



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**TRATAMIENTO DEL AUTOCONCEPTO Y LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA
ALIMENTICIA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: SARA MARTÍN SANZ

TUTORA: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

PALENCIA, 2024

“A mi familia, en especial a mi madre, por sostenerme cuando más lo he necesitado”

“A mi tutora Irene, que siempre me motivó y acompañó durante la realización de este trabajo”

“A Fabiola y Carlos, que han luchado como nadie este año. Todo saldrá bien”

Resumen

El siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) presenta una visión personal sobre temas candentes en la sociedad actual, como son los problemas en el desarrollo del autoconcepto y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Igualmente, se expone en él una revisión literaria sobre estos temas, pasando primero por la teoría, tan necesaria para el aprendizaje, hasta llegar a una propuesta didáctica para llevarlo al aula.

¿Podemos reducir desde la educación este tipo de trastornos? Es la pregunta que motivó la realización de este trabajo. En la primera parte, podemos encontrar un recorrido desde la formación del autoconcepto hasta la influencia de este en la aparición de los TCAs. Posteriormente, propongo un bagaje de actividades, cuyo objetivo principal es el buen desarrollo del autoconcepto en todas sus dimensiones.

Por último, en la última parte también podemos observar el papel fundamental del educador en el tratamiento del autoconcepto. En concreto, se destaca el papel de la Educación Física y del especialista en esta área, como elemento fundamental para el desarrollo de situaciones de aprendizaje relacionadas con estos aspectos.

Abstract

The following Final Degree Project (FDP) presents a personal vision on hot topics today, such as problems in the development of self-concept and the eating disorders. It is a literature review on these issues going first through the theory, so necessary for learning, to reach a didactic proposal to bring to classroom.

Can we reduce this type of disorders through education? This is the question that motivated the realization of this work. In the first part, we can find a journey from the formation of self-concept to the influence of this in the appearance of EDs. Subsequently, I propose a set of activities, whose main objective is the good development of the self-concept in all its dimensions.

Finally, in the last part we can observe the fundamental role of the educator in the treatment of the self-concept. Specifically, the role of Physical Education and the specialist in this area is highlighted, as a fundamental element for the development of learning situations related to these aspects.

Palabras clave

Autoconcepto, dimensiones, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Educación Primaria, Educación Física, bienestar, prevención.

Key words

Self-concept, dimensions, Eating Disorders, Elementary Education, Physical Education, well-being, prevention.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	7
1. JUSTIFICACIÓN	8
2. OBJETIVOS	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. EL AUTOCONCEPTO	11
3.1.1 Concepto y dimensiones	11
3.1.2 Etapas en el desarrollo del autoconcepto	15
3.2. LOS TCA.....	17
3.2.1 Definición.....	17
3.2.2 Clasificación de los TCA.....	19
3.3. EL AUTOCONCEPTO Y LAS TCA DESDE LA EF	23
3.3.1 El autoconcepto y los TCA en el currículo general	23
3.3.2 Concepto de Educación Física	24
3.3.3 El autoconcepto y los Trastornos de la Conducta Alimentaria en la Educación Física.....	27
3.3.4 Relación entre la Educación Física y la salud.....	29
3.3.5 Como detectar una TCA desde la posición del maestro	30
4. METODOLOGÍA	33
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	34
6. CONCLUSIONES	57
7. BIBLIOGRAFÍA	60
8. ANEXOS	66
ANEXO I. CARACTERÍSTICAS DEL AUTOCONCEPTO.	66
ANEXO II. EVOLUCIÓN HISTÓRICA.	68
ANEXO III. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DE TCA.....	69
ANEXO IV.	72
ANEXO V.....	73
ANEXO VI.	74
ANEXO VII.....	75
ANEXO VIII.....	76
ANEXO IX.	76
ANEXO X.....	77
ANEXO XI.	79
ANEXO XII.....	81

0. INTRODUCCIÓN

Los problemas que surgen de un mal desarrollo del autoconcepto están aumentando en nuestra sociedad y más peligrosamente en la población más joven. Ya existen estudios que dicen que los TCA se detectan cada vez más en edades tempranas; de ahí la importancia de un control “a tiempo”. En los últimos 4 años ha crecido un 15% en menores de 12 años (Cortijo Estébanez, 2021).

Considero que para comprender el surgimiento de estos trastornos debemos comenzar indagando sobre su origen, es decir, el escaso desarrollo del autoconcepto en los niños. Por ello, a lo largo de este trabajo, haremos un recorrido por los siguientes puntos:

Primero, investigaremos sobre la noción de autoconcepto mediante su definición y explicación de las distintas dimensiones. Después, algunas ideas relacionadas que nos ayudarán a comprender esta concepción, su evolución y las teorías relacionadas. Igualmente, trataremos los factores que influyen en el desarrollo de las dimensiones del autoconcepto y las problemáticas derivadas de un desarrollo limitado o nulo del mismo.

Siguiendo con esto y centrándonos más en estas problemáticas, nos introduciremos en el mundo de los TCA. Indagaremos sobre su definición, evolución histórica, clasificación y los factores que influyen en su aparición en edades tempranas. Relacionaremos el indebido desarrollo del autoconcepto con la aparición de las TCA e investigaremos más profundamente sobre el tema.

Para terminar con la parte de fundamentación teórica estableceremos las bases para posteriormente desarrollar la propuesta didáctica. Lo haremos averiguando sobre los anteriores conceptos desde la perspectiva de la Educación Física (EF). Comenzaremos con algunas nociones como el de educación para la salud y el de EF. A continuación, estudiaremos el currículo de las distintas asignaturas, y más en concreto el de la EF, para averiguar cómo se tratan desde el currículo estos conceptos.

Igualmente, planteo una propuesta didáctica para tratar el autoconcepto y los TCA en el aula. Haremos un recorrido para ver los objetivos de la propuesta, contenidos, destinatarios, metodología, sesiones en la que se divide y la evaluación. Una propuesta completa y basada en la fundamentación teórica anterior, que no se llevará a cabo en la realidad pero que está preparada para ello.

1. JUSTIFICACIÓN

La autoconcepción de nuestro cuerpo, personalidad, potencial académico, capacidad de socialización, etc; es algo que se forma de pequeños y nos acompaña el resto de nuestra vida, derivando en ocasiones en problemas muy diversos. Como todas las personas pasan por este proceso, considero que es un tema de gran interés tanto como futura docente como como persona. Existen varios motivos por los que he elegido este tema para mi trabajo de fin de grado (TFG) que van desde lo profesional a lo más experiencial y personal.

En el aspecto profesional existen varios puntos muy importantes que suscitaron el interés por este tema: una asignatura de la universidad: Educación Física Escolar, el interés por indagar en el currículo de EF aspectos relacionados con el tema, las dudas que me han surgido durante los Prácticums y la necesidad de desarrollar habilidades nuevas de investigación.

En segundo de carrera comenzamos una asignatura llamada “Educación Física Escolar” que me generó la urgencia de investigar el fascinante mundo del autoconcepto y los efectos que podía tener en los niños, en este caso los TCA. Desde ese momento, comencé a interesarme por el tema y a preguntar a profesionales de la docencia por su propia experiencia en los centros educativos.

Según Mar Muñoz (2022), los ingresos hospitalarios derivados de trastornos relacionados con la salud mental en población infantojuvenil se han incrementado en un 30%, siendo un 20% relacionadas con TCA. Al ver el auge en este tipo de trastornos en edades tempranas y el escaso conocimiento que tengo sobre el tema, decidí introducirme en esta búsqueda de teorías, factores y razones por las que un niño puede sufrirlas.

En ocasiones he reflexionado sobre si estoy preparada para mi posición como futura docente en la realidad actual. El aumento de necesidades educativas en los centros es algo palpable y en concreto la elevación de casos relacionados con trastornos de la conducta alimentaria. En breve nos incorporaremos a los centros y debemos saber cómo actuar ante estos problemas, consecuentemente este TFG es una pequeña investigación en profundidad para estar lo mejor formada posible.

Por otra parte, también me gustaría conocer cómo están recogidos los temas relacionados con estas problemáticas en el currículo educativo. Existen tres factores que se deben tener en cuenta a la hora de diseñar y justificar programas educativos. Primeramente, el factor psicológico (el discente y su historia académica), el factor sociológico (que tiene que ver con las realidades sociales y su

estructura de aprendizaje) y el factor filosófico (relacionado con los objetivos y valores) (Vars, 2000). ¿Atiende nuestro currículo a estas nociones con respecto al desarrollo del autoconcepto?

Finalizando con el aspecto profesional, este trabajo de fin de grado requiere de investigación, lectura, sinterización, etc. Personalmente creo que puede ayudarme para desarrollar competencias básicas y necesarias como futura docente. En pocas ocasiones dedicamos tanto tiempo a un trabajo así de exhaustivo, por lo que es interesante resaltar las habilidades que he desarrollado gracias al transcurso de este trabajo, como son: habilidades analíticas y de síntesis, investigación sobre información novedosa, organización y planificación y aprendizaje autónomo.

Desde la parte más personal, como he comentado anteriormente, durante mis prácticas he preguntado a los docentes sobre sus propias experiencias relacionadas con problemas en el desarrollo del autoconcepto y los TCA. Todos señalan la importancia de insistir en el buen tratamiento de este, ya que es habitual encontrar a estudiantes afectados académicamente debido a problemas emocionales como inseguridades o descontento consigo mismos. Pues, tal y como apuntan Pacheco, Villagrán y Guzmán (2008), la emocionalidad influye significativamente en el aprendizaje de una persona.

Según Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) existen cuatro dimensiones diferentes del autoconcepto: académica, social, personal y física. Como especialista de EF, sería común centrarse en el autoconcepto físico, pero personalmente creo que es importante ver como estas cuatro dimensiones afectan al alumnado en la aparición de TCA. Considero que no solo el aspecto físico afecta a la percepción del cuerpo, sino que otras índoles como: las relaciones sociales, el éxito académico o la autonomía, pueden afectar a la formación de trastornos de la conducta alimentaria. Por esto, he escogido tratar el conjunto del autoconcepto desde la EF, ya que es una disciplina que recoge todas las dimensiones del término, desde lo físico hasta lo académico.

En conclusión, creo que es vital investigar sobre el correcto desarrollo del autoconcepto en edades tempranas para prevenir posibles TCA en el futuro. Además, es importante que como docentes tengamos conocimientos para detectar, actuar y trabajar cualquier problema ligado al autoconcepto de nuestros alumnos.

2. OBJETIVOS

En el presente trabajo, se pretende estudiar la relación existente entre el desarrollo del autoconcepto en relación con la aparición de TCA en menores. Encontramos los siguientes objetivos generales:

- Conocer el autoconcepto a través de sus dimensiones, características y etapas evolutivas.
- Profundizar en el espectro de los TCAs a través de su evolución histórica, clasificación y factores que influyen en su aparición en los niños.
- Relacionar el autoconcepto y los TCAs en Educación Primaria.
- Investigar el tratamiento de los anteriores temas desde la Educación Física a través del currículo general.

Además, la propuesta didáctica, a fin de evitar la aparición de TCAs en Educación Primaria, persigue los siguientes objetivos específicos:

- Fomentar un ambiente de grupo seguro para el desarrollo del alumno.
- Desarrollar correctamente el autoconcepto académico, personal, social y físico.
- Comprender las emociones que experimentamos y experimentan los demás y saber transmitirlos.
- Conocer nuestro cuerpo, valorarlo y apreciar la diversidad de este.
- Facilitar herramientas para el pensamiento crítico hacia las redes sociales y los medios de comunicación.
- Desarrollar habilidades de debate, reflexión y discusión.
- Concienciar sobre hábitos saludables relacionados con la alimentación y los cambios físicos en la adolescencia.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. EL AUTOCONCEPTO

3.1.1 Concepto y dimensiones

¿Quién soy? Es una pregunta que todos nos hemos hecho alguna vez en la vida, una pregunta que en ocasiones nos atormenta e influye en nuestras acciones. El autoconcepto es el cómputo de todas esas ideas o percepciones parciales que tenemos de nosotros mismos, de nuestro propio yo. Han sido muchas las escuelas que han influido en el estudio del autoconcepto.

Según Goñi y Fernández (2008), el estudio del autoconcepto ha sido influenciado por distintas aportaciones. El interaccionismo simbólico se centra en la dimensión social del autoconcepto, en las percepciones que tenemos sobre nuestras relaciones con los demás. Asimismo, el conductismo considera solo los datos observables y medibles que aporta el ambiente que rodea al sujeto. Por otro lado, el aprendizaje social determina que el autoconcepto se ve afectado solo con conductas observables. Sin embargo, tiene en cuenta procesos internos como el autorrefuerzo.

Siguiendo con algunas escuelas que han aportado al autoconcepto, tenemos las teorías psicoanalíticas. Estas interpretan que el autoconcepto es la interacción entre tres ámbitos: el ello, el yo y el super yo. En cambio, la fenomenología se interesa por cómo el individuo interioriza las percepciones sobre sí mismo. Por otro lado, la psicología social destaca las experiencias ambientales y como estas afectan al autoconcepto. Por último, el cognitivismo jerarquiza los valores que las personas valoran a la hora de establecer metas en sus vidas. Todas estas teorías han afectado de alguna manera a la concepción del autoconcepto. A continuación, veremos como este ha evolucionado.

Existen dos perspectivas principales en el estudio del autoconcepto. En sus orígenes, el autoconcepto se estudiaba como algo genérico y global. Así lo entendía al menos William James, que ya desarrollaba sus ideas sobre el tema en 1890. Por ello, es considerado el primer psicólogo que estudió las teorías del autoconcepto. Antes algunos autores ya mencionaban esta noción, pero James aportó novedades sobre las dimensiones del autoconcepto.

James distinguía entre dos dimensiones de este: el ego y el self. La primera la estudiaría desde una perspectiva filosófica, mientras que el self sería estudiado desde la propia psicología. Se entiende que estas dimensiones no son separables, ya que no pueden existir la una sin la otra. Dentro del self encontramos a su vez distintas dimensiones que lo componen: el self material, el self social y el self espiritual. Se componen de ideas sobre el físico, las habilidades sociales o los valores de cada individuo respectivamente. James no propone un modelo ordenado, sino que da el mismo valor a todas las dimensiones mencionadas anteriormente.

En los años 70 surgen nuevas ideas apoyadas en las teorías desarrolladas anteriormente por James. Pese a sus similitudes, Marsh y Shavelson (1985) proponen un modelo de análisis del autoconcepto jerárquico y multidimensional. El objetivo principal de los autores era establecer unas bases teóricas claras para incitar las futuras investigaciones sobre el tema. Definen el autoconcepto como la interpretación de nuestro carácter, nuestra apariencia y nuestras actitudes. Determinan a la sociedad como un factor que provoca estas ideas sobre nosotros mismos, ya que esta nos asigna roles que debemos cumplir.

Siguiendo el modelo multidimensional, Esnaola, Goñi y Madariaga (2008) establecen el siguiente orden en las dimensiones del autoconcepto:

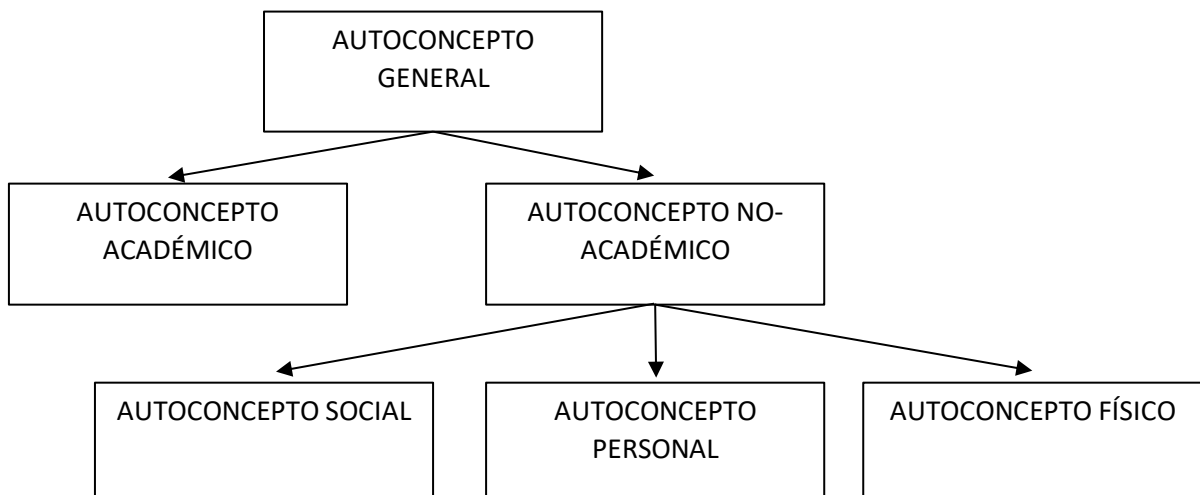


Figura 1. Esquema dimensiones del autoconcepto según Esnaola, Goñi y Madariaga (2008).
Elaboración propia.

La dimensión académica se considera vital en la investigación porque, es imposible entender la conducta escolar de los alumnos sin considerar la percepción que tienen sobre sí mismos y su competencia académica (Goñi y Madariaga, 2009). Dentro de esta dimensión tenemos dos subdimensiones, la verbal y la matemática, que están muy relacionadas con el rendimiento de los alumnos. De hecho, se considera al rendimiento como una causa del autoconcepto académico, además se valora la relación bidireccional que se mantiene entre ambos conceptos. Encontramos que la dimensión académica se ve influenciada por el contexto que rodea al alumno: familia, profesorado, compañeros, etc.

Estas ideas son originarias del modelo de Shavelson (1976). Este autor señala que el autoconcepto académico está enfocado en la percepción que tienen los discentes sobre sus competencias en diversas materias escolares. Este mismo autor divide igualmente en los subdominios verbal y matemático.

Por último, Miras (2004), define al autoconcepto académico como la representación que el estudiante tiene de sí mismo como aprendiz, valorando sus habilidades a la hora de enfrentar un aprendizaje determinado dentro de la institución. Igualmente, el autoconcepto tiene ciertas características relevantes que los docentes debemos conocer. Las principales son: que tiene una estructura multidimensional, que está ordenado jerárquicamente, que es estable en sus dimensiones genéricas e inestable en las específicas y que tiene entidad propia. Podemos ver más información sobre esto en el Anexo I.

Debido la multidimensionalidad del modelo, existen diferentes métodos de análisis para el autoconcepto social del yo. Los cuestionarios creados para el estudio del autoconcepto social dependen de la edad de los sujetos y evalúan relaciones distintas: popularidad con los pares, aceptación social, relaciones con el mismo sexo, sociabilidad, etc. Goñi y Madariaga (2009) distinguen tres partes importantes dentro del autoconcepto social: la aceptación, la competencia y las responsabilidades sociales.

La dimensión social se puede analizar desde dos perspectivas: los contextos y las competencias. Si partimos desde el estudio de los contextos, se considera que el autoconcepto social varía atendiendo a la interacción con distintos entornos. Desde la perspectiva competencial, entendemos que la autopercepción social depende de las competencias que se activan a lo largo de la vida social y no se tienen en cuenta los contextos.

Según Byrne y Shavelson (1986), el autoconcepto social se construye en dos contextos principalmente: la escuela y la familia. En la escuela se ve influenciado por los compañeros y los profesores, sin embargo, en la familia se ve afectado por hermanos y padres. Las relaciones con estos afectan el autoconcepto social del estudiante, que desarrolla una serie de concepciones sobre sí mismo en la sociedad.

El autoconcepto personal se define sobre la valoración de uno mismo sobre su personalidad, sus valores interiores, el sentimiento de adecuación como persona y aspectos más concretos, individuales y privados que cada persona tiene sobre sí mismo. Es la idea que las personas tienen en su análisis como ser individual.

A través del Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE), Goñi y Fernández (2007) establecen subdominios dentro de la dimensión personal que son: el autoconcepto afectivo-emocional, el autoconcepto ético-moral, el autoconcepto de la autonomía y el autoconcepto de autorrealización. Los datos empíricos sobre esta dimensión del autoconcepto son menos, debido a que no existe un instrumento de medida específico para ello.

Respecto al autoconcepto físico, se define como la percepción que tenemos sobre nosotros en el aspecto corporal. Existen multitud de modelos sobre las subdimensiones que lo componen, estas dependen de la herramienta de análisis que se utilice. Según Shalvenson (1976), el autoconcepto físico atiende a la percepción sobre nuestras habilidades físicas y nuestra apariencia. En contraposición, Bracken (1992) expone que los subdominios del autoconcepto físico son: la competencia física, la apariencia física, la forma física y la salud. Esta dimensión del autoconcepto es la que se suele asociar comúnmente con problemas psicológicos como la depresión o la ansiedad.

Todas estas dimensiones y subdimensiones forman la autopercepción global que tenemos sobre uno mismo. Juzgamos nuestro físico, personalidad, ser social o habilidades académicas debido a los estereotipos establecidos en la sociedad. Estas ideas influyen en nuestra vida y en la forma de actuar con otras personas o en situaciones concretas. Además, afectan a otros aspectos como la autoestima, el rendimiento, la motivación o a la propia salud. Y todo esto mantiene conexiones con aspectos psicológicos como el bienestar o el malestar psicológico, por ello, debemos de atender, tratar y trabajarlos desde la escuela, y la Educación Física es una herramienta muy valiosa para ello.

3.1.2 Etapas en el desarrollo del autoconcepto

Los primeros años de vida de los niños son muy importantes para el desarrollo y la evolución del autoconcepto. Es una etapa decisiva en la que el alumnado establece señas de su propia personalidad, aspecto que posteriormente puede reflejarse en la forma de socialización. El autoconcepto se forja a través de experiencias, ya sean positivas o negativas, que no deben vivirse necesariamente en primera persona. Algunos factores que intervienen en su desarrollo pueden ser sociales, biológicos o psicológicos. La construcción del autoconcepto está considerada como activa, ya que se da durante toda la vida.

Siguiendo la tendencia que expone la psicología del desarrollo, podemos dividir la etapa de la infancia en tres estadios distintos: la primera infancia (desde el nacimiento hasta los 3 años), la segunda infancia (desde los 3 años a los 6) y la tercera infancia (desde los 6 hasta los 11 años). Posteriormente, vendría la etapa de la adolescencia que abarca desde los 11 a los 20 años aproximadamente. La edad adulta, pese a no ser valorada en la siguiente tabla, constituye una etapa importante en el autoconcepto, no en su desarrollo sino en su reflejo. Como hemos mencionado anteriormente, la construcción del autoconcepto es continua y se mantiene durante toda la vida de los discentes. En la tabla que aparece a continuación basada en la teoría de Papalia (2009), podemos ver cómo va evolucionando el autoconcepto en las tres fases de la infancia y en la adolescencia:

Etapas en el desarrollo del autoconcepto	
Primera infancia (desde el nacimiento hasta los 3 años)	<ul style="list-style-type: none">• Se crea el apego hacia los padres y otras personas• Se desarrolla la autoconciencia• Cambios de dependencia a autonomía• Aumenta el interés en otros niños
Segunda infancia (desde los 3 hasta los 6 años)	<ul style="list-style-type: none">• Se vuelven más complejos el autoconcepto y la comprensión de emociones; la autoestima es global• Aumenta la independencia, la iniciativa y el autocontrol• Se desarrolla la identidad de género• El juego se vuelve más social

	<ul style="list-style-type: none"> • La familia sigue siendo el centro de la vida social, pero otros niños comienzan a ganar importancia
Tercera infancia /desde los 6 a los 11 años)	<ul style="list-style-type: none"> • El autoconcepto se vuelve más complejo y comienza a afectar a la autoestima • La correulación refleja el cambio gradual en control de los padres al niño • Los compañeros y amigos asumen una importancia central
Adolescencia (de los 11 a los 20 años)	<ul style="list-style-type: none"> • La búsqueda de la identidad se vuelve esencial • Las relaciones con los padres son, por lo general, buenas • Es posible que el grupo de amigos ejerza una influencia positiva o negativa

Figura 2. Etapas del desarrollo del autoconcepto de Papalia (2009). Elaboración propia.

Según Papalia (2009), el desarrollo del yo comienza a darse desde que el sujeto es un neonato, con alrededor de un mes de vida. En este periodo comienza a desarrollarse el yo como sujeto y aparecen las primeras diferencias entre géneros por parte de la sociedad, más concretamente el entorno más cercano. Entre 1 y 6 meses el sujeto comienza a tomar sentido de operatividad y coherencia propia. Posteriormente, hasta el año de vida, se adquiere la conciencia de que la subjetividad puede compartirse.

Alrededor de los 12 meses se desarrolla el yo como objeto, y durante la primera infancia aparecen otros cambios que a nivel psicológico afectan al desarrollo del autoconcepto. Aparece el concepto de autoconciencia, el sujeto se reconoce frente al espejo y con el inicio del habla empieza a utilizar pronombres en primera persona. En esta etapa los estereotipos de la sociedad calan en la conciencia del niño y se establecen los límites entre géneros.

A los 24-30 meses el niño puede hacer una descripción y evaluación sobre sí mismo y surge en ellos por primera vez la conciencia de género. Atribuido a esto y a las previas estereotipaciones por parte del contexto, surgen las primeras preferencias entre los juguetes diferenciados por géneros. Desde este punto hasta los 36 meses, los niños toman conciencia de un yo continuo.

Para finalizar con la primera infancia, a los 3 años los discentes son capaces de relacionarse con compañeros de distinto sexo. En estos grupos reflejan los estereotipos de género aprendidos en etapas anteriores por el contexto.

En la segunda infancia aparecen cambios importantes en el desarrollo del autoconcepto. Los sujetos no comprenden la diferencia entre el yo real y el yo ideal. La autoestima suele ser global y refleja las opiniones del entorno que les rodea. Comienza a desarrollarse la comprensión de las emociones propias. También se desarrolla la identidad de género, basándose siempre en las previas aportaciones estereotipadas del contexto.

En la tercera infancia, cuando el alumnado está en la etapa de Educación Primaria, el autoconcepto y la autoestima los afectan los iguales, amigos o compañeros. Estos toman una mayor importancia en la vida de los sujetos y afectan a sus ideas y opiniones sobre ellos mismos. Además, el autoconcepto se vuelve más complejo debido a mayores influencias en él, consecuentemente afecta de mayor manera a la autoestima.

Durante la adolescencia el autoconcepto toma un gran peso, afecta a cómo el sujeto se relaciona consigo mismo y con otros. Surgen las crisis de identidad, en las que el adolescente busca responder preguntas que anteriormente no se había siquiera planteado. Debido a estas dudas, los jóvenes toman nuevos roles y aficiones y buscan la independencia familiar. En esta etapa, aparece con mayor magnitud el autoconcepto físico ya que cuestionan su atractivo físico frente al sexo contrario. Es el periodo en el que el autoconcepto está más ligado a las respuestas que da el sujeto. De hecho, estas autopercepciones pueden llegar a afectar a muchos ámbitos distintos de la vida de estos. (Alcaide, 2009)

3.2. LOS TCA

3.2.1 Definición

Según Javier San Sebastián Cabasés (1999), por el hecho de ser seres humanos padecemos impulsos primarios como el hambre y la sexualidad. Ambos ámbitos generan una opinión en la sociedad que conlleva a la modulación de estas acciones.

Comer es una necesidad primaria en la que encontramos dos elementos principales diferenciados: el alimento y los nutrientes. El alimento es lo que nos atrae de la comida y nos genera necesidad de ingerirla, mientras los nutrientes son la parte intrínseca de los alimentos la cual necesitamos

para vivir. Ambos elementos forman parte de la función fisiológica, sin embargo, este proceso interno está acompañado por el contexto externo en el que viven las personas y que afecta al acto de comer.

El comportamiento alimentario está influenciado principalmente por tres funciones; la fisiológica (nutrientes), la social (significaciones y prejuicios presentes en la sociedad que afectan a nuestras decisiones sobre la alimentación) y la cultural (costumbres, ritos, religiones que aportan ideas sobre la alimentación e influyen a sus seguidores). En algunos casos, el escaso dominio de estos pensamientos genera la aparición de trastornos en la conducta alimentaria de las personas.

La característica principal en los trastornos alimenticios es el cambio en las rutinas de alimentación de forma prolongada en el tiempo. Esto afecta al consumo y la absorción de alimentos, causando problemas en la salud física y psicosocial del sujeto (DSM-5-TR, 2019). Las manifestaciones más comunes en este tipo de trastornos son: los comportamientos alimentarios anormales, la preocupación por la comida y la atención anormal al peso y la figura corporal (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Los TCA son un grupo de trastornos mentales considerados una causa de morbilidad física y psicosocial entre adolescentes y adultos del género femenino. Son fenómenos heterogéneos y multicausales con síntomas relacionados con la preocupación excesiva sobre aspectos vinculados con la conducta alimenticia: el peso, el cuerpo, la comida, el aspecto físico, etc. La comida tiene una posición central en sus vidas y existe una gran dependencia de las ideas que tienen sobre la alimentación. Se consideran fenómenos sociales y culturales que van más allá del campo médico y científico. Según Gil Canalda, Candela Villanueva y Cecilia Rodríguez (2003), en la actualidad están comenzando a estimarse como problemas de salud pública.

Estos trastornos han existido siempre, pero en la antigüedad se justificaban con aspectos culturales o religiosos como se puede ver en el Anexo II. María del Rocío Ortiz (2007) en su artículo sobre alimentación y nutrición expone cuatro modelos diferenciados para el análisis de los TCA: el multicausal, el psicoanálisis clásico, el conductual y el explicativo de Striegel-Moore con enfoque de género. En este TFG nos centraremos en el modelo multicausal, ya que estudia el conjunto de factores que intervienen en la aparición de los TCA y es el más actual.

3.2.2 Clasificación de los TCA

Por otro lado, el DSM-5-TR (2023), manual realizado por la Asociación Psiquiátrica Americana, realiza una clasificación de los TCA. Este documento es la quinta edición que la asociación ha realizado y es revisado cada varios años para adaptarse a la sociedad y a los trastornos nuevos que van surgiendo. En él, veremos los distintos tipos de los trastornos de la conducta alimenticia, así como los criterios que se tienen en cuenta para diagnosticarlos. Hay que destacar que en este manual no se incluye la obesidad como trastorno mental, pero se menciona la estrecha relación entre esta patología y algunos trastornos mentales, además se considera un factor de riesgo para el desarrollo de estos.

Según la Asociación Psiquiátrica Americana (2019) existen unas características psicológicas y conductuales similares entre los trastornos. Sin embargo, se diferencian en su curso clínico, el resultado y las necesidades durante el tratamiento. Por eso es vital diferenciarlas y adaptar el diagnóstico y el tratamiento a cada uno de los pacientes.

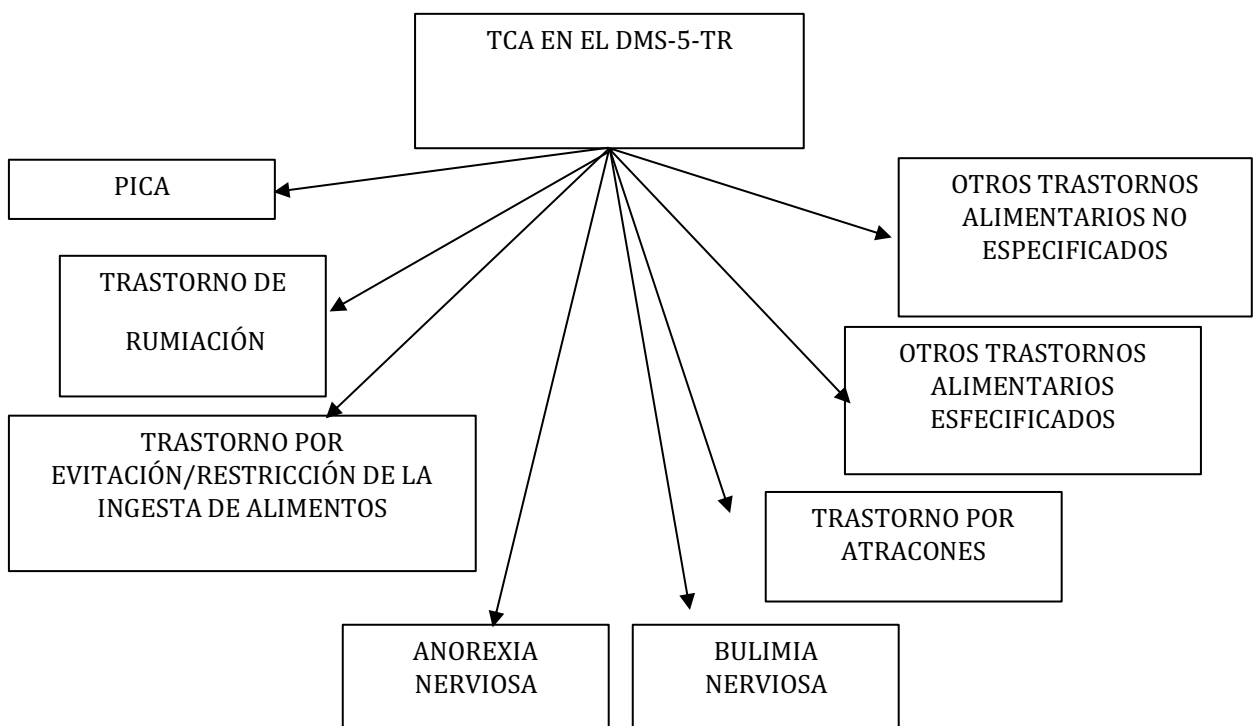


Figura 3. Esquema de elaboración propia basado en la clasificación del DSM-5-TR.

Existen dos códigos según el DSM-5-TR para referirse a la **pica**, que son F98.3 en el caso de los niños y F50.89 en el de los adultos. Se trata del consumo de sustancias no nutritivas que no estén

culturalmente aceptadas durante al menos un mes. Algunos de los productos más comunes que pueden ingerirse son cabello, tiza, pintura, goma, ceniza, jabón, etc. La presencia de este trastorno se estima aproximadamente en el 5% entre los niños en edad escolar. Su inicio suele ser en la niñez, adolescencia o incluso en la edad adulta, aunque lo más común es que se de en edades tempranas.

Observamos uno de estos casos en una paciente de unos 4 años, al que su madre lleva al Hospital Pediátrico Provincial de Cienfuegos. La madre de este narra que encontró piedras en las heces de su hijo, en algunas radiografías podemos ver que hay hasta 10 de estas en su estómago. El tratamiento se alargó 6 meses hasta que paró la ingesta compulsiva de piedras. (Pérez González; Silverio Mesa, La Rosa Linares, 2005)

El **trastorno de rumiación** (F98.21) se basa en la regurgitación repetida para luego volver a tragar o masticar el alimento y debe mantenerse durante al menos un mes. Puede ocurrir entre el 1-2% de los niños en edad escolar, aunque principalmente se da en personas con discapacidad intelectual. Su inicio suele ocurrir en la infancia entre los tres y doce meses siendo potencialmente peligroso durante EP. Pueden surgir por diversas causas, pero algunas de las más comunes son la falta de estimulación, experiencias que generan estrés y malas relaciones familiares. Algunas de las consecuencias son: el retraso en el crecimiento y problemas en el proceso de aprendizaje de los niños. Además, encontramos que las habilidades sociales pueden verse afectadas, sobre todo en los adultos y adolescentes.

El **trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos** (F50.82) es una alteración en la conducta alimentaria por el interés en ingerir. Para su diagnóstico, esta alteración no debe ser aceptada culturalmente ni ocurrir durante episodios de otros trastornos como a anorexia o la bulimia nerviosa. Se inicia durante la primera década de la vida, durante la infancia o primera infancia y puede continuar hasta la edad adulta. Suele verse más frecuentemente entre niños y adolescentes que en adultos. Algunos efectos de este trastorno pueden ser el retraso en el crecimiento, pérdidas de peso, la desnutrición, las habilidades sociales vuelven a verse afectadas, etc.

La **anorexia nerviosa** se clasifica atendiendo a tres parámetros distintos como son la tipología, es estado de remisión y la gravedad. Dentro de la tipología encontramos los atracones o purgas (F50.02) y la de tipo restrictivo (F50.01). En el primer caso la pérdida de peso se debe a vómitos

autoinducidos, laxantes o enemas durante etapas con numerosos episodios de atracones o purgas. En el segundo caso se debe a dieta, ayuno o ejercicio excesivo durante episodios de atracones o purgas.

Según el estado de remisión en el que se encuentre tenemos la remisión parcial y la completa. En el primer caso los episodios siguen apareciendo, pueden aparecer solo dos de los tres criterios utilizados para la diagnosis. La remisión completa se alcanza cuando ninguno de los criterios se manifiesta en un periodo mantenido de tiempo. Por último, se debería contemplar la gravedad del trastorno que depende del Índice de Masa Corporal (IMC). Hay cuatro niveles que son: leve, moderado, grave y extremo.

La tasa de padecer anorexia nerviosa es mucho más alta en mujeres que en hombres durante la edad adulta, pese a esto, en la adolescencia la brecha entre los géneros no es tan notable. Es un trastorno que aparece en mayor medida en países industrializados que tienen altos ingresos. Bien es verdad que los últimos años, se ha encontrado que en los países de bajos recursos el número de personas que sufren anorexia nerviosa está aumentando.

Este trastorno suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana, pero existen casos en los que este inicio se ha adelantado o atrasado. Su origen se asocia a episodios estresantes en la vida del paciente como: cambios de entorno, cambios físicos, problemas con los compañeros, etc.

Encontramos el caso real de una niña llamada Carla, que ingresó en el Hospital Niño Jesús de Madrid el 4 de julio. Se encontraba en situación crítica, ya que tenía una atrofia cardíaca y la creatinina del riñón al límite. Cuando los sanitarios procedieron a sacarla sangre, tuvieron que parar porque no había suficiente para analizarla. Ella tenía un peso muy bajo, además veía la realidad de forma muy distorsionada y estaba obsesionada con su aspecto físico (David Noriega, 2023).

La **bulimia nerviosa** (F50.2) está caracterizada por tener episodios recurrentes de atracones, falta de control sobre la comida y el acto de ingesta y vómitos autoinducidos durante al menos tres meses. Al igual que en la anorexia nerviosa, aparecen estándares a valorar, como es el estado de remisión del trastorno y la gravedad de este. Este trastorno normalmente se da en personas dentro del rango de peso normal o sobrepeso, es poco frecuente que se de en personas que sufren obesidad.

En este caso también se suele dar en países industrializados de altos ingresos. Las etapas en las que aparecen estos trastornos pueden ser la adolescencia o la adultez temprana, pero no se descartan casos en edades inferiores. Vuelve a darse más en mujeres que en hombres.

El **trastorno por atracones** (F50.81) se asocia a la presencia recurrente de atracones, la falta de control sobre la comida, el sentimiento de angustia alrededor de la comida, etc. En este caso encontramos diferentes apartados de valoración como el estado de remisión del trastorno y la gravedad de este.

Entre otros **trastornos alimentarios especificados** (F50.89), nos podemos encontrar con: la patología en la que aparecen síntomas característicos de trastornos de la alimentación que provocan cambios en la vida (social, laboral, personal, etc.) del paciente. Sin embargo, no se categorizan como ninguno de los anteriores porque no cumplen todos los criterios de estos trastornos. En este caso se especifican los criterios que no cumplen para entrar en cualquiera de las patologías anteriores.

En cuanto a otros **trastornos alimentarios no especificados** (F50.9) se da el mismo caso que en los determinados, pero no se comunican los criterios que no cumplen para clasificarse en las categorías mencionadas anteriormente.

Por otro lado, es interesante tener en cuenta los factores que influyen en la aparición de los TCAs, como es el caso de los factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento y otros factores de riesgo biológicos, psicológicos y sociales. Estos factores aparecen desarrollados en el Anexo III.

Llegados a este punto y viendo la importancia que tienen estas dos nociones, ¿cómo no se van a trabajar en las aulas? Y más aún con las posibilidades que la Educación Física nos brinda. Por ello, en el siguiente apartado vamos a tratar la relación entre el desarrollo del autoconcepto y la Educación Física. Además, haremos una breve revisión sobre el tratamiento de los temas anteriores en el currículo general de educación.

3.3. EL AUTOCONCEPTO Y LAS TCA DESDE LA EF

3.3.1 El autoconcepto y los TCA en el currículo general

Para conocer como trata la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) el autoconcepto y los TCAs, hemos recurrido al análisis del Currículo de Castilla y León. Aunque no sea de forma directa, en el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL) encontramos claras referencias de contenidos relacionados con el tema como: la implementación de una vida saludable, desarrollo de la autoestima del alumno, etc. A continuación, se analiza de forma general el currículo educativo propuesto en 2020.

Dentro de la legislación aparecen algunos principios generales de EP, entre ellos destaca la atención individualizada del alumno. En el documento se acentúan los beneficios de una detección y atención temprana de cualquier necesidad educativa. Aunque los TCAs no sean una necesidad educativa como tal, sí condicionan de enseñanza de los discentes. Por eso, es evidente la importancia de este principio general a la hora de llevarlo al aula.

Por otro lado, encontramos que en los principios pedagógicos se nombran algunos aspectos relevantes en el desarrollo del autoconcepto y la prevención de los TCAs. En primer lugar, se anima a la potenciación de la autoestima del alumnado durante esta etapa. En segundo lugar, se incita a la actuación preventiva para evitar desigualdades entre los estudiantes. En este caso, es interesante la programación didáctica que presento en mi propuesta didáctica. Por último, incluye la importancia de la colaboración con la familia y el entorno del sujeto, así como su participación en el desarrollo integral del alumno. En este punto es relevante señalar que, en ocasiones, la familia se considera un factor de riesgo en la aparición de un TCA.

La evaluación en la LOMLOE se realiza a través de competencias clave. La finalidad de este sistema es que los alumnos logren un desarrollo integral en igualdad de oportunidades para que puedan desenvolverse correctamente en la sociedad. La competencia clave que más se relaciona con el tema que nos concierne es la Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA). Destacan de esta competencia los siguientes descriptores operativos: el desarrollo de la reflexión sobre uno mismo, la adaptación a los cambios en uno mismo y en la sociedad, la concepción del bienestar físico y emocional, estrategias para conservar la salud física y mental y orientaciones para llevar a cabo una vida saludable en el futuro.

El área de conocimiento que más contenidos se relaciona con el autoconcepto y los TCAs es la EF. Asimismo, considero que la EF es muy importante en el desarrollo de este pese a que ahora se aborde de forma transversal. Tras el análisis, reflexiono sobre la necesidad de incluir distintas áreas en la programación didáctica. Por ello, en esta se planteará coordinación con otros docentes para llevarla a cabo de forma conjunta.

3.3.2 Concepto de Educación Física

El concepto de Educación Física ha ido cambiando con el paso del tiempo. Esta evolución ha influenciado en parte a los modelos que tenemos actualmente y desde los que se estudia la EF. Aunque el movimiento y el ejercicio físico siempre han tenido importancia en la sociedad, no fue hasta el siglo XVIII cuando la EF se estableció como materia escolar. Así pues, es sustancial conocer su evolución histórica.

Según Domingo Blázquez (2006), desde el origen del hombre, el ejercicio físico ha cambiado en eficacia y organización para así tomar más importancia social. El movimiento se entendía como mera herramienta de supervivencia, útil en las peleas con otros pueblos, caza de animales o largas migraciones territoriales. Durante la Edad Media, se utilizaba el cuerpo y el movimiento en juegos muy violentos como torneos y justas. Se daba mucha más importancia a la fuerza que a la habilidad.

Después, se empezó a dar importancia al desarrollo de habilidades físico-motoras para favorecer la salud y combatir el sedentarismo. Además, durante el Renacimiento surgieron los ideales clásicos helénicos que apoyaban el culto al cuerpo y la práctica física. Se empezó a valorar la importancia de la habilidad en el desarrollo motriz, aparecen juegos tradicionales, danzas y acrobacias como entretenimiento social.

En la primera mitad del siglo XIX, algunos filósofos y pedagogos como Mercurialis, Rosseau o Basedow cambiaron el concepto de Educación Física. Decían que sus principales bases eran la libertad y las exigencias naturales de la educación. También expusieron con sus teorías la importancia de la práctica deportiva en los niños. Fueron los grandes impulsores del establecimiento de la EF como materia escolar.

Actualmente, existen muchas formas de entender el cuerpo. Antes se perseguía la homogeneización, hoy se abraza la diversidad y se trabaja a su alrededor. Debido a la amplia

oferta de teorías y modelos desde los que se entiende la EF, ha habido una crisis entre estudiosos. Personalmente, considero que esta amplia concepción ayuda a que llegue a más personas y que cada uno tenga la libertad de elegir qué modelo o visión escoge para entender su práctica.

En la EF se utiliza el movimiento organizado y estructurado para el desarrollo global del sujeto. Se considera el movimiento como la primera pieza en la formación de la Educación Física. Además, se utiliza este como herramienta de educación y se considera que a lo largo de esta va evolucionando. Inicialmente suele ser espontáneo y no tiene ninguna intención, después comienzan a ser movimientos conscientes y dirigidos.

En el estudio de la EF se establecen tres modelos contemporáneos según las bases que persiguen: el modelo médico, el modelo psico-educativo y el modelo deportivo. (Santiago Calero y Silvio A. González, 2014).

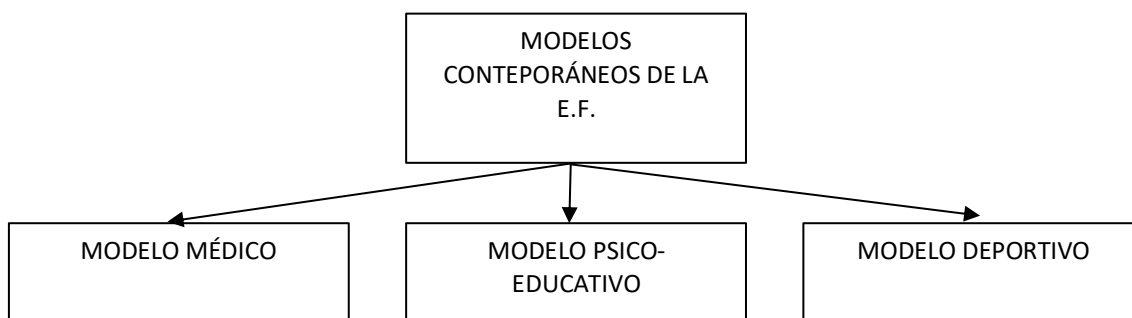


Figura 5. Modelos contemporáneos de la E.F. Elaboración propia.

El modelo médico o tradicional surge en la primera mitad del siglo XX. Sus bases científicas son las Ciencias Biomédicas y el centro de sus teorías es el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo y su relación con el mismo. Se entiende al cuerpo como una máquina que debe ser entrenada para que funcione correctamente. Los objetivos que persigue son la higiene y el utilitarismo, desarrollando el rendimiento motor y la condición física. Entiende la salud como la falta de enfermedad y la considera un aspecto externo al individuo. De esta forma tenemos que:

$$\boxed{\text{Ejercicio físico}} = \boxed{\text{Condición física}} = \boxed{\text{Salud}}$$

El modelo psico-educativo establece sus bases científicas en la psicología y vivencia del sujeto. En este caso se centra en la motivación del alumno en vez de en la enseñanza del docente. El

alumno es protagonista de su aprendizaje y es un elemento activo y consciente. Además, valora el aprendizaje autónomo a través del propio movimiento. Hay tres tendencias importantes dentro de este modelo:

- La primera de ellas es la aparición del término de psicomotricidad en 1913 por Ernest Dupré. Se basa en alejar el aprendizaje de la mecanización y acercarlo a la realidad y vivencias del alumno. Tiene en cuenta el contexto de este e intenta que se adapte a los diferentes escenarios que se encuentre.
- También surge la tendencia de la psicocinética que tiene un doble objetivo, el desarrollo de habilidades motrices y proponer bases de otros aspectos en la educación. Jean Le Boulch establece que la E.F tiene un lugar importante en la escuela elemental. Además, determina que la idea central de esta tendencia es la educación vivenciada. No se separa la actividad física de la psíquica.
- Por último, aparece la expresión corporal, entendiendo que el cuerpo se comunica de diversas formas y una de ellas es a través de él. Consecuentemente, se comienza a dar importancia a dinámicas para desarrollarla en la escuela.

Para terminar, encontramos el modelo deportivo basado en la práctica de deportes y predeportes como el atletismo, baloncesto o fútbol. Este modelo, considera que el deporte en E.F suscita motivación y es una manera de transmitir muchos valores que se desarrollan en el ámbito deportivo. En este modelo encontramos las siguientes tendencias:

- En primer lugar, encontramos el deporte educativo. Este valora el aspecto pedagógico del deporte y considera que el deporte debe estar al servicio del hombre. Esto significa que debe ayudarlo a desarrollar habilidades útiles para su vida cotidiana. Determina que el discente debe ser el protagonista de su aprendizaje, ya que es el mismo el que realiza el movimiento. Además, a través de este se desarrollan aptitudes motrices y psicomotrices relacionadas con nociones afectivas, cognitivas y sociales.
- Por otra parte, tenemos la tendencia de deporte para todos que entiende el deporte como una actividad de recreación. Pretende promover el deporte para practicarlo en el tiempo libre y al aire libre. Favorece el deporte en la naturaleza, las relaciones con otras personas y la ausencia de competición.
- Por último, P. Parlebas desarrolló la sociomotricidad. Este autor considera que la conducta motriz como objetivo principal de la EF tiene en cuenta los aspectos objetivos

y subjetivos del movimiento. Igualmente, piensa que cualquier acción motriz funciona dentro de un sistema en el que el sujeto, el entorno y otros participantes interaccionan.

3.3.3 El autoconcepto y los Trastornos de la Conducta Alimentaria en la Educación Física

Para conocer cómo se tratan el autoconcepto y los TCAs desde la EF, es necesario revisar el Boletín Oficial de Castilla y León del 30 de septiembre de 2022. En él se expone el nuevo currículo para la etapa de Educación Primaria en relación con la LOMLOE. Esta ley educativa derogó la anterior Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) introduciendo algunos cambios significativos: el enfoque competencial de la enseñanza, la búsqueda de equidad, la inclusión y la no discriminación del alumnado, la introducción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los planteamientos nuevos respecto al alumnado con necesidades educativas especiales y los cambios en la concepción del currículo.

Siguiendo las pautas que marca esta ley educativa, se ha analizado para ver como trata el tema del autoconcepto y los TCAs en la etapa de EP. En el área de EF se establecen una serie de retos que se deben desarrollar a lo largo de la educación obligatoria. Los relacionados con el tema que nos ocupa, que son: la adopción de un estilo de vida activo y saludable, el conocimiento de la propia corporalidad y la adhesión a la actividad física como proyecto de vida.

A lo largo de esta ley, se determina que la EF es un área vital para el desarrollo integral de los estudiantes. Esto se debe a que durante la etapa de primaria se establecen las bases de hábitos y conocimientos que posteriormente se desarrollarán en la secundaria y la vida adulta. Por ello, es un momento ideal para intervenir y tratar trastornos como los TCAs.

En la LOMLOE se considera significativa la relación entre áreas de conocimiento. Por ello, dentro del currículo de cada área se establece la contribución de esta al logro de los objetivos de etapa. Dentro del currículo de EF encontramos relación con los objetivos que interesan en el tema del autoconcepto y los TCAs en: la gestión de la ansiedad, la gestión emocional, los contenidos de salud mental y social, las rutinas de higiene y salud, la aceptación de su propio cuerpo y del de los compañeros, el abrazar las diferencias y trabajar con ellas y la utilización del deporte y la actividad física para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.

Asimismo, encontramos que el área de EF ayuda a desarrollar competencias clave que construyen el perfil de salida. Aunque no todas las competencias están relacionadas con el autoconcepto y los TCAs, encontramos contenidos vinculados en la competencia personal, social y de aprender a aprender y la competencia ciudadana.

Dentro de los contenidos, la LOMLOE los estructura en siete bloques. Los más relacionados con el tema que nos ocupa son el A y el D. El primero de ellos, trata sobre la vida activa y saludable desde una perspectiva de salud física, mental y social. También, consiste en inculcar hábitos que contribuyan al bienestar de la persona. Por otro lado, el bloque D trata de la autorregulación emocional y las habilidades sociales.

Dentro de cada área de conocimiento, encontramos competencias específicas que se desarrollan en él. He encontrado relación con el tema en la número 1, 3 y 4.

La competencia específica 1 que está relacionada con: incorporar de forma cotidiana actividades físicas, lúdicas y deportivas; mantener una buena condición física para mejorar la salud física, mental y social; y concienciar sobre la alimentación y los hábitos saludables (DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre). Son destacables en este punto la importancia de la alimentación saludable, el tratamiento del cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima y la percepción de uno mismo durante la práctica deportiva.

Por otro lado, la competencia específica 3 se relaciona con: la identificación de emociones producidas durante la práctica motriz, así como la gestión de estas para producir emociones positivas y desechar las desagradables (DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre). En definitiva, la gestión de las emociones ya sean positivas y negativas. Esto sería una actividad beneficiosa, pues reconduce el mal desarrollo del autoconcepto de los discentes, que luego puede desembocar en un TCA.

Por último, la competencia específica 4 tiene que ver con: la construcción de la identidad personal y social y el respeto a la realidad corporal de uno mismo y de los demás (DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre).

3.3.4 Relación entre la Educación Física y la salud

La educación es la mejor vía para formar y desarrollar a futuros ciudadanos de la manera más humana posible. En ella se deben desarrollar diferentes competencias y habilidades para que las personas puedan comprender, transformar y participar en el mundo en el que viven. Construir un sistema educativo no es una tarea fácil, debe abordarse tanto gubernamental como individualmente desde la posición del docente. Según Kant (citado por Campo Elías Burgos, s.f.), la única manera de que el hombre llegue a ser hombre es a través de la educación, sin embargo, no puede hacerlo sólo.

Antonia Modolo (s.f.) expone que la educación sanitaria o para la salud es un instrumento vital en la vida de las personas. Sirve como instrumento de promoción de la salud y como prevención ante problemas de esta índole. Estos conocimientos nos ayudan a conseguir el objetivo salud.

En el punto anterior hemos observado como la salud es una parte importante dentro del currículo de EF en EP. Haerens (2011) propone un modelo pedagógico llamado “Educación Física relacionada con la Salud” (EFRS). Surgió por la importancia que desde hace unos años ha tomado el aspecto de la salud en la educación. Podemos ver estos cambios en la propia LOMLOE que determina que se debe tratar el tema de la salud de forma transversal en todas las asignaturas. Por ello, analizaremos más en profundidad este modelo pedagógico.

El EFRS es un modelo pedagógico basado en la Educación Física en relación con la salud. En él se determinan las bases, se analizan los antecedentes sobre este tema y se estudia la futura aplicación en educación. El objetivo principal de este modelo pedagógico es la mejora del bienestar del sujeto a través de la práctica física. También la valoración de la vida activa dentro de la cotidianidad de las personas. Se diferencia de los modelos tradicionales en que no busca el desarrollo motor mediante la práctica deportiva. Sin embargo, indaga sobre las posibilidades del desarrollo cognitivo, motor y afectivo de los sujetos en relación con la salud.

Según Díaz-Tejerina y Fernández-Río (2021), el EFRS desarrolla cuatro ideas principales:

- Dice que las intervenciones deben ser multicomponentes y sustentadas en el modelo multinivel. Considera que, desde el modelo tradicional no se puede conseguir el objetivo de valorar la actividad física de por vida.
- En segundo lugar, dice que la EF debe estar conectada con el entorno que rodea al alumno. Se busca que el discente prolongue a su vida adulta la práctica física, por ello se debe

- ampliar el rango de esta desde edades tempranas y abrirse a la comunidad.
- También, propone el cuidado de las relaciones interpersonales que surgen durante la actividad física. En este caso se relaciona de nuevo con el objetivo de prolongar el ejercicio físico en el tiempo.
 - Por último, se defiende el aumento de tiempo dedicado a la promoción de la salud en las escuelas a través de la EF. Esto se justifica con la falta de adherencia de los jóvenes a la idea de una vida activa.

Es un modelo pensado para aplicarse tanto en EP cómo en Educación Secundaria. Busca que el alumno sea crítico y esté motivado en relación con el desarrollo de una vida activa. Pese a que exista poca evidencia científica, es un modelo de referencia en la implantación de propuestas didácticas sobre la salud en los centros educativos. Se realizó como una revisión de documentos anteriores sobre el tema de la salud y la educación.

Como se ha reflejado anteriormente, nuestra actual legislación educativa recoge la importancia de la salud y la vida saludable en Educación Primaria. Una de las competencias claves con las que trabajamos es la CPSAA. Su segundo descriptor operativo trata sobre el conocimiento de los riesgos relevantes para la salud y estilos de vida saludables. A lo largo de la ley, vemos muchas más referencias sobre la salud en la educación y como llevarla a las aulas.

Dentro de los contenidos de EF de la etapa que nos interesa, pues son los cursos en los que la propuesta de este TFG está basada, encontramos, encontramos materia referente a la vida activa y saludable. En este punto, se recoge información sobre la salud física, mental y social. Esto indica que se sigue el modelo pedagógico EFRS que apoya el desarrollo cognitivo, motor y afectivo desde la EF. En otro de los bloques de contenido, concretamente el de la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, encontramos un punto, sobre gestión emocional. Es interesante que se incluyan estos aspectos en la legislación ya que anteriormente no se habían tenido en cuenta.

3.3.5 Como detectar una TCA desde la posición del maestro

El entorno educativo es uno de los agentes principales en la prevención y detección de los TCAs. El centro es un elemento muy importante en la vida de los estudiantes, puesto que en él se

desarrollan y pasan el gran parte de su día. Como docentes, debemos estar atentos a las señales o síntomas que directa o indirectamente vemos en los alumnos. Son trastornos que aparecen poco a poco, pero con el paso del tiempo son fácilmente visibles.

Todo el profesorado debe atender a la aparición de factores de riesgo en los discentes para tratarlos con la mayor brevedad posible. Se debe ofrecer un apoyo, sobre todo en el aspecto emocional, al alumno y a su entorno más cercano. Lo más común es derivar estas sospechas a profesionales que tengan más bagaje en este tema.

Según Jordi Mitjà y el doctor Eduard Serrano (2021), existen seis grupos diferentes de señales de alerta que un docente puede observar en sus alumnos.

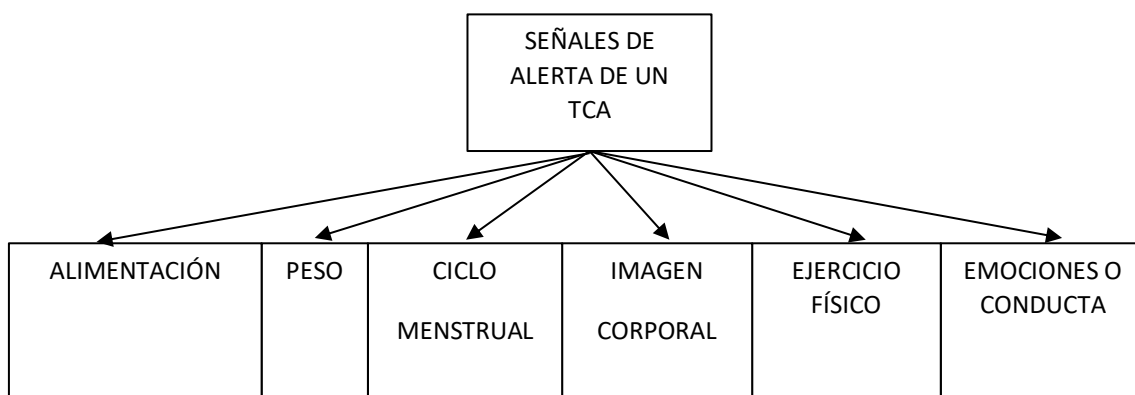


Figura 6. Clasificación de las señales de alerta de un TCA. Elaboración propia.

Dentro del ámbito de las señales relacionadas con la alimentación podemos encontrar: dietas restrictivas sin prescripción médica, preocupación exagerada con la alimentación, investigación excesiva sobre recetas o tablas calóricas, rechazo a comer acompañado, excusas para no comer, comportamientos extraños relacionados con el acto de comer o desechar la comida son los más comunes.

El peso es una de las señales más visibles para el entorno que rodea al sujeto. La pérdida de peso o la no evolución en etapas de crecimiento, son comunes entre los jóvenes que padecen TCAs. El rechazo al sobrepeso o a otras enfermedades relacionadas con el peso o la bulimia o ayunos también pueden observarse desde la perspectiva del docente.

Aunque es difícil detectarlo en la etapa de primaria ya que las mujeres no suelen desarrollarse tan temprano, el retraso en la aparición del ciclo menstrual o la falta de manchado en alguien que ya

se ha desarrollado también son señales de alerta en personas que sufren TCAs.

Muy relacionado con el autoconcepto, encontramos distorsión en las concepciones físicas o el intento de esconder su cuerpo con ropa ancha. Respecto al ejercicio físico, también podemos notar señales en la alteración de su práctica que pueden ser indicadores de un TCA, como puede ser el ejercicio en exceso. Este se utiliza solo para el simple hecho de adelgazar. Además, experimentar síntomas de agotamiento también pueden ser indicios claros que analizar desde la perspectiva del docente. Son aspectos muy visibles, sobre todo en EF, por lo que debemos fijarnos con exhaustividad.

En el ámbito emocional o conductual, los cambios radicales en cualquier aspecto son una alarma para los docentes. Si existe insatisfacción con su cuerpo, actitud depresiva o de fácil irritabilidad, tendencia a disminuir las relaciones sociales con sus compañeros o dificultades en cualquier tarea que necesite de concentración, debemos prestar especial atención para la prevención de los TCAs.

Todo esto son señales comunes que podemos ver en cualquier alumno, sin embargo, en sujetos que padecen un TCA suelen darse varios que se compaginan o intercalan. Es un proceso largo, pero cuanto más temprana sea la detección de estos indicios más pronto se dará la intervención. Son trastornos más comunes de lo que parecen, por eso como docentes debemos estar atentos a cualquier cambio actitudinal en nuestros alumnos. También puede ayudar la relación con el entorno del alumno. Esta debe ser cercana y de confianza. El momento de comunicar las primeras sospechas a las familias puede ser complicado, cuanto mejor sea la relación será mucho más sencillo.

4. METODOLOGÍA

La búsqueda de información es vital en cualquier trabajo de indagación e investigación. Nos permite coleccionar, leer y analizar datos relevantes sobre el tema escogido además de para contestar preguntas que nos van surgiendo durante su realización. Esto nos lleva a sacar conclusiones personales sobre diferentes aspectos relacionados con nuestra vida como futuros docentes.

En primer lugar, determiné el tema sobre el que iría mi TFG. Tenía claro que debía ser sobre un tema que me interesara, en este caso los TCAs. Como estoy especializada en EF, vi rápidamente la oportunidad de hacer una propuesta para evitar estos trastornos desde la escuela. Posteriormente, comencé a investigar a través de blogs, artículos de investigación y páginas web sobre los distintos puntos del índice de mi TFG. No fue tarea fácil, ya que debía discernir entre la información valiosa y la que no lo era tanto en este momento. A través de plataformas como Google Académico o Dialnet conseguí enmarcar mi fundamentación teórica.

También he planteado una propuesta didáctica para poder llevar a cabo en las aulas de primaria. Está dirigida sobre todo para los últimos cursos de la EP, ya que son más maduros y están más cerca de poder experimentar un problema en el desarrollo del autoconcepto. Es interesante que estos alumnos estén informados sobre el tema para que puedan intervenir, ayudar o incluso prevenir un TCA en algunos de sus compañeros.

Además, este TFG puede ser una fuente de información o apoyo para docentes que quieran investigar sobre el tema o llevar la propuesta didáctica al aula. Durante este trabajo me he basado en documentos de investigadores, pedagogos o psicólogos, pero también en propuestas de maestros que ya tienen experiencias con estos casos. La finalidad de este documento es que sea de utilidad para docentes y otras figuras interesadas en profundizar y trabajar este tema en las aulas u otros lugares similares y educativos.

Para la búsqueda de actividades, en muchos casos me he basado en dinámicas ya inventadas por otros docentes. Asimismo, las he adaptado y conducido hacia el tema que quería trabajar con estas. En otros casos, he utilizado el material directamente sin ningún cambio. Me pareció que había fichas y documentos muy interesantes que podrían aportar muchas cosas a mi propuesta. También he utilizado blogs de maestros, en los que proponían dinámicas diferentes a la educación tradicional.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

A lo largo de este TFG, hemos podido observar la importancia del autoconcepto en edades tempranas. Un buen desarrollo de este puede influir en la disminución de los casos de TCAs en niños y adolescentes. Por ello, considero de vital importancia tratar este tema desde la educación de forma transversal desde todas las áreas. La propuesta didáctica que he desarrollado se puede realizar en cualquier curso de primaria, atendiendo siempre a las diferentes capacidades y edades.

La propuesta es una batería de actividades, para realizarse a lo largo de todo el curso de forma interdisciplinar. Las agruparé según el tema que desarrollan, y además formularé una pequeña temporalización y orden de estos temas. Lo he determinado según dos aspectos: la fundamentación teórica que he hecho en este TFG y los contenidos que considero vitales para desarrollar un buen autoconcepto en los alumnos.



Figura 7. Temporalización de los temas que desarrollan las actividades propuestas. Elaboración propia.

Crear un buen ambiente en la clase en la que vamos a desarrollar estas actividades es vital. Además, debe ser el primer objetivo que como docentes debemos perseguir con nuestras propuestas, ya que favorece que el resto de las dinámicas funcionen correctamente. Trabajaremos la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) y la competencia ciudadana (CC). A continuación, planteo algunas actividades para crear un ambiente seguro en el aula:

TÍTULO: El nudo
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">-Crear un ambiente seguro en el aula-Favorecer la comunicación entre los alumnos

<p>-Desarrollar el pensamiento lógico</p> <p>-Promover el pensamiento secuencial</p>	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <p>-Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad.</p> <p>-Bloque C, basado en la resolución de problemas en situaciones motrices, atendiendo a la percepción, toma de decisiones y creatividad motriz.</p> <p>-Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.</p> <p>Además, encontramos el siguiente contenido transversal:</p> <p>-Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos</p>	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Los alumnos se dispondrán el círculo, con sus caras mirándose. Entre ellos se cogerán las manos, con la regla de que no puedes dar la mano a las personas que están inmediatamente a tus lados. Además, siempre debes agarrar con tu mano izquierda a otra mano izquierda y viceversa.</p> <p>El objetivo de este juego es desenredar el nudo humano. Para ello deben desarrollar la comunicación, el pensamiento lógico y el pensamiento secuencial. Además, este juego favorece la toma de decisiones grupales y hace que aumente la confianza entre unos alumnos y otros.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Basada en una tabla de auto y hetero evaluación, en la que se valoran aspectos actitudinales y aptitudinales (ver Anexo IV)</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>Dependiendo el grupo, pero se establece que unos 10 minutos.</p>
<p>ADAPTACIONES: Es posible que para los jugadores más pequeños debas dar alguna pauta. Por ejemplo, algo muy útil es indicar que deben comenzar a desenredar por el extremo y localizarlo.</p>	

TÍTULO: El muro	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> -Favorecer la confianza en los demás utilizando los sentidos -Desarrollar la confianza en sí mismo y en los demás -Crear un ambiente seguro en el grupo 	
CONTENIDOS:	
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad. -Bloque C, basado en la resolución de problemas en situaciones motrices, atendiendo a la percepción, toma de decisiones y creatividad motriz. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. <p>Además, encontramos el siguiente contenido transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos 	
EN QUÉ CONSISTE:	
<p>Se establece un espacio amplio en el que se sitúa un obstáculo. El alumno protagonista debe alejarse unos 50 metros de este en línea recta. El resto de los compañeros se disponen en línea recta y con una leve separación para cubrir todo el espacio, entre el alumno protagonista y el obstáculo. El protagonista debe taparse los ojos y correr a máxima velocidad hacia el obstáculo. La misión de los compañeros es pararlo antes de que se golpee contra el obstáculo.</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN:
Mediante la observación y basada en aspectos actitudinales.	La duración será de unos 10-15 minutos para que todos los alumnos puedan ser protagonistas.
ADAPTACIONES: Valorar la distancia a la que situar al protagonista en el juego. Si los alumnos pequeños podemos reducir esta distancia, además el docente actuaría como refuerzo en la actividad.	

TÍTULO: Pio-Pio	
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Favorecer la integración del grupo -Desarrollar la confianza en los compañeros de clase 	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad. -Bloque C, basado en la resolución de problemas en situaciones motrices, atendiendo a la percepción, toma de decisiones y creatividad motriz. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. <p>Además, encontramos el siguiente contenido transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos 	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Todos los alumnos reciben un pañuelo para taparse los ojos. Cuando estos los tengan tapados, el docente con una seña silenciosa nombra a la mamá gallo o papá gallo. El resto serán pollitos. La misión de los pollitos es encontrar a su mamá o papá. Todos los pollitos andan y se mueven alrededor del espacio para la mamá o papá se queda estático en un lugar.</p> <p>¿Cómo encuentran a la mamá o papá? Cada vez que un pollito se encuentre con alguien le debe dar la mano y preguntar: ¿Pío pío? Si el otro le responde “Pío pío” es que es pollito como él. Si no recibe ninguna respuesta, es que es la mamá o papá gallo y debe soltarle la mano y quedarse a su alrededor. Además, si a este pollito se preguntan “Pío pío” tampoco debe responder.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Realizar un pequeño debate sobre cómo se sintieron durante la práctica, que sensaciones tuvieron, si había diferencias entre unos compañeros y otros, etc.</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>La duración será de unos 10 minutos.</p>

ADAPTACIONES:

Se propone que los alumnos con más dificultades para integrarse o relacionarse sean la “mamá gallina” o el “papá gallo”. Es un juego muy sencillo, por lo que todos los cursos pueden realizarlo sin ningún problema.

Para alumnos más mayores podemos introducir distractores, por ejemplo, a lo largo de la partida ir introduciendo más mamás gallos o papás gallos.

Cuando tenemos un ambiente seguro en que trabajar, debemos continuar con las actividades relacionadas con la dimensión personal del autoconcepto. En estas cultivaremos cómo nos vemos a nosotros mismos, nuestras fortalezas y la expresión de emociones. Además, trabajaremos la competencia CPSAA, CC y la competencia en Comunicación Lingüística (CCL).

TÍTULO: Mis fortalezas**OBJETIVOS:**

-Reflexionar sobre nuestras habilidades y características

CONTENIDOS:

Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:

-Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar.

-Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.

Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:

-Respeto de la diversidad como fuente de riqueza

-Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos

EN QUÉ CONSISTE:

Se trata de una pequeña ficha en la que los alumnos deben evaluarse atendiendo a distintos parámetros. Algunos de ellos son la creatividad, perseverancia, el trabajo en equipo o la comunicación. Es una propuesta que he encontrado de Juanjo Pérez Soto (2023) en la página web Educación Física Competencial (Ver Anexo V).

<p>EVALUACIÓN:</p> <p>En la parte inferior de la ficha hay una parte dedicada al feedback del docente. Esta parte simplemente se utilizará para hacer reflexionar más al niño sobre habilidades que debe desarrollar más.</p>	<p>DURACIÓN: 10 minutos.</p>
<p>ADAPTACIONES: LA explicación se extenderá más con los alumnos de menor edad. Además, podemos adaptar el vocabulario de la ficha para acercarnos más a sus conocimientos.</p>	

<p>TÍTULO: El ovillo de lana</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconocer la valía personal de cada alumno -Conocer como estas cualidades pueden influir en el grupo -Trabajar juntos para construir un producto final -Reflexionar sobre nuestras habilidades y las de nuestros compañeros -Aprender a expresarnos con nuestros compañeros
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar. -Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad. -Bloque C, basado en la resolución de problemas en situaciones motrices, atendiendo a la percepción, toma de decisiones y creatividad motriz. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. <p>Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Se trata de una dinámica grupal en la que se va pasando un ovillo de lana entre los alumnos.</p>

EL que tiene el ovillo debe decir: “Me llamo (nombre) y quiero ofreceros (alguna cualidad sobre sí mismo)” A continuación, sin soltar el hilo de lana debe pasar el ovillo a otro compañero y así continuamente. Tras haber participado todos los alumnos, se creará una red de lana que simboliza nuestras fortalezas individuales y cómo las ofrecemos al grupo.

EVALUACIÓN: Se propone hacer una reflexión sobre cómo nos hemos sentido, qué nos ha resultado más complicado, qué pasa cuando un compañero suelta el hilo, etc.	DURACIÓN: Unos 20 minutos.
---	--------------------------------------

ADAPTACIONES:

Es un juego muy sencillo por lo que la práctica se podría realizar a cualquier edad. El único cambio vendría a la hora de la reflexión, en grupo más infantiles deberíamos conducir mucho más ese debate/reflexión.

También podemos variar y en vez de decir algo bueno sobre nosotros, decirlo sobre el compañero. Así, trabajaríamos más la dimensión social del autoconcepto y la cohesión de grupo.

TÍTULO: ¿Quién soy?
OBJETIVOS: -Reflexionar sobre sus propias cualidades -Observar cómo los compañeros me ven -Atender a las diferencias entre cómo me veo y como me ven mis compañeros
CONTENIDOS: Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes: -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. Además, encontramos el siguiente contenido transversal: -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza

EN QUÉ CONSISTE:	
Es la primera parte de una actividad en la que trabajaremos la dimensión personal y la social. Se trata de una ficha (ver Anexo VI), en la que debo plasmar cualidades personales sin poner el nombre. Posteriormente, la ficha se repartirá a otro compañero y deberá adivinar a quien le pertenece. Este debe no valorar su opinión, sino que de forma objetiva debe atender a como esa persona se ve.	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN: 30 minutos
Como se trata de una actividad en dos partes, la reflexión y evaluación se realizará tras la segunda sesión.	
ADAPTACIONES: En el caso de los alumnos más pequeños, podemos ofrecerles ejemplos sobre los aspectos que deben plasmar en la ficha.	

TÍTULO: Medidor de emociones
OBJETIVOS:
<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás -Comprender las causas de sentir esa emoción y enlazarla con los roles de clase -Etiquetar esas emociones atendiendo a los parámetros de intensidad y sentimiento -Aprender a regular los sentimientos
CONTENIDOS:
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. <p>Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos

EN QUÉ CONSISTE:	
<p>El medidor de emociones se trata de una dinámica basada en las tablas que podemos observar en el Anexo VII. Los estudiantes deben situarse en una de las casillas según como se sientan cada día. Así podremos asignar los roles correspondientes y se irán formando los grupos de trabajo con los que funcionaremos en esa sesión. En cada grupo debe haber 4 roles distintos. Esta actividad puede realizarse en otras asignaturas o incluso en la tutoría, así el rol se mantendrá en toda la jornada. Está basado en un modelo desarrollado por varias universidades americanas como Yale o University of New Hampshire (UNH).</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN:
<p>Se realizará a través de la observación por parte del docente. Este valorará el análisis de cada alumno en cada situación.</p>	<p>Es una dinámica que podemos realizar a lo largo del curso e incluso establecerla como rutina.</p>
ADAPTACIONES:	
<p>Es una actividad sencilla ya que el vocabulario es comprensible para los alumnos más pequeños. En los primeros ciclos debemos recalcar la importancia de la valoración personal e individual de los sentimientos para que la práctica salga bien.</p>	

TÍTULO: Y tú ¿cómo bailas?
OBJETIVOS:
<ul style="list-style-type: none"> -Transmitir y comprender emociones propias y de los compañeros -Reflexionar sobre aspectos básicos que trasmite una emoción -Determinar cómo detectar una emoción negativa en nosotros mismos y en nuestros compañeros
CONTENIDOS:
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.

<p>-Bloque E, asociado con la práctica de actividad física como manifestación expresiva y artística, abarcando junto con otras, la expresión artístico-expresiva.</p> <p>Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <p>-Respeto de la diversidad como fuente de riqueza</p> <p>-Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos</p>	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Se asignará a cada alumno una emoción de forma aleatoria. Deben representarla a través de su cuerpo con movimientos, expresiones faciales o la forma en la que se relacionan con otros compañeros. En ningún momento pueden expresar su sentimiento de forma oral. La actividad se desarrollará en un espacio amplio para que haya libertad de movimiento.</p> <p>Posteriormente, se hará un pequeño debate en el que los compañeros propondrán que emoción estaba representando cada uno. Además, deberán exponer razones por las cuales piensan eso: ¿qué era lo más característico de sus movimientos?, ¿Cómo se relacionaba con otros?, ¿mantenía la distancia?, etc.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>A través de la observación se analiza si los compañeros han sabido captar la emoción que debía transmitir. También se valora la capacidad de reflexión expuesta en el debate final.</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>Puede variar, pero teniendo en cuenta la actividad en general unos 20 minutos. La parte más importante es la reflexión final, por lo que nos detendremos más en ella.</p>
<p>ADAPTACIONES:</p> <p>Se puede añadir música para animar a los alumnos a moverse y expresarse por el espacio. Sobre todo, para los más mayores, bailar en público puede ser complicado.</p>	

Muy relacionado con el aspecto personal, encontramos la dimensión académica del autoconcepto. Esta se centra en cómo el alumno se ve como estudiante o aprendiz. Esta es una de las más importantes, y a su vez, la más tratable desde la escuela. La siguiente actividad es similar a una realizada anteriormente, sin embargo, se centra en el aspecto académico. Se puede realizar de manera interdisciplinar en cualquier área, en este caso lo he propuesto desde EF. Además, se trabajan competencias como: CCL, CPSAA y CC.

TÍTULO: Pásala	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> -Aumento de la autoestima -Escucha activa de opiniones del resto de compañeros -Análisis de situaciones sociales y mis formas de relacionarme -Aprendizaje de distintas formas de lanzar 	
CONTENIDOS:	
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque B, relacionado con la organización y gestión de la actividad física, centrado en la elección, preparación, planificación, autorregulación y seguridad. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. <p>Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos 	
EN QUÉ CONSISTE:	
<p>En un espacio amplio, los alumnos se distribuyen de forma aleatoria intentando mantener una distancia entre unos y otros. Uno de los alumnos tiene la pelota y debe escoger a otro para decir algo bueno de él académicamente. Por ejemplo: “Daniel, algo que me gusta de ti es que sabes ayudar a tus compañeros en las tareas”. Seguidamente le lanzará la pelota de la forma en la que el escoja. Todos los compañeros deben “piropear” y recibir halagos.</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN: 15 minutos
<p>En este caso, se evaluará la expresión de las características de los compañeros y además el lanzamiento de la pelota.</p>	
ADAPTACIONES:	
<p>En este caso, trabajamos el aspecto académico. Sin embargo, podemos trabajar las dimensiones personal y social, apostando por la valoración de otros aspectos como la amistad o sus cualidades como individuos. Además, si se quiere dificultar el lanzamiento se puede proponer</p>	

que el ejercicio sea en movimiento.

Una vez trabajado lo que pensamos de nosotros mismos, debemos continuar con saber gestionar lo que otros piensan de mí. Estas actividades están orientadas a desarrollar correctamente la dimensión social del autoconcepto. Esta atiende principalmente a cómo manejamos las opiniones de los demás sobre nosotros mismos. Estas actividades desarrollan CCL, CPSAA y CC.

TÍTULO: ¿Cómo me ven?
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">-Fomentar la autoconciencia a través de la reflexión-Profundizar en la empatía y en como comunicarnos en sociedad-Promover la autenticidad y la veracidad-Favorecer la autorreflexión y el crecimiento personal-Desarrollar la síntesis de nuestros pensamientos en un elemento visual
CONTENIDOS: <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, desde Lengua Castellana y Literatura trabajaremos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Bloque B, ligado a la comunicación en todas sus formas. <p>Desde la EF trataremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.-Bloque E, asociado con la práctica de actividad física como manifestación expresiva y artística, abarcando junto con otras, la expresión artístico-expresiva. <p>Además, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none">-Respeto de la diversidad como fuente de riqueza-Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos
EN QUÉ CONSISTE: <p>Es la segunda parte de la actividad que hemos comentado antes, en este caso se centra en la opinión que los demás tienen sobre mí. Como la otra vez, repartiremos una ficha (ver Anexo VIII) en la que un compañero elegido aleatoriamente debe plasmar cómo nos ve. En este dibujo puede transmitirse aspectos físicos, psicológicos o actitudinales de los alumnos. Después, se</p>

expondrán los dibujos y cada uno debe intentar adivinar cuál es el suyo. Además, el alumno que haya realizado la representación debe explicar que ha introducido en esta y porqué. Es una actividad que se puede realizar de forma interdisciplinar con Lengua o Educación Plástica.

EVALUACIÓN:

Tras la observación en esta y en la anterior parte de la actividad, se realizará un pequeño debate con preguntas sobre cómo se han sentido o las diferencias entre las dos dinámicas.

DURACIÓN: 1 hora

ADAPTACIONES:

En el caso de los alumnos más pequeños, podemos ofrecerles ejemplos sobre los aspectos que deben plasmar en la ficha.

TÍTULO: Me dejas sin palabras

OBJETIVOS:

- Aumentar la autoestima de los alumnos
- Favorecer el sentimiento de aceptación dentro del grupo
- Expresar sentimientos positivos hacia los demás
- Identificar y reconocer las principales formas de expresión del afecto no verbal
- Comprender la importancia del afecto no verbal en la comunicación interpersonal
- Desarrollar habilidades de observación y análisis del afecto no verbal
- Practicar la expresión adecuada del afecto no verbal
- Fomentar la empatía y la conexión interpersonal

CONTENIDOS:

Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:

- Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.

-Bloque E, asociado con la práctica de actividad física como manifestación expresiva y artística, abarcando junto con otras, la expresión artístico-expresiva.

Además, encontramos el siguiente contenido transversal:

-Respeto de la diversidad como fuente de riqueza

EN QUÉ CONSISTE:

Uno de los alumnos se sitúa en el medio de un círculo formado por el resto de sus compañeros. Se le tapan los ojos, y uno a uno sus compañeros deben acercarse a él en silencio y hacerle una muestra de afecto. Deben expresar a través del tacto u otros sentidos sentimientos positivos durante el tiempo que estimen. Después, la persona cambia hasta que participen todos los alumnos que quieran.

EVALUACIÓN:

Se evalúa la implicación y la empatía con los compañeros a través de ítems como:

- ¿El alumno participa de manera frecuentemente y aporta ideas relevantes durante la actividad?
- ¿Entiende y valora las emociones expresadas por los otros?
- ¿Utiliza lenguaje corporal que transmiten sensibilidad y apoyo?

DURACIÓN:

15-20 minutos

ADAPTACIONES:

Si la clase es cerrada y les cuesta realizar este tipo de prácticas, puede ponerse música o proponer sensaciones que deben transmitir al alumno central.

TÍTULO: Hoy te enseño yo

OBJETIVOS:

- Aumentar la autoestima y el autoconcepto de los estudiantes
- Mejorar las relaciones entre los alumnos
- Desarrollar habilidades de liderazgo y comunicación
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad
- Desarrollar la capacidad de análisis y reflexión
- Aumentar la motivación y el compromiso con el aprendizaje

CONTENIDOS:

Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF

<p>trabajaremos los siguientes:</p> <p>-Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.</p> <p>Además, encontramos el siguiente contenido transversal:</p> <p>-Respeto de la diversidad como fuente de riqueza</p>	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Es una dinámica que se puede realizar en cualquier momento del año. Consiste en proponer a un alumno para desarrollar la clase, él mismo debe tener en cuenta los contenidos que quiere trabajar y cómo hacerlo. Es una forma común para motivar al alumnado en un aprendizaje en concreto. Desde la EF podríamos utilizar a un alumno que juegue a un deporte en concreto, para desarrollar una sesión sobre él. Puede utilizarse en cualquier área del conocimiento.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Valoración de la metodología escogida, la manera de transmitir conocimientos, etc. Esta evaluación se realizaría con una rúbrica de evaluación (ver Anexo IX).</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>A consideración del docente.</p>
<p>ADAPTACIONES:</p> <p>En alumnos de menor edad, se podrían plantear una intervención puntual y algo más concreto. Disminuir el tiempo y clarificar mucho más el contenido de su ponencia.</p>	

Dentro de la dimensión social, considero importante discernir entre la información que nos llega. Actualmente somos una sociedad en la que los estímulos son continuos, esto mismo sucede con las noticias. En algunos casos, estas llegan sin haberse comprobado su veracidad. Por ello, propongo esta actividad que ayuda a reflexionar sobre la información que diariamente nos llega. Se desarrollan las siguientes competencias: competencia Digital (CD), CCL, CC, CPSAA.

<p>TÍTULO: ¿Noticias falsas?</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar habilidades de pensamiento crítico -Fomentar la alfabetización mediática -Responsabilizar sobre su importancia en la transmisión digital de noticias falsas

<p>-Concienciar sobre los peligros de las noticias falsas</p> <p>-Desarrollo de la capacidad de debatir y reflexionar</p>	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <p>-Bloque G, en nuestro caso vinculado con el aspecto de la digitalización y el buen uso de los elementos tecnológicos.</p> <p>Desde Lengua y Literatura trataremos:</p> <p>-Bloque A, relacionado con la identificación de estereotipos y prejuicios y el uso de lenguaje no discriminatorio.</p> <p>-Bloque B, ligado a la comunicación en todas sus formas.</p> <p>Por último, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <p>-Se trabaja el uso de las tecnologías de la información y su uso responsable y ético</p> <p>-Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos</p>	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Como la desarrollaremos en EF, he propuesto que la actividad se realice en el gimnasio. Este se dividirá en dos partes: noticia falsa o noticia verdadera. El docente leerá en voz alta una noticia, tras una cuenta regresiva el alumno debe correr hacia el lado que considere. Uno de los lados corresponderá a noticias falsas y otro a noticias verdaderas. Tras la elección de los alumnos, se vuelven a reunir en el punto de origen para discutir el porqué de su decisión. Finalmente, el docente dirá si era falsa o verdadera.</p> <p>También se propondrá que los alumnos realicen una pequeña redacción sobre lo aprendido en la sesión. En este caso podríamos determinarla como una actividad interdisciplinar con el área de Lengua y Literatura.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Se valorará la participación en el debate y la explosión y justificación de su decisión.</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>30-40 minutos.</p>
<p>ADAPTACIONES:</p> <p>Dependiendo de la edad, se escogerán noticias más sencillas y adaptadas al vocabulario de los alumnos.</p>	

Por último, abordamos el bloque de la dimensión física. Considero muy importante este apartado, ya que es la conexión más común con los TCAs. Un mal desarrollo de esta dimensión del autoconcepto puede llevar con mucha más facilidad a desarrollar un TCA. Durante estas trabajaremos la alimentación y la salud, los cambios físicos y los TCAs. Trataremos competencias como: CCL, CD, CPSAA y CC.

TÍTULO: Espejo espejito	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la conciencia corporal -Mejorar la propiocepción -Promover la aceptación y el respeto por nuestro cuerpo -Desarrollar habilidades de autorregulación -Análisis de la diversidad entre los compañeros del grupo 	
CONTENIDOS:	
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, pero concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar. <p>Además, encontramos el siguiente contenido transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza 	
EN QUÉ CONSISTE:	
<p>Los alumnos deben situarse frente a un espejo y comenzar a analizar su cuerpo. Deberán rellenar una tabla en la que van a ir comentando lo que observan: cuántos dientes tengo, cuántos dedos tengo, cómo son mis ojos, etc. Después las compararán con los compañeros para ver las diferencias.</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN:
Se valora la check list que realizan de forma individual, atendiendo a su similaridad con la realidad (Ver Anexo X).	30 minutos
ADAPTACIONES:	
<p>Para alumnos más pequeños puede realizarse en grupos para que sea más sencillo y puedan ayudarse los unos a los otros. Además, podríamos pautar más en los aspectos que deben fijarse.</p>	

TÍTULO: Evilman	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> -Identificar hábitos saludables y no saludables -Promover hábitos de higiene y cuidado personal -Concienciar y comprometer al alumno en la salud -Establecer objetivos para conseguir una vida más saludable en sus propias vidas 	
CONTENIDOS:	
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar. <p>Desde Ciencias Naturales también podemos tratar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, relacionado con la adquisición de hábitos saludables y las relaciones entre seres humanos 	
EN QUÉ CONSISTE:	
<p>Es un material realizado por Juanjo Pérez Soto (2023), que trata distintos aspectos relacionados con la vida saludable (ver Anexo XI). En estas fichas podemos observar como la vida de Evilman está bastante mal, a través de la reflexión y la lectura el alumno debe reconducir la vida de este señor hacia lo bueno y saludable. Con estas fichas el alumno aprende muchos aspectos a cuidar en la vida de Evilman, y así se ve reflejado en algunos aspectos a mejorar en su propia vida. Se propone interdisciplinariedad con áreas como Lengua o Naturales.</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN: 2-3 sesiones.
Las fichas pueden evaluarse a lo largo de su realización. Sin embargo, la más importante es la última.	
ADAPTACIONES:	
<p>La ficha y la historia de Evilman puede adaptarse para edades más tempranas. El vocabulario es un poco complicado y quizás bastante extenso. Por ello, se podría simplificar la lectura para que los más pequeños puedan comprenderla.</p>	

TÍTULO: Plato Harvard	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> -Promover una alimentación saludable y equilibrada -Fomentar el conocimiento de distintos tipos de alimentos -Educar sobre la distribución de alimentos en las comidas -Incentivar los hábitos alimenticios sostenibles -Prevenir la aparición de enfermedades como los TCA 	
CONTENIDOS:	
<p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, concretamente desde la EF trabajaremos el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar. <p>Desde las Ciencias Naturales también podemos tratar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, relacionado con la adquisición de hábitos saludables y las relaciones entre seres humanos. 	
EN QUÉ CONSISTE:	
<p>En primer lugar, conoceremos: qué es el Plato Harvard, que tipos de alimentos aparecen en él, cómo podemos llevarlo a nuestra vida cotidiana, etc. A continuación, por grupos deberán hacer una comida saludable con este plato. Deberán atender a los conocimientos previamente vistos en la sesión. En el Anexo XII puedes ver los materiales que utilizaremos para la actividad. Se propone tratar este tema de forma interdisciplinar con Naturales.</p>	
EVALUACIÓN:	DURACIÓN: 1 hora.
Se valorará el plato realizado en grupos atendiendo a su adecuación con la teoría previamente vista.	
ADAPTACIONES:	
Para los grupos de menor edad, se propone realizar el producto final mediante una pequeña asamblea entre todos los integrantes de la clase.	

TÍTULO: Charla sobre Educación Sexual
OBJETIVOS:
-Promover la visión integral de la sexualidad

<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar habilidades de comunicación y toma de decisiones -Introducir conceptos como la menstruación o cambios hormonales -Sensibilización digital -Fomentar la aceptación de uno mismo durante la adolescencia -Fomentar la diversidad y el respeto 	
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar. -Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física. -Bloque G, en nuestro caso vinculado con el aspecto de la digitalización y el buen uso de los elementos tecnológicos. <p>Desde las Ciencias Naturales también podemos tratar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bloque A, relacionado con la adquisición de hábitos saludables y las relaciones entre seres humanos. <p>Por último, encontramos los siguientes contenidos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se trabaja el uso de las tecnologías de la información y su uso responsable y ético -Respeto de la diversidad como fuente de riqueza -Prevención y resolución de problemas en todos los ámbitos de las vidas de los alumnos 	
<p>EN QUÉ CONSISTE:</p> <p>Es una charla sobre Educación Sexual, en la que nos centraremos en salud sexual y los cambios que reproducen en la adolescencia. Abarcaremos aspectos físicos, sociales y psicológicos. Interdisciplinariedad con Ciencias de la Naturaleza.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>Participación en la ponencia</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>Se propone una duración de una o dos sesiones.</p>
<p>ADAPTACIONES:</p> <p>Considero que este tipo de conferencias son más apropiadas para el último ciclo de primaria. Por ello, la eliminaremos para alumnado más pequeño.</p>	

TÍTULO: Noticias

OBJETIVOS:

- Concienciar y conocer los TCAs
- Fomentar una actitud crítica hacia los medios de comunicación
- Promover la empatía y comprensión ante las personas que sufren TCAs
- Identificar y cuestionar los estereotipos
- Conocer información sobre recursos y apoyos para personas que padecen TCAs

CONTENIDOS:

Se pueden tratar diversos aspectos desde todas las áreas, concretamente desde la EF trabajaremos los siguientes:

- Bloque A, ligado a la vida activa y saludable desde el ámbito mental, físico y social. Incide en el desarrollo de hábitos que contribuyan a la salud y la mejora del bienestar.
- Bloque D, vinculado con la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Concretamente, atiende a la respuesta emocional del alumnado, la adquisición de habilidades sociales, la inclusión y la convivencia durante la práctica física.
- Bloque G, en nuestro caso vinculado con el aspecto de la digitalización y el buen uso de los elementos tecnológicos.

Desde Lengua y Literatura están relacionados:

- Bloque A, relacionado con la identificación de estereotipos y prejuicios y el uso de lenguaje no discriminatorio.
- Bloque B, ligado a la comunicación en todas sus formas.

Por último, encontramos el siguiente contenido transversal:

- Se trabaja el uso de las tecnologías de la información y su uso responsable y ético

EN QUÉ CONSISTE:

Está basada en la presentación de una serie de noticias que hablan sobre los TCAs. A partir de ahí, se pretende que los alumnos hagan preguntas y se vayan resolviendo, tocando todos los temas de interés: definición y tipos de TCAs, cómo prevenirlas y detectarlas, la influencia de los estereotipos en la sociedad y en nosotros, cómo actuar como buen ciudadano con otras personas, etc. Interdisciplinar con Lengua y Literatura, ya que se puede realizar la misma actividad en alguna de sus sesiones.

EVALUACIÓN: Observación y debate a lo largo de toda la sesión.	DURACIÓN: 1 hora
ADAPTACIONES: Considero que es una actividad complicada y poco adecuada para alumnado en las primeras etapas de EP. Por eso, creo que con las actividades anteriores podemos desarrollar conocimientos similares. La información sobre los TCAs podemos obviarla y transmitirla más adelante.	

Como hemos podido comprobar a lo largo de este TFG, la Educación Física no solo se centra en el desarrollo físico y la aptitud, sino que también juega un papel crucial en la formación integral del estudiante, abarcando aspectos emocionales y psicológicos. Trabajar los problemas del autoconcepto y los trastornos de alimentación desde esta disciplina es esencial, ya que la actividad física puede fomentar una imagen corporal positiva y una relación saludable con el cuerpo.

Además, abordando estos problemas no solo desde la EF, sino desde todo el ámbito educativo, se puede proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que los estudiantes desarrollen una autoestima robusta y adopten hábitos alimenticios sanos. Más allá de esto, la Educación Física ofrece una plataforma para la promoción de valores como el respeto, la autoaceptación y el bienestar general, contribuyendo significativamente a la prevención y tratamiento de estos trastornos.

Por otra parte, los juegos que he propuesto facilitan la integración social de los niños en el aula. A diario, vemos casos de alumnos con problemas al relacionarse con otros iguales. Esta propuesta, facilita las relaciones a través del juego y además incide en que estas sean sanas y respetuosas. El aspecto relacional puede trabajarse desde cualquier otra asignatura, por eso se recomienda la interdisciplinariedad y transversalidad en este tipo de situaciones de aprendizaje.

Por último, la adquisición de hábitos saludables es vital en el desarrollo del discente. Es un tema tratado desde multitud de áreas como Ciencias de la Naturaleza o EF. Tratar esto en el centro es importante y puede generar un cambio en el futuro de los alumnos. Asimismo, está muy relacionado con la creación de una imagen corporal positiva. Aunque este aspecto está más ligado a la EF, también repercute en muchos otros ámbitos y asignaturas.

Como futura docente, considero que hay una clara necesidad de trabajar juntos como un solo profesor. Por ello, esta propuesta y muchas otras pueden beneficiarse de un trabajo conjunto. Además, que individualmente cada docente de una misma aula trate los mismos temas es beneficioso en dos sentidos: a la vez que refuerza la integración de conocimientos del alumnado los mantiene motivados, pues encuentran una coherencia en el aprendizaje. Por lo tanto, hacer de la interdisciplinariedad algo real está sin duda en manos de la comunicación y cohesión docente y sin duda, con el trabajo de este tipo de temas desde todas las áreas, se hace real.

6. CONCLUSIONES

Al comenzar este largo trabajo, jamás pensé que uno de los aspectos más interesantes sería la conclusión final. Actualmente, considero que es importante esta reflexión, por lo que a continuación realizaré un breve resumen sobre los puntos más relevantes de este documento.

Comencé con la revisión literaria, a través de páginas web, documentos o artículos a través de los cuales iba indagando más en profundidad sobre el tema que me incumbía, los TCAs en educación. Con la lectura de estos escritos fueron surgiendo las primeras preguntas, que posteriormente derivaron en los objetivos que he expuesto anteriormente.

Finalmente puedo decir que he conseguido todos ellos a través del estudio de distintos ámbitos de la psicología, la medicina y por supuesto la educación. Con el presente trabajo, he conocido el autoconcepto, sus dimensiones y características más en profundidad. Aspecto que considero necesario para cualquier docente en formación y ya titulado. Conocer este aspecto de la psicología es vital a la hora de actuar en el aula, pues siempre debemos estar actualizados y saber responder antes las problemáticas que ocupan el aula.

Por otra parte, he descubierto el mundo de los TCA, su evolución y aparición en la historia, su clasificación y los factores que influyen a su aparición en los niños. En especial, este último punto guarda mucha relación con aspectos anteriormente estudiados en la universidad. Lev Vygotski describía en su enfoque sociocultural la importancia del entorno en la vida del estudiante (Beatriz Carrera y Clemen Mazzarella, 2001). Como docentes, somos la primera alarma ante cualquier problema en el entorno del niño. Además, podemos modular en cierta manera el contacto de este con él. Es muy interesante conocer qué formas de este contexto, tan rico en ocasiones y perjudicial en otras, pueden afectar a nuestros alumnos para poner una solución lo antes posible. Como he comentado anteriormente, cuando más temprana sea la intervención, más posibilidades de cura hay.

Una conclusión clara que he sacado durante la realización de este TFG es la conexión entre los TCAs y la escuela. Personalmente, pienso que si estos trastornos tienen importancia en la sociedad, se van a ver reproducidos en la escuela en algún momento u otro. El colegio es un reflejo de la sociedad a tamaño reducido. Aunque actualmente no sea un problema principal en los centros educativos, si la tendencia sigue así, lo será en algún momento. Por lo tanto, como docentes o incluso como padres y madres, debemos saber con el problema con el que nos

encontramos y como resolverlo. Para ello, debemos utilizar todos los medios, ya sea el camino sanitario o el educativo, ya que son dos grandes pilares importantes en la vida de nuestros jóvenes.

Por último, en relación con los objetivos generales del TFG, considero importante reseñar el tratamiento de los aspectos anteriores desde la legislación española. En mi caso, me he centrado en el currículo de Castilla y León, ya que es mi comunidad autónoma. En el Decreto, podemos observar la importancia que se da a temas como la alimentación saludable, llevar a cabo una vida saludable, la importancia de la relación entre los alumnos o el desarrollo de un buen autoconcepto. Todos estos contenidos aparecen de una forma u otra en muchas de las asignaturas que contiene el currículo, de hecho, se proponen en muchos casos como intervenciones interdisciplinares. Como crítica, pese a que la ley expone claramente la necesidad de enseñar juntos, creo que todavía queda mucho por trabajar para que esto sea así.

Siguiendo con el contenido del trabajo, encontramos una propuesta didáctica compuesta por distintas actividades para desarrollar en general un buen autoconcepto. Tuve varios objetivos específicos ligados a esta propuesta, resumiré a continuación los más importantes.

En primer lugar, consideré que debía ser primordial el establecimiento de un buen y seguro clima en la clase. Personalmente lo considero vital para desarrollar actividades, mucho más importante aun cuando estamos tratando con temas como la identidad. Además, pensé en desarrollar todas las dimensiones del autoconcepto. Al principio esto me constó, ya que solo encontraba referencias e inspiración de actividades relacionadas con el autoconcepto físico. Tras un enfoque más global, comprendí que desarrollar el resto de dimensiones no era un trabajo tan directo, sino que podían progresar con distintas dinámicas de forma más abstracta.

Otro aspecto muy importante para mí era proponer actividades que mejorasen la capacidad de debate, la reflexión, la discusión entre iguales y con personas de otras edades. La sociedad actual incita a desarrollar otras habilidades y en ocasiones estas se dejan de lado o solo como labor de la escuela. Por ello, debemos intentar potenciarlas ya que son muy necesarias para formar ciudadanos responsables, sabios y adecuados a las distintas situaciones sociales.

Por último, uno de los objetivos principales tanto de mi trabajo como de la EF es promover un estilo de vida saludable. En este caso, este aspecto está muy ligado con el autoconcepto físico. Sin embargo, con la realización de este escrito me he dado cuenta de que el cuerpo y la mente están aún más relacionados de lo que pensamos. Por ello, considero que una vida sana y saludable

no solo atañe a las capacidades físicas, sino a las mentales y sociales que están implicadas en la vida cotidiana.

Ha sido un trabajo muy complicado, en concreto en sus inicios no tenía nada claro el enfoque que quería dar. Finalmente, creo que he conseguido que sea un trabajo cohesionado y con mucha relación con la sociedad en la que vivimos y la del futuro. Además, he aprendido a organizarme, a escribir, a atender a ciertas normas formales y a investigar sobre temas que me parecen relevantes en la acción docente. Terminó algo exhausta, pero nutrida con nuevos saberes y aprendizajes.

Me gustaría recomendar la lectura, ya sea detenida o ligera, de este documento a todos los futuros docentes que están en una situación similar a la mía. Sabemos que nos falta mucho por aprender, por ello este documento puede ser un buen comienzo, ya que se trata un tema muy cercano a nosotros. Considero que todos conocemos a alguien que ha sufrido o sufre un TCA. ¿Os imagináis que hubiese sido de esa persona si hubiese tenido un profesor que sabía leer las primeras señales de aparición?

Por otro lado, muy relacionado con lo anterior, animo a mis compañeros ya titulados a hacer una pequeña lectura del documento. La oleada de TCAs no ha llegado aún a las aulas, pero llegará en algún momento. Para mejorar como docentes, nunca debemos dejar de aprender y ponernos al día con los temas de actualidad. Este es uno de ellos.

Siguiendo con los investigadores, me gustaría animar a hacer un estudio sobre el desarrollo del autoconcepto de forma gradual a un grupo de referencia. Ver como unos niños a lo largo de los años van cambiando las opiniones sobre su cuerpo, su personalidad o su forma de socializar. A su vez, conocer como interpretan estos aspectos de otras personas. Se que es un proyecto muy ambicioso, pero quizás en un futuro podré retomarlo. Aún me quedan muchas cosas por saber.

Considero que he cumplido muchos de los objetivos que me había propuesto con este trabajo a nivel profesional y sin duda, en el personal. Por último, agradezco a las personas que estén leyendo este documento, espero que sea de vuestro agrado y hagáis de él algo con lo que aprender, trabajar y llevar a las aulas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- 4 juegos para fomentar el autoconocimiento de los niños. (2021, 16 marzo). Cuentos Para Crecer. <https://cuentosparacrecer.org/blog/4-juegos-para-fomentar-el-autoconocimiento-de-los-ninos/>
- 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula: propuestas para trabajar con las emociones y con el lenguaje positivo, entre otros.(2016, 11 abril). CEP Telde. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestelde/2016/04/11/13-juegos-para-fomentar-la-autoestima-en-el-aula-propuestas-para-trabajar-con-las-emociones-y-con-el-lenguaje-positivo-entre-otros/>
- American Psychiatric Association. (s.f.) DSM History. https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/about-dsm/history-of-the-dsm#section_0
- Asale, R.-., & Rae. (s. f.). *autoconcepto* | *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la Lengua Española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/autoconcepto?m=form>
- Ayensa, J. I. B., & Calderón, M. J. G. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria antes del siglo XX. *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 19-26. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i2.248>
- Baldares, M. J. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista medica de Costa Rica y Centroamerica LXX (607)*, 475-482.
- Blázquez Sánchez, D. (2006). *La Educación Física*. Inde publicaciones.
- Byrne, B. M. (1986). Self-concept/academic achievement relations: An investigation of dimensionality, stability, and causality. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 173-186.

Cabasés, J. S. (s.f.). *Aspectos históricos en la medicina sobre los trastornos alimentarios*.
Estudios de Juventud nº47/99. <https://www.injuve.es/sites/default/files/Revista47-2.pdf>

Calero Morales, S., & González Catalá, S. (s.f.). *Teoría y metodología de la Educación Física. Innovación para la excelencia*. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2024/01/Teoria-y-metodologia-de-la-educacion-fisica.pdf>

Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). *Vygotsky: enfoque sociocultural*. Educere, 41-44.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>

Costa, J. M., & Costa, J. M. (2021, 20 septiembre). ¿Cómo detectar un trastorno de la conducta alimentaria en el aula? *SOM Salud Mental* 360. <https://tca.som360.org/es/blog/como-detectar-trastorno-conducta-alimentaria-aula>

Descargables. (2024, 12 mayo). WordPress.com. <https://efcompetencial.com/descargables/>

Díaz Tejerina, D., & Fernández Río, J. (2024). *El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA*. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 129-135.
https://www.researchgate.net/publication/374549689_El_modelo_pedagogico_de_educacion_fisica_relacionado_con_la_salud_Una_revision_sistemica_siguiendo_las_directrices_PRISMA_Health-based_physical_education_model_A_systematic_review_according_to_PRISM

Dossier Hábitos Saludables colaborativo. (s. f.). Google

Docs. <https://drive.google.com/file/d/1r7ZdjVNC-A4ckmAggPtS0HAE6A1wuBXC/view?pli=1>

Goñi Palacios, E., & Fernandez Zabala, A. (2007). *Los dominios social y personal del autoconcepto*. *Revista de Psicodidáctica*, 179-194.

Guterman, T. (s. f.-a). *Desarrollo del autoconcepto desde el Área de Educación Física*. <https://www.efdeportes.com/efd216/desarrollo-del-autoconcepto-desde-educacion-fisica.htm>

Guterman, T. (s. f.-b). *Distintos tipos de juegos para incluir en las clases de Educación Física*. <https://www.efdeportes.com/efd130/juegos-para-incluir-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Guterman, T. (s. f.-c). *Distintos tipos de juegos para incluir en las clases de Educación Física*. <https://www.efdeportes.com/efd130/juegos-para-incluir-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education. *Quest*, 63(3), 321-338. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>

Infobae. (2017a, octubre 9). Bulimia y anorexia: cómo fue su evolución en la historia. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tendencias/2017/10/09/bulimia-y-anorexia-como-fue-su-evolucion-en-la-historia/>

Infobae. (2017b, octubre 9). Bulimia y anorexia: cómo fue su evolución en la historia. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tendencias/2017/10/09/bulimia-y-anorexia-como-fue-su-evolucion-en-la-historia/>

Juegos de autoestima y cohesión.pdf. (s. f.). Google Docs. <https://drive.google.com/file/d/1A2rKQbwexIdx02ufv-RKrkotJcy6NSEZ/view>

Juegos de confianza Educación Física.pdf. (s. f.). Google Docs. https://drive.google.com/file/d/120JWkMU9q2_B_hbMOKwX4TmZNOc4mo92/view

La LOMLOE y el nuevo currículo: Principales novedades. (s. f.). <https://formacion.intef.es/mod/book/view.php?id=2411&chapterid=1823>

LOMLOE (2020) - Educaweb.com. (s. f.). <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/sistema-educativo/leyes-educacion-estatales/lomloc-2020/>

Los trastornos alimentarios en la historia. (s. f.). IATA. https://www.bienestarasociacion.com.ar/?page_id=61

Medina, A. M., Arévalo, R. V., Díaz, J. M. M., Hernández, A. A., & Rayón, G. Á. (2012). Body dissatisfaction in children and preadolescents: A systematic review / Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 3(1), 62-79. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2012.1.212>

- Mi, G. C., Jp, C. V., & M, C. R. (2003, 28 febrero). *Atención primaria y trastornos de la alimentación: nuestra actitud frente a ellos (I)*. Atención Primaria. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-atencion-primaria-trastornos-alimentacion-nuestra-13044288>
- Montacada, M. d. (s.f.). *Universidad del Atlántico (Colombia)*. Obtenido de Alimentación y nutrición: https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo_09.pdf
- Noriega, D. (2023, 3 noviembre). La anorexia y la bulimia alcanzan ya a las niñas: «Vemos casos con nueve años». *elDiario.es*. https://www.eldiario.es/sociedad/anorexia-bulimia-ninas_1_10645409.html
- Palacios, E. G. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12241/go%F1i%20palacios.pdf?sequence=1>
- Pérez González, L. R., Silverio Mesa, M., & La Rosa Linares, Y. (2005). *Niño con pica*. Presentación de un caso. *MediSur*, 72-74. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019841014.pdf>
- Porto, J. P., & Gardey, A. (2022, 15 marzo). *Autopercepción - Qué es, teoría, definición y concepto*. <https://definicion.de/autopercepcion/>
- Risoto, M. A. (s.f.). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Reid*, 27-44. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1105/930>
- Rodríguez García, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Inde publicaciones.

Seijas, P. (s. f.). *Al rescate de la Educación para la Salud. | Academia de Pacientes 24 horas.* <https://academiadepacientesps24.com/al-rescate-de-la-educacion-para-la-salud/>

Sema, A. (2021, 13 mayo). *Protocolo – Guía de actuación ante los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en Atención Primaria.* <https://www.adolescere.es/protocolo-guia-de-actuacion-ante-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-la-adolescencia-en-atencion-primaria/>

Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *American Educational Research Association*, 407-441.

Vista de Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. Psicothema.
(s. f.). <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7405/7269>

Vista de Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres.
(s. f.). <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1105/930>

8. ANEXOS

Anexo I. Características del autoconcepto.

En el artículo de González-Pienda (1997) encontramos las características del autoconcepto, basadas en las expuestas anteriormente por Shavelson y sus colaboradores. Estas son las siguientes:

-Tiene una estructura multidimensional. En la estructura de autoconcepto existen diversos componentes que no son de la misma índole, ni se relacionan de la misma forma, ni tienen la misma importancia. Dependiendo de estas características, los subdominios se clasifican atendiendo a similitudes en su naturaleza. Las percepciones y su clasificación en dimensiones aparecen y cambian durante toda la vida del discente, por lo que pueden estar afectadas por su cultura, entorno, sexo, edad, etc. En consecuencia, cuando hay un cambio en el entorno, las dimensiones evolucionan.

-En segundo lugar, está ordenado jerárquicamente. Según este modelo, las dimensiones que surgen directamente de experiencias cotidianas son las de primer nivel, aquellas que tiene un valor inferior. Estas se juntan para dar lugar a otras dimensiones más concretas que finalmente construirán el autoconcepto. Shavelson y sus colaboradores establecieron tres niveles dentro de las dimensiones, de menor a mayor importancia. Sin embargo, los estudios realizados por González-Pienda (1997) muestran la evolución de estos niveles según la edad. Cuando el estudiante es más pequeño, hay menos niveles y el esquema se simplifica. A medida que la edad del alumno avanza, aparecen hasta tres niveles de dimensiones.

-Tiene estabilidad en sus dimensiones más genéricas e inestabilidad en las más específicas. Es una de las características más interesantes debido a su lógica. Las dimensiones de primer nivel (subdimensiones), las menos importantes o concretas, son más inestables en comparación con las de orden superior. ¿Por qué? Esto es porque estas se ven afectadas diariamente por las experiencias que tiene el discente. Las vivencias cotidianas modifican a los dominios de primer nivel, sin embargo, no llegan a modificar los dominios de orden superior. Los cambios son tan pequeños que no consiguen influir en las dimensiones más generales y, por consiguiente, no afectan al autoconcepto general.

Como ejemplo, supongamos que un estudiante no consigue vestirse autónomamente un día en

concreto después de haberlo hecho en diversas ocasiones. Esto puede repercutir en la percepción de autonomía que el niño tiene sobre sí mismo. En este caso, es un subdominio de primer orden perteneciente al autoconcepto personal. Este pequeño cambio afectará al subdominio de primer orden, pero no supondrá la modificación del autoconcepto general.

-Por último, se considera que tiene entidad propia. Se trata de un constructo con entidad propia ya que puede diferenciarse de otros. En estudios de Marsh y sus colaboradores (1985), se muestra que los discentes saben distinguir perfectamente entre las percepciones de diferentes tipos.

Anexo II. Evolución histórica.

Desde tiempos inmemorables los TCA están unidas a la sociedad de diferente manera. El control de la alimentación ha sido en muchas ocasiones forma de tortura o incluso estrategia para ganar una guerra. En sus orígenes, la acción de alimentarse estaba ligada a la simple supervivencia. Con los años fue tomando un aspecto más oscuro, influenciado por las sociedades del momento.

En la Prehistoria la actividad principal era la caza y durante los siguientes días ocurría una comilona masiva debido a que no podían acumular la comida. Posteriormente, en la época griega, se ha hablado de los vómitos ritualizados ligados a situaciones sociales y religiosas. Los Romanos consideraban el comer una actitud saludable y socialmente bien vista, por ello cuando físicamente no podían comer más vomitaban para seguir con el festín. En esta época adquiere una gran importancia el aspecto social del comer.

Ya en 1500, Simone Porta comenzó a estudiar la anorexia nerviosa y reconoció algún caso clínico que podía identificarse con este trastorno. En 1968, se incluyeron las TCA en el manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales. Sobre esas mismas fechas, estos trastornos empezaron a centrar su origen en la distorsión de la imagen corporal. A lo largo de la historia existen innumerables casos de personas importantes en las sociedades de sus tiempos que sufrían trastornos alimentarios. Algunos son Santa Catalina de Siena, Anna Moore o el príncipe árabe Hamad Ham.

Actualmente, los TCA son considerados un problema de salud pública muy importante en nuestra sociedad. Lo vemos reflejado en el gran número de víctimas que lo sufren, así como en los altos costes que supone su tratamiento. Por ello, es un tema que debemos trabajar desde que los estudiantes son pequeños, para poder prevenirles, informarles y actuar en consecuencia si tuvieran algún trastorno alimenticio.

Anexo III. Factores que influyen en la aparición de TCA.

Según Julieta Marmo (2014), los TCA constituyen una problemática que afecta a gran parte de la población adolescente y joven especialmente del mundo occidental y se caracterizan por ser una patología de etiología multicausal. Por lo tanto, son una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos y socioculturales.

En el modelo multicausal, encontramos diferentes tipos de factores que intervienen en la experiencia que viven las personas que sufren trastornos de la conducta alimentaria. Los que consideraremos a continuación son los factores de prevención, protección y riesgo. Los factores de prevención son aquellos que disminuyen la posibilidad de la aparición de un TCA. Los de protección son las propias características del individuo que hacen que sufrir un TCA sea más complicado. En este caso, algunos ejemplos pueden ser las habilidades sociales, la familia y los valores inculcados por esta o la alta autoestima.

Por último, destacamos los factores de riesgo ya que nos centraremos más detenidamente en ellos. Los factores de riesgo son los que aumentan la probabilidad de sufrir un TCA y pueden depender de su tipología o su origen. Dentro de la clasificación, dependiendo de su tipo, tenemos los factores de riesgo predisponentes, precipitantes y de mantenimiento. Por otra parte, dependiendo de su origen encontramos los factores de riesgo biológicos, psicológicos o personales y sociales. A continuación, los analizaremos más profundamente.

En cuanto a los factores de riesgo según su tipología nos encontramos con:

- Los predisponentes, que son los que debido a relaciones sociales entre iguales, comunitarias o características individuales hacen que las personas sean más propensas a sufrir un TCA.
- Los precipitantes, relacionados con situaciones estresantes que conllevan al comienzo de la enfermedad.
- Y finalmente, los de mantenimiento, que son aquellos que ayudan a que la enfermedad perdure en el tiempo.

En la siguiente tabla veremos cuales son los más habituales:

Los factores predisponentes	<ul style="list-style-type: none"> - Son acciones individuales como: hábitos alimentarios inadecuados, preocupación por la imagen corporal o tener baja autoestima - También encontramos en el entorno familiar: imagen externa, antecedentes familiares o altas expectativas - En la sociedad: idea de cuerpo ideal, profesión o medios de comunicación
Los factores precipitantes	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionados con la economía (estrés) - Sufrir críticas negativas del entorno - O realización de dietas
Los factores de mantenimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de las relaciones sociales - Problemas psicológicos paralelos (ansiedad, depresión, etc.) - Valoración de la delgadez socialmente

Figura 4. Resumen de factores predisponentes, precipitantes y de mantenimiento (Miriam Valles Casas, 2013). Elaboración propia.

Una vez analizados los factores de riesgo para sufrir un TCA, es interesante destacar que debido a que los TCA son trastornos multicausales, existen diversos factores de riesgo según su origen:

- Por un lado, nos encontramos con los factores de riesgo biológicos, entre los factores de riesgo biológicos que contribuyen a la insatisfacción corporal son pueden ser: la desazón con el peso, el género, la edad, la genética y las alteraciones neurobiológicas. Los riesgos más comunes son los tres primeros. Más allá de esto, se determina que cuanto mayor sea el peso (que viene influenciado por el índice de masa corporal), mayor será la preocupación de las personas por su imagen corporal.

Respecto al género, las mujeres suelen sobreestimar su imagen corporal mientras que los hombres buscan el desarrollo de la musculatura para conseguir un cuerpo corpulento. El género se considera una construcción social de lo estereotípicamente masculino o femenino.

La edad también es un aspecto determinante, ya que el ideal corporal se consolida antes de la pubertad puesto que los jóvenes comienzan a ser conscientes de su cuerpo y reciben opiniones sobre él.

- Siguiendo tenemos los psicológicos o personales, cuando el trastorno está ligado a problemas psicológicos como depresión, ansiedad, dificultad de control, distimia, etc. También suelen haber casos relacionados con el abuso de sustancias o trastornos obsesivos-compulsivos.
- En cuanto a los factores sociales, este tipo es el más cambiante debido a que se adaptan a la sociedad y a los cambios en el ideal estético del momento. Encontramos que durante los últimos años existe una novedad respecto al pasado, la aparición de los medios de comunicación y las redes sociales. Preocupa este hecho ya que, en ocasiones, pueden llegar a sustituir a los valores aportados por la familia o la escuela.

Dentro del factor social, es relevante tener en cuenta la influencia de los medios de comunicación en la sociedad actual. Se sitúan como una de las instituciones más importantes en la sociedad porque establece la cultura, ofrece modelos de comportamiento y puede llegar a cambiar las concepciones individuales que tenemos.

Anexo IV.

MI NOMBRE: _____

EL NOMBRE DE MI COMPAÑERO: _____

ITEMS	EXCELENTE	BIEN	NECESITA MEJORAR
1-SIGUE LAS REGLAS			
2-PARTICIPA ACTIVAMENTE			
3-PROPONE SOLUCIONES VIABLES Y CREATIVAS			
4-SELECCIONA LA MEJOR FORMA DE SOLUCIONAR EL PROBLEMA			
5-TRABAJA EN EQUIPO			
6-TRATA CON RESPETO A LOS COMPAÑEROS			

COMENTARIOS: _____

ITEMS	EXCELENTE	BIEN	NECESITO MEJORAR
1-SIGO LAS REGLAS			
2-PARTICIPO ACTIVAMENTE			
3-PROPONGO SOLUCIONES VIABLES Y CREATIVAS			
4-SELECCIONO LA MEJOR FORMA DE SOLUCIONAR EL PROBLEMA			
5-TRABAJO EN EQUIPO			
6-TRATO CON RESPETO A MIS COMPAÑEROS			

COMENTARIOS: _____

MIS FORTALEZAS

COLEGIO _____ - TRIMESTRE _____

¡ LAS FORTALEZAS SON HABILIDADES TAN IMPORTANTES COMO LAS NOTAS !

Alumno/a _____

CREATIVIDAD ☆☆☆☆☆ 	EMPATÍA ☆☆☆☆☆ 
CONFIANZA EN SÍ MISMO ☆☆☆☆☆ 	TRABAJO EN EQUIPO ☆☆☆☆☆ 
COMUNICACIÓN ☆☆☆☆☆ 	CURIOSIDAD ☆☆☆☆☆ 
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS ☆☆☆☆☆ 	PERSEVERANCIA ☆☆☆☆☆ 

COMENTARIOS DE TU PROFE:

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2020/12/notas-para-la-vida-1.pdf>



¿Cómo va hoy?



Tarea que me corresponde



https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2017/02/medidoremociones_gratuito.pdf

Anexo VIII.



Anexo IX.

RÚBRICA "HOY ENSEÑO YO"				
		1	2	3
1. Preparación y Planificación	1.1. Claridad y Coherencia en el Plan de Clase: El plan de clase es claro, conciso y fácil de seguir, y las actividades están bien organizadas para lograr los objetivos establecidos. (0-3 puntos)			
	1.2. Adaptación a las Necesidades de los Alumnos: El alumno utiliza vocabulario que entendemos todos y nadie se pierde en la explicación (0-3 puntos)			
	1.3. Uso de Recursos y Tecnología: El alumno utiliza recursos y tecnología de manera efectiva para apoyar la enseñanza y el aprendizaje. (0-3 puntos)			
2. Enseñanza y Comunicación	2.1. Comunicación Efectiva: El alumno comunica de manera clara y concisa, utilizando un lenguaje accesible y respetuoso. (0-3 puntos)			
	2.2. Establecimiento de un Ambiente de Aprendizaje: El alumno crea un ambiente de aprendizaje positivo, respetuoso y motivador. (0-3 puntos)			
	2.3. Uso de Estrategias de Aprendizaje Activo: El alumnos utiliza la discusión, debate, y resolución de problemas durante la clase. (0-3 puntos)			
3. Gestión de la Clase y de los Alumnos	3.1. Gestión de la Clase: El alumno gestiona la clase de manera efectiva, manteniendo el orden y la disciplina. (0-3 puntos)			
	3.2. Atención a las Necesidades de los Alumnos: El alumno atiende a las necesidades individuales y grupales de los estudiantes, proporcionando apoyo y orientación cuando sea necesario. (0-3 puntos)			
TOTAL PUNTOS				

Anexo X.

CONOCIMIENTO CORPORAL

EXPLORO MI CUERPO

Mírate en el espejo y apunta las cosas que observas sobre las distintas partes de tu cuerpo.



NOMBRE Y FECHA:

<i>Parte de mi cuerpo</i>	<i>¿Qué observo?</i>
PIERNAS	
OJOS	
DIENTES Y BOCA	
PELO	
ALTURA	
PESO	
ALGO QUE LLAME LA ATENCIÓN SOBRE MI	
MI COSA FAVORITA SOBRE MI	



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA GUSTADO DE LA ACTIVIDAD?




Anexo XI.

help!

Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Resfriado, con dolor de cabeza y estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de EF, se fatiga con facilidad. Vamos a averiguar cuáles son sus malos hábitos.

help!



LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. CLICK EN LA CORRECTA

¿Cuántas horas de pantalla acumula Evilman durante el día?

¿Cuántas horas como máximo debería utilizarlas?

¿Cuántas frutas y verduras toma Evilman al día?

¿Cuántas frutas y verduras debería tomar?

¿Cuántos minutos de ejercicio físico acumula Evilman al día?

¿Cuántos minutos de ejercicio físico debería realizar?

¿Cuántas horas duerme Evilman?

¿Cuántas horas debería dormir?

@educacionfisicacompetencial

LA MALA VIDA DE EVILMAN



Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h



Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Se encuentra resfriado, con dolor de cabeza y de estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de Educación Física, se fatiga con facilidad y no puede realizar los ejercicios.

Con los hábitos saludables que has aprendido en el colegio, ayuda a Evilman a pasar a una vida saludable. **Anota consejos sobre cómo podría mejorar cada hábito**



@educacionfisicacompetencial



Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Resfriado, con dolor de cabeza y estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de EF, se fatiga con facilidad. Con los hábitos saludables que has aprendido, ayuda a Evilman a pasar a una vida saludable.



TRAZA LÍNEAS PARA CAMBIAR LOS MALOS HÁBITOS DE EVILMAN HACIA HÁBITOS SALUDABLES



LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h



Cenaba sobre las 20:30h, se reunía con su familia y tomaban platos ligeros y en poca cantidad.

A mitad de tarde iba a clases de natación, donde hacía ejercicio durante una hora. Regresaba a casa a las 19h.

Evilman era un chico de 16 años que se despertaba todos los días 1 hora antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:00h.

Tras la comida, descansaba durante 30' y se ponía a revisar deberes y estudiar.

En torno a las 22h iba a dormir

Por la noche, leía su libro favorito durante media hora antes de ir a la cama.

De vuelta a casa, caminaba durante 15 minutos.

Desayuna en 25 minutos con su familia. Un yogurt natural con copos de avena y fruta a trozos y una tostada de pan integral con aceite de oliva.

Caminaba 15 minutos todos los días para ir al colegio.

Comía con su familia de forma variada. En las comidas siempre tomaban de primer plato ensalada.

En el recreo, se tomaba una fruta y bebía agua. Tras ello, participaba en los juegos y deportes.



LA BUENA VIDA DE EVILMAN

@educacionfisicacompetencial

Evilman ya ha conseguido adquirir hábitos saludables, ahora vamos a ordenarlos.

ARRASTRA LOS TROZOS DE TEXTO A SU LUGAR CORRECTO



LA BUENA VIDA DE EVILMAN

A mitad de tarde iba a clases de natación, donde hacía ejercicio durante una hora. Regresaba a casa a las 19h.

Por la noche, leía su libro favorito durante media hora antes de ir a la cama.

En torno a las 22h iba a dormir

De vuelta a casa, caminaba durante 15 minutos.

Desayuna en 25 minutos con su familia. Un yogurt natural con copos de avena y fruta a trozos y una tostada de pan integral con aceite de oliva.

Cenaba sobre las 20:30h, se reunía con su familia y tomaban platos ligeros y en poca cantidad.

Evilman era un chico de 16 años que se despertaba todos los días 1 hora antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:00h.

Comía con su familia de forma variada. En las comidas siempre tomaban de primer plato ensalada.

En el recreo, se tomaba una fruta y bebía agua. Tras ello, jugaba a las competiciones deportivas.

Tras la comida, descansaba durante 30' y se ponía a revisar los deberes de la escuela.

Caminaba 15 minutos todos los días para ir al colegio.

@educacionfisicacompetencial

Anexo XII.

