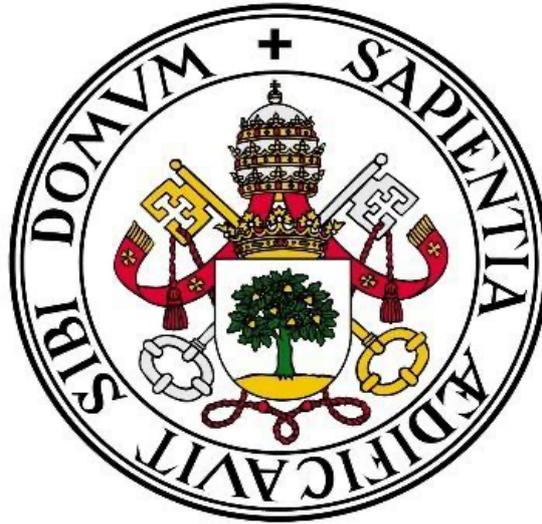


**UVa**

PA~  
LEN  
CIA



**Facultad de educación Palencia  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA EDUCAR EN LA IMAGEN**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTORA: ANDREA GARCÍA JUSTE  
TUTOR: GUSTAVO GONZÁLEZ CALVO  
PALENCIA, 2022**

## **RESUMEN**

En la actualidad existen numerosos problemas entre los jóvenes y cada vez son más frecuentes en edades tempranas. Los problemas alimenticios, la autoestima y la obsesión por alcanzar el cuerpo perfecto son los principales problemas y que han ido empeorando desde la aparición de las redes sociales.

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo conocer la percepción que tienen los alumnos sobre su imagen corporal. Con todo ello quiero que los alumnos valoren y acepten su cuerpo y el de los demás, dejando a un lado los ideales de belleza que marca nuestra sociedad.

Mi investigación tiene como finalidad recoger y analizar la información sobre la imagen corporal de la muestra estudiada y conseguir un conocimiento que nos permita saber que piensan sobre su cuerpo, esta información se recopilará a través de un cuestionario y una dinámica para posteriormente realizar un grupo de discusión. Dicha investigación se realizará en el curso de sexto de Educación Primaria y se trabajará dentro del campo de la educación física.

## **PALABRAS CLAVE**

Imagen corporal, Cuerpo Ideal, Educación Física, Autoestima, Trastornos Alimenticios, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

Nowadays there are numerous problems among young people and they are becoming more and more frequent at an early age. Eating problems, self-esteem and the obsession with achieving the perfect body are the main problems, which have been worsening since the appearance of social networks.

The aim of this final year project is to find out how students perceive their body image. With all this, I want students to value and accept their own bodies and those of others, leaving aside the ideals of beauty set by our society.

The aim of my research is to collect and analyse information on body image in the sample studied and to achieve a better understanding of their body image.

This information will be collected by means of a questionnaire and a dynamic to subsequently carry out a group discussion. This research will be carried out in the sixth year of Primary Education and will work within the field of physical education.

### **KEY WORDS**

Body image, Ideal body, Physical Education, Self-esteem, Eating disorders, Primary school.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b> .....	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>9</b>
4.1 <i>La imagen corporal</i> .....	9
4.1.1 Definición de imagen corporal .....	9
4.1.2 Conceptos relacionados con la imagen corporal .....	13
4.1.4 Trastornos provocados por la imagen corporal .....	15
4.2 <i>Influencias de la imagen corporal en los niños</i> .....	16
4.3 <i>La imagen corporal en el currículo</i> .....	18
4.3.1 Introducción.....	18
4.3.2 Competencias clave .....	18
4.3.3 Objetivos.....	19
4.3.4 Contenidos .....	19
4.3.5 Criterios de evaluación .....	20
4.5 <i>La imagen corporal a través de EF</i> .....	20
<b>5. METODOLOGÍA</b> .....	<b>24</b>
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	<b>25</b>
6.1 <i>CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA INVESTIGACIÓN</i> .....	25
Localización: .....	25
Contextualización del alumnado .....	25
6.2 <i>INTERVENCIÓN</i> .....	26
<b>7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>27</b>
<b>8. CONCLUSIONES</b> .....	<b>29</b>
<b>9. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>31</b>

<b>10.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>35</b>
-	<i>Anexo 1</i> .....	35
-	<i>Anexo 2</i> .....	39

## **1. INTRODUCCIÓN**

Como docentes del futuro, debemos ser capaces de investigar lo que nos parece importante, pensar qué es lo mejor para trabajar con los alumnos, criticar y tratar de revisar lo que nos parece inadecuado y buscar una educación de calidad.

La imagen corporal se va construyendo a lo largo de la vida de una persona, pero es en la etapa de la infancia y de la adolescencia donde más relevancia se da, cuando el cuerpo se convierte en fuente de identidad y auto-concepto. Construir una imagen corporal positiva durante este tiempo es muy importante, ya que de no ser así, pueden llevar a desarrollar problemas graves que afecten la autoestima o alteraciones mentales que den lugar a los trastornos alimentarios por la búsqueda del considerado “ cuerpo perfecto”.

Como se ha mencionado anteriormente, es de vital importancia estudiar e investigar este fenómeno para prevenir y eliminar todos los comportamientos relacionados con la obsesión por la imagen corporal que se produzcan en los centros educativos. Por ello, es importante incentivar a toda la comunidad educativa con el fin actuar de manera conjunta en relación a la educación de los alumnos y prevenir o eliminar cualquier caso. Para que esto sea posible, es necesario que todos los agentes implicados en la educación de los jóvenes, como son docentes, familiares, alumnos, monitores de extraescolares y resto del personal de la institución escolar tengan conocimiento sobre este concepto.

El presente trabajo está formado en primer lugar, de los objetivos que he planteado para realizar la investigación. A continuación, aparece reflejado la justificación en la cual expongo las razones por las que he elegido este tema y la importancia que tiene en nuestra sociedad. El siguiente punto, la fundamentación teórica, donde se recoge la información que sustenta dicho tema, apoyándome en diferentes autores que han investigado el tema con anterioridad. Posteriormente, nos encontramos con la intervención que se ha llevado a cabo en 6º de Educación Primaria.

Y por último, las conclusiones que he obtenido tras realizar el presente trabajo.

## 2. OBJETIVOS

El presente trabajo de fin de grado, consiste en investigar e indagar acerca de la imagen corporal en el centro educativo. Por ello el objetivo principal de este trabajo es conocer la imagen corporal que tienen los alumnos de 6º de Educación Primaria del CEIP Pradera de la Aguilera.

Además del objetivo principal, este trabajo presenta los siguientes objetivos específicos:

- Dar a conocer los diferentes trastornos que pueden provocar la insatisfacción de la imagen corporal.
- Investigar si los estudiantes de primaria están influenciados por la figura de un cuerpo ideal proporcionada por los medios de comunicación.
- Conocer las percepciones de los estudiantes sobre la imagen corporal en relación con el éxito y la imagen corporal en relación con la sociedad.
- Identificar la satisfacción o insatisfacción del alumnado con su cuerpo y las preocupaciones percibidas sobre la imagen corporal en el entorno que los rodea.
- Analizar la presencia explícita e implícita del contenido “imagen corporal” en el currículo y valorar su importancia.
- Analizar el resultado de las diferentes intervenciones en el aula.
- Reflexionar sobre la imagen corporal y sus consecuencias, ofreciendo mayor visibilidad al problema.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

Son varios los motivos que me han llevado a escoger este tema para realizar mi trabajo de fin de grado. Considero a este tema de gran importancia y en muchas ocasiones pasa desapercibido por lo que mi objetivo es conseguir que pase a un primer plano.

La imagen corporal está definida como “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta”. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo (Vaquero et al., 2013).

En primer lugar, uno de los motivos que me despertó interés en relación con este tema, fue a través de la asignatura de PEC (Potencial Educativo de lo Corporal). Uno de los principales objetivos de dicha asignatura es especialmente conocer nuestro cuerpo, o mejor dicho la “corporalidad”, ya que a través de él nos ofrece mucha información, ya que somos cuerpo toda la vida por eso también debemos educarlo.

Recordando mi paso por la escuela puedo comprobar la importancia que requiere este tema, ya que algunos de mis compañeros recibían desprecios o eran rechazados por el resto por no poseer un “cuerpo perfecto”, lo que ha provocó un aislamiento, baja autoestima y en ocasiones trastornos alimenticios.

Por ello en el colegio quien nos debe ayudar a solucionar estos problemas son los docentes y en concreto el docente de educación física, para poder ir construyendo una actitud crítica. Desde este área debemos prestar atención a las características individuales de cada uno de nuestros alumnos y promover y fomentar actitudes de respeto, tolerancia y discriminación hacia los diferentes cuerpos existentes en nuestra sociedad.

Después de realizar el Practicum I y Practicum II, puedo verificar que no se trabaja el concepto de “imagen corporal”, y ya no solo eso, es que al formular a los docentes de educación física alguna cuestión relacionado con dicho tema, muestran cierto desconocimiento. Por todo ello, es de gran evidencia que existe un gran desconocimiento sobre la imagen corporal y en cómo desarrollarla en el aula. Por lo que una de mis

propuestas que desarrollaré más abajo es que debe existir una buena preparación del maestro.

Por último, añadir que a pesar de tener conciencia sobre todos estos problemas y tratar de solucionarlos, soy una persona, al igual que muchas otras que se ven afectadas por estos problemas del cuerpo ideal. A lo largo de mi paso por la universidad y de trabajar este tema en varias asignaturas eres consciente que te has dado cuenta de este problema, quizá demasiado tarde.

Por todo esto, me encuentro con la necesidad de profundizar en este tema e intentar demostrar la importancia que tiene trabajar la "imagen corporal" en el aula desde una edad temprana.

#### **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Antes de comenzar la propuesta didáctica, es oportuno hacer una contextualización de la misma. Para ello, realizo la siguiente fundamentación teórica, en la que vamos a detallar los diferentes conceptos que puedan ayudar a comprender y entender lo que pretendo transmitir y conseguir con mis propuestas.

##### 4.1 La imagen corporal

###### *4.1.1 Definición de imagen corporal*

El concepto de imagen corporal es el eje principal sobre el que gira este trabajo, por ello lo detallaré de forma precisa. Esta idea ha experimentado una evolución en el tiempo, por lo que ha recibido diferentes definiciones a lo largo de éste. Para ello, intentaré dar sentido a este término a partir de dichas definiciones de los diferentes autores que han tratado el tema con anterioridad.

Antes de mostrar las definiciones de los diferentes autores sobre el concepto de imagen corporal, quisiera señalar que los siguientes autores Skrzypek, Wehmeier y Remschmidt (2001) realizaron una revisión bibliográfica de varios artículos y concluyeron que “el concepto de imagen corporal no ha sido definido todavía de forma concluyente, y la tarea de medir las alteraciones de la imagen corporal de una forma objetiva es todavía un

desafío formidable” Por lo que ninguna de las definiciones se considera "perfecta", ya que cada definición contiene elementos importantes que entre todas ellas permiten enriquecerse y complementarse.

La primera definición del concepto de imagen corporal, que incluía más que aspectos neurológicos, fue propuesta por Schilder (2013) “La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos” mantiene el autor.

Raich, Torras y Figueras (1996) comprenden la imagen corporal como “un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo”. En otro sentido, y con un fuerte énfasis en aspectos físicos como son la propiocepción, la forma, el peso y otras características físicas medibles, descubrimos la definición de Branch (1998), él llama a la imagen corporal a “una representación consciente del cuerpo, así como a un conocimiento conceptual acerca del cuerpo”. También, Branch define el término de esquema corporal como “una representación abstracta en tiempo real que ocurre de manera instantánea sobre la ubicación espacial del cuerpo, la cual proviene de señales sensoriales, incluyendo las musculares, propioceptivas, cutáneas, vestibulares, táctiles, visuales y auditivas”.

Desde el punto de vista de Raich (2000) sostiene que “La imagen corporal 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”.

Por tanto, podemos inferir que, para todos estos autores, el cuerpo se entiende como un elemento físico con características medibles, que pueden ser en su totalidad o en parte, tales como la altura, el peso, la posibilidad de movimiento de cada parte y sus limitaciones, permitiendo que cada persona construya su propia imagen corporal, y además, esta representación consciente de cada cuerpo puede llevarnos a aceptar, estar satisfechos con todas las sensaciones que percibimos, o rechazarlo por tener un cuerpo con características más allá de lo que se considera "normal".

Para Slade (1994) el concepto de imagen corporal sigue manteniendo algunas de las características de la definición anterior, teniendo en cuenta la representación consciente del propio cuerpo, pero Slade añade que todo ello está influenciado por diferentes factores, como pueden ser la historia y la cultura. Por lo que este autor determina que la imagen corporal es "... una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo". Este autor creó un modelo explicativo que nos permite detectar los diversos elementos que forman parte de la construcción de la imagen corporal de una manera más visual y que ha sido adaptado por el autor Baile.

Podemos observar los diferentes elementos que se enlazan entre sí y todos ellos a su vez relacionados con la imagen corporal, que es el eje central del modelo explicativo, que hemos mencionado anteriormente. Para Slade, la imagen corporal emerge en el centro y se define como "laxa representación mental del cuerpo", formada por una gran variedad de elementos como "Historia de información sensorial recibida sobre experiencias corporales", "Normas sociales culturales" que guardan relación con las "Actitudes individuales hacia el peso y la figura" ya que según las reglas que marque la sociedad, el tener un capital corporal concreto permite estar más o menos aceptado dentro de ella. Del mismo modo, encontramos "variables cognitivas y afectivas" relacionadas con los dos factores anteriores, pues de acuerdo a la apariencia de nuestro cuerpo seremos mayormente aceptados, por lo que como seres sociales, dicha aceptación influye en nuestra autoestima y directamente a nuestra felicidad.

En relación con Slade, encontramos otro autor, el cual muestra cómo se ve influenciada la construcción de la imagen corporal por factores socio-culturales, definiendo dicho término como "una construcción social con referentes biológicos, psicológicos, económicos y socio- culturales" (Chávez, 2004, p.18). Teniendo en cuenta las definiciones proporcionadas por los dos autores anteriores, podemos concluir que, para ellos, la influencia de los factores "socioculturales" en la construcción de la imagen corporal y el experimentar emociones está influenciada por las reglas que nuestra sociedad y cultura imponen, debido a que la idea de imagen corporal no es un elemento fijo en el tiempo, sino que evoluciona.

Como hemos visto en las diferentes definiciones mencionadas, son muchos los factores que influyen y dan forma a la construcción de la imagen corporal de un individuo. Cabe señalar, sin embargo, que otros autores como Pruzinsky y Cash (1990) sostienen que algunos de los factores anteriores no contribuyen a la construcción de la imagen corporal, sino que se convierten directamente en distintos tipos de imagen corporal, es decir, en lugar de creer que existe una sola imagen corporal, proponen que existen varias imágenes corporales interrelacionadas, las cuales son:

- Una imagen perceptual. Se refiere a los aspectos perceptuales de nuestro cuerpo, comparte características con el concepto de esquema corporal mental. Incorporará información sobre el tamaño y la forma de nuestro cuerpo y sus partes.
- Una imagen cognitiva. Incluye creencias, pensamientos, auto-mensajes sobre nuestro cuerpo.
- Una imagen emocional. Engloba nuestros sentimientos sobre el nivel de satisfacción en relación con nuestro cuerpo y con las experiencias que nos ofrece.

Para estos autores, la imagen corporal de cada individuo es una experiencia subjetiva y expresan que no tiene porque haber una buena relación con la realidad. Este amplio concepto de imagen corporal tiene los siguientes rasgos:

- Concepto amplio.
- La imagen corporal guarda relación con los sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos.
- La imagen corporal esta creada e influenciada por los diversos grupos sociales.
- La imagen corporal evoluciona a lo largo del tiempo, no es algo fijo.
- La imagen corporal influye en el procesamiento de la información, por lo tanto afecta a nuestra forma de actuar.
- La imagen corporal afecta al comportamiento, incluidos aquellos que se realizan de manera inconsciente.

Thompson (1990) amplió el término añadiendo un componente conductual cuya conducta se inician “en la consideración de la forma del cuerpo y el grado de satisfacción con él”.

Para ello, el autor muestra como ejemplo el momento en el que una persona evita ver su cuerpo desnudo, o comprar ropa que oculte ciertas partes de su cuerpo.

En conclusión, no es prudente tratar individualmente ninguna de las definiciones anteriores como verdades absolutas, pero podemos usarlas en su conjunto como diferentes perspectivas y enfoques en el momento de considerar los diferentes elementos que pueden influir en la imagen corporal y contribuir a su construcción.

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

En el apartado anterior hemos tratado el término de “imagen corporal”, ya que comprende diferentes conceptos y para prevenir posibles confusiones vamos a analizar las diferencias entre unos y otros.

El primer término que podría inducirnos a error es "esquema corporal". Analicemos las diferentes definiciones según varios autores:

Para Barreto (1999), el esquema corporal se define como “la aplicación automática e instantánea del conocimiento de la capacidad de respuesta funcional de cada parte del propio cuerpo físico, originada en la percepción de un estímulo dado”. Todo ello se adquiere de forma muy lenta y continuada a lo largo de la vida, aún antes de nacer.

Según Vayer (1973) nos hace ver el esquema corporal como la síntesis de toda la información, estímulos y de todas las acciones que hacen que al niño diferenciarse de sus entorno y construir su propio yo.

Finalmente, analizaremos más de cerca dos conceptos directamente relacionados con la imagen corporal que, como veremos más adelante, influyen directa y decisivamente en la construcción de un enfoque positivo o negativo de la imagen corporal: el **autoconcepto** y la **autoestima**.

Purkey (1970) define el autoconcepto como “un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente”.

Además, García y Ochoa (2014) muestran en su libro “AF-5”, las cuatro dimensiones que el autoconcepto tiene en adolescentes y adultos:

- Autoconcepto académico/laboral: se refiere al pensamiento que una persona tiene de la calidad del desempeño en su trabajo o estudios.
- Autoconcepto social: percepción que tiene una persona de cómo se comporta en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero se refiere a la red social de un individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y expandirla; el segundo eje hace referencia a algunas de las cualidades importantes (amistad y felicidad) en las relaciones humanas.
- Autoconcepto emocional: Se refiere a la percepción que tiene una persona del propio estado emocional y las respuestas ante una situación particular, con un grado de compromiso e implicación en la vida cotidiana. Este factor tiene dos fuentes de significado: la primera se refiere a una percepción general de tu estado emocional, y la segunda se refiere a una situación más específica, donde el otro individuo involucrado es de un nivel superior.
- Autoconcepto familiar: se refiere a la percepción que tiene el individuo de su propia participación e integración en el entorno familiar. El significado de este factor se mueve en torno a dos ejes. El primero, se refiere en concreto a los padres en dos áreas importantes de las relaciones familiares: la confianza y el afecto. El segundo eje se refiere al hogar y a la familia.

También, Branden y Wolfson (1989) se refieren a la autoestima como “... la suma de la confianza y el respeto por uno mismo”. Ambos autores indican los dos componentes que forman la autoestima, el primero es “un sentimiento de capacidad personal” y el segundo, “un sentimiento de valía personal”. Si estos dos sentimientos son positivos, la autoestima procederá a ser alta, en cambio, si se tiene un percepción negativo de los dos, se tendrá una escasa autoestima. Brander y Wolfson (1989) argumentan que tener “autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena”.

Otra definición de autoestima que está directamente relacionada con el autoconcepto es la propuesta por Andrés García (1999), denominándola “la evaluación de la información contenida en el autoconcepto, y procede de los sentimientos del niño acerca de lo que él es”.

Por último destacar el término de corporeidad, que según Van Manen (2003) “se refiere al hecho fenomenológico del que siempre estamos de una forma corpórea en el mundo” Cuando nos encontramos con otra persona, en primer lugar la conocemos mediante su

cuerpo. A través de nuestra presencia corporal, podemos desvelar o ocultar algo sobre nosotros mismos. Por lo tanto, la corporeidad se forma desde la vivencia directa de lo que hacemos, pensamos o sentimos.

#### *4.1.4 Trastornos provocados por la imagen corporal*

Una vez detallado el concepto de imagen corporal, os mostraré los diferentes trastornos que existen asociados a este término.

Los trastornos que resultan de tener una “mala” imagen corporal son variados, pero nos centraremos en aquellos trastornos que aparecen con mayor frecuencia durante la infancia.

Es difícil encontrar estudios en niños pequeños relacionados con tener una mala imagen corporal. Esto puede deberse a la creencia errónea de que este tipo de problemas aparecen en edades más elevadas. Es cierto que donde es más frecuente oírlo es en la adolescencia, porque es cuando el cuerpo empieza a cambiar, pero también hay muchos casos que se sufren en edades tempranas.

Existe un estudio realizado con niños sobre la imagen corporal, donde se obtuvieron las siguientes conclusiones (Trujano, 2010):

- Las niñas, en comparación con los niños, tienen el deseo de tener una figura esbelta desde una edad temprana.
- En los chicos hay una mayor atención al cuerpo con la edad.
- La autoestima disminuye a medida que se acercan a la pubertad.
- La baja autoestima puede dar lugar a la aparición de trastornos alimentarios.

Toro (1996) cita una serie de estudios que se han realizado con niños, especialmente con edades cerca de la adolescencia, por lo que los resultados obtenidos sobre la posesión de algún tipo de trastorno van a ser más elevados que en edades inferiores.

Por otro lado, en relación con el estudio de Ferrer (2005), que se pudo realizar con niños pequeños, se concluyó lo siguiente:

- Los niños identifican delgadez con éxito y buscan la aceptación del grupo.
- Los trastornos alimenticios aparecen cada vez en edades más tempranas.
- En la actualidad el número de casos de trastornos de imagen corporal es mayor que antiguamente.

También destacar que Vaquero et al., (2013) revisan diferentes estudios, que se realizaron con niños de entre 7 y 12 años, en relación con la imagen corporal. Podemos apreciar la insatisfacción que existe con el propio cuerpo y la mentalidad de conseguir un cuerpo delgado. Cada vez son más estos pensamientos en niñas que en niños y más adelante, aparecerán más acentuados en la adolescencia. Hoy en día, las mujeres buscan un cuerpo delgado y los hombres un cuerpo con musculatura, según los ideales de belleza que marca nuestra sociedad.

Muchos de los casos que existen sobre la insatisfacción de la imagen corporal, que conlleva una baja autoestima, tiene que ver con la influencia de las redes sociales desde su aparición.

Habría sido significativo haber encontrado más estudios sobre este ámbito, para así poder comparar los resultados y obtener unas conclusiones más verídicas y así también poder demostrar que los trastornos relacionados con la imagen corporal aparecen desde pequeños.

La imagen corporal que cada uno tenga de sí mismo está relacionada con los trastornos alimentarios. El manual diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013) distingue entre diferentes categorías de trastornos de la alimentación y la ingesta de alimentos. Incluye el trastorno de rumiación, el trastorno alimentario por evitación/restricción, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros trastornos no especificados. La satisfacción con la imagen corporal juega un papel muy importante en la comprensión y explicación de estos trastornos porque dependen en parte de las preocupaciones sobre el peso y la forma del cuerpo.

#### 4.2 Influencias de la imagen corporal en los niños

Según Guillén García, F. y Ramírez Gómez, M. (2011) seguir una imagen corporal ideal conlleva un daño en la autoestima y en el autoconcepto del individuo, empeorando las relaciones sociales con los demás debido a sus diferencias físicas.

En cuanto a los estudios de Zaida (2008) el hecho de tener un cuerpo específico o conseguir el canon de belleza es una preocupación social muy generalizada. Como resultado, la imagen real puede verse distorsionada debido a una falsa creencia en los estándares de belleza ideales transmitidos por los medios de comunicación y redes sociales. Una vez tratado el tema de la imagen corporal, veremos las consecuencias de este idealismo de la belleza en la primera infancia.

Según Salaberria (2007) las causas de la insatisfacción con nuestro propio cuerpo y las consecuencias de verse con una "imagen equivocada" pueden derivar de distintos factores: como son la familia, los medios de comunicación y el nivel socioeconómico.

En primer lugar, la influencia de la familia, algunas madres creen que un cuerpo muy delgado corresponde a una imagen sana y bella. La repercusión que puede tener esto es que a partir de los 5 años, los niños podrían verse influenciados por este concepto del canon de belleza. Por lo tanto, el papel de la familia es fundamental para detener esta transgiversación de las representaciones mentales de los niños. Las niñas con niveles socioeconómicos más altos mostraron actitudes de insatisfacción corporal respecto a las niñas con niveles socioeconómicos medios o bajos, desde edades tempranas.

En relación con lo que nos decía Salaberria (2007) a partir de los 5 años, los niños empiezan a prestar atención a su peso, desarrollando un concepto de imagen corporal que influye en su salud física y mental. Los medios de comunicación, las revistas, las películas, etc., nos muestran y transmiten numerosos estereotipos en relación con la imagen corporal, de manera que influye de forma negativa al niño.

Desafortunadamente, en la sociedad en la que vivimos estamos rodeados de estereotipos sobre la belleza ideal, de tal manera que si no se trabaja desde la escuela, podría afectar de manera directa al niño.

¿Por qué ocurren estos comportamientos? Según Mora (2008) los niños están influenciados por cánones o ideales estéticos de belleza que marca nuestra sociedad y asocian el hecho de tener una determinada imagen corporal con el éxito y ser aceptados

por determinados grupos sociales. Debemos conseguir entre todos una solución para acabar con esta manipulación psicológica.

### 4.3 La imagen corporal en el currículo

Una vez expuestos los diferentes conceptos que giran en torno a la imagen corporal, vamos a analizar como aparecen dichos conceptos en el ámbito educativo.

Para ello vamos a analizar cada unas de las partes del Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre, en el cual se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria, concretamente el área de Educación Física.

#### 4.3.1 *Introducción*

En cuanto a la introducción encontramos varias relaciones con el trabajo de la imagen corporal, tanto de manera implícita como explícita.

En primer lugar, encontramos una relación a la hora de hablar de que la finalidad de la educación física es la adquisición de elementos corporales-culturales que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

Una de las alusiones de este tema surge cuando alguien dice que la Educación Física ayuda a sentirse bien con el cuerpo y aumenta la autoestima.

En la explicación del bloque de contenidos, se menciona en el primer bloque (Cuerpo: Imagen y Percepción), hablando claramente del desarrollo de la imagen corporal.

Finalmente, comenta que la Educación Física promueve y desarrolla actitudes relacionadas con la cultura corporal.

#### 4.3.2 *Competencias clave*

En la competencia social y cívica encontramos una referencia implícita, ya que nos dice que asumamos las diferencias, las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.

Por otro lado, en la competencia de aprender a aprender hay alusiones implícitas cuando se refiere al autoconocimiento, posibilidades y carencias.

En cuanto a la competencia del tratamiento de la información y la competencia digital, encontramos una clara alusión:

*Esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital.*

#### 4.3.3 Objetivos

Dentro de los ocho objetivos que encontramos, solo existe uno que tenga relación con la imagen corporal, que dice lo siguiente: “conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre”.

#### 4.3.4 Contenidos

Los contenidos que aparecen en relación a la imagen corporal los encontramos en el Bloque 1: “El cuerpo: imagen y percepción”.

En función de los siguientes ciclos aparece detallado de la siguiente manera:

- Primer ciclo: “Aceptación de la propia realidad corporal”
- Segundo ciclo: “Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas”.
- Tercer ciclo: “Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal vigente”.

En el resto de los bloques no se observa ningún contenido relacionado con la imagen corporal.

#### 4.3.5 *Criterios de evaluación*

En cuanto a los criterios de evaluación del primer ciclo, no he encontrado ninguna referencia que guarde relación con la imagen corporal.

En el segundo ciclo, existe una referencia implícita al hablar del respeto, evitar discriminaciones respecto a los estereotipos...

Y por último, en el tercer ciclo, no existe ningún criterio de evaluación con respecto a este tema.

Una vez analizado el currículo, he podido sacar varias conclusiones:

En primer lugar, comentar que respecto a este tema no existe coherencia dentro del currículo, ya que no existe relación entre los contenidos y los criterios de evaluación. No hay criterios de evaluación para este tema.

En segundo lugar, decir que se observan varias referencias tanto implícitas como explícitas respecto a la imagen corporal, también existe una competencia relacionada con este tema. A través de este análisis he podido observar la importancia de este tema en el ámbito de la educación física, por lo que sería de gran importancia que se estudiase y trabajase.

#### 4.5 La imagen corporal a través de EF

Para entender la educación física en la actualidad, se debe considerar el valor significativo que tiene y está adquiriendo el cuerpo en la sociedad actual. Vázquez (2001) deduce que en la educación y en concreto en el área de Educación Física, se debe transmitir a los alumnos los recursos fundamentales para evitar que manipulen su cuerpo y que pueda tener un impacto muy negativo en el bienestar del individuo.

Vázquez insiste en que la educación física debe favorecer la adaptación de las personas a su entorno, que, como ya hemos dicho, está involucrado en una realidad que gira en torno a la apariencia y a la figura del cuerpo.

Este autor sostiene que la transformación del cuerpo como elemento clave de nuestra autoestima ha ocasionado que lo presumamos, de tal manera que dedicamos horas y horas en gimnasios, balnearios o saunas y que sigamos una serie de dietas, tabla de ejercicios específicos, etc.

Vázquez nos muestra tres indicadores sobre el culto al cuerpo, en el cual se apoyan las actuaciones de E.F:

### *1. La belleza*

Actualmente, el aspecto físico es el intermediario de las relaciones con los demás, desde las sociales hasta las profesionales. De tal modo que una buena valoración de la imagen corporal llega a ser fundamental para una autoestima positiva, que se crea gracias a la percepción de tu propio cuerpo y a la percepción de tu cuerpo por parte de los demás.

En cuanto a la belleza, este autor argumenta que la actividad física realizada de manera regular hace que tanto hombres como mujeres se sientan más orgullosos de su cuerpo y apariencia, lo que conduce a una buena autoestima.

### *2. La salud*

Este indicador es otra referencia actual, la Organización Mundial de la Salud define un cuerpo sano como aquel que está “libre de enfermedades y aprovecha al máximo sus recursos”.

Hay que tener en cuenta que varios estudios afirman que dedicar nuestro tiempo de ocio a ver la televisión es muy habitual en España, por lo que el sedentarismo es cada vez más común, produciendo debilidad física y deteriorando la musculatura.

Por lo tanto, la actividad física se considera un factor preventivo de enfermedades como pueden ser la obesidad o los problemas cardíacos. Desde edades tempranas se deben promover en la escuela hábitos de vida saludables (como es la actividad física) lo que aportará beneficios físicos, psíquicos y sociales.

En cambio, como hemos dicho anteriormente, el desconocimiento sobre esta información provocan falsas creencias acerca del beneficio que resulta de hacer actividad física de manera regular, lo que conduce a actitudes obsesivo-compulsivas hacia el cuerpo.

### 3. *El rendimiento*

Este indicador se refiere a estar en buenas condiciones y responder correctamente a las necesidades sociales. En nuestra época, el poseer una peor forma física puede ser causa de baja autoestima y aislamiento social. Para lograr una forma física adecuada, debemos tener en cuenta la alimentación, la actividad física, el estrés y la higiene; ya que en ocasiones, la dificultad para conseguir esto puede llevarnos a adoptar prácticas poco saludables para mejorar el rendimiento.

Esta mayor búsqueda de rendimiento la podemos encontrar en las prácticas deportivas y en los deportes de élite. Esa obsesión por ser el mejor, mantenerse en la élite, superar a tus oponentes y superarte a ti mismo, ha hecho que los individuos sometan a su cuerpo a un nivel que es perjudicial para su salud.

Como he comentado a lo largo de este trabajo, la percepción que una persona tiene de su cuerpo (respecto a su imagen corporal) puede afectar en gran medida a su salud. Según Pérez y Devís (2004) nos presentan dos actitudes distintas que se pueden dar en EF, una actitud hacia el resultado y una actitud hacia el proceso.

Por un lado, existe una actitud hacia los resultados, una tendencia a ver la actividad física como un medio para lograr resultados que la sociedad percibe como saludables. Entre estos efectos encontramos el desarrollo de la condición física, la mejora de la imagen corporal, la superación personal y el éxito en las tareas físicas. Además, se centra en las sensaciones obtenidas después de la práctica, la creencia de que la forma física se logra a través del ejercicio, lo que a menudo conduce a la creencia de que para lograr una práctica saludable, uno debe sufrir y sacrificarse.

Sabemos que la actitud hacia el resultado no valoran la forma de llegar a los objetivos marcados. Ya que lo que realmente importa es lograr esos objetivos, independientemente

de las posibles consecuencias negativas (como exceso de trabajo, lesiones u obsesión con el cuerpo).

Por otro lado, encontramos las actitudes hacia el proceso, entendidas por la inclinación de apreciar el valor intrínseco de la experiencia de la actividad física en sí. La finalidad de esta actitud es la búsqueda del bienestar como práctica de actividad física saludable. Esta actitud está formada por las experiencias positivas saludables que surgen durante dicha práctica. En cuanto a las experiencias nos encontramos la relajación, el disfrute de las actividades y del entorno natural, el sentido del humor o la comunicación con los demás.

Destacar en este punto, que las actividades orientadas al resultado pueden estar motivadas por la búsqueda de efectos a corto plazo mientras se ignoran las consecuencias a largo plazo.

En segundo lugar, la evaluación dentro del área de EF también se pueden dirigir hacia el resultado o hacia el proceso. Por lo tanto, las evaluaciones de diagnóstico, las formativas o la sumativa serían mas semejantes a las actitudes hacia el proceso.

Según Peiró, Pérez y Valencia-Peris (2012), la propia experiencia en educación física debe ser positiva y satisfactoria y debe promover y facilitar un aprendizaje significativo y las responsabilidades en todos los alumnos, ya que ello facilitará una mayor motivación, mayor autonomía, mayor autoestima, y por tanto mejor percepción de la imagen corporal. Además, estos autores enfatizan que la evaluación debe ser participativa y, nuevamente, centrada en el proceso.

Finalmente, cabe mencionar que, en España, adquiere gran importancia el programa de intervención P.I.C.T.A., como una propuesta para ayudar a prevenir los riesgos que pueden derivar en trastornos alimentarios. Además, destaca la estrategia NAOS cuya finalidad es promover la reflexión sobre los problemas de salud que la obesidad puede desarrollar y animar a los alumnos a desarrollar hábitos de vida saludables (Tornero et al., 2015).

Una vez recopilada la teoría sobre la que gira este trabajo, a continuación quiero desarrollar y diseñar algunas pautas y métodos de intervención dirigidas a abordar el

concepto de imagen corporal, con el objetivo de que valoren su imagen y con ello su cuerpo, trabajando el autoconcepto y la belleza de una manera lúdica.

## **5. METODOLOGÍA**

Este proceso de investigación tiene la finalidad de recopilar y analizar información sobre el concepto de imagen corporal de nuestros jóvenes, generar un conocimiento que nos permita averiguar la concepción que la muestra que vamos a analizar tiene sobre su propia imagen corporal y sobre su cuerpo.

En estos momentos me encuentro realizando las prácticas como profesora de educación física en educación primaria, por ello es una oportunidad para extraer información y conclusiones sobre el tema escogido.

Para la realizar esta investigación he utilizado dos metodologías, una técnica del enfoque cuantitativo y otra técnica del enfoque cualitativo.

Voy a describir brevemente en que consiste cada una de las técnicas que he empleado (Ulgade y Balbastre, 2013):

En cuanto a la metodología cuantitativa, existe distancia entre la persona que realiza la investigación y la persona que es analizada, por lo que hay poco contacto entre los dos y el condicionamiento generalmente es menor que en otros métodos. Este enfoque facilita el análisis de datos en muestras grandes, lo que permite la generalización y la comparación estadística de los resultados. Además, considera que la realidad condiciona a los individuos.

Por otro lado, el método cualitativo, tiende a reflexionar sobre los pensamientos y las causas del comportamiento de los individuos estudiados. Además, esta metodología deja de lado el concepto de unificación, entendiendo que los participantes tienen sus propios sentimientos y experiencias que deben ser plasmados a través de los métodos que utilizemos. Finalmente, este método permite una mayor involucración y entiende que los datos deben ser amplios y profundos.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1 CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA INVESTIGACIÓN**

#### **Localización:**

El colegio Pradera de la Aguilera está situado en el municipio de Villamuriel de Cerrato, que se encuentra a 7km de Palencia. Este centro está ubicado en el Casco Viejo y a él acceden alumnos de los distintos barrios o núcleos de población, que son: Ciudad Jardín "Virgen del Milagro", Gómez Manrique, Casco Viejo y Los Olmillos.

Este centro es público y está formado por Educación Infantil (6 unidades) y Educación Primaria (12 unidades). Cuenta con dos líneas y en algún curso hasta tres. El horario lectivo del centro es de 9:00-14:00 h.

El centro está situado en una zona de expansión, acrecentada notablemente con la construcción de nuevas viviendas, ocupadas en su mayor parte por matrimonios jóvenes con la consiguiente demanda de escolarización para sus hijos. La mayor parte del centro tiene su domicilio en el área que lo rodea, también existe transporte escolar para aquellos alumnos que vivan en los barrios más alejados.

#### **Contextualización del alumnado**

El curso al que va dirigido la siguiente propuesta es para el curso de 6º A, el cual reúne a niños y niñas de entre 11 y 12 años. Este aula tiene un total de 20 alumnos, siendo 11 niños y 9 niñas.

Por otro lado, dos de ellos presentan necesidades educativas especiales, en este aula se encuentra un alumno con TDAH y un niño con síndrome de Asperger.

Debido a la baja autoestima y al mal autoconcepto, son inestables en esta área y, por lo tanto, requieren mucho apoyo emocional. Como resultado, no muestran una imagen positiva ajustada de sí mismos o del entorno social que los rodea. Por el contrario, otros estudiantes parecían poseer un buen concepto de sí mismos, así como una alta autoestima. En cuanto al clima del aula esta caracterizado por el respeto y la aceptación. En general, el comportamiento de los estudiantes es adecuado y positivo, aunque de vez en cuando existen conflictos propios de su edad y derivados de desacuerdos relacionados con gustos, creencias, necesidades, preferencias y diferencias en ciertos líderes. No obstante, el

compañerismo es alto, la relación entre ellos y los profesores son efectivos, lo que resulta en una retroalimentación positiva entre ambos.

Toda la clase se caracteriza también por fuertes habilidades de superación personal, buena motivación de aprendizaje, autonomía moral avanzada y unas cualidades motrices elevadas. A nivel académico, este es un grupo que progresa y evoluciona debido a su constancia. De hecho, no tienen dificultad para expresarse oralmente o por escrito y ser capaces de leer y escuchar de forma activa y adecuada.

## 6.2 INTERVENCIÓN

En primer lugar, para obtener información sobre el concepto que tenían los alumnos de la imagen corporal, elaboré una ficha, la cual estaba formada por dos partes; en una cara tenían que dibujar lo que ellos creían que era un cuerpo “ideal” , “perfecto” para ellos y escribir el porqué de ese dibujo, en la otra cara, debían dibujar lo contrario un cuerpo “no saludable” y al igual que en el otro caso tenían que escribir el porqué. También, se les aclaró que se debía responder con total sinceridad (Anexo 1).

Por otro lado, se realizó un cuestionario donde los alumnos de forma anónima contestaban de forma sincera las preguntas que se les hacía (Anexo 2). La finalidad de este cuestionario era detectar el grado de preocupación que presentan de su imagen corporal.

A continuación, se llevó a cabo el grupo de discusión, para establecer un proceso de reflexión y sacar conclusiones sobre dicha intervención.

Este enfoque nos permite adentrarnos en la realidad del aula y comprender las percepciones de los estudiantes sobre los cuerpos ideales y la imagen corporal de una manera más rica.

Por último, reflexionamos sobre la siguiente frase: *No hay persona más bella que, a pesar de sus defectos, se siente hermosa.*

Los alumnos debían pedir el turno de palabra levantando la mano, para así poder seguir un orden y poder escucharnos todos. A raíz de esta frase, se reflexionaron los siguientes puntos:

- La obsesión con el propio cuerpo o con el de los demás.
- Realizar actividad física pero de una manera razonada y lógica.

- Prestar especial atención al apuntarse al gimnasio a una edad muy temprana, ya que puede generar problemas de crecimiento (esto comienza temprano).
- La importancia de una dieta variada, incluyendo frutas y verduras.
- La existencia de los diferentes trastornos alimenticios, ya que muchos de ellos provienen de la percepción negativa de la imagen corporal.

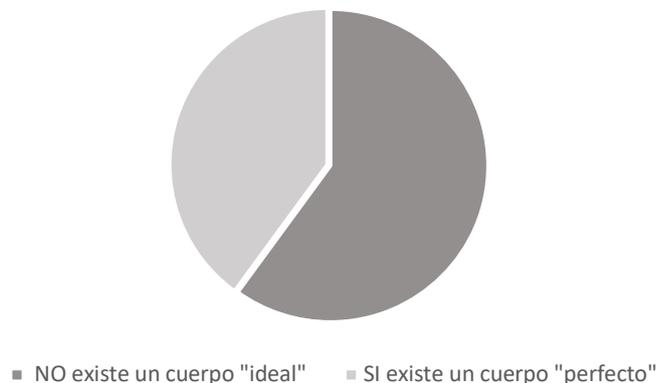
## 7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado vamos a presentar los resultados obtenidos de la intervención que se ha realizado en dicho centro, los cuales hemos empleado para valorar las percepciones de los alumnos sobre su imagen corporal y lo que ellos entienden por un prototipo de cuerpo ideal.

Para mostraros los resultados voy a elaborar un gráfico para así obtener un resultado más visual.

De los 20 alumnos que han participado en esta investigación, el 60% piensan que no existe un cuerpo “ideal”, por el contrario el 40% de los alumnos tienen el pensamiento de que si existe un cuerpo “perfecto” en nuestra sociedad.

**Gráfico Resultados**



*Gráfico 1*

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al cuestionario, los 20 sujetos completaron la totalidad del cuestionario. En la siguiente tabla os voy a mostrar el resultado obtenido haciendo referencia al grado de preocupación que muestran sobre su imagen corporal.

<b>Grado de preocupación con la imagen corporal</b>	<b>Nº</b>	<b>% de la muestra</b>
No presenta preocupación	13	65
Preocupación leve	6	30
Preocupación grave	1	5
Preocupación posiblemente patológica	0	0

Tabla 1. Grado de preocupación de la imagen corporal. Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los alumnos dedican entre 15 y 30 minutos a algún aspecto de su apariencia, antes de salir de casa, pero en cambio señalaron que no se preocupan mucho por ello. Más del 65 % de los alumnos no siguen dietas o hacen ejercicio con la finalidad de bajar de peso.

En cambio hubo dos alumnos que tienen miedo por subir de peso y sentirse “gordo/a” y han llorado por como era su imagen ya que se han metido con ellos alguna vez de su vida por su aspecto, estas dos respuestas me alarmaron ya que considero que son demasiado pequeños para preocuparse de estas cosas. Por ello, debatimos sobre este tema en el grupo de discusión que se realizó después.

Posteriormente, en el grupo de discusión los alumnos comentaban lo siguiente:

- “Muchas personas se dejan llevar por los medios de comunicación o redes sociales, pero no se dan cuenta que todas esas fotos llevan muchos retoques y están editadas. La finalidad de todo esto es que las modelos parezcan que están mucho más delgadas. Por lo tanto, la búsqueda de un cuerpo "perfecto" solo puede terminar en decepción. Esto conduce a una baja autoestima, que afecta a todas las demás áreas de la vida”.
- “Yo creo que esto afecta mucho más a las niñas que a los niños, aunque los niños también lo padecen queriendo conseguir más músculos o abdominales”.

- Una alumna compartió con el resto que ella se maquillaba mucho porque se veía más guapa.
- Otra de las niñas de la clase, nos decía que ella seguía llevando mascarilla, ya que su nariz no la gusta, por eso con la mascarilla se siente mejor.
- También, un alumno compartía que actualmente se ve “mejor visto” a un hombre con sobrepeso que a una mujer.

## **8. CONCLUSIONES**

En el presente trabajo he podido observar el gran impacto que han causado las redes sociales desde su aparición, sobre todo a los más jóvenes. La construcción de la imagen corporal se empieza a elaborar desde pequeños, adecuándose a la realidad y aceptándose tal y como eres, para así poder lograr un adecuado desarrollo psicológico, motriz y social, obteniendo un grado de satisfacción positivo con el propio cuerpo y con el de los demás, por el contrario podría llegar a ser perjudicial para la salud.

Todo miembro que forma parte de nuestra sociedad debe de tener conciencia de la importancia de que cada persona se vea y se sienta de la mejor manera posible, aceptándose, apreciándose y pudiendo mejorar los diferentes aspectos de su cuerpo, siempre sin dañarlo y sin llegar a tener una obsesión por ello.

Como hemos podido observar en la intervención realizada, los alumnos buscan siempre la perfección ya que lo relacionan con el éxito, es por ello por lo que los docentes de educación física debemos prevenirlas y hacerles ver que se puede ser perfecto o llegar al éxito sin seguir los estándares de belleza que marca nuestra sociedad, trabajando la autoestima y el autoconcepto sobre uno mismo.

Por otro lado, se ha observado que los alumnos que percibían una figura diferente a la suya como su cuerpo ideal, no necesariamente se preocupaban por su imagen corporal de forma enfermiza, ni adoptaban actitudes o comportamientos extraños de su cuerpos provocados por la insatisfacción. La fuerte influencia mediática sobre los ideales corporales basados en idealizar y apoyar un cuerpo delgado o musculoso, así como el poco tiempo de trabajo para conseguirlo, impidieron que la intervención terminará con el desarrollo de actitudes críticas hacia la moda corporal.

A modo de reflexión personal, la elección del tema del que trata este trabajo, se produjo por una inquietud personal, para poder dar a conocer cómo se trabaja dentro de la Educación Primaria, y tomar conciencia de las problemáticas que pueden estar presentes a raíz de este concepto y la distorsión que surge tras la insatisfacción corporal, además de ver si se proporcionan las herramientas necesarias para poder evitarlo.

A medida que profundicé en el conocimiento del tema y analicé el plan de estudios, comprendí la importancia fundamental de una buena formación de los profesores de educación física para enseñar a los estudiantes el autoconocimiento de su propio cuerpo, forma, peso y sus partes, para enseñar una imagen cognitiva, que permita a los estudiantes experimentar momentos de superación, para que de esta manera mejore su autoestima.

Con todo lo mencionado anteriormente, veo la importancia que tiene la educación física dentro de la educación de cada uno de los alumnos, ya que en esta asignatura se desarrollan valores y conceptos que no se dan a conocer en el resto de las áreas.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Branch, H. (1998). *Evidence for a disturbance of the body schema in neglect*. Brain and Cognition.

Branden, N y Wolfson, L. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós.

Barreto, J. F. (1999). *Sistema estomatognático y esquema corporal*. *Colombia Médica*, 30(4), 173-180.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28330405.pdf>

Chávez, Ana María; Macías García, Luis Fernando; Gutiérrez Marín, Raquel; Martínez Hernández, Crisantema; Ojeda Revah, Diana. (2004). *Trastornos alimentarios en jóvenes guanajuatenses*. Acta Universitaria, Vol 14 núm 2, pp.17-24.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/416/41614203.pdf>

Cash, Thomas. F y Pruzinsky, Thomas. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.

García, A. y Cabezas, M. J. (1999). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales*. pp. 25-191.

Recuperado de:

<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/30225/009199900005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, F y Ochoa, G. M. (2014). *AF5: Autoconcepto forma 5*. Tea.

Recuperado de: [https://web.teaediciones.com/ejemplos/af-5\\_manual\\_2014\\_extracto.pdf](https://web.teaediciones.com/ejemplos/af-5_manual_2014_extracto.pdf)

Guillén García, Félix y Ramírez Gómez, Montserrat. (2011). *Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos de Tercer Ciclo de Primaria*. Revista de psicología del Deporte. Vol.20, núm 1. Pp 45-69.

Recuperado de:

<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v20n1/19885636v20n1p45.pdf>

Salazar Mora, Zaida. (2008). *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez*. Reflexiones, vol. 87, núm. 2, 2008, pp. 67-80. Universidad de Costa Rica.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

Peiró Velert, Carmen; Valencia Peris, Alexandra; Pérez Gimeno, Esther. (2012). *Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud*. Tándem. Didáctica de la educación física, nº 40, p. 28-44

Pérez Samaniego, Víctor y Devís, José. (2004). *Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 13, núm. 2, pp. 157-173

Recuperado de: <https://archives.rpd-online.com/article/download/200/200-200-1-PB.pdf>

Purkey, W.W. (1970): *Self-concept and school achievement*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Raich, R.M; Torras, J y Figueras, M. (1996): “*Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios*”. Análisis y Modificación de Conducta, Vol 22, nº 85, pp. 604-624.

Raich, R. (2000): *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid, Ediciones Pirámide.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana; Cruz, Soledad. (2007). *Percepción de la imagen corporal*. 171-183.

Schilder, P. (2013). *The image and appearance of the human body*. Routledge.

Skrzpek, S, Wehmeier, P y Remschmidt, H. (2001). “*Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review*”. *European Child and Adolescent Psychiatry*, nº 10, pp. 215-221.

Recuperado de: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s007870170010.pdf>

Slade, P. D. (1994). *What is body image?* *Behaviour Research and Therapy*. Vol 32, núm 5, pp 497–502. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-0005796794901368/first-page-pdf>

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Pergamon Press.

Torneo Quiñones, Inmaculada; Sierra Robles, Ángela; Carmona Márquez, José; Gago Sampedro, Juan: (2015). *Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física*. *Retos*, pp 146-151.

Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34367/18546>

Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid: Ariel.

Trujano, Nava, Gracia, Limón, Alatríste & Merino. (2010). *Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género*. *Anales de psicología*. Vol 26, núm 2 279-287. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/109231/103881>

Ugalde Binda, Nadia; Balbastre Benavent, Francisco. 2013. *Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación*. Revista Ciencias Económicas 31-No 2. Pp 179-187.

Recuperado de:

<https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730/11978>

Van Manen, Max. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Barcelona : Idea Books.

Vaquero, R; Alacid, F, Muyor y López-Miñarro. (2013). *Imagen corporal; revisión bibliográfica*. Nutrición hospitalaria, Vol 28, núm 1, pp. 27-35.

Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n1/04revision04.pdf>

Vayer, Pierre (1973). *El niño frente al mundo*. Barcelona 1973. Editorial Científico-Médica. Educación Psicomotriz.

Vázquez Gómez, Benilde. (2001). *Los valores corporales y la educación física: hacia una reconceptualización de la EF*. Ágora para la Educación Física y el Deporte, nº 1, pp 7-17.

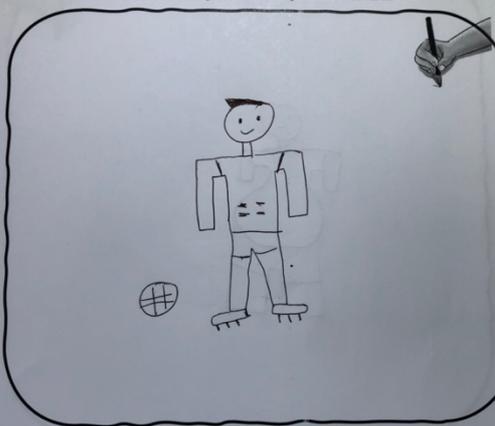
Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23628/AEFD-2001-1-valores-corporales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# 10. ANEXOS

## - Anexo 1

NOMBRE Y APELLIDOS Alberto  
CURSO 6º A

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Porque es el que en mi mente sería el cuerpo perfecto. Un cuerpo perfecto tiene que ser un cuerpo con el que puedas realizar todos los deportes sin dificultad. Tiene que ser muy guapo, delgado, deportista, y con mucha fuerza.

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

Porque mi idea es un cuerpo bajo en forma con mucha grasa y muy gordo y triste. Pero esto se puede solucionar si se quiere.

NOMBRE Y APELLIDOS Taisara Pérez Domínguez  
CURSO 6º A

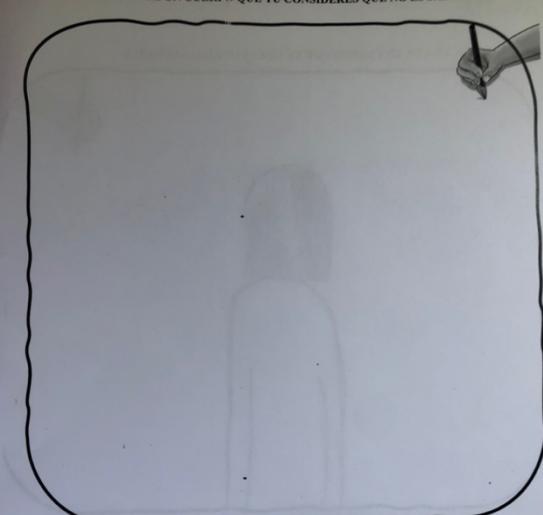
DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Todos los cuerpos son perfectos tal y como son. Para mí no existe el concepto guapo o feo. Yo juzgo a una persona por su corazón.

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

No hay ningún cuerpo imperfecto. Hay cuerpos diferentes. Pero trata por eso no puedes juzgarlo por su físico sino por su corazón.

NOMBRE Y APELLIDOS Vanessa G. A.  
CURSO 6.º A.

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Yo creo que un cuerpo perfecto es una persona  
mantenida y con buen aspecto físico

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

Yo creo que un mal estado de salud es no estar  
en forma y no hacer deporte, estar todo el día  
en el sofá viendo la tele

NOMBRE Y APELLIDOS Vanessa Alonso Valdés  
CURSO 6.º A.

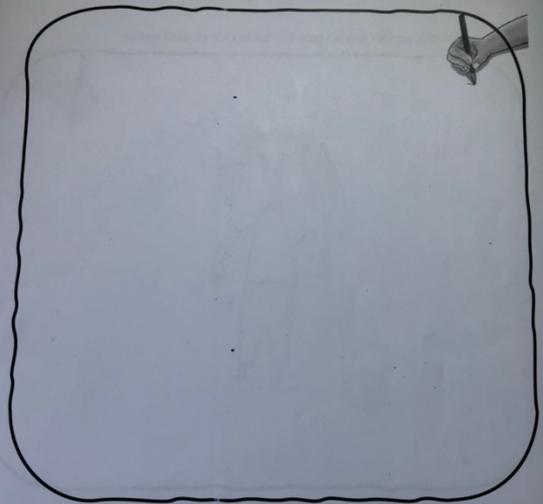
DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Creo que un cuerpo es saludable cuando no tiene enfermedades ni  
sobrepeso ni por debajo del peso ideal.

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

Porque tiene problemas de salud, no equilibra su cuerpo.  
No come saludable.

NOMBRE Y APELLIDOS Alvaro Borrero Velasco  
CURSO 6ºA

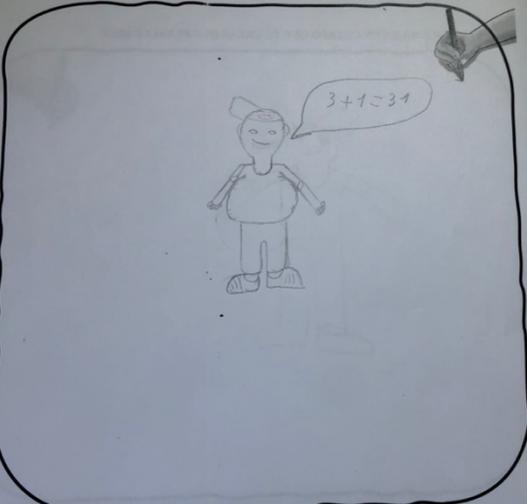
DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Porque es la que se me a ocurrido que fuera saludable. Que este en buena estado físico con una buena alimentación distribuida con verduras, frutas y cereales algún azúcar, buena salud mental y social.

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE

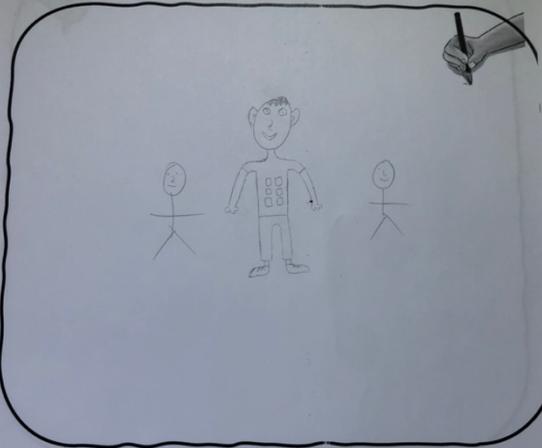


¿POR QUÉ?

Porque lo tiene buena salud tanto mental como física y lo tiene buena alimentación.

NOMBRE Y APELLIDOS Nicolás López Martín  
CURSO 6ºA

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Porque para mí ese cuerpo es saludable. Que no este muy gordo ni muy delgado, que no sea ni muy alto ni muy bajito, que este en forma, tiene salud social y mental y tiene que comer bien (verduras, frutas, hidratos)

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

Porque tiene que hacer deporte, porque es bajito, porque no tiene salud social y mental y no come bien (grasa, hidratos...)

NOMBRE Y APELLIDOS ... Donatiana Rojas .....  
CURSO .....

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CREAS QUE ES SALUDABLE



¿POR QUÉ HAS DIBUJADO ESE CUERPO? ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS CREES QUE TIENE UN CUERPO "SALUDABLE"?

Porque si es saludable y tiene buen cuerpo  
pero esta triste porque estar saludable o no  
no te hace mejor persona

DIBUJA LA FIGURA DE UN CUERPO QUE TÚ CONSIDERES QUE NO ES SALUDABLE



¿POR QUÉ?

No esta saludable pero esta feliz y va  
a intentar cambiar

### **CUESTIONARIO SOBRE EL CONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL**

1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensando sino preocupándote)?

**A.** menos de 15 minutos.    **B.** entre 15 y 30 minutos.    **C.** más de 30 minutos

2. ¿Con qué frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?

**A.** Nunca o raramente.                      **B.** Algunas veces.                      **C.** Frecuentemente.

3. ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo o tu cuerpo entero sea visto por otros?

**A.** Nunca o raramente.                      **B.** Algunas veces.                      **C.** Frecuentemente.

4. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física?

**A.** Menos de 30 minutos.                      **B.** De 30 a 60 minutos.                      **C.** Más de 60 minutos.

5. ¿Sigues alguna dieta para mejorar tu imagen corporal o has pensado en hacerla alguna vez?

**A.** Si    **B.** No    **C.** algunas veces

6. ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu apariencia (por ejemplo, no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o a estar en público...)?

**A.** Nunca o raramente.                      **B.** Algunas veces.                      **C.** Frecuentemente.

7. ¿Has tenido alguna vez miedo por subir de peso y sentirte “gordo/a”?

