de la imagen corporal son los mismos que mayor grado de impopularidad obtuvieron en el sociograma, integrando un mayor número de rechazos recibidos.

- El grupo de sujetos que presenta una imagen corporal más positiva es el mismo que mayor puntuación ha obtenido en su componente conductual. Siendo el grupo que más actividad o ejercicio físico realiza.

- Por el contrario, el grupo de sujetos con una imagen corporal más negativa coincide con aquellos que menos actividad o ejercicio físico realizan y peor puntuación han obtenido en este componente conductual.

Derivados de estos objetivos anteriores se encuentran los siguientes objetivos específicos:

3. Conocer las relaciones sociales que se dan dentro del aula de 6º curso de Educación Primaria.

Este objetivo ha sido posible facilitando a los sujetos de la muestra participante un sociograma que cada sujeto de manera individual debía responder, de manera totalmente personal y sincera para su posterior análisis.

4. Analizar la imagen corporal que presenta de manera individual cada participante.

Dicho objetivo específico se ha resultado con la entrega de un instrumento diseñado ad hoc en el que se permitía evaluar la imagen corporal de cada sujeto. Dando lugar a la siguiente conclusión:

- Los sujetos generalmente se perciben a sí mismos de igual manera que los ve el resto del grupo, siendo por ejemplo conscientes de su agresividad o timidez y reflejándolo en el sociograma.

Como conclusión global obtenida y más relevante para este trabajo destacamos la existente relación que se da entre la imagen corporal que presenta un niño y su situación dentro del aula, siendo un factor condicionante para su educación. La imagen corporal tiene un componente conductual en el que se incluye la actividad o ejercicio físico que

debe ser trabajado en el aula por los docentes con su grupo de discentes ya que, como se ha podido comprobar, influye tanto en las relaciones sociales que el niño tiene como en su autoestima y su autoconcepto, lo cual puede ser abordado desde el área de Educación Física por medio de propuestas de intervención que favorezcan tanto el desarrollo de las relaciones sociales como una mejora de dicha imagen.

7. VALORACIÓN PERSONAL

La pertinente investigación llevada a cabo en dicho TFG ha supuesto un reto para mí y un ejercicio de plena superación que me ha llevado a salir de mi zona de confort debido a que he tenido que trabajar con instrumentos y metodologías de investigación completamente nuevas y desconocidas para mí.

De manera previa a dicho documento, como investigadora, presentaba cierta incertidumbre ante qué me iban a deparar los resultados obtenidos debido a que era consciente del hecho de que en innumerables ocasiones los resultados recogidos no corresponden a la realidad esperada. El trabajar con sujetos tan sensibles como son los niños y niñas resulta motivador a la hora de investigar un suceso, puesto que, aunque se crea conocer a cada participante, nunca se puede dar nada por hecho y aún menos en estas edades tan tempranas.

Por todo ello, estaba mentalizada en que, tras la recogida de información con los pertinentes instrumentos elaborados para ello, me encontrase con una diferencia entre la realidad que ciertos individuos mostraban en el aula y su propia realidad interior, distando mucho entre lo que los sujetos quieren demostrar en clase y aquellos que realmente se creen de sí mismos. El propio concepto que tienen de sí mismos puede ser un detonante para poder sobreponerse a ciertos condicionantes como por ejemplo el buscar superar la timidez a base de ponerse en evidencia o el llamar la atención de manera constante para tratar de disimular u ocultar la timidez o una baja autoestima.

Tras la realización de este trabajo he podido experimentar el potencial tan grande que tiene la Educación Física para el desarrollo de una buena imagen corporal y para el establecimiento de buenas relaciones sociales.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS






- Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. *Revista Digital EFDeportes*, 16(157).
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, (2), 53-70.
- Bello, M. D. M. y Perez, A. R. (2004). *El Sociograma / Sociogram: Estudio De Las Relaciones Informales En Las Organizaciones / Studies of the Informal Relations in Organizations (Psicología / Psychology)*. Piramide.
- Boersma, F. J. y Chapman, J. W. (1985). *Manua/ ofThe Student's Pereeption of Ability Sea/e*. Edmonton, Canada: University of Alberta.
- Bonilla-Castro, E. y Rodríguez P. (2000). *Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales*, Bogotá, Norma, p. 2.
- Botella, L., Ribas, E., y Benito, J. (2009). Evaluación Psicométrica de la Imagen Corporal: Validación de la Versión Española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVIII, 253-264.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nerviosa. *Phychosomatic Medicina*, 24, 187-194.
- Carhuancho Mendoza, I. M., Sicheri Monteverde, L., Nolzco Labajos, F. A., Guerrero Bejarano, M. A., & Casana Jara, K. M. (2019). *Metodología de la investigación holística*. GUAYAQUIL/UIDE/2019.
- Cucarella, M. S. P. (2013). *Bienestar emocional, imagen corporal, autoestima y sexualidad en mujeres con cáncer de mama* (Doctoral dissertation, Universitat de València, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos).
- Dorado, Ó. (2022, 11 febrero). *¿Cómo influye la imagen corporal en la adolescencia?* Eres Mamá. <https://eresmama.com/como-influye-la-imagen-corporal-en-la-adolescencia/>
- Estévez Díaz, M. (2013). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de Educación Secundaria de la ciudad de Alicante*. Universidad de Granada.

- Filippi, A. (2019, marzo 28). *Por qué tendría que haber más horas de Educación Física en los colegios*. Ediciones EL PAÍS S.L. https://elpais.com/elpais/2019/03/18/mamas_papas/1552903183_910660.html.
- Fitts, W.H. (1972). *The self-concept and behavior: Overview and supplement*. Tennessee:Nashville
- García Avilés, A. (1996). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. México: Plaza y Valdés.
- García, N. I. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1. *Tesis para optar por el título de Doctor en Psicología de la Salud y Psicología Social*, Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Garner, D. M. & Garfinkel, P.E. (1981). Body image in anorexia nerviosa: measurement, theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatric in Medicine*, 3, 263-284.
- Garner, DM, Garfinkel, PE, Schwartz, D. y Thompson, M. (1980). Expectativas culturales de delgadez en las mujeres. *Informes psicológicos*, 47(2), 483-491.
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima*. UAEM.
- *Grado de Educación Primaria*. (s/f). Facultad de Educación Segovia. Recuperado el 8 de junio de 2022, de <https://educasg.uva.es/titulaciones/grado-de-educacion-primaria/>
- Harter, S. (1982). *The Perceived Competence Scale for Children*. *Child Development*, 53,87-97.
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hurtado, J. (2000). *Investigación holística*. Caracas: Instituto Universitario de Tecnología Caripito - Sypal.
- Kálsh, R. (1993). *La Vejez: Perspectiva sobre el Desarrollo Humano*. Madrid: Pirámide.
- Lipovetsky, Gilles (1999). *La tercera mujer*. Traducción de Rosa Alapont. Barcelona: Anagrama
- Luna, S. M. M. (2007). *Manual práctico para el diseño de la escala Likert*. *Xihmai*, 2(4).

- Nebrera, J. J. R. (2009). Mecanismos e instrumentos de evaluación en Educación Física en la Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de educación*, 3.
- *ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.* (2007). <https://www.boe.es/boe/dias/2007/12/29/pdfs/A53747-53750.pdf>
- Piaget, J. (1976). *Desarrollo cognitivo*. España: Fontaine.
- Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gome, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287.
- Sabino, C. (2000). *El proceso de investigación*. Caracas: Panapo.
- Santoro, E. Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2006). Metodología de la Investigación (4ta Edic). DF, México. McGraw Hill. *INVITADOS ESPECIALES*, 25(2), 95.

9. ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de Evaluación. Cuestionario con Escala Likert de la Imagen Corporal

	Muy de acuerdo 	De acuerdo. 	Ni de acuerdo ni en desacuerdo. 	En desacuerdo. 	Muy en desacuerdo. 
1. Me gusta cómo es mi cuerpo y no cambiaría NADA de él.					
2. Creo que los demás me ven guapo/a.					
3. Los demás ven mi cuerpo diferente de como lo veo yo.					
4. Me gusta mirarme al espejo.					
5. Suelo ver a mis amigos/as más guapos/as que yo.					
6. Hay partes de mi cuerpo que me gustaría cambiar.					
7. SIEMPRE que me miro al espejo me gusta lo que veo.					
8. Soy bueno/a en deportes o juegos.					
9. Siento que no valgo para algún juego o deporte por mi cuerpo.					
10. Mi ídolo tiene el cuerpo que a mí me gustaría tener.					
11. Me he sentido alguna vez triste o rechazado/a por mi cuerpo.					
12. Me da vergüenza llevar ropa ajustada o ponerme bikini/bañador en verano.					
13. Siento que a los demás no les gusta como es mi cuerpo.					
14. Me siento inferior a otros chicos/as por tener peor cuerpo que ellos/as.					
15. Tengo miedo a ponerme gordo/a.					
16. Mi cuerpo me ha limitado el poder hacer alguna actividad o juego.					
17. Tengo una alimentación equilibrada (frutas, verduras, carne, pescado...)					
18. Hago ejercicio para tener buen cuerpo.					
19. No como cosas que me gustan mucho por no engordar.					
20. Suelo pesarme en casa.					

Anexo 2. Instrumento de Evaluación. SOCIOGRAMA.

Sociograma

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar? ¿Por qué?

1. _____ porque _____

2. _____ porque _____

3. _____ porque _____

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar? ¿Por qué?

1. _____ porque _____

2. _____ porque _____

3. _____ porque _____

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (recreos, cumpleaños...)? ¿Por qué?

1. _____ porque _____

2. _____ porque _____

3. _____ porque _____

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (recreos, cumpleaños...)? ¿Por qué?


1. _____ porque _____

2. _____ porque _____

3. _____ porque _____

Quién es el chico o la chica de tu clase que destaca por:

- Tener muchos amigos _____
- No tener amigos _____
- Llevarse bien con los profesores _____
- Llevarse mal con los profesores _____
- Ser simpático con los compañeros _____
- Ser antipático con los compañeros _____
- Su capacidad para atender y escuchar a los demás _____
- Estar frecuentemente llamando la atención de los demás _____
- Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros _____
- Su agresividad _____
- Saber comunicarse _____
- Tener problemas para comunicarse _____



@diarodadunaprofe

Anexo 3. Ejemplos de Muestras. Cuestionario Imagen Corporal.

	Muy de acuerdo	De acuerdo.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo.	En desacuerdo.	Muy en desacuerdo.
1. Me gusta cómo es mi cuerpo y no cambiaría NADA de él.		X			
2. Creo que los demás me ven guapo/a.	X				
3. Los demás ven mi cuerpo diferente de como lo veo yo.		X			
4. Me gusta mirarme al espejo.	X				
5. Suelo ver a mis amigos/as más guapos/as que yo.		X			
6. Hay partes de mi cuerpo que me gustaría cambiar.			X		
7. SIEMPRE que me miro al espejo me gusta lo que veo.			X		
8. Soy bueno/a en deportes o juegos.		X			
9. Siento que no valgo para algún juego o deporte por mi cuerpo.				X	
10. Mi ídolo tiene el cuerpo que a mí me gustaría tener.			X		
11. Me he sentido alguna vez triste o rechazado/a por mi cuerpo.		X			
12. Me da vergüenza llevar ropa ajustada o ponerme bikini/bañador en verano.		X			
13. Siento que a los demás no les gusta como es mi cuerpo.		X			
14. Me siento inferior a otros chicos/as por tener peor cuerpo que ellos/as.			X		
15. Tengo miedo a ponerme gordo/a.		X			
16. Mi cuerpo me ha limitado el poder hacer alguna actividad o juego.				X	
17. Tengo una alimentación equilibrada (frutas, verduras, carne, pescado...)			X		
18. Hago ejercicio para tener buen cuerpo.		X			
19. No como cosas que me gustan mucho por no engordar.				X	
20. Suelo pesarme en casa.			X		

Anexo 4. Ejemplos de Muestras. Sociograma.

Sociograma

¿Quiéres son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar? ¿Por qué?

- **Angela** porque son muy simpáticos y me ayudan.
- **Wendy** porque son los que más me gustan.
- **Diego** porque es muy simpático y me ayuda.

¿Quiéres son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar? ¿Por qué?

- **Sofía** porque es muy tímida y no me habla.
- **Maria** porque es muy ruidosa y me molesta.
- **Yessica** porque es muy ruidosa y me molesta.

¿Quiéres son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (tiempo de ocio)? ¿Por qué?

- **Angela** porque son muy simpáticos y me ayudan mucho.
- **Alicia** porque es muy simpática y me ayuda.
- **Maria** porque cuando le voy bien es mi mejor amigo.

¿Quiéres son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (tiempo de ocio)? ¿Por qué?

- **Sofía** porque es muy tímida y no me habla.
- **Maria** porque me molesta el ruido.
- **Alicia** porque es muy tímida.

¿Quién es el chico o la chica de tu clase que destaca por:

- Tener muchos amigos: **Angela**
- No tener amigos: **Alicia**
- Llevarse bien con los profesores: **Angela**
- Llevarse mal con los profesores: **Sofía**
- Ser simpático con los compañeros: **Angela**
- Ser antipático con los compañeros: **Sofía**
- Su capacidad para atender y escuchar a los demás: **Wendy**
- Estar frecuentemente llamando la atención de los demás: **Sofía**
- Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros: **Angela**
- Su seguridad: **Sofía**
- Saber comunicarse: **Angela**
- Tener problemas para comunicarse: **Alicia**



Sociograma

Nombre: _____

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que más te gusta trabajar?
¿Por qué?

1. Luis porque es simpático y amigable.
2. Diego porque es muy creativo y divertido.
3. Marta porque es muy buena y amable.



¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que menos te gusta trabajar?
¿Por qué?

1. Marta porque me da mala racha.
2. Rafael porque habla mucho y me molesta.
3. Salvador porque me gusta de hablar.

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (breves, complicas)? ¿Por qué?

1. Luis porque es mi mejor amigo siempre.
2. Diego porque es muy divertido.
3. Andrés porque es mi amigo.

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (breves, complicas)? ¿Por qué?

1. Marta porque no me gusta.
2. Diego porque me molesta.
3. Valeria porque no es mi amiga.



¿Quién es el chico o la chica de la clase que destaca por:

- Tener muchos amigos: Luis
- No tener amigos: Nadie
- Llevarse bien con los profesores: Luis
- Llevarse mal con los profesores: Nadie
- Ser simpático con los compañeros: Diego
- Ser respetuoso con los compañeros: Diego, a veces
- Su capacidad para chistar y coquetear a los demás: Luis
- Estar frecuentemente llamando la atención de los demás: Nadie
- Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros: Diego
- Su capacidad: Diego
- Ser comunicativo: Luis
- Tener problemas por convivencia: Nadie

© 2008 Pearson Educación

sociograma

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que más te gusta trabajar?

1	Omar	porque me gusta mucho y siempre ayuda
2	Amayma	porque suve siempre en tiempo
3	Salim	porque tiene buena memoria

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que menos te gusta trabajar?

1	Dani	porque se enfada muy rápido
2	Yusef	porque es muy serio y amargado
3	Mohamed	porque me pone nervioso

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (tiempo de recreación)? ¿Por qué?

1	Amayma	porque me da muy bien y es maja y educada
2	Angela	porque es muy maja y graciosa
3	Lila	porque es ba con (conecta) aunque no le cuento nada

¿Quiénes son los tres chicos o chicas de la clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (tiempo de recreación)? ¿Por qué?

1	Fari	porque me molesta muchísimo
2	Haris	porque se enoja rápido y es chivo
3	Yusef	porque no se quiere (muy amigable)

¿Quién es el chico o la chica de la clase que destaca por...

- Tener muchos amigos: Haris
- No tener amigos: Haris
- Alcanzar bien con los profesores: Amayma
- Alcanzar mal con los profesores: Salim y Haris
- Ser simpático con los compañeros: Angela
- Ser simpático con los compañeros: Haris
- Su capacidad para atender y escuchar a los demás: Lila
- Estar frecuentemente llamando la atención de los demás: Salim y Dani
- Su capacidad para resolver conflictos entre compañeros: Angela, Lila y Amayma
- Su capacidad: Salim
- Saber comunicarse: Dani
- Tener problemas para comunicarse: Amayma (habla inglés) y es verga a todo

