

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA IMPORTANCIA DE LOS CENTROS ESCOLARES EN LA CONSTRUCCIÓN
DE UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA Y SU TRATAMIENTO A TRAVÉS DE
LA EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: BERTA MORALES GONZÁLEZ

TUTORA: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ

PALENCIA, 2024

Resumen

En la actualidad, a nivel social, ya sea en niños o en adultos existe una gran obsesión por la imagen corporal, lo que con frecuencia desencadena diferentes problemas como autoestima baja, ansiedad, trastornos alimentarios, etc. Por ello, es crucial abordar este tema lo antes posible, ya que nos servirá para prevenir o incluso en algún caso intervenir de manera oportuna.

Este Trabajo de Fin de Grado aborda el tema de la imagen corporal desde múltiples perspectivas dentro de un contexto educativo. Con este trabajo pretendo trabajar la imagen corporal en Educación Física, reconocer los patrones y preocupaciones que surgen a los discentes con respecto a la imagen corporal, enseñar al alumnado diferentes herramientas y estrategias para hacer frente a todas las influencias a las que están expuestos y de esta forma tener una imagen corporal positiva. Para lograr esto, parto de modelos teóricos que han realizado investigaciones en relación con este tema, y posteriormente con toda la información recopilada, desarrollo una unidad didáctica para alcanzar todos los objetivos propuestos.

Palabras clave

Imagen corporal, Educación Física, estrategias, influencias, autoestima, prevención, insatisfacción, patrones.

Abstract

Nowadays, at a social level, either in children or adults, there is a great obsession with body image, which often triggers different problems such as low self-esteem, anxiety, eating disorders, etc. Therefore, it is crucial to address this issue as early as possible, as it will help us to prevent or even in some cases to intervene in a timely manner.

This Final Degree Project addresses the issue of body image from multiple perspectives within an educational context. With this work I intend to work on body image in Physical Education, to recognize the patterns and concerns that arise in students with respect to body image, to teach students different tools and strategies to cope with all the influences to which they are exposed and thus have a positive body image. To achieve this, I start from theoretical models that have conducted research on this topic, and then with all the information gathered, I develop a didactic unit to achieve all the proposed objectives.

Key words

Body image, Physical Education, strategies, influences, self-esteem, prevention, dissatisfaction, patterns.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	7
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. OBJETIVOS	10
2.1 OBJETIVOS GENERALES.....	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. LA IMAGEN CORPORAL.....	11
3.1.1 Definición de imagen corporal.....	12
3.1.2 Relación con la salud.....	15
3.2 INFLUENCIAS QUE TIENEN LOS NIÑOS DE LA IMAGEN CORPORAL	18
3.3 EVOLUCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL CON LA EDAD	23
3.4 LA IMAGEN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	24
3.4.1 La imagen corporal en el currículum.	26
4. METODOLOGÍA	32
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	34
5.1 INTRODUCCIÓN	34
5.2 OBJETIVOS	34
5.2.1 Objetivos generales	34
5.2.2 Objetivos específicos	35
5.4 METODOLOGÍA	35

5.5 DISEÑO DE LAS SESIONES	36
5.6 SESIONES	36
5.6.1 Sesión 1	39
5.6.2 Sesión 2	43
5.6.3 Sesión 3	45
5.6.4 Sesión 4	48
5.7 TEMPORALIZACIÓN	50
5.8 EVALUACIÓN.....	51
6. CONCLUSIONES	52
7. BIBLIOGRAFÍA.....	56
8. ANEXOS	60

0. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se enfoca en la influencia que puede tener la Educación Física para promover una imagen corporal positiva, ayudando al alumnado a tener más confianza en sí mismos, y prevenir posibles trastornos tanto alimenticios como de la imagen que puede desarrollar un autoconcepto corporal negativo.

Con este trabajo quiero destacar la necesidad de prestar más atención a la imagen corporal en los centros educativos, debido a lo importante que es. Por ello utilizo la Educación Física como medio para construir una imagen corporal positiva desde edades tempranas. Igualmente, trato de convertir esta asignatura en un espacio seguro, de autoexpresión e inclusivo para todos.

En este TFG, encontrareis una justificación del tema y los motivos por los que lo he escogido, que no son pocos. Seguido de esto, aparecen los objetivos, tanto los generales como los específicos entre los que destaco *“Identificar patrones, preocupaciones o inseguridades relacionadas con la imagen corporal”*, *“Desarrollar estrategias de prevención en relación con problemas de imagen corporal y fortalecer la autoestima”* y *“Trabajar la imagen corporal en la Educación Física”*, que son las metas propuestas teniendo en cuenta los recursos, y la temporalización establecida. Posteriormente, hay una fundamentación teórica, que recoge toda la información engloba lo que es la imagen corporal, y su relación con la salud. Asimismo, se tratan las influencias que tienen los niños y cómo afectan a su concepto de imagen corporal.

Por otro lado, en este TFG también trato cómo abordarlo desde la Educación Física (EF) y de qué manera se vincula la imagen corporal en el currículo. Más allá de todo esto, son múltiples los autores que han investigado este tema con anterioridad, por ello, he realizado un estudio basándome sobre todo en la revisión bibliográfica y la selección de información relevante y actualizada. Así pues, he buscado diferentes perspectivas y fuentes de información y por último, he aplicado la teoría recabada en una unidad didáctica, en la que se desarrollarán estrategias y herramientas para mejorar la imagen corporal, aceptar la diversidad y ser más empáticos, entre otros valores y capacidades.

1. JUSTIFICACIÓN

Hay varias razones por las que quiero basar mi TFG en investigar sobre la imagen corporal y cómo abordarlo en Educación Primaria (EP). Principalmente, este deseo es motivado por mi experiencia personal. En mi etapa escolar yo era muy delgada y algo bajita para mi edad, por lo que “no cumplía con las normas de cuerpo ideal” de aquel momento. Esto provocaba que compañeros de clase hiciesen comentarios fuera de lugar y eso conllevó ciertas consecuencias sobre mi propia visión corpórea y la percepción de mí misma. Así nace mi interés acerca de la importancia de cómo gestionar estas situaciones para que no deriven en trastornos alimenticios o baja autoestima. Además, considero que EF es una de las áreas desde las que los docentes podemos abordar esta problemática y construir una actitud crítica y positiva hacia la imagen corporal.

Desde mi experiencia, tanto con el Prácticum I en el extranjero como con el Prácticum II en España, he podido observar que este concepto no se aborda en las clases de Educación Física. Al plantear preguntas a los maestros, como “*¿qué estrategias podríamos implementar para integrar el concepto de imagen corporal?*”, he visto que había un desconocimiento generalizado. Consecuentemente, esto quiere decir que existe una grave falta de atención a la imagen corporal y por lo tanto, me veo con la necesidad de investigar sobre ello. De esta forma, mostraré al profesorado la importancia de trabajar este tema con los estudiantes, sobre todo desde la EF.

En los últimos años hemos luchado por la igualdad racial, social y de género, entre otros. Sin embargo, no hemos hecho lo mismo con la aceptación de la propia imagen corporal y la de los demás, ya que muchos discentes han sufrido múltiples problemas por ser diferentes en algún sentido o por tener alguna característica peculiar, "diferente a la mayoría". Por ende, me he visto en la necesidad de promover la concienciación del trabajo de la imagen corporal en el contexto educativo para contribuir al desarrollo de habilidades sociales y emocionales positivas, al aceptar y crear un entorno más inclusivo y respetuoso.

Más allá de esto, la Educación Física puede ser una gran herramienta en la prevención de los TCA, debido a que, mediante ella, los docentes fomentamos una relación saludable

con el cuerpo. Asimismo, damos a conocer que lo verdaderamente importante para estar sano es la actividad física, y no tener una apariencia “ideal”. Es decir, enseñarles que seguir unos cánones de belleza no implica estar sano. Para ello, también es importante enseñarles qué es exactamente estar sano y cómo podemos conseguirlo.

Por último, otro punto que me ha llevado a realizar este TFG es la observación de que los problemas relacionados con la imagen corporal se manifiestan cada vez en edades más tempranas. Esto me lleva a pensar que no podemos esperar a que los problemas se manifiesten, sino que debemos prevenirlos desde edades tempranas. Así, evitaremos en la medida de lo posible que los estudiantes desarrollen cualquiera de los problemas ya mencionados y promocionar una relación saludable con el cuerpo desde los primeros cursos de la EP. Que estos problemas se manifiesten en edades cada vez más tempranas presenta más desafíos, ya que es una etapa crucial del desarrollo siendo importantes las influencias externas y las comparaciones. Por este motivo es necesario que, como profesores de Educación Física, convirtamos la asignatura en un espacio seguro y educativo para los y las discentes.

Por todo esto, me parece fundamental la labor de investigar en profundidad sobre la necesidad de trabajar la imagen corporal desde la Educación Física. En esta misma línea tengo que añadir la dificultad que, pese a conocer estos problemas y esforzarme por dar una solución, también soy y he sido influenciada por los ideales corporales que tantas consecuencias traen consigo.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GENERALES.

Con este trabajo de fin de grado, pretendo conseguir una serie de objetivos. Por un lado, los objetivos generales de este TFG son:

- Identificar patrones, preocupaciones o inseguridades relacionadas con la imagen corporal.
- Analizar la presencia de la imagen corporal en el currículo.
- Identificar qué influencias tienen los niños con respecto a su imagen corporal.
- Conocer qué es y que puede provocar una insatisfacción de la imagen corporal.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En cuanto a los objetivos específicos que persigue la propuesta de este TFG son:

- Desarrollar estrategias de prevención en relación con problemas de imagen corporal y fortalecer la autoestima.
- Sensibilizar a profesores, familias y alumnos sobre la importancia de la imagen corporal en la salud mental y el bienestar emocional desde una edad temprana.
- Trabajar la imagen corporal en Educación Física.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de comenzar con el desarrollo de la propuesta didáctica, es necesario realizar una contextualización mediante una fundamentación teórica sólida. Gracias a ella, se asientan las bases para abordar conceptos y contenidos relevantes de cara a la propuesta didáctica. Del mismo modo, este marco teórico ayuda a responder a los objetivos planteados en este TFG.

La misión principal de este marco teórico es estimular la reflexión sobre la importancia que tiene en la actualidad la imagen corporal dentro de la Educación Física y cómo puede impactar significativamente en el bienestar y desarrollo integral del alumnado.

3.1. LA IMAGEN CORPORAL

El concepto de imagen corporal, aunque se conoce más en áreas como psicología, psiquiatría y medicina, en el ámbito educativo tiene también una importancia destacable e incluso decisivo. Su utilidad se extiende a la comprensión de aspectos muy importantes para el desarrollo personal de los discentes, como es la autoestima y el autoconcepto. Además, es crucial para abordar desafíos relacionados con la salud mental y el bienestar dentro del contexto educativo.

A pesar de su importancia, cabe destacar la falta de consenso científico en la definición precisa de imagen corporal y en cómo evaluar las posibles alteraciones que derivan de este aspecto. Encontramos diversos enfoques en trabajos de investigación proporcionando perspectivas valiosas para la aplicación de estos conceptos en el ámbito educativo.

El núcleo central de este trabajo gira en torno al concepto de imagen corporal, por lo cual esta definición será abordada con precisión y detenimiento, como bien se ha mencionado con anterioridad. Hay diversas definiciones proporcionadas por diferentes autores que han explorado el tema previamente. Por lo que se brindará coherencia a este término a través de la integración de las distintas perspectivas y definiciones.

3.1.1 Definición de imagen corporal

En los primeros años del siglo XX, los documentos de neurología ya mencionaban la imagen corporal y sus alteraciones. Bruch (1962), en la década de los años 60, propuso los rasgos a nivel psicopatológico de las pacientes anoréxicas, resaltando por primera vez la importancia de una alteración de la imagen corporal en este trastorno. Fue en ese momento cuando se empieza a tomar conciencia de la necesidad de comprender qué es la imagen corporal.

La primera definición se la debemos a Schilder (1950), que no solo incluye aspectos neurológicos, sino que también aparecen aportaciones de fisiología, psicoanálisis y sociología. Describe la imagen corporal como la representación mental de nuestro cuerpo.

Vayer (1985), un autor con experiencia en psicopedagogía y desarrollo motor, describe la imagen corporal como el producto complejo de todo movimiento motriz, siendo una recopilación de mensajes, de estímulos y acciones que permiten al niño diferenciarse del mundo exterior y construir una identidad propia. Esta imagen corporal deriva de la experiencia de las sensaciones cinestésicas, táctiles y visuales derivadas de las exploraciones del entorno. Asimismo, la imagen se forma según la conciencia se desarrolla.

En 1986, Fisher da un giro más dinámico a esta definición, caracterizándola por los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. Por otro lado, hizo frente a los enfoques psicoanalíticos que decían que la imagen corporal podía entenderse como el límite percibido por cada individuo. Es decir, que la imagen corporal para Fisher consiste en cómo cada persona experimenta y delinea los límites de su propio cuerpo, que van más allá de la mera anatomía. Este autor afirmó que existe una variabilidad en cómo las personas definen sus límites corporales. Esta variación puede estar influenciada por diversos factores, como las experiencias propias y la relación emocional con el cuerpo.

Asimismo, Bemis y Hollon en 1990, destacaron la importancia de diferenciar, por un lado, la representación del cuerpo, y, por otro lado, los sentimientos y actitudes de este. La representación interna es cómo percibimos internamente nuestro propio cuerpo y varía

en cuanto a la realidad. Esto quiere decir que puede ser más o menos real, pero lo crucial es que puede estar completo de sentimientos tanto positivos como negativos. Estos sentimientos, a su vez, ejercen una clara influencia en la construcción del autoconcepto.

Autores como Pruzinsky y Cash (1990), exponen la existencia de diferentes imágenes corporales interrelacionadas. En primer lugar, una imagen perceptual, que incluiría aspectos perceptivos con respecto al cuerpo humano, reflejando elementos del esquema corporal mental, englobando así detalles sobre el tamaño y la forma de nuestro cuerpo. En segundo lugar, la imagen cognitiva, la cual se centra en los pensamientos, mensajes propios o creencias que desarrollamos sobre nuestro cuerpo. Por último, la imagen emocional, que es la que engloba nuestros sentimientos acerca del nivel de satisfacción con nuestro cuerpo y con las experiencias que nos brinda.

Pruzinsky y Cash sostienen la idea de que la imagen corporal de cada individuo es esencialmente subjetiva y puede que no sea la realidad. Por lo que, han considerado que este amplio concepto suele cumplir con estas características:

- La imagen corporal es un concepto heterogéneo, multifacético.
- Está interrelacionada con los sentimientos de autoconciencia, es decir, lo que percibimos y experimentamos con nuestro cuerpo está relacionado con la propia percepción.
- Desde que nacemos, existen influencias sociales que matizan la autopercepción del cuerpo, por ello dicen que la imagen corporal está socialmente determinada.
- La imagen corporal es un concepto dinámico, que varía a lo largo de la vida, dependiendo de experiencias personales y las influencias de la sociedad, entre otros factores, por eso no es un constructo ni estático ni fijo.
- La imagen corporal tiene influencia en como el individuo procesa la información. Así pues, la manera en la que percibe el mundo se ve afectada por la forma en la que siente y piensa acerca del cuerpo.
- Influye en el comportamiento no solo la imagen consciente, también la preconscious y la inconsciente.

Thompson (1990) da otra definición en la que amplía este término con componentes perceptivos, cognitivo-afectivo, además de aportar un elemento conductual. Los dos primeros son como los de Pruzinsky y Cash, pero en el último introduce algo nuevo basado en las acciones resultantes de cómo consideramos la forma de nuestro cuerpo y nuestro nivel de satisfacción con él. Este autor, muestra como ejemplo cuando una persona evita ver su cuerpo cuando está desnudo o elegir comprar ropa que disimulen algunas partes de nuestro cuerpo y que resalten otras.

Otros expertos como Slade (1994), dirigen su enfoque hacia una representación mental de la imagen corporal. Según él, esta representación se forma y se transforma por varios factores psicológicos tanto individuales como sociales. Slade define este concepto como una representación mental integral de la figura corporal que, abarcando su forma y tamaño, se ve afectada por multitud de factores, por ejemplo, históricos, normas sociales y culturales, individuales, y variables biológicas, entre otros, y que todos ellos van modificándose con el paso del tiempo.

Raich, la investigadora más destacada en nuestro país en el ámbito de la Imagen Corporal ofrece una definición integral sobre el concepto.

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

Existen múltiples definiciones y términos relacionados con la imagen corporal. La elección entre una definición u otra depende de la orientación del investigador y la naturaleza específica de la investigación. Es decir, ninguna definición debe considerarse como verdad absoluta, pero todas ellas pueden ser utilizadas como perspectivas complementarias al explorar los diversos elementos que influyen en el concepto y contribuyen a su formación.

Como docentes, de los aspectos más destacados de la imagen corporal nos vamos a quedar con la definición de Raich (2000), debido a que en ella resalta la complejidad y multidimensionalidad de la imagen corporal, lo que nos permite comprender que no se trata solo de la percepción visual que tiene el alumno sobre su cuerpo, sino que también hace referencia a aspectos cognitivos, emocionales y conductuales. Asimismo, destacar contribuciones previas a esta definición, que posiblemente hayan ayudado a Raich a llegar a esta definición. Empezando con Fisher (1986), ya destacó los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo, y siguiendo con Pruzinsky y Cash (1990), quienes diferenciaron tres aspectos: perceptual, cognitiva y emocional. Estos enfoques nos ayudan como docentes a entender que no es algo estático ni unidimensional, más bien está influenciada por diversos factores que además pueden cambiar a lo largo del tiempo.

3.1.2 Relación con la salud.

Según J.C. Rosen y colaboradores (1990), el trastorno de la imagen corporal se describe como una inquietud excesiva, que genera incomodidad o malestar hacia algún defecto percibido en la apariencia que puede ser imaginario o exagerado. El trastorno de imagen corporal incluye tres elementos:

- El primero de ellos tiene que ver con los aspectos perceptivos. En ellos, la persona percibe su defecto como más significativo o acentuado de la realidad, fenómeno al cual llamamos distorsión perceptiva. Por ejemplo, un posible alumno con un físico atlético que se ve a sí mismo como débil o poco desarrollado.
- El segundo elemento está relacionado con la perspectiva cognitiva. Esta se manifiesta cuando un discente desarrolla una devaluación intensa de la apariencia personal, creyendo que el resto de las personas con las que interactúa prestarán especial atención a ese defecto. Además, creen que no van a ser queridos por ello, lo ven como un símbolo de debilidad. Esta preocupación se agrava en situaciones sociales donde la auto-consciencia es elevada y el niño anticipa ser evaluado por los demás. Un ejemplo, podría ser obsesionarse con un rasgo físico, como el tamaño de su nariz y creer que afecta a su valía personal y para ser aceptado por el resto de la clase.

- Finalmente, a nivel conductual la persona planea su día a día y su estilo de vida dependiendo de esa preocupación. Los niños con este trastorno podrían dedicar un tiempo excesivo mirándolo en el espejo o, todo lo contrario, evitar mirarse al espejo. Así pues, buscarán información tranquilizadora sobre su apariencia y se compararán con otros niños. También puede ser común que intenten ocultarlo por ejemplo con maquillaje. Y por supuesto, evitar situaciones sociales donde creen que los demás podrían rechazarles por su apariencia. En clase de EF podríamos observar, por ejemplo, como el discente utiliza cada vez ropa más holgada, además se muestra constantemente preocupado por su apariencia física, mientras que el resto de alumnado se concentra en realizar la actividad. Incluso en caso de tener que cambiarse de ropa prefiere irse a otro lugar apartado para que el resto no le puedan ver.

Por lo tanto, según Raich (2004), existen varios problemas relacionados con la imagen corporal. Estos tienen que ver con la combinación de preocupaciones persistentes sobre la apariencia física, las emociones negativas asociadas con la percepción del cuerpo y los comportamientos repetitivos relacionados con la gestión de imagen. A continuación, desarrollaré los problemas más comunes y que afectan a la salud, bien sea física, emocional o mental.

- En primer lugar, la baja autoestima suele ir asociada a una percepción negativa y distorsionada que un individuo tiene sobre su propio cuerpo, esto puede influir en el bienestar psicológico y emocional. Se manifiesta cuando uno se percibe como inadecuado y carece de autovaloración. Un estudio realizado por Raich (2000), expone que por lo menos un tercio de la autoestima está relacionado con la percepción positiva o negativa de la propia imagen corporal que tengamos.
- Por otro lado nos encontramos problemas relacionados con la identidad de género. En ellos, algunas personas perciben que no poseen las características que se esperan de su género. Esto impacta negativamente en la aceptación de uno, ya que vivimos en una sociedad donde los roles de feminidad y masculinidad están definidos.
- En tercer lugar está la ansiedad interpersonal, esto ocurre cuando uno tiene una percepción negativa de su imagen corporal, tiende a pensar que los demás tendrán

dificultades para aceptarle. Así pues, el individuo experimentará ansiedad en las interacciones sociales y en las relaciones con otras personas, debido a preocupaciones por cómo será percibido por los demás.

- En cuanto a la depresión, las personas que experimentan este trastorno suelen sentir rechazo hacia su cuerpo. Además suele llevar a un ciclo nocivo de desesperación en el cual la insatisfacción con la imagen corporal contribuye a síntomas depresivos, mientras que la depresión al mismo tiempo agrava la percepción negativa del cuerpo.
- Respecto al trastorno dismórfico corporal, es una preocupación excesiva y obsesiva por los defectos percibidos en la apariencia física, y normalmente acompañada de una distorsión de la realidad.
- Finalmente, los trastornos alimentarios, están estrechamente ligados a las modificaciones en la percepción de la imagen corporal. Bruch en 1962 marcó un hito porque fue la primera en dirigir la atención hacia la posibilidad de una alteración corporal, y es a partir de ahí se inició un periodo de investigaciones. Los TCA más comunes en los últimos 50 años son la anorexia y bulimia nerviosa. En 1994, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, divide los TCA en dos grupos, los de infancia (pica, rumiación y trastorno de ingestión alimentaria de la infancia o niñez) y los de adolescencia, que a su vez se dividen en específicos (anorexia y bulimia nerviosa) y en no específicos (trastorno por atracón). En 2013, realizan una nueva versión eliminando la división, por lo que los trastornos de la infancia se integran con los de la adolescencia. Vamos a ver en qué consiste cada uno de estos trastornos:
 - El primero de ellos es el trastorno de la pica, se trata de la ingesta continua de elementos no nutritivos, como puede ser el pelo, papel o la tierra, entre otros, durante un periodo mayor a un mes.
 - En segundo lugar, el trastorno de rumiación, consiste en la regurgitación repetida de alimentos, que han sido ingeridos y vuelven a ser masticados y expulsados.
 - Por otro lado, el trastorno de evitación/restricción de la ingestión alimentaria (ARFID), se caracteriza por evitar de forma selectiva alimentos y en algunos casos rechazo a alimentos por su olor, sabor o textura.

- Otro de los trastornos es la anorexia nerviosa, radica en una preocupación obsesiva por la imagen corporal. En ella, las personas se limitan la cantidad de alimentos que consumen y hay una restricción de la ingesta energética frente a las necesidades. Puede ser de tipo restrictivo, que consiste en ayuno y/o ejercicio excesivo o de tipo con atracones o purgas, es decir, vómito autoprovocado, utilización de laxantes, enemas, etc.
- Por último, la bulimia nerviosa, son episodios recurrentes de atracones de alimentos seguido de comportamientos compensatorios para evitar el aumento de pesos. Estos suelen ser vómito autoinducido, ejercicio extremo, uso de laxantes, diuréticos, entre otros y todos ellos de forma incorrecta.

3.2 INFLUENCIAS QUE TIENEN LOS NIÑOS DE LA IMAGEN CORPORAL

Hoy día, los niños y niñas están expuestos a muchos medios que fomentan el ideal de delgadez divulgando estándares de belleza. Algunos autores destacan la influencia de la televisión en la propagación de valores y modelos vinculados a esta imagen corporal ideal, otros resaltan las revistas e internet a la hora de establecer unos patrones de belleza y por supuesto, también hablan del impacto de la publicidad, que suele comercializar figuras delgadas, incluso en juguetes infantiles.

Investigaciones de distintos autores y en diferentes años los ha llevado a ver que entre el 40 y 50% de los niños en la etapa de Educación Primaria, es decir, de los 6 a los 12 años, se sienten insatisfechos con su aspecto físico (Abramovitz & Birch, 2000; Davison, Markey & Birch, 2003; Hendy, Gustitus & Leitzel-Schwalm, 2001; Skemp-Arlt, Rees, Skemp-Arlt et al, 2006; McCabe & Ricciardelli, 2005; Phares, Steinberg & Thompson, 2004; Skemp-Arlt et al., 2006; Mancilla et al., 2012).

La revista Mexicana de Trastornos Alimentarios realizó en 2012 una investigación titulada “Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión temática”, sus autores son Araceli Mancilla Medina, Rosalia Vázquez Arévalo, Juan Manuel Mancilla

Díaz, Adriana Amaya Hernández, Gerogina Alvarez Rayón. Los hallazgos de esta investigación revelaron que las principales causas que provocan insatisfacción en los niños son los factores socioculturales, los factores biológicos y étnicos. Además, también hablan de la edad, el género y el peso. Principalmente, en esta investigación hablan de los factores socioculturales que generan más preocupación, como son: la familia, la presión de los iguales, los medios de comunicación y el nivel socioeconómico.

En las investigaciones sobre cómo son las familias de los discentes, se observa que las conductas de los padres sobre el peso y la alimentación aumentan esa insatisfacción con su imagen corporal (Crespo, Kielpikowski, Jose & Pryor, 2010; Haines, Neumark-Sztainer, Hannan & Robinson-O'Brien, 2008). Como factores atenuantes, se identificaron la percepción de actitudes vinculadas al peso por parte de la madre y la conexión emocional materna (Anschutz, Kanters, Van Strien, Vermulst & Engels, 2009; Hahn-Smith & Smith, 2001).

Por otro lado, se evidenció que las madres suelen concebir que un cuerpo dentro de los estereotipos de “imagen ideal” es un cuerpo sano (Musher-Eizenman, Holub, Edwards-Leeper, Persson & Goldstein, 2003; Tremblay, Lovsin, Zecevic & Lariviere, 2011). Para entenderlo de forma más práctica, podría darse el caso de que un discente de nuestra clase viva en un hogar donde su madre o padre suela hacer comentarios positivos sobre cuerpos delgados y por el contrario siempre hace comentarios negativos hacia aquellos que tienen un cuerpo fuera de “la imagen ideal”, haciendo que el hijo vea los cuerpos delgados como sanos y el resto de los cuerpos como infelices e incluso enfermos. Esto tendrá un impacto significativo en la autoestima, el bienestar emocional, las relaciones interpersonales del alumno, incluso la preocupación constante por la comparación puede que le distraiga en clase.

La influencia de otros niños de la misma edad es un canal importante de difusión de ideales socioculturales y un gran indicador de insatisfacción (Dohnt & Tiggemann, 2006; Gondoli, Corning, Blodgett Salafia, Bucchianeri & Fitzsimmons, 2011; Rancourt & Prinstein, 2010; Wood, Becker & Thompson, 1996), debido a que tienen gran

preocupación por las críticas por parte de compañeros. Por ejemplo, los estudiantes en clase todos los días suelen hablar de una cantante que está de moda, haciendo comentarios sobre su cuerpo, porque no se ajusta a los estándares de belleza convencionales. Una de las niñas se siente identificada con la figura de la cantante y los comentarios que sus pares hacen, la afectan como si fueran dirigidos hacia ella. La alumna comenzará a sentirse cada vez más insegura sobre su cuerpo, y comenzará a afectarla al bienestar emocional y a su rendimiento académico.

Los medios de comunicación difunden el mensaje de que es beneficioso tener una figura delgada, y no solo eso, sino que además lo vinculan a una serie de atributos positivos como la popularidad, el reconocimiento social, la actividad física o la inteligencia, según señalan algunos autores como Stein (1994), Malkin (1999), Jiménez Morales y Sánchez (2013), entre otros.

En concreto, la visualización de programas televisivos fue identificada como la principal influencia en los ideales corporales de niñas, exponen Harrison y Hefner (2006). Asimismo, niñas de entre 5 y 8 años expuestas a revistas femeninas, también manifestaron preocupación por su imagen corporal (Dohnt & Tiggemann, 2006). Este factor afecta mayoritariamente a mujeres porque como Silverstein, Peterson y Perdue (1996) indican en su investigación, donde analizaron el aspecto físico de los hombres y mujeres que aparecían en los 40 programas más vistos en EE.UU., vieron que más del 60% de mujeres eran delgadas mientras que los hombres tan solo el 17,5% lo eran. También se percataron de que el 25% de los hombres tenía obesidad y en las mujeres solo un 5%.

También cabe destacar la influencia de la publicidad. En ella nos venden las interacciones con individuos del sexo opuesto influenciadas por el anhelo de ser atractivo, y para las mujeres, la belleza va ligada a la delgadez. Es decir, utiliza estereotipos y los transmite concentradamente. Carrillo Durán en 2005, expone que la representación de la imagen corporal refleja las demandas, valores y preferencias de la sociedad, porque si no perdería sentido si no se identificase al producto con la audiencia.

En cuanto a Internet y Redes Sociales, pese a que los docentes tratamos de hacer un uso educativo, circulan imágenes, información, publicidad en lo que se muestra, como en los casos anteriores, “cuerpos ideales”, delgados, musculados, ... Además, hay sitios web que proporcionan instrucciones para iniciar la anorexia de forma detallada. Toro, en 2006, hace un estudio en el que identificó unas 500 páginas dedicadas a esto. Estas son llamadas “pro-ana”, investigación que afirma que estos sitios web están mejor organizados, son más completos y hay más cantidad que de páginas que fomenten la salud.

Los juguetes infantiles también influyen en los niños, el diseño depende de que pueda generar más ventas, por lo que se basará en tendencias actuales. Además, la industria de la moda y de los medios de comunicación promueven ciertos estándares de belleza, y crean los juguetes que son más atractivos para los consumidores. Un claro ejemplo son Barbie y Ken, eran juguetes que no representaban bebés, y con ellos podían jugar a ser mamás o papás. Toro (2006), calculó los cambios que deberían hacer los hombres y las mujeres promedio para ser cómo Barbie y Ken. Por un lado, la mujer tendría que crecer 60cm y estirar el cuello 8 cm, aumentar 13cm el busto y disminuir 15 cm la cintura. Por otro lado, los hombres deberían crecer 50 cm, aumentar 28 cm de tórax y 20 la circunferencia del cuello. Como consecuencia, todos estos juguetes que promueven un cuerpo idealizado o estereotipos de género pueden provocar en los niños una imagen corporal insatisfactoria o distorsionada.

Algún otro ejemplo de juguete que nos podemos encontrar que incitan este tipo de estereotipo, podrían ser las figuras de acción de superhéroes, que suelen promover cuerpos musculosos y atléticos, y suelen representar a los hombres como fuertes y poderosos, mientras que a las mujeres se les asigna roles secundarios o de damisela en apuros. Además, otros juegos que promueven estereotipos de género son los juegos de construcciones y herramientas, en los que en las cajas de estos juguetes solemos ver cómo suelen ser niños los protagonistas y sin embargo, en los juegos que tienen que ver con roles domésticos, es decir, cuidar bebés o cocinar aparecen niñas. Véase anexo 1.

Para finalizar este apartado me ha parecido interesante incluir una investigación de Rieves y Cash (1996), en la que recogen las partes del cuerpo y aspectos que son frecuentemente objetos de burla en la infancia y adolescencia. Igualmente, aparecen quienes son las personas que más influyen en la insatisfacción corporal de los niños. En la tabla que aparece a continuación podemos ver las estadísticas sobre las partes del cuerpo y personas que más ridiculizan.

Parte del cuerpo o aspecto objeto de burla	%	Quién se burló	%
Cara y cabeza	45	Hermanos	79
Peso	36	Pares en general	62
Torso superior	19	Amigos	47
Altura	17	Un par específico	31
Ropa	13	Madre	30
Pelo	12	Hermanas	36
Torso bajo	11	Padre	24
Apariencia general	10	Otros parientes	23
Manos/pies	3	Otros adultos	20
Torso medio	2	Profesores	6
Tono muscular	1		
Otros	6		

Figura 1. Burlas por la apariencia durante la infancia o la adolescencia (Rieves y Cash, 1996)

En primer lugar, los resultados muestran que las burlas por apariencia son una experiencia común para muchos niños y adolescentes. Estas burlas pueden provenir de una variedad de fuentes. Es preocupante observar que incluso los miembros de la familia, como hermanos y padres, pueden contribuir significativamente a este tipo de comportamiento, incluso los profesores, aunque sea el porcentaje más pequeño. Esto me hace recalcar la importancia de trabajar la imagen corporal en los centros, ya no solo para el alumnado, sino para el profesorado.

3.3 EVOLUCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL CON LA EDAD

La insatisfacción con la imagen corporal se manifiesta mucho antes de la pubertad, se puede observar ya en niños de tan solo de 5 a 7 años, según señalaron Tremblay y Limbos (2009). Se descubrió que con estas edades pueden exhibir prejuicios negativos hacia la obesidad y adoptar una idealización de la delgadez promovida por diferentes influencias, como hemos visto anteriormente. Además, Albertini y Phillips en 1999 y Albertini et al. en 1996 nos dejan ver que los niños pueden percibir su imagen corporal con la misma precisión que un adulto, es decir, pueden crear creencias distorsionadas y exhibir sesgos cognitivos similares a los de los adultos. Pese a que se hayan escuchado pocos casos de Trastornos de la Imagen Corporal en niños de tan corta edad, existen, lo que quiere decir que no debemos olvidarnos de ellos.

Un estudio realizado por Davison, Markey y Birch en el año 2003, nos mostró que las preocupaciones sobre el peso y la forma corporal a los 5 años predicen preocupaciones posteriores sobre la imagen corporal hacia los 7 y 9 años, así como también la insatisfacción con la misma a los 5 y 7 años. Todo esto provoca comportamientos y actitudes alimentarias restrictivas a los 9 años, cuando los discentes se encuentran en tan solo 3° de Educación Primaria.

En una investigación que realizaron Hill y Robinson en el año 1991 que incluyó a 213 niñas y 166 niños de 9 años, se descubrió que tanto el deseo de tener un “cuerpo ideal” como el interés por adoptar dietas restrictivas se manifiestan en ambos géneros y en todos los rangos de peso. Este estudio también fue respaldado por otra investigación de Gómez Peresmitré llevada a cabo en 1997, en la que la mitad de los encuestados se sentían insatisfechos con su apariencia física, en concreto y relacionado con los estereotipos de delgadez, que afectan más a las niñas.

Comprender cómo evoluciona la insatisfacción con la imagen corporal con la edad es muy importante para los docentes de EF. Por lo que, a continuación, relacionaré las teorías anteriores con el rol que tenemos.

Para empezar, la investigación de Davison, Markey y Birch (2003), al igual que la de Tremblay y Limbos (2009), hablan de la insatisfacción corporal desde una edad temprana. Lo que nos lleva a que, como docentes de EF, debemos desarrollar una observación temprana a posibles señales del descontento corporal de los estudiantes, además de abordar el tema desde edades muy tempranas para prevenir problemas de salud mental y trastornos alimentarios.

Por otro lado, como señalaron estudios de Hill y Robinson (1991) y Gómez Peresmitré (1997), que tanto niños como niñas experimentan ese deseo por alcanzar un “cuerpo ideal”. Lo que nos provoca la necesidad como docentes de EF, de adoptar un enfoque inclusivo que reconozca y aborde las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, independientemente del género.

En conclusión, los docentes de EF tenemos un papel importante en la promoción de una imagen corporal positiva y en la prevención de problemas de salud mental. Al estar informados sobre la evolución de la imagen corporal, nos será más fácil saber cuándo empezar a abordar este tema y contribuir al bienestar integral de los discentes.

3.4 LA IMAGEN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

Según Vázquez (2001), para evitar el uso mercantilizado y manipulado del cuerpo, la educación física debe considerar la nueva cultura del mismo, es decir, tener en cuenta que el valor de cuerpo ha aumentado en los últimos años. Esto podría afectar de forma negativa al bienestar de las personas y por ello, la EF debe capacitar al alumnado para adaptarse al entorno, que en la actualidad enfatiza en la imagen corporal.

Vázquez defiende que, al convertir el cuerpo en un elemento importante para la autoestima de uno mismo, ha provocado que lleguemos a idolatrarlo con lugares (o como dice él templos), gimnasios, saunas, etc. y prácticas como dietas o rutinas de ejercicios, entre otras. Por ende, podría discutirse no solo sobre la cultura del cuerpo, sino también sobre el culto al cuerpo como componente de esta cultura. Según él, existen tres indicadores principales de culto al cuerpo:

1) El primero de ellos, la belleza.

Actualmente, la mayoría realiza deporte para mejorar su apariencia física. Vivimos en una sociedad que valora el cuerpo, pero no todos los tipos de cuerpos son igual de aceptados, se presta mayor atención a un cuerpo joven, sano y atlético. Se ha olvidado el concepto de belleza como armonía y se ha enfocado más en los estándares estéticos que promueven la juventud y una buena forma física.

Por otro lado, se observa el problema de identificar delgadez con belleza y éxito, y obesidad con fealdad y fracaso. Se hizo un estudio en Estados Unidos, y tiempo después Perpiñá (1989) lo realizó en España, sobre el estereotipo social de imagen corporal en una escuela, y se vio un alto porcentaje de escolares que decía que estar delgado o delgada con virtudes morales, como por ejemplo empáticos, generosos, honestos, sin embargo, estar gordo era definido como sucio, mala persona, ... Hay muchas investigaciones que relacionan la actividad física con la imagen corporal, por lo que Vázquez (2001) comparte que la Educación Física debería ayudar a resolver este tipo de problemas. Por ejemplo, Camacho (2000) realizó una investigación sobre esta relación y vio que los participantes (adolescentes españoles) que realizaban deporte de forma regular, estaban más contentos con su imagen corporal.

2) En segundo lugar, tenemos la salud.

La salud es otra gran manifestación del culto al cuerpo, pese a ello siempre ha habido preocupación sobre este tema, pero a lo largo de la historia ha ido variando la percepción y la concepción. El concepto de salud abarca la física, la psíquica y la social.

Hasta 1984 en la educación no se había tratado el tema de la salud, ese año hubo un primer impulso, y en 1992 se aprobó la Ley de Organización General del Sistema Educativo. En ese momento la educación para la salud pasa a ser un tema transversal, por lo que habrá que tratarlo en todas las áreas. Pero Vázquez (2001), asegura que los vínculos entre la Educación Física y la salud son más cercanos que en otras asignaturas, desde una percepción higienista establecida tradicionalmente, aunque no se suele iniciar, hasta la

emergencia de un nuevo enfoque deportivo, el deporte orientado a la salud. Vázquez también remarca que la Educación Física trata de inculcar salud preventiva, mediante el aprendizaje de hábitos saludables.

Los lazos entre EF y educación para la salud son muchos, pero debemos de saber que la EF tiene más objetivos además de los que engloban la salud y la educación para la salud, puesto que tiene recursos a mayores del ejercicio físico. Pese a que la EF no tenga solo ese objetivo, no debe considerarse como una opción aparte de otros enfoques de la Educación Física. Más bien, debería ser vista como algo esencial que va integrado, es decir, cualquier práctica en EF debe promover la salud y el bienestar de los discentes, según Vázquez.

3) Por último, habla del rendimiento corporal.

El culto al cuerpo también abarca el rendimiento corporal, Vázquez (2001) afirma que la forma física asociada con la capacidad de responder a las demandas físicas y sociales está muy valorada en la sociedad actual, y puede afectar a la autoestima e inclusión social.

Mantener la forma física requiere de varios aspectos, así como la alimentación y el ejercicio físico, pero es común que se recurra a prácticas no saludables, como, por ejemplo, la obsesión por el rendimiento, especialmente en deporte de alto rendimiento donde se enfrentan a desafíos éticos como el dopaje, asegura Vázquez (2001).

3.4.1 La imagen corporal en el currículum.

Es interesante analizar cómo aparece el tema de la imagen corporal en el currículum, ya que puede proporcionar una visión más profunda y significativa sobre el papel de la educación en la promoción de una imagen corporal positiva y en el apoyo al bienestar emocional de los estudiantes.

Por otro lado, considero que a través del análisis se pueden identificar posibles áreas de mejora en la enseñanza sobre la imagen corporal, ya que podremos ver si existe falta de atención a algún aspecto, si es necesario incorporar enfoques más inclusivos y diversos o proporcionar apoyo al alumnado que está insatisfecho con su imagen corporal.

Por último, también me gustaría aprovechar este análisis para examinar el currículo en el área de EF, para comprobar si esta asignatura contribuye de manera efectiva a la salud y bienestar de los estudiantes, promoviendo una visión positiva y equilibrada de sus cuerpos y fomentando hábitos de vida saludables a largo plazo.

Para ello se examina la presencia de la imagen corporal dentro del *Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*, más en concreto en el área de EF.

En la introducción, no se menciona de forma explícita la imagen corporal, pero si aborda aspectos relacionados con la corporalidad, el conocimiento a uno mismo y el desarrollo integral de cada estudiante mediante el área de Educación Física. Esto se podría trabajar en el de EF, con actividades que fomenten la exploración y conciencia corporal, como por ejemplo ejercicios de respiración, estiramientos o técnicas de relajación, hay una actividad conocida como escáner corporal que iría muy bien para esto.

En el apartado de contribución del área al logro de los objetivos, habla de la aceptación del propio cuerpo y el de los demás. Un ejemplo de actividad en el aula de EF podrá ser organizar distintas actividades, en las que se destaquen diferentes habilidades de cada estudiante, independientemente de la apariencia física y de este modo reflexionen sobre la diversidad de cuerpos y sobre lo importante que es aceptar y respetar las diferencias individuales.

En el siguiente punto sobre las competencias clave, también destacan aspectos de aceptación de uno mismo, por ejemplo, la competencia personal, social y de aprender a aprender, habla del reconocimiento de las limitaciones individuales y la adquisición de estrategias de mejora física autorregulada contribuye de forma positiva en la imagen corporal. Una posibilidad para la clase de EF sería que se abordase de forma transversal, por ejemplo al explorar las capacidades físicas básicas, cada alumno podría realizar una evaluación inicial de sus habilidades, siendo el profesor el que les haya proporcionado una rúbrica o unas indicaciones para autoevaluarse, y que posteriormente se establecerían unas metas personales realistas en base a esta evaluación inicial.

Hasta este último apartado, he de decir que me ha sorprendido gratamente que haya más contenido sobre este tema del que me esperaba encontrar inicialmente, pese a ello me gustaría que hubiera aún más énfasis en la promoción de una imagen corporal positiva, y que no sea todo de forma tan transversal.

En cuanto, a la evaluación y también al apartado de orientaciones de evaluación, no se ve que hable de forma directa sobre la imagen corporal, en todo caso se observa que habla de una evaluación competencial. Es decir, hay que evaluar tanto los procesos finales como los procesos y actitudes del alumno, porque dentro del contexto de imagen corporal evaluar tanto los procesos como las actitudes podría ayudar a desarrollar una visión saludable de su cuerpo y quitar importancia a los estándares de belleza.

En Educación Física durante toda Educación Primaria, se abordan múltiples contenidos en el bloque D, sobre la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, donde se observa el tema. Debido a que permite realizar actividades donde el alumnado se enfrente a sus percepciones sobre su cuerpo y emociones que le transmiten, viendo la autoestima. Por lo tanto, este bloque nos proporciona a los docentes la oportunidad de abordar indirectamente temas relacionados con la imagen corporal y la actitud positiva hacia el cuerpo.

En las orientaciones metodológicas de la asignatura, se pide que aborden aspectos relacionados con la participación del alumnado y el respeto a sí mismo y a los demás. Más allá de esto, se menciona el Modelo de Responsabilidad Personal y Social, que indirectamente contribuye al desarrollo de la autoestima de los estudiantes.

En el punto de situaciones de aprendizaje no se aborda ese tema, pero como docentes podríamos incluirlo por ejemplo en la propuesta de la promoción de la vida saludable. Esto podríamos hacerlo por ejemplo enseñándoles que no siempre podríamos enseñarles que no siempre estar delgado significa estar sano o estar gordo significa estar enfermo o en el apartado de igualdad de género podríamos ver la diversidad de cuerpos en ambos géneros.

Con respecto a las competencias específicas, para empezar en la primera se habla de aspectos como autoconcepto, autoestima y cuidado del cuerpo, este punto hace alusión a cómo la práctica deportiva puede influir en la forma en la que se ven a ellos mismos. Con respecto al resto de competencias, dependiendo de cómo se desarrolle en el aula por parte del docente, puede tener un impacto positivo en la percepción que cada uno tenga de su cuerpo.

Entrando un poco más en los contenidos de cada ciclo, vemos que en el primer y segundo curso se trata de forma explícita en el bloque D, denominado “la autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”. En el último punto de este aparece “Conocer y aceptar la imagen corporal de uno mismo y de los demás”. Considero que hay en otros puntos que está de forma implícita, por ejemplo, el punto A, llamado vida activa y saludable, que tiene un apartado de salud mental, dónde podríamos tratar el respeto y aceptación del propio cuerpo, la prevención, etc. y también incluye salud social, la cual nos permite trabajar la aceptación de la diversidad de cuerpos.

Con respecto, al segundo ciclo de primaria, en el bloque A, además de tratarlo en la salud mental y la salud social como en cursos anteriores, amplían el bloque con hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico, donde podría hacerse un trabajo de prevención de TCA. Por otro lado, se sigue trabajando del mismo modo el apartado de imagen corporal en el bloque D.

Por último, en el tercer ciclo, en el primer bloque, tanto en salud mental como social habla de una consolidación y ajuste realista del autoconcepto, lo cual no se había mencionado antes, teniendo en cuenta la perspectiva de género, pero el resto sigue igual, por lo que es reforzar lo visto en años anteriores. Sin embargo, en el bloque D ya no se trabaja el tema.

Por consiguiente, la aparición de la imagen corporal en los contenidos de todos los cursos hace que aparezcan en los criterios de evaluación de la primera competencia específica de cada uno de los cursos.

En conclusión, si bien el currículo de Educación Primaria en Castilla y León aborda aspectos importantes relacionados con la imagen corporal, como bien hemos observado incluye educación sobre la diversidad de cuerpos, promoviendo la inclusividad y diversidad. Además, fomenta una relación positiva con el cuerpo, favoreciendo la autoaceptación y autoestima. Sin embargo, me gustaría puntualizar, que sería interesante que de alguna forma se trabajase un análisis crítico de los medios de comunicación y todas aquellas influencias que hemos mencionado en este TFG, para que el alumnado conozca herramientas para hacer frente a esos mensajes nocivos que ven casi a diario, ya que considero que de poco nos sirve trabajarlos en el aula, si después están expuestos a diversas fuentes que les influyen de forma negativa y no saben como hacer frente a ello.

Por otro lado, mencionar que no se habla como tal de la prevención de trastornos alimenticios, si no que tu como docente puedes interpretar el texto de esta forma e incluirlo en tus clases, por ello es importante que aparezca de forma explícita, ya que como bien hemos visto a partir de los 5 años empiezan a aparecer las primeras preocupaciones por la imagen corporal, por ello, es necesario educar sobre los riesgos asociados a los TCA y proporcionarles recursos y apoyo a todos aquellos que estén luchando contra ello. Otro aspecto importante, especialmente relevante en este contexto, es el desarrollo de habilidades de comunicación y empatía, que se debe abordar de manera transversal en todas las áreas. Estas habilidades son fundamentales para defender a los compañeros y fomentar un entorno escolar inclusivo.

En general, es satisfactorio encontrar una pequeña base sólida que aborda este tema, pese a ello considero que aún hay que trabajar en ello para mejorar estos enfoques, y para asegurarnos de que los estudiantes disponen de las herramientas necesarias para desarrollar una relación positiva con su imagen corporal en un mundo lleno de influencias.

Todo esto hace necesario el conocer más acerca de este tema como docentes de EF y tratarlo desde diversas perspectivas. Por ello, en este TFG propongo una práctica de cómo llevar a las aulas un enfoque completo sobre la imagen corporal, que no solo incluya el

fomento de diversidad corporal y autoaceptación, si no todo aquello que hemos tratado, como el análisis crítico de las influencias externas, una educación preventiva. En resumen, tratar de desarrollar una relación saludable con el cuerpo y la autoestima, y darles a conocer todos los recursos de los que disponen para alcanzar esa relación positiva.

4. METODOLOGÍA

Antes de iniciarme con este tema, estuve buscando distintas ideas que me encajasen y me motivasen para investigar. Realicé un pequeño esquema de lo que quería plasmar y cuáles eran mis objetivos con este trabajo, estuve leyendo documentos, escuchando podcast, etc. para ver si realmente era un tema que me gustaba y con el que aprendiese algo nuevo.

Decidida con el tema, empecé a ponerle una definición y a clarificar los objetivos. Para ello, estuve varios días revisando documentación relacionada, realicé una revisión bibliográfica exhaustiva y después fui plasmando esta información para fundamentar mi trabajo para que cualquier maestro de Educación Física pueda tomarlo como referencia. Esto no fue tarea fácil, ha tenido cambios según iba contrastando diferentes documentos o según iba encontrando nueva información.

Para decidir qué información incluir en la fundamentación teórica de mi TFG, he utilizado varios criterios. Principalmente, he priorizado aquella información con evidencia científica, es decir, respaldada por estudios, para poder fundamentar posteriormente mi propuesta en datos fiables, también me he centrado en que la información fuese relevante para comprender el tema de la imagen corporal. Por otro lado, he buscado diferentes perspectivas y diversos puntos de vista, por ello he incluido investigaciones de diversas disciplinas. Algunas de ellas son del campo de la educación por supuesto, pero también he incluido sobre medicina, psicología e incluso alguna de sociología, entre otras. Por último, pero no por ello menos importante, he procurado que la información fuese más o menos actualizada, basándome en investigaciones y publicaciones recientes.

En cuanto a las fuentes utilizadas, he usado diferentes fuentes de información, pero en la mayoría de los casos he acabado utilizando revistas electrónicas, las cuales proporcionan investigaciones actualizadas y rigurosas sobre el tema de la imagen corporal, aunque también consulté documentos oficiales, en concreto de la comunidad de Castilla y León.

Además, revisé monografías escritas por expertos en el campo, que proporcionan un análisis profundo y detallado del tema en cuestión. La combinación de estas fuentes y alguna otra me ha permitido dar una visión integral y fundamentada de este tema en el ámbito educativo y más en concreto en el área de EF.

Por último, realicé una unidad didáctica, teniendo en cuenta que se pueda aplicar en cualquier contexto del segundo ciclo de la EP. Es relevante además señalar que esta parte, una vez llevada a cabo en un aula y analizados los resultados, es la que nos permitirá sacar de forma más efectiva conclusiones, sabiendo toda la información aportada en el marco teórico.

A través de esta unidad didáctica se logra promover una percepción positiva de la imagen corporal entre los estudiantes, fomentando la aceptación de la diversidad física y el desarrollo de una autoestima saludable. Por ello, incluirla en un aula de Educación Física en el segundo ciclo de la Educación Primaria es necesario, ya que proporciona a los niños y niñas las herramientas necesarias para construir una relación positiva con sus cuerpos, lo que resulta fundamental en su desarrollo personal y social a lo largo de sus vidas.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 INTRODUCCIÓN

Este proyecto es una propuesta didáctica aplicable en cualquier centro de Educación Primaria y diseñada para poder llevarse a cabo en el segundo ciclo de esta etapa educativa, aunque si se realizan adaptaciones, se podrían utilizar en cualquier ciclo de EP. Debido a su relevancia para el desarrollo integral de los estudiantes en estas etapas educativas, como hemos visto a lo largo del TFG, es fundamental abordar la percepción de la imagen corporal desde edades tempranas, ya que los estudiantes están en proceso de construcción de su identidad y pueden ser especialmente susceptibles a las influencias externas.

Por otro lado, trabajar en la mejora de la imagen corporal favorece al bienestar emocional y al desarrollo de una autoestima saludable, aspectos fundamentales en la formación integral de los discentes.

Esta unidad didáctica puede introducirse de diversas formas, bien sea por una necesidad que se haya observado en el aula, a partir de una conversación sobre la diversidad corporal o bien porque como docente se tiene la percepción de que es necesario incluirlo.

5.2 OBJETIVOS

Los objetivos generales que plantea el Real Decreto 157, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, plantea varios objetivos, aquellos que tienen relación con esta unidad, de forma resumida son:

- a) Fomentar el conocimiento y aprecio por los valores y normas de convivencia, promoviendo la empatía y la ciudadanía activa, así como el respeto a los derechos humanos y la diversidad propia de una sociedad democrática.
- b) Promover hábitos de trabajo individual y de equipo, esfuerzo y responsabilidad en el estudio, confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa, curiosidad, interés y creatividad, y espíritu emprendedor.

k) Enfatizar la importancia de la higiene, la salud y la aceptación del propio cuerpo y el de los demás, utilizando la educación física, el deporte y la alimentación para el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas y promover actitudes contrarias a la violencia, a los prejuicios y a los estereotipos de género.

Los objetivos específicos de este proyecto están estrechamente relacionados con los objetivos generales de la etapa educativa, y se centran en aspectos particulares que serán abordados durante dicha unidad. Entre ellos destacan:

- Fomentar el desarrollo de una imagen corporal positiva en el alumnado de Educación Primaria mediante una serie de intervenciones en Educación Física.
- Reconocer la diversidad de cuerpos y la belleza de cada uno de ellos.
- Identificar y comprender las diferencias entre la imagen corporal real y las imágenes idealizadas que presentan los medios de comunicación, publicidad, redes sociales, etc.
- Promover el respeto y la empatía hacia el resto de los compañeros, reconociendo que todos somos únicos, independientemente de la imagen corporal.
- Adquirir herramientas para adoptar hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y el autocuidado.
- Desarrollar estrategias para manejar la presión social, y habilidades para expresar emociones y sentimientos relacionados con la imagen corporal de manera saludable.

5.4 METODOLOGÍA

La metodología que se utiliza en estas sesiones es un aprendizaje activo, con el fin de que el alumnado sea participativo. De esta forma, cada uno construye su propio conocimiento a través de experiencias significativas y la reflexión durante y a posteriori de cada una de ellas.

A través de este método de aprendizaje, denominado aprendizaje cooperativo, se fomenta el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes, promoviendo de esta forma el intercambio de ideas y la construcción de relaciones positivas entre compañeros. Esto es algo muy importante, ya que como ha quedado reflejado en el marco teórico (concretamente en la página 21), gran parte de estas burlas y posteriores problemas relacionados con la propia imagen corporal vienen de los pares e iguales. Trabajando con esta metodología, no solo evitaremos esto, sino que también fomentaremos el buen clima en las aulas y en el centro en general. Por otro lado, la metodología que se usa no solo aborda aspectos físicos, sino también emocionales y sociales.

5.5 DISEÑO DE LAS SESIONES

Las sesiones se desarrollarán comenzando con un momento de encuentro, donde se buscará crear un ambiente propicio para la enseñanza y el aprendizaje. A continuación, se llevará a cabo un momento de construcción de aprendizaje, en el que se desarrollarán actividades relacionadas con los diferentes temas abordados en este TFG (aunque en todos los momentos de la sesión se trabajan aspectos de la imagen corporal). Finalmente, se tendrá un momento de vuelta a la calma, en el que se realizarán reflexiones sobre lo trabajado.

5.6 SESIONES

Los discentes son una parte crucial, pero también es importante involucrar a las familias y a otros docentes. Cuando todos trabajamos en conjunto, se establece un mensaje coherente tanto en el colegio como en casa, lo que contribuye a una comprensión más completa y a que los conceptos por parte de los estudiantes se interioricen mejor. Además, como bien hemos ido observando a lo largo de la investigación, la imagen corporal y el bienestar emocional son aspectos que afectan a los estudiantes en todos los ámbitos de sus vidas, por lo que el involucrar todos permite proporcionar un apoyo integral a los discentes. De este modo, propongo implementar las siguientes estrategias adicionales a la UD. Estas estrategias las deberíamos hacer antes de la realización de las sesiones con

los niños y niñas para crear una base sólida que fortalezca el trabajo realizado directamente con los alumnos y asegure mayor cohesión y efectividad en el desarrollo de una imagen corporal positiva y un bienestar emocional integral.

En primer lugar, la realización de talleres para docentes en los que se abarque el tema de la imagen corporal y cómo afecta la salud mental de los estudiantes, se debe proporcionar consejos sobre cómo reconocer signos de una imagen corporal negativa en los estudiantes y cómo brindar apoyo. También debe haber recomendaciones de cómo incluir estrategias para fomentar la imagen corporal positiva en el aula, entre otras muchas cosas.

En segundo lugar, debe haber sesiones de formación para familias. Es decir, charlas educativas dirigidas a las familias para informarles sobre los efectos de una imagen corporal negativa en los niños y de las causas que provocan esto, así como estrategias para fomentar una imagen corporal positiva en el hogar. Además de proporcionar recursos y herramientas prácticas para que las familias puedan apoyar a sus hijos de manera efectiva. Hacer partícipes a las familias con este tema es vital. Como hemos visto, en el propio hogar a través de los hermanos se comienzan a crear los primeros complejos relacionados con el cuerpo. Así pues, tener una charla previa con las familias (y con el resto del equipo de docentes) de los discentes desde el inicio de curso en el que se traten estos temas, se les explique la importancia de estos, las influencias y todo lo visto en el marco teórico les hará tomar conciencia sobre su importancia. Una vez realizada esta primera intervención con las familias y en general con todo el profesorado es hora de que el propio alumnado lo trabaje.

En tercer lugar, proponer al centro hacer un proyecto que integre el tema de la imagen corporal para poder llevarlo a cabo de manera transversal. En esta propuesta sería conveniente diseñar actividades que sirvan como modelos, proporcionar materiales educativos para diferentes niveles educativos, etc. Por ejemplo, en Ciencias Naturales se pueden realizar actividades de investigación “cómo una alimentación equilibrada y el ejercicio regular pueden contribuir a una imagen corporal positiva”, o en Lengua y Literatura, se pueden leer textos que fomenten la reflexión y el pensamiento crítico sobre

la relación entre autoestima y percepciones corporales. Asimismo, se pueden añadir recursos complementarios, como pueden ser vídeos educativos sobre la diversidad corporal, debates sobre temas relacionados, entre muchos otros.

En cuarto lugar, tanto para los profesores como para familias propongo colaborar con profesionales de la salud mental para ofrecer sesiones informativas y talleres. Por último, considero que sería enriquecedor hacer estas campañas durante todo el curso, mediante la utilización de carteles, actividades, talleres, charlas, ... Véase ejemplo en anexo 2. Además, servirán tanto para familias y docentes como para los discentes.

Antes de iniciar con las diferentes actividades para conocer la diversidad corporal, la influencia de los medios, las estrategias para una imagen corporal positiva, etc., entre otros, como docentes debemos de conocer la percepción que tienen los discentes sobre su cuerpo. Por ello, he diseñado una ficha en la que podamos ver la satisfacción corporal y los hábitos de alimentación, porque de esta forma también podremos ver si se necesita alguna adaptación en las sesiones posteriores. Es decir, si necesitamos enfocarnos más en ciertos aspectos u otros.

Lo primero de todo es solicitar a las familias la altura y el peso de cada alumno y alumna, para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC). Esto nos dará a conocer si alguno tiene obesidad, sobrepeso o por el contrario tiene bajo peso. El cálculo de IMC es diferente en niños que en adultos, en el caso del alumnado un IMC inferior a 18 es tener un bajo peso severo, y un valor superior a 30 indica obesidad. Un tipo de autorización para las familias la podemos encontrar en el anexo 3. Además, la recopilación del IMC proporcionará información adicional para el proyecto. Esta medida permitirá identificar posibles discrepancias entre la percepción de los estudiantes sobre su imagen corporal y su estado físico real, junto con los cuestionarios de la primera sesión. Asimismo, ayudará a detectar si algún estudiante presenta un riesgo de salud relacionado con su peso, lo que nos permitirá tomar medidas preventivas adecuadas. Es importante destacar que esta información se manejará de manera confidencial para respetar la privacidad de cada estudiante y garantizar un entorno de confianza.

5.6.1 Sesión 1

Antes de empezar las actividades haremos un pequeño momento de encuentro, que nos llevará unos 10 minutos, donde debemos explicar a los discentes, en que va a consistir esta nueva unidad de aprendizaje.

Esta explicación debe incluir la importancia de la imagen corporal, además debemos explicarles que es eso, es decir, que la imagen corporal se refiere a cómo percibimos, pensamos y sentimos acerca de nuestros cuerpos. Esto abarca una amplia gama de aspectos, desde la apariencia física hasta la sensación de comodidad y aceptación de uno mismo.

Por otro lado, les explicaremos que utilizaremos un cuaderno de campo, donde después de cada sesión, cada uno de ellos deberán escribir reflexiones sobre lo trabajado en las actividades de ese día. Para guiarles en sus reflexiones emocionales, formularemos una serie de preguntas. Estas preguntas servirán como punto de partida para la siguiente sesión. Al comienzo de cada clase, dedicaremos unos minutos a debatir sobre las reflexiones del cuaderno de campo. Esto no solo promoverá la autorreflexión, sino que también fomentará un ambiente de aprendizaje continuo y consciente.

Por último, transmitirles que este tema no se trabaja por nadie en particular, sino que se trata de trabajar juntos para mejorar la imagen corporal que cada uno tiene de sí mismo y el bienestar de todos. Estas ideas son las iniciales a plantear en el aula. Es un tema que no se suele trabajar normalmente, pero sí que es muy importante porque hay personas de cualquier edad que pueden llegar a sufrir incluso enfermedades por no estar a gusto con su imagen corporal, por eso el motivo de trabajar en el aula y evitar que en un futuro desarrollen estos problemas. Explicarles también que los aportes y reflexiones que hagan serán valiosos para enriquecer este proyecto y promover un ambiente de apoyo y crecimiento personal.

Momento de encuentro. Actividad 1: Test individual

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Fichas individuales (Anexo 4)- Báscula- Cinta métrica	Disposición: <ul style="list-style-type: none">- Trabajo individual de forma que no se sientan observados por nadie, para que respondan con total sinceridad.
Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- 18 minutos	Ubicación: <ul style="list-style-type: none">- Aula
Desarrollo: Les comentaremos la necesidad de hacer este test para ver desde donde partimos y que es necesario reforzar o dedicarle más tiempo. Por otro lado, decirles que es necesario que sus respuestas sean sinceras porque de no serlo, será complicado trabajar lo verdaderamente necesario. También hay que transmitirles que esas respuestas nadie más las va a ver y por eso deben estar tranquilos, además todas las respuestas son correctas, es decir, nada de lo que hagan será incorrecto. Mientras hacen el cuestionario, vamos sacando del aula a los estudiantes de uno en uno, para pesarles y medirles, de esta forma solo el docente y el propio estudiante ve las medidas y evitamos situaciones no deseadas.	

En cuanto a los ítems del cuestionario, han sido todos sacados de diversas investigaciones. Para empezar, he utilizado el “Body Image Assesment” (BIA) de Collins (1991), que consiste en una serie de figuras humanas, en las que se representan diferentes cuerpos, abarcando desde la delgadez extrema hasta la obesidad. Con ello podemos conocer la percepción de imagen corporal que tiene cada uno sobre sí mismo (yo real), cuál es su cuerpo perfecto (yo ideal), el yo social, porque también se pregunta con qué creen que les identifican el resto y finalmente el yo futuro, porque se les pregunta con qué se identifican en el futuro. El BIA nos ofrece un índice de las discrepancias entre las percepciones subjetivas de la imagen corporal real, ideal, social y futura. Para conocer la inconformidad corporal, debemos restar la imagen ideal de la real, para saber la expectativa corporal, es preciso restar la imagen futura de la real, para conocer la distorsión corporal a nivel social,

debemos restar la imagen social de la real y para la idealización corporal, es necesario restar la imagen ideal de la futura. Lo que me interesa para trabajar en el aula es la insatisfacción corporal. Por ello, solo les pido la imagen ideal y la real.

Asimismo, en el segundo cuestionario he introducido una parte de comparación de la apariencia física, ya que esto también nos mostrará si hay insatisfacción corporal. Para esta parte de la prueba me he basado en la Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)(Thompson y Schaefer, 2014). Hay numerosos instrumentos para medir las comparaciones de la apariencia física, pero solo esta se ha definido como la medida validada. Pese a ello, la he completado con otra muy conocida llamada “Body Attitude Test” (BAT), de Probst, Vandereycken, Coppenolle y Vanderlinden (1995), debido a que contiene ítems interesantes y está adaptado a niños de estas edades. Con el test BAT, se nos permite evaluar la alteración de las actitudes hacia el cuerpo, la apreciación negativa del tamaño corporal, la pérdida de familiaridad con el propio cuerpo e insatisfacción corporal general.

Por otro lado, la segunda tabla, ha sido extraída de un cuestionario, conocido como “Eating Attitudes Test” (EAT), ampliamente utilizado como instrumento para detectar casos iniciales de TCA u otros problemas, es decir, se utiliza para identificar cómo son los hábitos de alimentación y la preocupación, en este caso del niño, sobre la alimentación. He realizado el test en base al EAT-12 (Valdiney et al., 2010), teniendo en cuenta que no hay ningún instrumento que sea eficiente para identificar por sí solo la existencia de un trastorno.

Por último, como hemos visto a lo largo de este TFG, existen numerosas influencias en la sociedad que influyen en la imagen corporal de los niños, por ello ha sido necesario realizar un pequeño test sobre esto. Los ítems los he extraído del Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal (CIMEC), que fue creado por Toro, Salamero y Martínez (1995), con la finalidad de evaluar estas influencias.

Momento de construcción de aprendizaje. Actividad 2: Nuestros cuerpos

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Cartón grande (aprox. 2m x 1'5m)- Rotuladores de colores.	Disposición: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar en grupos de 5 personas
Ubicación: Gimnasio/aula	Tiempo: 20 minutos
Desarrollo: Con rotuladores cada uno de los participantes debe dibujar su contorno del cuerpo en la hoja. Después, deben personalizar sus dibujos con detalles que reflejen la diversidad de cuerpos, es decir, con diferentes tipos de cabello, colores de ojos, etc. Finalmente, en la asamblea les permitimos observar que no hay ningún cuerpo igual, en ninguno de los equipos. Les haremos preguntas como: ¿Que observaste al ver todos los dibujos? ¿Has notado alguna diferencia entre un contorno corporal y otro? ¿Qué piensas sobre la idea de que no hay dos cuerpos iguales? ¿Cómo te sentiste al ver que ninguno de los cuerpos dibujados será igual al tuyo o al de tus compañeros? De este modo les ayudaremos a reflexionar y aprenderán estrategias para promover la imagen corporal positiva, ya que tendrán la oportunidad de reflexionar sobre la diversidad corporal, practicar la empatía, promover la autoaceptación y fortalecer la autoestima.	

Momento de vuelta a la calma. Actividad 3: Reflexión emocional

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Cuaderno de campo	Disposición: <ul style="list-style-type: none">- Individual.
Ubicación: <ul style="list-style-type: none">- Aula/gimnasio	Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- 7 minutos
Desarrollo: Les pediremos que desde las emociones y los sentimientos expliquen que les transmitió la sesión. Las preguntas las hemos hecho después de la segunda actividad, pero podemos añadir preguntas como ¿Qué parte de la sesión de hoy te gustó más y por qué? ¿Qué emociones sentiste durante la actividad y cómo las manejaste? ¿Qué aprendiste de tus compañeros durante la sesión de hoy?, ...	

5.6.2 Sesión 2

Momento de encuentro. Actividad 1: Reflexión emocional grupal

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Cuaderno de campo	Disposición: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar en grupos de 4 personas.
Ubicación: <ul style="list-style-type: none">- Aula/gimnasio	Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- 7 minutos
Desarrollo: Para refrescar lo tratado en la sesión anterior, les dividiremos en grupos de 4 personas, y pediremos que desde las emociones y los sentimientos expliquen que les transmitió la sesión anterior, es decir, todo aquello que pusieron en su cuaderno de campo. Deben compartir con sus compañeros del grupo, todo eso que han sentido, si han cambiado algo durante estos días o que creen que deberían mejorar. Posteriormente, una persona de cada grupo compartirá con toda la clase las reflexiones emocionales más destacadas del grupo.	

Momento de construcción de aprendizaje. Actividad 2: Circuito de habilidades

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Ficha situaciones (Anexo 4).	Disposición: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar en grupos de 6 personas.
Ubicación: <ul style="list-style-type: none">- Gimnasio	Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: 6 minutos- Actividad y reflexión: 30 minutos
Desarrollo: Lo primero será repartir a cada niño de la clase 1 de los papeles en el que se indica qué rol tiene que interpretar (anexo 5). A raíz de eso, comenzaremos con el calentamiento y posteriormente cada grupo se ubicará en una parte del circuito. El circuito (anexo 6) podría ser un repaso de todas aquellas habilidades que han trabajado durante el año anterior, para así también refrescar la memoria para siguientes unidades. Finalmente, compartirán como lo ha vivido cada uno y como lo ha sentido. La frase que los alumnos utilizarán va a ser “Me he sentido ... porque he interpretado ... y he tenido dificultades en ... pero me ha servido para ...”.	

Repetiremos el circuito, pero cambiando los roles para que puedan probar otros nuevos. Posteriormente, haremos preguntas para hacerles reflexionar un poco más allá, como, ¿Qué fue lo más sorprendente que descubriste sobre cómo cada tipo de cuerpo tiene sus propias fortalezas? ¿Cómo podemos aplicar lo que aprendimos sobre la diversidad corporal en nuestra vida diaria y en nuestras interacciones con los demás? ¿Te gustaría compartir alguna experiencia personal?, ... De esta forma pueden ir pensando que poner en su cuaderno de campo y les ayudamos a que encuentren estrategias para tener una imagen corporal positiva y evitar esos pensamientos que hacen daño.

Momento de vuelta a la calma. Actividad 3. Autocuidado

Materiales: - Altavoz	Disposición: - De forma individual
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 10 minutos
<p>Desarrollo: Pediremos al alumnado que se ponga en una posición relajada y cómoda, les invitaremos a cerrar los ojos. Guiaremos a los estudiantes en la respiración profunda y consciente, inhalando por la nariz lentamente, sintiendo como el aire llena los pulmones y que lo exhale suavemente por la boca liberando cualquier tensión o preocupación que puedan estar sintiendo.</p> <p>Una vez estamos relajados, les invitaremos a imaginar un lugar tranquilo y sereno donde se sientan seguros consigo mismos. Mientras están relajados, les hablaremos de la importancia de dormir lo necesario para el bienestar físico y mental, también trataremos la alimentación equilibrada, hacer ejercicio de forma regular para mantenerse físicamente activo y fortalecer el cuerpo.</p> <p>Por último, invita a los estudiantes a repetir afirmaciones positivas, por ejemplo “merezo cuidarme y priorizar mi bienestar”, “me quiero y me acepto tal y como soy, con todas mis fortalezas y debilidades”, “cuido mi cuerpo con amor y respeto”,...</p> <p>A continuación, les invitaremos a que regresen lentamente a su entorno.</p>	

Actividad 4: Reflexión emocional

Materiales: - Cuaderno de campo	Disposición: - Individual.
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 7 minutos
Desarrollo: Les pediremos que desde las emociones y los sentimientos expliquen que les transmitió la sesión. Podemos guiarles con preguntas como ¿Qué parte de la sesión de hoy te gustó más y por qué? ¿Qué emociones sentiste durante la actividad y cómo las manejaste? ¿Qué fue lo más sorprendente que descubriste sobre cómo cada tipo de cuerpo tiene sus propias fortalezas? ¿Cómo podemos aplicar lo que aprendimos sobre la diversidad corporal en nuestra vida diaria? ¿Qué afirmación positiva te gustó más repetir y por qué? ¿Cómo puedes usar las frases positivas y cuidar de ti mismo todos los días?	

5.6.3 Sesión 3

Momento de encuentro. Actividad 1: Reflexión emocional

Materiales: - Ninguno	Disposición: - Gran grupo
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 7 minutos
Desarrollo: Para recordar la sesión anterior, cada persona de clase deberá leer en alto una de las reflexiones que hizo en su cuaderno de campo. Con todas estas reflexiones daremos pie a un pequeño debate constructivo y además, les pediremos que comenten que pequeños cambios han hecho en su día a día con respecto a ellos mismos o hacia los demás para mejorar su imagen corporal o la de los demás.	

Momento de construcción de aprendizaje. Actividad 2: Carrera de obstáculos

Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Conos- Aros- Cuerdas- Bancos suecos- Picas	Disposición: De forma individual
	Ubicación: Gimnasio
	Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: 6 minutos- Actividad y reflexión: 25 minutos
Desarrollo: Hacemos un breve calentamiento (ejemplo anexo 6). <p>Diseñaremos un circuito de obstáculos utilizando los materiales disponibles, pueden ser túneles, pasar por debajo, saltar, esquivar, ... (anexo 7). Daremos inicio a la carrera de obstáculos y finalmente según vayan acabando se van sentando en la zona de asamblea.</p> <p>Llevaremos a cabo un debate sobre la importancia de conocer y enfrentarse a las influencias negativas para la imagen corporal, de esta forma, podrán adquirir herramientas para hacer frente a estas situaciones que son casi diarias en su vida. Podríamos empezar con una pregunta como ¿Consideráis que hay obstáculos en nuestro día a día que no nos ayudan a tener una imagen corporal positiva? ¿Qué obstáculos conocéis? ¿Creéis que nuestra familia y amigos son un obstáculo o pueden influir en nuestra imagen corporal? ¿y los medios de comunicación? ¿o las redes sociales, la publicidad, ...? ¿Qué podemos hacer para protegernos de estas influencias negativas? Este juego también nos va a permitir recordar lo de diversidad corporal, porque veremos que no todos somos buenos en lo mismo, lo cual a unos les dará ventaja unos obstáculos y a otros niños otros obstáculos.</p>	

Momento de vuelta a la calma. Actividad 3: Escucha y empatía.

Materiales: - Ninguno	Disposición: - Por parejas.
Ubicación: - Gimnasio/aula	Tiempo: - 15 minutos
<p>Desarrollo: Pediremos que se dividan en parejas con alguien con el que se sientan cómodos para hablar de sus experiencias. Deberán compartir a su pareja una experiencia personal en la que haya sentido alguna emoción negativa vinculada con su imagen corporal. Después de escuchar, su pareja deberá de expresar palabras de apoyo y empatía, recalcando afirmaciones positivas sobre su cuerpo o su apariencia. Además, debemos invitarles a dar una perspectiva diferente sobre la situación, mostrando al compañero que la percepción de uno mismo puede ser diferente para los demás.</p> <p>Posteriormente, invitaremos a los estudiantes a compartir voluntariamente sus experiencias con el grupo si se sienten cómodos y el resto del grupo, también deberá mostrar palabras de apoyo y afirmaciones positivas.</p> <p>Para concluir, les haremos alguna pregunta para que reflexionen, sobre la importancia de entender al compañero, es decir, la importancia de la empatía, por otro lado, la autoaceptación y el apoyo mutuo. Además, hacerles entender que lo que uno valora poco o incluso desprecia, puede ser deseado por otros. Esta reflexión puede ayudar al alumno a reconsiderar su percepción de su imagen corporal y a apreciar aspectos de sí mismo que tal vez no había considerado anteriormente.</p> <p>Finalmente, abrirles el camino a que conozcan estrategias para mejorar su imagen corporal, como tomar un momento de cada día para reflexionar sobre las cosas positivas de sus cuerpos, fomentar relaciones positivas que te apoyen, te valoren y te animen a sentirte bien contigo mismo, y aprender a auto aceptarnos. Las preguntas en cuestión son ¿cómo te sentiste al compartir esta experiencia sobre tu imagen corporal con tu compañero? ¿Qué sentiste cuando escuchaste esas palabras de apoyo de tu compañero al compartir la experiencia? ¿Te ayudó compartir esta experiencia para sentirte mejor? ¿Crees que la empatía ayuda a mejorar la imagen corporal y el bienestar emocional?</p>	

Actividad 4. Reflexión emocional

Materiales: - Cuaderno de campo	Disposición: - Individual.
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 7 minutos
Desarrollo: Les pediremos que desde las emociones y los sentimientos expliquen en su cuaderno de campo que han sentido en esta tercera sesión, podemos guiarles con preguntas como ¿Qué parte de la sesión de hoy te gustó más y por qué? ¿Qué emociones sentiste durante la actividad y cómo las manejaste? ¿Crees que en la vida hay obstáculos que nos impiden sentirnos bien con nuestro cuerpo? ¿Cuáles son y cómo podemos superarlos? ¿Crees que la empatía y el apoyo de tus amigos pueden ayudarte a sentirte mejor contigo mismo? ¿Por qué?	

5.6.4 Sesión 4.

Momento de encuentro. Actividad 1: Reflexión emocional grupal

Materiales: - Cuaderno de campo.	Disposición: - Trabajar en grupos de 4 personas.
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 7 minutos
Desarrollo: Para recapitular lo tratado en la sesión anterior, les dividiremos en grupos de 4 personas, y pediremos que desde las emociones y los sentimientos expliquen que les transmitió la sesión anterior, es decir, todo aquello que pusieron en su cuaderno de campo. Deben compartir con sus compañeros del grupo, todo eso que han sentido, si han cambiado algo durante estos días o que creen que deberían mejorar. Posteriormente, una persona de cada grupo compartirá con toda la clase las reflexiones emocionales más destacadas del grupo.	

Momento de construcción de aprendizaje. Actividad 2: Tablero de situaciones

Materiales: - Tablero	Disposición: - Grupos de 4 personas.
Ubicación: - Aula con proyector	Tiempo: - 40 minutos
Desarrollo: Dividimos al grupo en 4 equipos, cada uno tendrá una ficha y con un tablero online (Anexo 9), deberá tirar el dado y mover la ficha. Según donde caigan tendrán que contestar unas preguntas u otras para poder avanzar. Las casillas de color rosa son sobre diversidad corporal y diferentes características físicas, las casillas azules hablan de influencias negativas, las de color naranja sobre estrategias para mejorar la imagen corporal y las verdes son preguntas más creativas sobre cualquier tema relacionado con la imagen corporal. El objetivo es que lleguen al final de la meta con una imagen corporal positiva y una comprensión más amplia de la diversidad de cuerpos y la importancia de la autoaceptación.	

Momento de vuelta a la calma. Actividad 4: Reflexión emocional final

Materiales: - Cuaderno de campo	Disposición: - Individual.
Ubicación: - Aula/gimnasio	Tiempo: - 7 minutos
Desarrollo: Para concluir la sesión y consolidar lo aprendido, les pediremos a los estudiantes que dediquen unos minutos a reflexionar sobre sus experiencias y sentimientos en el cuaderno de campo. Esta actividad les permitirá interiorizar y expresar sus emociones y aprendizajes de manera personal y significativa. Algunas preguntas para la reflexión emocional de hoy que hacen referencia a lo aprendido durante toda la UD, son: ¿Qué emociones sentiste durante las actividades y cómo las manejaste? ¿Qué aprendiste sobre la diversidad corporal y la autoaceptación? ¿Cuál	

fue el mayor desafío que enfrentaste hoy y cómo lo superaste? ¿Qué fue lo más sorprendente que descubriste sobre ti mismo y tus compañeros? ¿Cómo puedes aplicar lo que aprendiste hoy en tu vida diaria? ¿Qué afirmación positiva te has dicho hoy? Con estas preguntas conseguiremos facilitar la introspección y la autoexpresión, consolidar el aprendizaje de las sesiones, o que logren herramientas para mejorar su imagen corporal, como promover el uso de afirmaciones positivas, el autocuidado, ... Para finalizar, podrían compartir su reflexión con la clase.

5.7 TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad didáctica la he planteado para hacerla al inicio del curso septiembre de 2023, suponiendo que los lunes y los viernes tienen clase de EF, cuya duración es de una hora, de tal forma que el cronograma queda de la siguiente manera:

Sesión	Día	Hora	Actividades
Sesión 1	Lunes 11 de septiembre	10:00-11:00	Momento de encuentro (10 min)
			Test individual (18 min)
			Nuestros cuerpos (25 min)
			Reflexión emocional (7 min)
Sesión 2	Viernes 15 de septiembre	13:00- 14:00	Reflexión emocional (7 min)
			Circuito de habilidades (36 min)
			Autocuidado (10 min)
			Reflexión emocional (7 min)
Sesión 3	Lunes 18 de septiembre	10:00 – 11:00	Reflexión emocional (7 min)
			Carrera de obstáculos (31 min)
			Escucha y empatía (15 min)
			Reflexión emocional (7 min)
Sesión 4	Viernes 22 de septiembre	13:00 – 14:00	Reflexión emocional (7 min)
			Tablero de situaciones (40 min)
			Reflexión emocional (7 min)

“Figura 2: Tabla de la temporalización de las sesiones”. Realización propia.

La idea de que esta UD se realice al inicio del año escolar, durante el primer trimestre, está motivado por varias razones. Los estudiantes comienzan a establecer nuevas relaciones y consolidar las que ya tienen al principio del año. En este momento, introducir la imagen corporal y la autoaceptación puede ayudar a crear un entorno de respeto y empatía, lo cual es esencial para un desarrollo personal y social saludable. Por otro lado, iniciar el año en una UD centrada en la imagen corporal, permite a los discentes desarrollar una comprensión temprana y una actitud positiva hacia su cuerpo y el de los demás, esto es fundamental para evitar problemas posteriores con la autoestima y la autoimagen. Además, comenzar con esta UD, nos permite reforzar la imagen corporal y autoaceptación del alumnado a lo largo de todo el año, de este modo garantizamos una comprensión y aplicación continua, incorporando estas ideas en otras unidades y actividades. Por último, abordar la imagen corporal al inicio de curso, les proporciona herramientas y estrategias para enfrentar influencias externas y desafíos personales con mayor resiliencia, y crea un ambiente escolar positivo e inclusivo desde el primer momento, lo cual favorece al aprendizaje y al desarrollo emocional equilibrado.

5.8 EVALUACIÓN

Es un tema complejo para evaluar, puesto que se trata de percepciones de cada uno. Por ello, es importante hacer una evaluación desde la sinceridad, la comprensión, la participación, ... Es decir, de la actitud que tienen hacia el desarrollo de esta unidad y a cada una de las situaciones de aprendizaje.

La evaluación es una combinación de evaluación formativa, global y sumativa, buscando no solo medir el conocimiento adquirido, sino también el desarrollo integral de los estudiantes en relación con la imagen corporal y el bienestar emocional, y la actividad de los estudiantes hacia el desarrollo de la unidad y su participación en las diversas actividades.

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa y el registro de notas durante y después de la sesión. Además, he desarrollado una rúbrica en la que vienen recogidos varios criterios para evaluar. Esta rúbrica se encuentra en el anexo 10.

6. CONCLUSIONES

Desde el inicio, mi Trabajo de Fin de Grado fue mucho más que una mera búsqueda de información y su análisis. Era un más bien un deseo de mi niña interior, ya que a lo largo de los años en los que he estado como alumna en el sistema educativo, observé con pesar que apenas se abordaba el tema de la imagen corporal, excepto cuando los problemas alcanzaban niveles extremos, como podría ser desarrollar un TCA. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los niños alguna vez hemos experimentado inseguridades relacionadas con nuestra apariencia debido a los estándares impuestos.

Por ello sentí la necesidad de investigar y aprender cómo abordar este tema desde las aulas. Mi objetivo era proporcionar a los estudiantes estrategias para lidiar con sus preocupaciones corporales, fomentar la aceptación de la diversidad corporal y de este modo también prevenir situaciones de acoso escolar. Creo firmemente que, al señalar la diversidad de cuerpos, fomentamos relaciones más saludables, desarrollamos empatía y reducimos el riesgo de problemas más graves relacionados con la imagen corporal en el futuro.

Como futura docente de Educación Física, este trabajo me ha permitido conocer cómo abordar estos temas de manera efectiva en el aula. El día que yo me encuentre en una clase, lo trabajaré para que ningún niño o niña se sienta insatisfecho con su cuerpo, y así contribuir a que puedan desarrollarse plenamente en todos los aspectos de sus vidas.

Por otro lado, me gustaría hacer alusión a los objetivos que me propuse alcanzar con este trabajo y su grado de cumplimiento. Con respecto a ellos, puedo evaluar lo siguiente:

El primer objetivo era identificar patrones sobre inseguridades relacionadas con la imagen corporal. A través de diversas estrategias como la observación detallada de cómo los estudiantes se visten y se relacionan, así como la implementación de cuestionarios para recopilar datos de manera más sistemática, he logrado alcanzarlo.

El segundo objetivo trataba de analizar la presencia de la imagen corporal en el currículum educativo. Este objetivo ha sido abordado en el marco teórico, donde se exploraron las formas en que la imagen corporal aparece en el entorno educativo y las materias escolares.

El tercer objetivo trataba de conocer las influencias que tenían los discentes. Hemos visto que había numerosas influencias, desde los medios de comunicación, hasta los juguetes o incluso la familia.

En cuanto a los objetivos específicos, el primero buscaba conocer que es y qué consecuencias tenía una insatisfacción de la imagen corporal, lo cual también está resuelto en el marco teórico, donde se trataron los impactos negativos que puede tener en la salud mental y emocional de los humanos.

El segundo objetivo específico era desarrollar estrategias para la prevención de problemas relacionados con la imagen corporal y el fortalecimiento de la autoestima. En mi opinión, esto se resuelve con la unidad didáctica que he desarrollado, ya que incluye actividades destinadas a promover una imagen corporal positiva.

El siguiente objetivo buscaba sensibilizar a profesores, familias y discentes sobre la importancia de la imagen corporal en la salud mental y el bienestar emocional desde una edad temprana. Considero que este objetivo está alcanzado, pero si me hubiese gustado, profundizar algo más en cómo formar a las familias y al resto de docentes.

Finalmente, el último objetivo, era abordar la cuestión de la imagen corporal en el contexto de la Educación Física. A lo largo de la investigación, se ha dedicado especial atención a este objetivo, que ha servido como eje central del trabajo en su totalidad. Desde la revisión bibliográfica hasta la elaboración de la unidad didáctica, cada etapa del proceso ha estado orientada a comprender y mejorar la percepción de la imagen corporal en el ámbito de la EF.

Por tanto, este breve análisis de los objetivos me ha hecho reflexionar. Es evidente que se han abordado varios aspectos importantes relacionados con la imagen corporal en el entorno educativo. Sin embargo, también reconozco que hay áreas que podrían profundizarse o explorarse más a fondo en investigaciones futuras.

Debido a que me llama mucho la atención y me despierta curiosidad el tema de la imagen corporal de los profesores de educación física. Al fin y al cabo, los docentes son modelos a seguir para los niños y en el caso de esta materia, son modelos en términos de actividad física y salud, pero también pueden influir en la percepción corporal de los alumnos.

Por lo tanto, investigar y comprender cómo los profesores de educación física perciben sus propios cuerpos, cómo se sienten con respecto a su apariencia física y cómo esto puede afectar su enseñanza y sus interacciones con los estudiantes, es un área de estudio interesante. Además, puede contribuir a crear un entorno escolar más inclusivo y comprensivo, donde tanto los profesores como los alumnos se sientan valorados y aceptados independientemente de su apariencia física.

También me gustaría hablar de las limitaciones que me he encontrado. Para poder llevar a cabo las investigaciones de este aspecto, necesitaría más tiempo, ya que es algo que lleva mucho tiempo, y no es que no sean suficientes 4 meses para poder investigar, el problema es que hay otras muchas cosas que hacer, como por ejemplo las prácticas, que consumen la mayor parte del tiempo, debido a los informes, la preparación de clases... Otro problema que he encontrado ha sido mi nivel de inglés, ya que cuando tenía que leer documentos en inglés me llevaba mucho más tiempo. Y un último, inconveniente que no me ha permitido investigar con más profundidad y tampoco me ha permitido poder llevar al aula mi unidad didáctica ha sido la extensión permitida.

En conclusión, con este TFG pretendo mostrar la importancia de seguir investigando estas cuestiones para promover un entorno escolar inclusivo y comprensivo, donde tanto los docentes como los estudiantes se sientan valorados y aceptados.

Inspirada por la definición de Raich (2000), en conjunto con Guimón (1999), la imagen corporal se revela como la representación mental que cada individuo elabora de su propio cuerpo, así como la experiencia subjetiva que tiene de su propia corporalidad. Aspiro a un futuro donde cada vez más personas, tanto adultos como niños, consigan que su imagen corporal sea el reflejo de su fortaleza interior, del amor propio y la celebración de la diversidad de cuerpos.

Deseo que estas palabras no solo sean el cierre de mi TFG, sino también el inicio de un camino hacia la construcción de comunidades más inclusivas y empáticas, donde la belleza se encuentra en la aceptación de la diversidad de cada uno de nosotros.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Baile Ayensa, J. I. (2003). *¿Qué es la imagen corporal?* Revista De Humanidades “Cuadernos Del Marqués De San Adrián, 2, 1-17. https://www.unedtudel.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Gallego del Castillo, F. (2009). *Esquema corporal e imagen corporal*. Revista Española de Educación Física y Deportes, 12, 46-63. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/310/300>
- Raich, R. M. (2004). *Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal*. Avances en Psicología Latinoamericana, 22, 15-27. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261/1144>
- Vázquez Arévalo, R., López Aguilar, X., Ocampo Tellez-Girón, M. T., & Mancilla-Díaz, J. M. (2015). *El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5*. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 6(2), 108-120. <https://www.redalyc.org/pdf/4257/425743626005.pdf>
- Vaquero-Cristóbal, Raquel, Alacid, Fernando, Muyor, José María, & López-Miñarro, Pedro Ángel. (2013). *Imagen corporal: revisión bibliográfica*. Nutrición Hospitalaria, 28 (1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Tremblay, L. (2011). *Perceptions of self in 3–5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction*. Body Image, 8(3), 287-792. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.004>
- Jiménez-Marín, G, Garcia Medina, I & Bellido-Pérez (2017). *La publicidad en el punto de venta: influencia en la imagen corporal infantil*. Revista Latina de Comunicación Social, 72, 957-974. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2017-1202>
- Bazán-Iris, C. & Miño, R. (2015). *La imagen corporal en los medios de comunicación masiva*. Psicodebate, 15(1), 23-42.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645337>

Mancilla Medina, A., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J. M., Hernández, A. A., & Alvarez Rayón, G. (2012). *Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática..* Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 3(1), 62-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425741617008>

Raich, R. M. (2011). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Pirámide.

Checa Fernández Riva, S. & Morales Nogales, D. (2019). *La imagen corporal en la asignatura de Educación física*. Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD, 424, 97-112. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/727/623>

Gómez Vázquez, B. (2001). *Monográfico Los valores corporales y la Educación Física: Hacia una reconceptualización de la EF*. Ágora para la EF y el Deporte, 1, 7-17. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23628/AEFD-2001-1-valores-corporales.pdf?sequence=1>

DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (Boletín Oficial de Castilla y León, núm.190, de 30 de septiembre de 2022), pp. 485586 a 48619. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

Merino Madrid, H.; Pombo, M. G.; Godás Otero, A. (2001). *Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes*. Psicothema, 13 (4), 539-545. https://www.researchgate.net/publication/28112250_Evaluacion_de_las_actitudes_alimentarias_y_la_satisfaccion_corporal_en_una_muestra_de_adolescentes

CDC (2021, 15 de septiembre). *Acerca del IMC para niños y adolescentes*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20ma

[sa%20corporal,de%20la%20estatura%20en%20metros.](#)

Ruiz-Lázaro, P. M. (2003). *Detección de actitudes alimentarias de riesgo entre los profesionales que trabajan con niños y adolescentes*. *Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, 1, 37-42. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Ruiz-Pedro-1.pdf>

Veloso Gouveia, V., Lucena Pronk, S. D., Santos, W. S., Gouveia, R. S., & Cavalcanti, J. P. (2010). *Test de Actitudes Alimentarias: Evidencias de Validez de una Nueva Versión Reducida*. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 28-36.

Vázquez, R., Álvarez, G., Mancilla, J. M. (2000). *Consistencia interna y estructura factorial del Cuestionario de Influencia de los Modelos Estéticos Corporales (CIMEC), en población mexicana*. *Salud Mental*, 23 (6), 18-24. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262303.pdf>

Gastelum, G., Gueda, J. C., Barrón, J. C., Arnoldo García, D. (2019). *Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del norte de México: Género y nivel socioeconómico*. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.5>

eBay (2010). LEGO Duplo building toys CUTE Little Boy Disney Cars advertising. [Juguetes] *eBay*. <https://www.ebay.es/itm/154137044684>

Lámina o cartelito paya grande, publicidad juguetes, construcciones , original. (s. f.). [Juguetes] *todocoleccion.net*. <https://en.todocoleccion.net/paya-old-toys/lamina-o-cartelito-paya-grande-publicidad-juguetes-construcciones-original~x272432303>

Science4you. (s. f.). Super Zen Spa - Barbie [Juguetes para Niñas] *Science4you*. <https://www.science4you.es/tienda/juguetes-de-ciencia-y-experimentos-/barbie/super-spa-zen-barbie/1133>

Juguetes de Nenuco - Muñecos y accesorios de Nenuco. (2021, 16 febrero). *Nenuco*.
<https://www.nenucofamosa.es/juguetes/nenuco-boutique/>

HuffPost, R. (2017, 9 noviembre). El catálogo de juguetes sexista del Hipercor denunciado por Leticia Dolera en Twitter. *ElHuffPost*.
https://www.huffingtonpost.es/entry/el-catalogo-de-juguetes-sexista-del-hipercor-denunciado-por-leticia-dolera-en-twitter_es_5c8ac6c1e4b066940329447f.html

Díaz, S. (2017, 26 noviembre). *Llegan los catálogos sexistas de esta Navidad: ellas peluqueras o mamás, ellos pilotos o superhéroes. Bebés y Más*.
<https://www.bebesymas.com/compras-para-bebes-y-ninos/llegan-los-catalogos-sexistas-de-esta-navidad-ellas-costureras-o-mamas-ellos-pilotos-o-superheroes>

8. ANEXOS

ANEXO 1. Anuncios de los juguetes



ANEXO 2. Campaña de concienciación.



ANEXO 3. Hoja de autorización.

Autorización Imagen Corporal

Yo, (padre/madre/tutor legal) _____, representante legal del estudiante (nombre) _____, autorizo para que el personal docente del centro escolar realice el pesaje y la medición a mi hijo/a.

Entiendo que estos datos serán anónimos y de uso privado para una unidad didáctica, sobre la percepción de la imagen corporal de los niños.

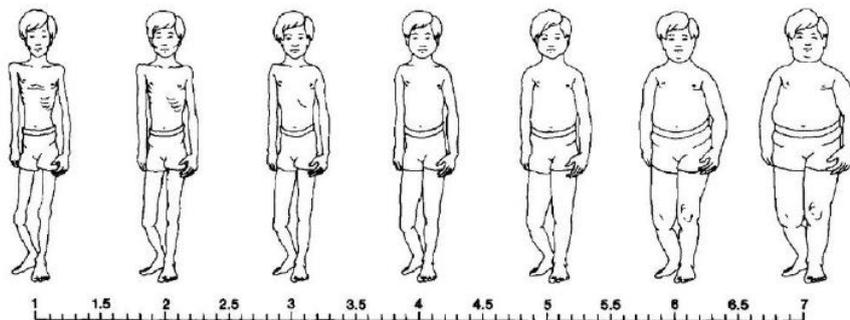
Agradezco su atención y quedo a su disposición para resolver cualquier duda o pregunta.

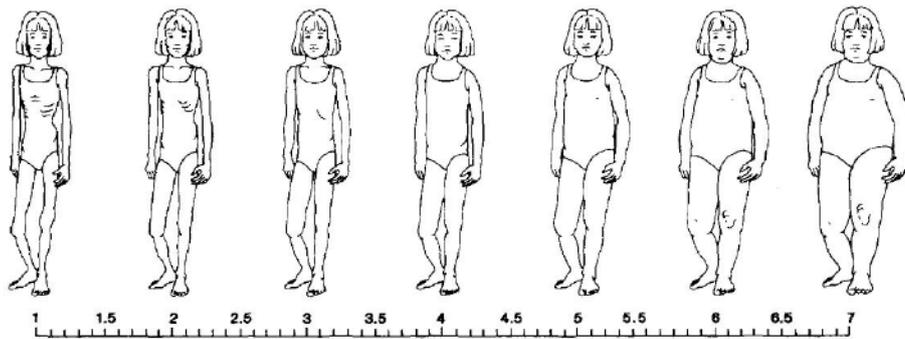
ANEXO 4. Ficha 1. Test individual

Nombre y apellidos: _____

Tus respuestas son confidenciales. ¡Así que siéntete libre de expresarte con total sinceridad! No hay respuestas correctas o incorrectas; lo que importa es cómo te sientes.

1. Rodea la figura que más se parece a ti y colorea a la que te gustaría parecerte.





2. Marca con una X sabiendo que el 0 equivale a nunca y el 4 a siempre.

	0	1	2	3	4
Comparo mi cuerpo con los compañeros de clase.					
Comparo la forma de mi cuerpo con otras personas					
Comparo mi peso con mis amigos/as.					
Me gustaría que mi cuerpo se pareciera al de otra persona de mi clase.					
Mi cuerpo parece una cosa torpe					
Hay partes de mi cuerpo que no me gustan					
Intento ocultar cosas de mi cuerpo (por ejemplo, poniéndome ropa más ancha)					

3. Marca con una X, según lo que tu sientas.

	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
Me preocupa querer estar más delgado/a						
Me asusta pesar demasiado						
Estoy pensando en hacer dieta						

Cuando hago deporte, pienso en bajar de peso.							
Cuando como mucho me siento mal, por si puedo subir de peso.							
Como aunque tenga mucho hambre, para evitar coger peso.							
Algunas personas piensan que soy muy delgado/a.							
Tardo más tiempo que otros en comer.							
Siento que a las personas les gustaría que comiera más.							

4. Marca con una X, según tu percepción.

	Sí, siempre	Sí, a veces	No nunca
¿Te gustaría tener el cuerpo de las modelos, de los futbolistas, o de algún famoso/a que aparece en revistas, televisión, ...?			
¿Cuándo ves la televisión, te fijas si los actores o actrices son gordos o delgados?			
¿Te parecen más simpáticas y atractivas las personas delgadas que las que no lo son?			
¿Alguna vez tu familia o amigos han hecho algún comentario sobre tu cuerpo?			

Recuerda que todos somos únicos y especiales, ¡así que sé honesto contigo mismo! Si deseas hablar sobre tus respuestas o necesitas ayuda, siempre estamos aquí para escucharte y apoyarte.

ANEXO 5. Situaciones para role play: Cambiando de perspectiva.

SOY MUY ALTO Y ME SIENTO TORPE	TENGO SOBREPESO Y ME CUESTA CORRER
TENGO EL PELO RIZADO Y SE METEN CONMIGO	SOY MUY DELGADA/O Y CASI NO TENGO FUERZA
SOY BAJITO/A	TENGO LAS MANOS GRANDES E INTENTO QUE NADIE LAS VEA
TENGO GAFAS	TENGO UN OJO DE CADA COLOR Y ME LO INTENTO TAPAR
TENGO LA ESPALDA CURVADA Y PARECE QUE TENGO CHEPA	TENGO UNA MANCHA DE NACIMIENTO EN EL BRAZO Y SIEMPRE VOY CON LOS BRAZOS.
TENGO SOBREPESO Y TENGO MUCHA FLEXIBILIDAD	TENGO UNA VOZ MUY AGUDA Y POR ESO NO HABLO NUNCA

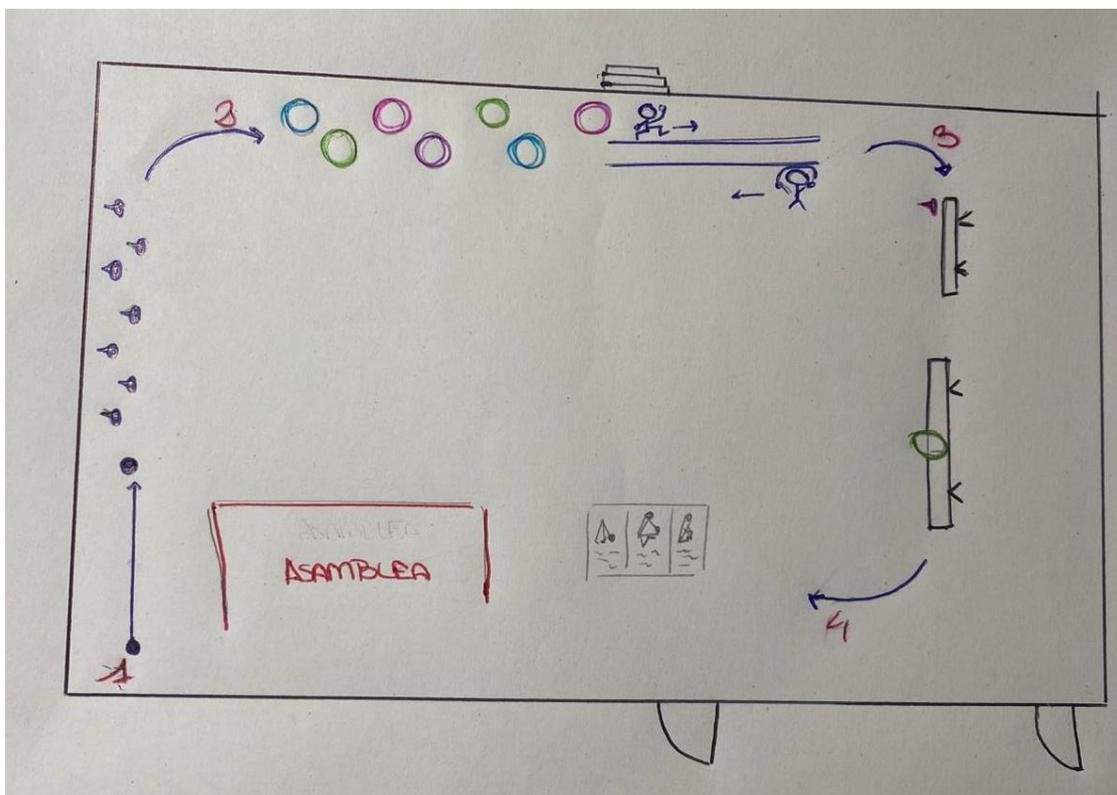
<p>TENGO UNA PIERNA MÁS GRANDE QUE OTRO Y POR ESO ANDO COJO</p>	<p>TENGO UNA CICATRIZ EN LA CARA Y ME LA INTENTO TAPAR CON EL PELO</p>
<p>TENGO MUCHAS MANCHAS EN LA PIEL Y ME DA VERGÜENZA</p>	<p>TENGO UN CUERPO MUSCULOSO Y SE PIENSAN QUE SE HACER TODOS LOS DEPORTES.</p>
<p>TENGO BRACKETS E INTENTO NO SONREIR Y NO HABLAR MUCHO PARA QUE NO SE VEA</p>	<p>TENGO ALOPECIA E INTENTO OCULTARLO</p>
<p>TENGO PECAS Y ME HACE SENTIR DIFERENTE</p>	<p>SOY PELIRROJA/O Y ME SIENTO INSEGURA/O</p>
<p>ACTUA TAL Y COMO ERES</p>	<p>ACTUA TAL Y COMO ERES</p>
<p>ACTUA TAL Y COMO ERES</p>	<p>ACTUA TAL Y COMO ERES</p>

ANEXO 6. Calentamiento y circuito habilidades

El calentamiento constará de varios ejercicios de carrera con movilidad articular.

1. Carrera suave.
2. Camino con rotación de hombros.
3. Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.
4. Camino elevando las piernas.
5. Troto elevando rodillas.
6. Trote elevando talones al glúteo.
7. Camino lateralmente cruzando piernas.
8. Skipping
9. Sprint y carrera suave hacia atrás.

El circuito tiene cuatro estaciones por las que deberán rotar todos los grupos, y cada grupo trabajará dos o tres minutos por estación y tendrán un descanso de un minuto.



- Estación 1.

Lanzar el balón al compañero con el pie.

Hacer zig-zag entre los conos, conduciendo el balón con el pie.

- Estación 2

Skipping con aros.

Carrera de velocidad (srint)

Vuelta con la comba.

- Estación 3

Equilibrio sobre el banco con un cono/ladrillo en la cabeza.

Equilibrio sobre banco, van caminando y a mitad deben de pasar por un aro en cuadrupedia.

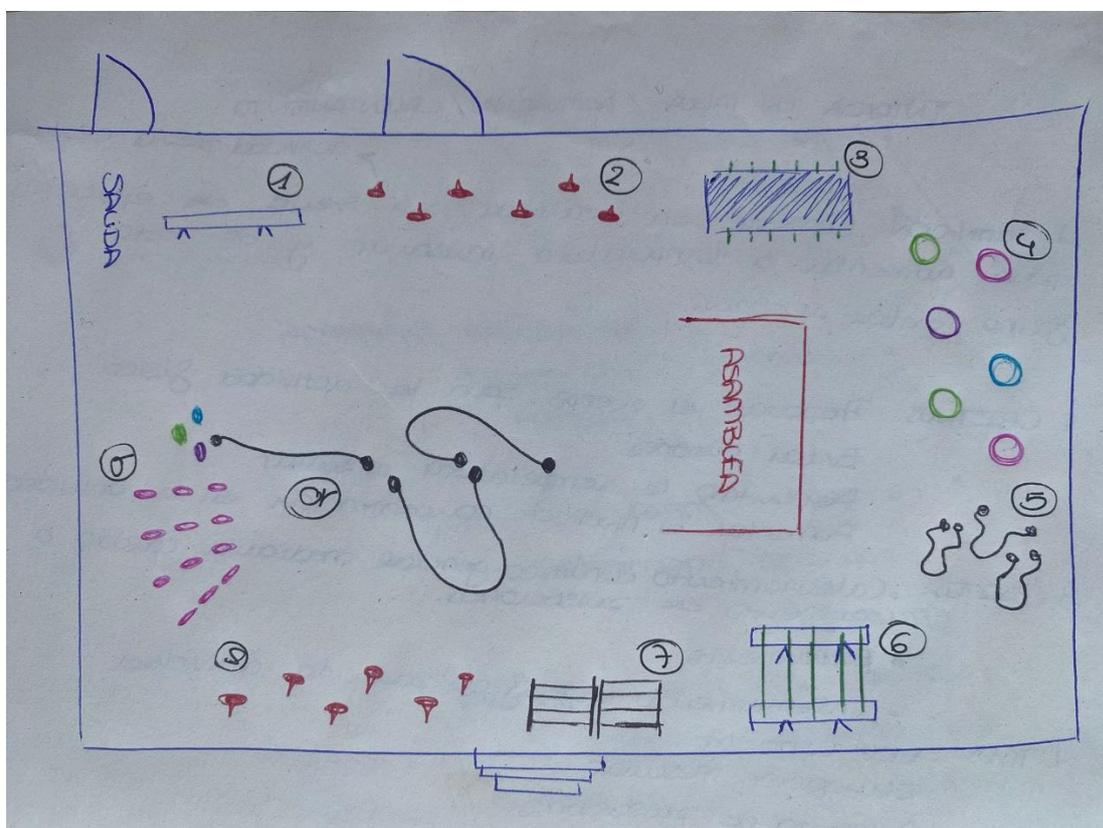
- Estación 4

Realizar las siguientes imágenes (que estarán en la estación):



ANEXO 7. Carrera de obstáculos.

1. Equilibrio sobre banco sueco.
2. Zig-zag corriendo.
3. Caminar sobre una colchoneta con picas debajo.
4. Saltar con pies juntos de aro a aro.
5. Dar 20 saltos alternando los pies.
6. Pasar por debajo de las picas.
7. Atravesar las espalderas.
8. Zig-zag cuadrupedia.
9. Saltar chinos a pies juntos.
10. Caminar sobre la cuerda sin tocar el suelo, con un chino en la cabeza y evitando que se caiga.



ANEXO 8. Tablero

<https://view.genial.ly/661abfc1ef54ba0014ad28d9/interactive-content-imagen-corporal>

ANEXO 9. Preguntas tablero

Diversidad corporal y características físicas.

¿Qué piensas sobre la idea de que todos los cuerpos son diferentes?	¿Por qué crees que es importante respetar y aceptar la diversidad de cuerpos?	¿Cuál es tu característica favorita y la de tus compañeros? Solo uno del grupo
¿Cómo te sientes cuando ves personas con sobrepeso?	¿Cómo te sientes cuando ves personas muy delgadas?	¿Cuál es tu característica favorita y la de tus compañeros? Solo uno del grupo
¿Qué significa que somos únicos en cuanto a la apariencia física?	¿Cómo te sientes cuando ves a personas con cuerpos diferentes al tuyo?	¿Cuál es tu característica favorita y la de tus compañeros? Solo uno del grupo
¿Qué opinas sobre la idea de que todos los cuerpos son diferentes, pero igualmente valiosos?	¿Qué te hace sentir bien contigo mismo?	¿Cuál es tu característica favorita y la de tus compañeros? Solo uno del grupo
¿Qué actividades te hacen sentir bien contigo mismo y con tu cuerpo?	¿Qué podríamos hacer para sentirnos mejor con nuestro cuerpo cuando no estamos seguros de nosotros mismos?	¿Qué es la imagen corporal?

Influencias

¿Qué influencias negativas conoces que puedan afectar a nuestra imagen corporal?	¿Crees que las palabras de los padres, puede afectar a la forma en la que nos sentimos sobre nuestro cuerpo?	¿Crees que las palabras de un desconocido pueden afectar a la imagen corporal?
¿Qué cosas que ves en la televisión pueden afectar a la imagen corporal?	¿Como crees que se sienten las personas cuando son juzgadas por su apariencia física?	¿Cómo te sientes cuando alguien te hace un cumplido sobre tu apariencia?
¿Alguna vez has deseado el cuerpo de un famoso? ¿Y crees que es un cuerpo real?	Describe algún anuncio que pueda afectar a alguien	¿Cómo te sientes cuando alguien hace un comentario negativo sobre tu apariencia física?
¿Qué harías si alguien hace un comentario negativo sobre tu apariencia?	¿Qué harías si un amigo te comenta que no está a gusto con su cuerpo?	¿Crees que los estándares de belleza son realistas?
¿Crees que las personas en la televisión y en las redes sociales siempre se ven como en la vida real?	¿Conoces alguna influencia positiva?	¿Cómo podemos ser amables con nosotros mismos y con los demás en relación con la imagen corporal?

Estrategias para una imagen corporal positiva (autocuidado, autoaceptación, pensamiento positivo, conocer las influencias negativas, relaciones positivas, ...)

¿Qué te hace sentir bien contigo mismo cuando te miras al espejo?	¿Cómo te sientes después de hacer ejercicio?	¿Cómo te sientes después de comer de forma equilibrada?
¿Puedes compartir una afirmación positiva sobre tu cuerpo?	¿Qué puedes hacer si no consigues sentirte bien contigo mismo?	¿Puedes nombrar algo que te guste de tu cuerpo?
¿Has sentido alguna vez que algo de la televisión te ha hecho sentir mal con tu cuerpo?	¿Por qué es importante rodearnos de personas que nos apoyen o nos valoren?	¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que todos se sientan incluidos y aceptados?
¿Con quién podrías hablar si necesitas ayuda para sentirte mejor contigo mismo?	¿Por qué es importante hablar sobre cómo nos sentimos con alguien de confianza?	¿Qué cosas aprecias de tu cuerpo?
¿Qué puedes hacer si te sientes presionado para ser de cierta manera?	¿Cómo podemos recordarnos a nosotros mismos las cosas buenas sobre nuestro cuerpo?	¿Qué significa tener una actitud positiva hacia tu cuerpo?

Variedad

Avanza dos casillas.	Retrocede una casilla	Una partida sin jugar, al no ser que hagáis todo el equipo un baile para el resto.
Si pudieras inventar una máquina para convertir los pensamientos negativos en positivos, ¿cómo funcionaría?	Si pudieras crear un equipo deportivo con personas de todos los tipos de cuerpos, ¿qué deporte jugarían juntos?	¿Qué superpoder te gustaría tener para ayudar a tu cuerpo a mantenerse saludable?
¿Qué canción te hace sentir bien contigo mismo cuando la escuchas?	Si tuvieras tu propio programa de televisión, ¿cómo mostrarías la belleza de todos los tipos de cuerpos?	¿Qué animal te recuerda a alguien que siempre te hace sentir bien contigo mismo?
Si pudieras diseñar una fiesta de pijamas para celebrar la diversidad de cuerpos, ¿qué actividades incluirías?	¿Qué superpoder te gustaría tener para enfrentarte a los comentarios negativos sobre tu apariencia?	Si tuvieras que escribir una carta de agradecimiento a tu cuerpo, ¿qué le dirías?
Describe tu cuerpo con un emoji.	Una ronda sin jugar, o hacer mímica y que alguien de clase lo adivine	Haz un cumplido a una persona de otro grupo.

ANEXO 10. Evaluación

Actividad	Criterio	Puntuación
Test individual	Sinceridad en las respuestas	
	Reflexión sobre la propia imagen corporal	
Nuestros cuerpos	Participación activa en la elaboración de los dibujos	
	Capacidad de reflexión sobre la importancia de la diversidad corporal	
Escucha y empatía	Capacidad de escucha activa y empática	
	Participación en la reflexión	
Autocuidado	Comprensión de la importancia del autocuidado.	
	Capacidad para repetir afirmaciones positivas y mostrar autoaceptación.	
Círculo de habilidades	Participación activa en el calentamiento y en el circuito de habilidades.	
	Habilidad para reflexionar sobre los hechos en la actividad.	
Carrera de obstáculos	Participación y esfuerzo en la carrera de obstáculos	
	Debate sobre las influencias negativas y encuentra estrategias para hacerles frente.	
Tablero de situaciones	Respuestas reflexivas y creativas.	
	Participación activa y colaborativa.	

Puntuación	Descripción
Insuficiente (0-1)	No cumple con los criterios mínimos.
Regular (2-3)	Cumple parcialmente los criterios.
Bien (4)	Cumple con muchos criterios y se ve que se esfuerza en conseguirlos.
Muy bien (5)	Supera con éxito los criterios y se nota mucho su esfuerzo por conseguirlo.

