

FACULTAD DE DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL PODER QUE TIENEN LAS REDES SOCIALES EN LA IMAGEN CORPORAL DEL ALUMNADO

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: MARINA DEL CARMEN VEGA VICARIO
TUTOR/A: GUSTAVO GONZÁLEZ CALVO

CURSO ACADÉMICO: 2024/2025

RESUMEN

Este trabajo de investigación se enfoca en analizar cómo las redes sociales impactan en la imagen corporal del alumnado de 6º de Educación Primaria. El objetivo principal es investigar la influencia de las redes sociales en la percepción corporal de los alumnos y alumnas, identificar si existe influencia del "cuerpo ideal" en las redes sociales, conocer la opinión del alumnado sobre la relación entre imagen corporal y redes sociales, y detectar si la insatisfacción corporal afecta las actitudes y comportamientos de los estudiantes. La metodología utilizada incluyó encuestas a dos grupos de alumnos y alumnas de 6º de Educación Primaria de un colegio público de la provincia de Palencia. Las conclusiones resaltan la importancia de desarrollar una imagen corporal adecuada para un desarrollo saludable, fomentar una actitud crítica y reflexiva en los estudiantes sobre su cuerpo y el uso de las redes sociales, valorar la diversidad corporal y promover el respeto por uno mismo y los demás. Se plantea la posibilidad de investigar diferencias de género en futuras investigaciones sobre la imagen corporal y la influencia de las redes sociales.

ABSTRACT

This research focuses on analyzing how social media impacts the body image of 6th-grade students. The main objective is to investigate the influence of social media on students' body perception, identify if there is an influence of the "ideal body" on social media, understand students' opinions on the relationship between body image and social media, and detect if body dissatisfaction affects students' attitudes and behaviors. The methodology involved The methodology included surveys of two groups of pupils in the 6th year of Primary Education in a public school in the province of Palencia. The conclusions highlight the importance of developing a healthy body image for social, psychological, and motor development, promoting a critical and reflective attitude towards body image and social media use, valuing body diversity, and fostering self-respect and respect for others. The study suggests exploring gender differences in future research on body image and social media influence.

PALABRAS CLAVE

Imagen corporal, redes sociales, Educación Física, cuerpo ideal, trastornos alimenticios.

KEYWORDS

Body image, social networks, Physical Education, ideal body, eating disorders.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 4 |
| 2. OBJETIVOS..... | 5 |
| 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO..... | 6 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 7 |
| 4.1. IMAGEN CORPORAL..... | 7 |
| 4.2. CUERPO IDEAL A LO LARGO DE LA HISTORIA..... | 9 |
| 4.3. LA IMAGEN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA..... | 11 |
| 4.4. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA IMAGEN CORPORAL DEL ALUMNADO..... | 12 |
| 5. METODOLOGÍA..... | 15 |
| 5.1. MÉTODO DE TRABAJO..... | 15 |
| 5.2. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA PROPUESTA..... | 15 |
| 5.3. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA EN EL AULA..... | 16 |
| 6. RESULTADOS..... | 20 |
| 7. CONCLUSIONES..... | 31 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS..... | 33 |

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado correspondiente al Grado de Educación Primaria, cursado en la Facultad de Educación de Palencia, aborda el tema de la visión de la imagen corporal del alumnado de 6º de Educación Primaria.

Está organizado en seis apartados principales y un séptimo apartado en el que se recogen las referencias bibliográficas empleadas en la elaboración del trabajo. Comienzo exponiendo los objetivos que pretendo conseguir en este proyecto. Después está la justificación del tema elegido, exponiendo las razones por las que considero que es un tema importante en la escuela. Seguidamente está la fundamentación teórica sobre la que se basa todo el trabajo. En él expongo de manera más profunda los conceptos e ideas del tema que investigo. Conceptos como la imagen corporal, sus componentes, sus antecedentes, el cuerpo ideal, la evolución del cuerpo hasta la actualidad y la influencia de las redes sociales en la imagen corporal del alumnado.

El siguiente apartado es la metodología, en el que expongo el método de trabajo, el contexto donde se ha realizado la propuesta y el proceso llevado a cabo durante la intervención.

Tras ello están los resultados que obtengo, dando respuesta a los objetivos que he propuesto al inicio del documento.

Y finalmente están las conclusiones donde reflexiono sobre los diferentes aspectos que he abordado.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo que se persigue en este trabajo es investigar cómo influyen las redes sociales en la imagen corporal del alumnado de Educación Física en 6º de Educación Primaria.

Los objetivos específicos son:

- Identificar la influencia que tiene el uso de las redes sociales en la percepción corporal de la imagen corporal en los alumnos y alumnas.
- Percibir si existe influencia del alumnado por el “cuerpo ideal” que se expone en las redes sociales.
- Conocer la opinión que tiene el alumnado sobre la relación entre la imagen corporal y las redes sociales.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Son muchos los motivos por los que he decidido decantarme por este tema para realizar mi Trabajo de Fin de Grado, pues la influencia de las redes sociales en la imagen corporal del alumnado es un tema que con el paso del tiempo ha ido aumentando. Cada vez los niños y niñas van creándose cuentas en las redes sociales en las que suben imágenes de ellos mismos, siguen a personas que tienen un “cuerpo ideal” y que a ellos/as les gustaría conseguir.

Las redes sociales han ido evolucionando y teniendo cada vez más importancia, especialmente entre los jóvenes. Por ello, en la actualidad muchos adolescentes intentan asemejar su imagen corporal con la de las personas que ven en las redes sociales. Goodyear y Armour (2019) dicen que “las redes sociales son un recurso muy accesible para los jóvenes durante la adolescencia, cuando tienden a sentir curiosidad y ganas de aprender sobre sí mismos y sus cuerpos”. En este sentido, es necesario encontrar las formas de gestionar y aprovechar este recurso para poder obtener beneficios educativos positivos para el alumnado y frenar los aspectos negativos que puedan surgir.

En este trabajo se investiga acerca de cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado de sexto de Educación Primaria por medio de dos cuestionarios, donde se identifican diversos aspectos sobre la opinión que tienen los estudiantes sobre este tema. De esta manera, este trabajo puede servir de reflexión para los niños y los jóvenes con el fin de que aprendan a valorarse, quererse tal como son y aumentar su autoestima.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. IMAGEN CORPORAL

4.1.1. Concepto de la imagen corporal

La imagen corporal es un concepto importante para explicar aspectos sobre la personalidad, como el autoconcepto, autoestima, trastornos dismórficos, de la conducta alimentaria y de la integración social de los alumnos y alumnas.

No obstante, no existe un consenso científico sobre el concepto de la imagen corporal o cómo se evalúa. Pero sin embargo, existen distintas definiciones de diferentes autores.

Schilder (1950), pionero en el análisis multidimensional, lo define de la siguiente manera: “la imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”. Una definición similar y más reciente la ofrece Dahlenburg et al., (2020), quien define la imagen corporal de la siguiente forma: “es un término general que se refiere a cómo un individuo percibe, siente y piensa sobre su cuerpo”. Por su parte, Raich, Torras y Figueras (1996) incluyen un componente emocional: “la imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo”. Raich (2000), además, entiende que la imagen corporal que nos formamos de nosotros mismos tiene su reflejo en el ámbito social: “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”.

Teniendo en cuenta las diversas aportaciones de los autores, una definición más global realizada por Baile (2000), podría ser: “la imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas”.

4.1.2. Componentes de la imagen corporal

De acuerdo con Diego Fabricio Rodríguez-Camacho, Karim Martina Alvis-Gomez (2015), la imagen corporal está formada por diferentes componentes:

- Componente perceptivo. Se trata de la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo de manera total o de alguna de las partes.
- Componente cognitivo. Se trata de valorar el cuerpo o una parte de él. Son los pensamientos o creencias que tenemos de nuestro propio cuerpo.
- Componente afectivo. Se trata de actitudes o sentimientos que se dan respecto a nuestro cuerpo o una parte de él. Es decir, la insatisfacción o satisfacción que notamos en relación a la apariencia que tenemos.
- Componente conductual. Se trata de comportamientos o acciones que se atribuyen a partir de la percepción. Es decir, se refieren a lo que realizamos y decimos en relación a la imagen corporal propia.

4.1.3. Trastornos que provoca la imagen corporal

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades muy serias, asociadas a una significativa morbilidad y mortalidad, que han ido en aumento en los países en desarrollo (American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.) DSM-5. Washington, DC: APA. 2013.). Los TCA pueden afectar al desarrollo y al crecimiento de los jóvenes.

Los trastornos más frecuentes en los jóvenes son los siguientes.

→ Anorexia nerviosa (AN): restricción de la ingesta de energía, llevando a un peso corporal bajo en el contexto de la edad, sexo, trayectoria del desarrollo y estado de salud (Academy for Eating Disorders (AED) report 2016. Eating disorders. A guide to medical care. Critical points for early recognition and medical risk management in the care of individuals with eating disorders. 3rd Edition. 2016.).

→ Bulimia nerviosa (BN): atracones de comida en un tiempo corto con comportamientos purgativos una vez o más por semana, por al menos tres meses (Academy for Eating Disorders (AED) report 2016. Eating disorders. A guide to medical care. Critical points for early recognition and medical risk management in the care of individuals with eating disorders. 3rd Edition. 2016.).

→ Trastorno por atracón (TA): atracones, en ausencia de comportamientos compensatorios, al menos una vez por semana durante tres meses. Los episodios de atracones se asocian con comer rápidamente, sin hambre, hasta sentirse lleno, con depresión, culpa o vergüenza (Academy for Eating Disorders (AED) report 2016. Eating disorders. A guide to medical care. Critical points for early recognition and medical risk management in the care of individuals with eating disorders. 3rd Edition. 2016.).

Con todo lo mencionado anteriormente, podemos decir que los TCA son enfermedades muy serias que suelen iniciarse en la adolescencia. Y nos debería hacer reflexionar sobre la importancia que tiene la preocupación que existe en los defectos físicos e imaginarios, que les pueden surgir a los jóvenes por la comparación que hacen de su imagen corporal con lo que ven en las redes sociales.

4.2. CUERPO IDEAL A LO LARGO DE LA HISTORIA

“La imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (Slade, 1994)

A lo largo de toda la historia se ha tenido muy en cuenta la apariencia corporal con unos cánones de belleza establecidos. Dependiendo de la época se han ido modificando unos u otros. Además el estándar de belleza femenina se ha valorado más que el masculino.

No obstante, con el paso del tiempo los estándares han estado en constante cambio. A continuación podemos ver de forma visual los diversos cambios desde la Prehistoria hasta la actualidad. Véase figura 1.



Figura 1. Elaboración propia a partir de la siguiente página

<https://www.sutori.com/es/historia/evolucion-de-la-percepcion-social-del-cuerpo--PmG>

[SW9RT1VYEuNFXE2h8r79u](https://www.sutori.com/es/historia/evolucion-de-la-percepcion-social-del-cuerpo--PmG) [acceso el 18.06.2024].

4.3. LA IMAGEN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física (EF) tiene un potencial significativo para moldear cómo los jóvenes experimentan su propio cuerpo y el de los demás (Azzarito & Katzew, 2010; Kerner et al., 2018). Este potencial no siempre se ha aprovechado de manera positiva y una cantidad considerable de investigaciones sugieren que las experiencias de Educación Primaria (EP) han contribuido a una tendencia global de insatisfacción corporal (Doolittle et al., 2016; Nutter et al., 2019; Tinning, 1985).

En el currículum oficial de EF (Decreto 38/2022) destacan las siguientes competencias clave en cuanto a la imagen corporal:

→ Competencia ciudadana. “Abordando actividades físicas y deportivas que conlleven la toma de decisiones de forma individual y en grupo, la resolución pacífica de los posibles conflictos que puedan aparecer y el respeto de valores democráticos. Además, la reflexión individual y en grupo sobre aspectos como la salud y la vida activa, el cuidado del entorno o el deporte y la perspectiva de género, contribuirá igualmente al desarrollo en el alumnado de esta competencia clave.” (Decreto 38/2022).

→ Competencia personal, social y de aprender a aprender. “A partir de los procesos de interacción social propios de situaciones motrices participativas, el alumnado será consciente de sus emociones y comportamientos ante posibles momentos de conflicto, aprendiendo progresivamente a gestionarlos, respetará las emociones de los demás, desarrollará mecanismos de trabajo en equipo y asumirá responsabilidades individuales. Asimismo, el desarrollo de los contenidos del área propiciará que el alumnado adopte un estilo de vida saludable para su bienestar físico y mental, desarrolle la capacidad de esfuerzo y superación, reconozca sus limitaciones y adquiera estrategias de aprendizaje motor y mejora física de forma autorregulada” (Decreto 38/2022).

→ Competencia emprendedora. “A través del planteamiento de problemas motores, el alumnado de forma individual y en equipo, elaborará propuestas, creará y replanteará ideas y planificará soluciones ante los retos planteados. Los recursos y estrategias que utilice para dar respuesta a los mismos, permitirán el desarrollo de capacidades como la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico o la reflexión” (Decreto 38/2022).

Con estas competencias clave en el área de EF se pretende trabajar el cuerpo, y con ello, la finalidad de que los alumnos y alumnas tengan una imagen corporal positiva, afianzando sus relaciones afectivas, su autoestima y fomentar el respeto hacia sus compañeros y compañeras.

A modo de resumen podemos decir que desde la EF colabora en la mejora de la imagen corporal de los estudiantes, para que alcancen la aceptación de su cuerpo, promover la vida saludable, favorecer al desarrollo de actitudes positivas en la autoestima y en su propia imagen y comunicar sus emociones y sentimientos a través de la expresión corporal.

4.4. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA IMAGEN CORPORAL DEL ALUMNADO

La adolescencia es una etapa llena de cambios, donde cada adolescente construye su identidad, a través de las relaciones que establecen con las personas. Durante este desarrollo, los jóvenes experimentan la preocupación sobre su imagen corporal y la percepción que tienen hacia su cuerpo y hacia el de otros adolescentes.

Granero-Gallegos, et al. (2018) expone que “tradicionalmente se ha considerado que la preocupación sobre la imagen corporal iba más ligada al género femenino, pero en recientes estudios se ha encontrado que ambos sexos presentan preocupación. La diferencia se encuentra en que las mujeres tienden a desear una imagen de sí mismas más delgada y proporcionada, mientras que en los hombres, una parte también muestra ese deseo de delgadez, pero sobretodo hay una mayoría que desea tener un cuerpo más fibrado y musculoso”.

Muchos jóvenes intentan formar esa imagen corporal que desean a través de la comparación con la imagen corporal de las personas que ven en las redes sociales. Y muchas veces ellos y ellas se presionan para poder acercarse a esos ideales mediante ejercicio excesivo y dietas estrictas, lo que puede llevar a provocar los Trastornos de la Conducta Alimentaria. En la que la insatisfacción de la imagen de su cuerpo y la baja autoestima son unas de las características principales.

IAB Spain ha realizado un estudio sobre el uso de las redes sociales en España en 2023, en el que las redes sociales predominantes en la edad de 12-17 años son Tik Tok,

Pinterest y BeReal. A pesar de que actualmente está prohibido el uso de las redes sociales en menores de 14 años.

4.4.1. Aspectos positivos de las redes sociales

Podemos decir que a pesar de los riesgos que suponen las redes sociales, tienen puntos fuertes a nivel personal y profesional. Por ello, el hacer un uso controlado cuenta con diversos aspectos positivos, entre los que encontramos: estimulación de muchas regiones cerebrales, aumento de la memoria de trabajo, mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite realizar varios estímulos a la vez. También las redes sociales se han utilizado en la rehabilitación de niños/as con parálisis cerebral, trastornos de aprendizaje y distrofias musculares (Dr. Elías Arab L., et al. (2015)).

De esta forma, los adolescentes pueden disfrutar y aprender acerca de diversos aspectos y perspectivas del mundo en el que vivimos y así ampliar sus conocimientos.

4.4.2. Aspectos negativos de las redes sociales

Además de los aspectos positivos que tienen las redes sociales, también encontramos aspectos negativos: produce depresión, disminución de horas del sueño, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar, introducción de comportamientos violentos, neutrales y/o prosociales.

Por otro lado, el Dr. Elías Arab L., et al. (2015), expone que podemos encontrar algunos peligros a los que pueden ser expuestos los jóvenes:

- Grooming: estrategias que una persona adulta desarrolla sobre un joven para ganar su confianza a través de internet y adquiere control sobre ella/él y así abusar sexualmente de él/ella.
- Cyberbullying: es una forma de violencia a través de internet de forma anónima. Suele ser una extensión virtual del maltrato realizado presencialmente. Conlleva a un daño recurrente y repetitivo que tiene un impacto significativo en la víctima.
- Sexting: consiste en compartir imágenes de tipo sexual o personal a través de internet a otras personas.
- Ciberadicción o conducta adictiva a internet: es un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Conlleva al aislamiento y

descuido de las relaciones sociales, de la salud e higiene personal o de las actividades académicas, entre otras.

5. METODOLOGÍA

5.1. MÉTODO DE TRABAJO

Con el fin de verificar la fundamentación teórica he realizado una investigación cuantitativa a través de una encuesta a dos grupos de alumnos y alumnas. Está hecho mediante el método cuantitativo, ya que está centrado en el análisis de los datos que he recopilado a través de dos encuestas. Por ello con este método, he recopilado y analizado información sobre la opinión que tienen los alumnos y alumnas de la imagen corporal.

5.2. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA PROPUESTA

El centro donde he llevado a cabo la investigación es en un colegio público de la capital de Palencia. Oferta estudios de Educación Infantil (2-6 años) y Educación Primaria (6-12 años). Es un colegio de línea 2.

La gran mayoría del alumnado pertenece a la zona centro de la ciudad. En cuanto al nivel económico de las familias, son de tipo medio y bajo. Las familias son bastante participativas, por lo que se encuentran integradas en el centro, acudiendo a las reuniones trimestrales y están interesados por el aprendizaje de sus hijos e hijas. Tienen en cuenta los valores como la disciplina, el orden, el esfuerzo, la constancia, la responsabilidad, etc. También encontramos algún caso de padres y madres divorciados, separados o con pérdida de tutela. Pero podemos decir que en la gran mayoría de las familias hay una estabilidad afectiva y laboral. Aunque hay excepciones, se observan dos tipos de posturas extremas: familias que mantienen una postura de sobreprotección hacia sus hijos/as y familias que no muestran demasiado interés por la educación de sus hijos e hijas. En cuanto al nivel social, en los últimos años ha habido un incremento del alumnado procedente de otras culturas, casi todos, de habla hispana, aunque se nota la llegada de alumnos/as con otras lenguas: portugués, marroquíes, rumanos, etc.

En cuanto a la información que mi tutor del colegio les proporciona al alumnado es la siguiente. A lo largo del curso han tenido visitas de gente externa que les ha dado charlas respecto a las redes sociales. Y en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura tienen en el libro un apartado de búsqueda de información y aprovechando

eso se trabajan contenidos como por ejemplo: discernir qué páginas son seguras, cómo se identifica, búsqueda de información por ejemplo en Amazon, ver que reseñas son verdaderas, cuáles no, realizar pequeños cortometrajes, etc. Son pequeños contenidos que se trabajan de forma transversal.

Por otro lado, el centro cuenta con diferentes espacios para realizar actividad física o deporte. Cuentan con dos patios, el gimnasio, el aula de psicomotricidad y en el exterior cuentan con el parque que está cerca. También oferta gran variedad de actividades extraescolares atendiendo a los diversos gustos que tiene el alumnado.

5.3. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA EN EL AULA

En relación con la intervención en el aula, he elaborado dos encuestas a dos grupos de 6º de EP, 28 alumnos y 20 alumnas, siendo un total de 48 estudiantes encuestados.

Primeramente creé una encuesta que fue entregada a mi tutor de TFG y de prácticas, y cuando me dieron el visto bueno, fue entregada al alumnado. Dentro de la encuesta hay un apartado para escribir el género y la edad y trece preguntas sobre el tema a investigar. La elección de las preguntas fue en relación a los objetivos principales planteados. El guión del cuestionario es el siguiente:

| |
|--|
| Edad |
| Género |
| En tu tiempo libre, ¿practicar algún deporte? |
| En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿qué deporte practicas? ¿Cuál es el objetivo que tienes para realizar ese deporte? |
| ¿Tienes redes sociales? |
| En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿qué redes sociales tienes? |
| ¿Para qué utilizas las redes sociales? |
| Si tienes redes sociales. Cuando publicas imágenes o vídeos, ¿tienes en cuenta la |

| |
|---|
| opinión de las personas hacia las publicaciones que subes? |
| ¿Crees que cuantos más me gusta y seguidores tengas en las redes sociales, más éxito tendrás? |
| Las personas a las que sigues en redes sociales, ¿por qué las sigues?, ¿en qué te fijas en ellos/as? |
| ¿Crees que es importante tener gran cantidad de seguidores y me gustas en las redes sociales? ¿por qué? |
| ¿Cómo te sientes cuando ves que tus publicaciones tienen éxito o no? |
| Si pudieras parecerte a un personaje famoso, ¿a quién sería? y ¿por qué? |
| ¿Cuáles son tus referentes en las redes sociales? ¿Por qué te fijas en ellos/as? |
| Para terminar, si un genio viniera y te diera la oportunidad de pedir un deseo, ¿cuál sería? |

Antes de que el alumnado realizara la encuesta, se les dejó claro que era completamente anónima y que lo hicieran de forma sincera con los pensamientos e ideas que ellos y ellas tenían.

Después, estuve hablando con mi tutor del Trabajo de Fin de Grado y las respuestas que habían dado no eran por el camino que yo pensaba que iba a ir. Por lo que pensamos en realizar una breve entrevista a mi tutor del centro y otra encuesta más centrada a lo que quería que ellos y ellas llegaran.

El guión de la entrevista a mi tutor del centro es el siguiente:

| |
|---|
| ¿En el centro hay algún plan o proyecto para enseñar el buen uso de las redes sociales al alumnado? |
| ¿Recibís formación en TIC? ¿De qué tipo? |
| ¿El alumnado suele llevar el teléfono a clase? |
| ¿Lo tienen prohibido? |

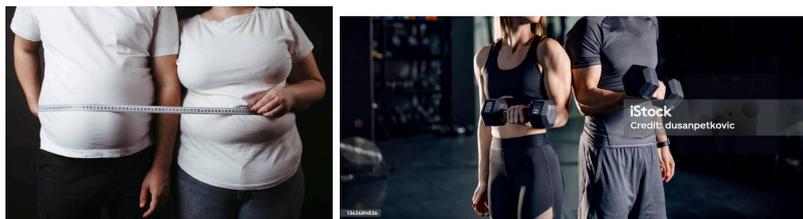
¿Alguna vez han utilizado las redes sociales para hacer algún trabajo?

¿Le hablas al alumnado del riesgo que entrañan las redes sociales?

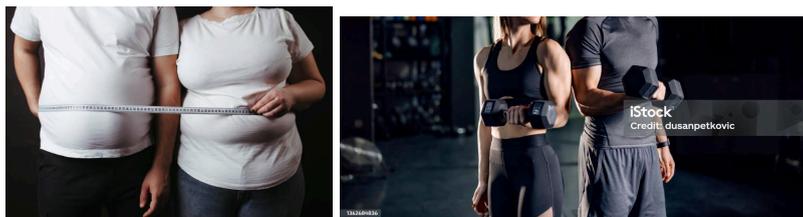
¿En clase habláis de cómo utilizar las redes sociales?

El guión del segundo cuestionario es el siguiente:

Señala 3 aspectos positivos de ambas fotografías ¹



Señala 3 aspectos negativos de ambas fotografías



De las imágenes anteriores, desde tu punto de vista, ¿cuál elegirías y por qué?

Señala 3 aspectos positivos de ambas fotografías



Señala 3 aspectos negativos de ambas fotografías

¹ Las imágenes, de licencia abierta, han sido extraídas de pexels.com [acceso el 14.04.2024]



De las imágenes anteriores, desde tu punto de vista, ¿cuál elegirías y por qué?

6. RESULTADOS

En este apartado voy a presentar el análisis de cada pregunta según los resultados obtenidos en los cuestionarios, que me han servido para darme cuenta de la percepción que tienen los alumnos y alumnas sobre la imagen corporal. Después reflejaré los resultados en gráficos para así poder comprobar de forma más visual y representativa los resultados.

Primer cuestionario

1. En tu tiempo libre, ¿practicabas algún deporte? En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿qué deporte practicabas? ¿Cuál es el objetivo que tienes para realizar ese deporte?

De los 48 alumnos y alumnas, observamos que el 87,2% practica deporte frente al 12,8% que no realiza ningún tipo de deporte. Vemos que la gran mayoría de los estudiantes tienen presente el deporte en su día a día y disfrutan haciéndolo. Y de esa gran mayoría que realiza deporte, el predominante es el balonmano y seguido del fútbol. El alumnado que realiza deporte lo hace con el objetivo de divertirse y estar con sus amigos.

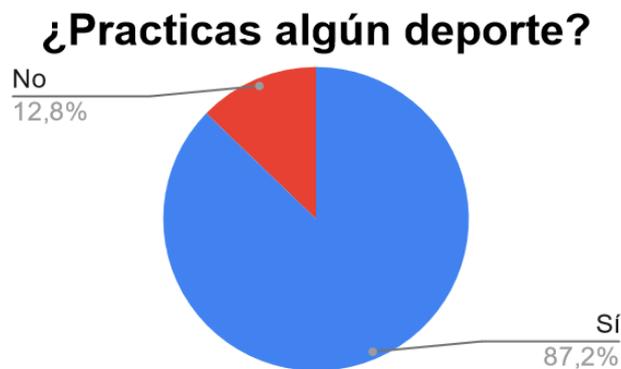


Figura 2. Gráfico 1



Figura 3. Gráfico 2



Figura 4. Gráfico 3

2. ¿Tienes redes sociales? En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿qué redes sociales tienes?

En esta pregunta vemos que el 68,1% tienen redes sociales frente al 31,9% que no las tienen. De esa gran mayoría de estudiantes que tienen redes sociales, la más predominante es YouTube y le sigue Tik Tok. Realmente sí que me imaginaba que estas dos redes sociales mencionadas son las que más utilizan los estudiantes, debido a que en clase hablan mucho de los vídeos que ven en YouTube y también a veces se ponían a realizar alguna coreografía de los vídeos de Tik Tok.

¿Tienes redes sociales?

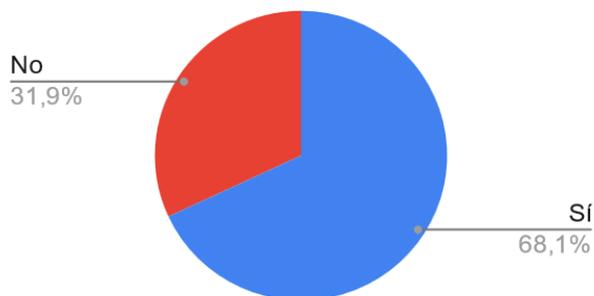


Figura 5. Gráfico 4

Redes sociales que tiene el alumnado

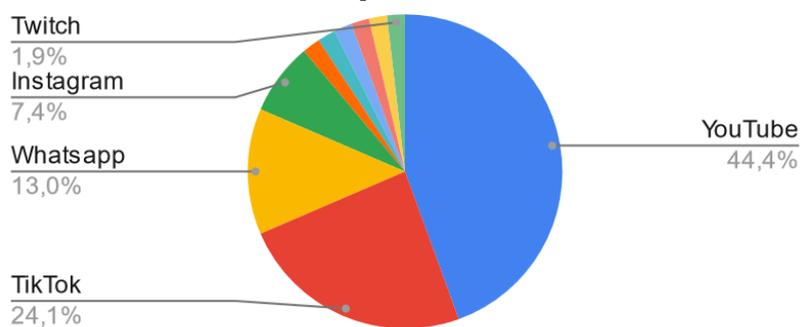


Figura 6. Gráfico 5

3. ¿Para qué utilizas las redes sociales?

Más de la mitad del alumnado (58,8%) utiliza las redes sociales con el fin de ver vídeos, hablar con sus amigos y entretenerse. Me ha sorprendido de manera grata la persona que ha puesto que emplea las redes sociales para informarse, ya que me parece estupendo que les guste informarse de lo que pasa en el mundo en el que vivimos.

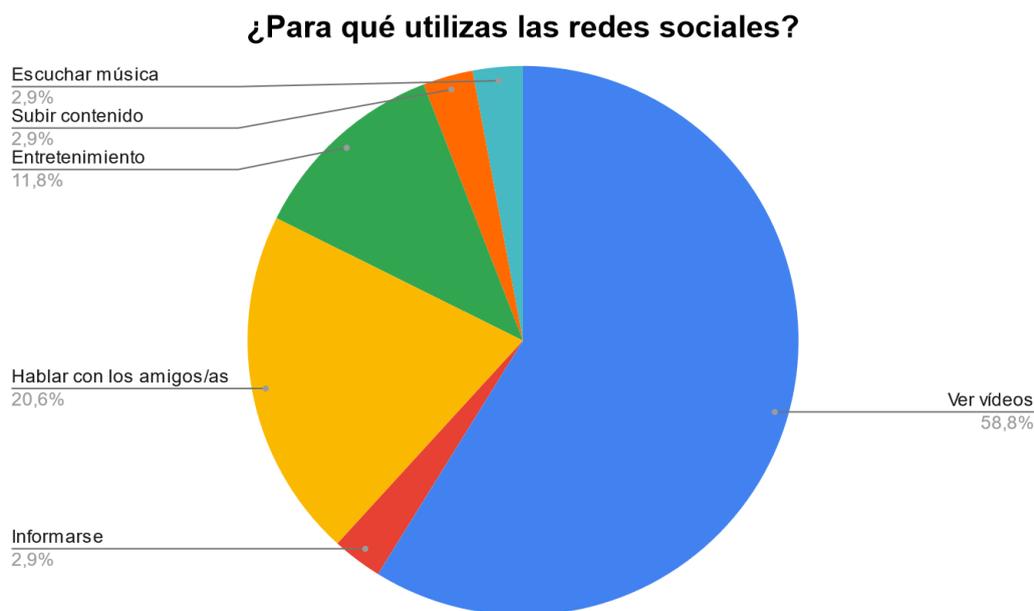


Figura 7. Gráfico 6

4. Si tienes redes sociales. Cuando publicas imágenes o vídeos, ¿tienes en cuenta la opinión de las personas hacia las publicaciones que subes?

Primeramente encontramos que más de la mitad del alumnado (52,1%) no publica ni vídeos ni imágenes en las redes sociales. Por lo que ese porcentaje únicamente las utiliza para entretenimiento. Por otro lado, vemos que el 27,6% de los estudiantes no les importa la opinión de las personas cuando suben una publicación a las redes sociales. Por lo que suben las publicaciones que les gustan sin pensar en sí a las personas que lo ven les gusta o no, solo les importa si a ellos y a ellas les gustan. Lo que sí me preocupa es ese 10,3% de alumnos y alumnas que han puesto que sí que les importa la opinión de las personas cuando suben una publicación a las redes sociales. Porque opino que realmente no les debería de importar, debido a que tienen que ser como son sin que les importe la opinión de otras personas.

¿Tienes en cuenta la opinión de las personas hacia las publicaciones que subes?

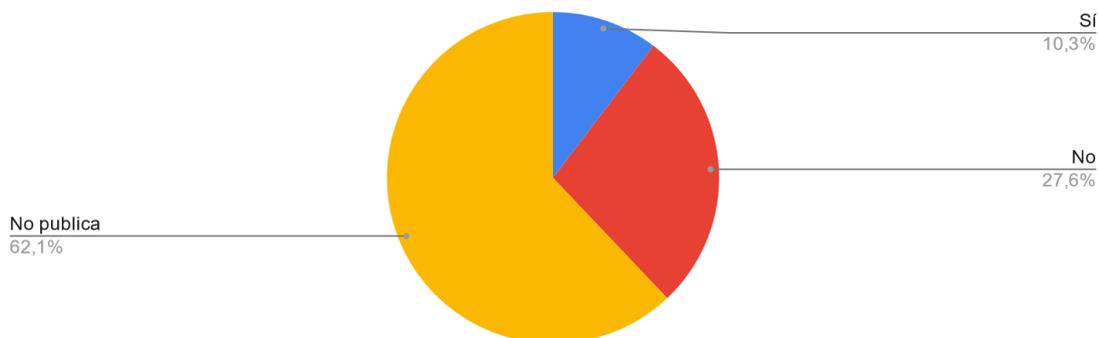


Figura 8. Gráfico 7

5. ¿Crees que cuántos más me gusta y seguidores tengas en redes sociales, más éxito tendrás?

De las 48 respuestas que hay, el 55% de los alumnos y alumnas no tienen en cuenta los me gusta o los seguidores que tienen. Pero si que hay un 45% que les importa, que piensan que contra más me gusta y seguidores tienen, más éxito van a tener.

¿Crees que cuantos más me gusta y seguidores tengas en las redes sociales, más éxito tendrás?

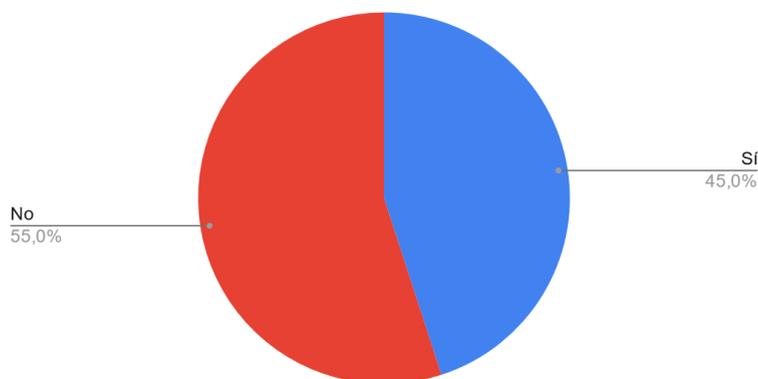


Figura 9. Gráfico 8

6. Las personas a las que sigues en redes sociales, ¿por qué las sigues?, ¿en qué te fijas en ellos/as?

La gran parte de los estudiantes consulta las redes sociales por el contenido que suben ciertas personas, porque les parece interesante y divertido. Aunque también, muchos de ellos y ellas siguen a sus amigos y amigas para así poder comunicarse o compartir vídeos de su interés.

Las personas a las que sigues en redes sociales, ¿por qué las sigues?, ¿en qué te fijas en ellos/as?

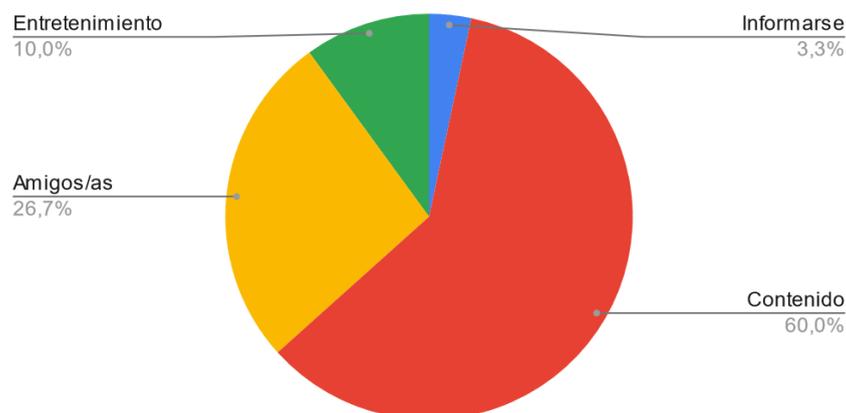


Figura 10. Gráfico 9

7. ¿Crees que es importante tener gran cantidad de seguidores y me gustas en las redes sociales? ¿por qué?

Mucha más de la mitad del alumnado piensa que no es importante tener muchos seguidores y muchos me gusta en sus publicaciones, ya que no aporta nada a tu vida. En cambio algunos estudiantes sí que piensan que es importante para poder tener más amigos y amigas o para ganar dinero.

¿Crees que es importante tener gran cantidad de seguidores y me gustas en las redes sociales?

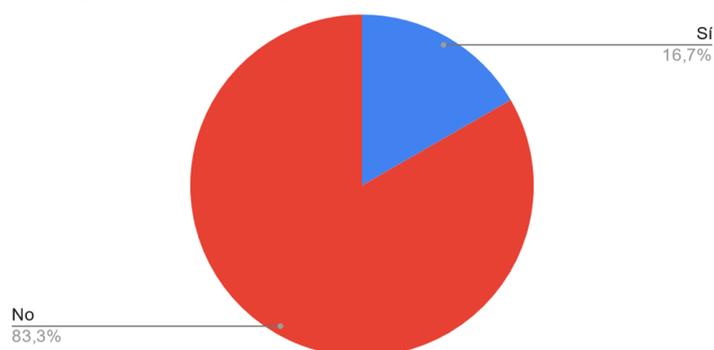


Figura 11. Gráfico 10



Figura 12. Gráfico 11

8. Si pudieras parecerte a un personaje famoso, ¿a quién sería? y ¿por qué?

Al alumnado que ha realizado la encuesta les gusta mucho el deporte, por lo que predomina el parecerse a un deportista, sobre todo relacionado con el mundo del balonmano o del fútbol. Aunque también a alguno de los alumnos y alumnas también les gustaría parecerse a un amigo o amiga suya, ya que tienen mucha confianza con ellos/as y les gustan algunas de las virtudes que tienen. Finalmente quería destacar que hay niños y niñas que no quieren parecer a nadie, porque se gustan como son.

Si pudieras parecerte a un personaje famoso, ¿a quién sería?

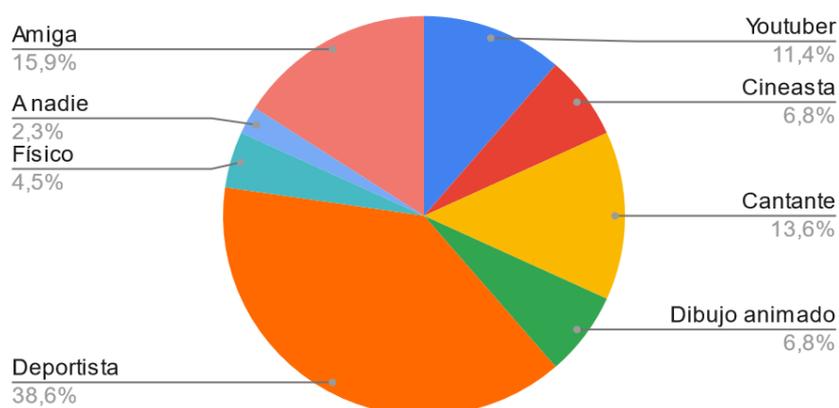


Figura 13. Gráfico 12

9. Si un genio viniera y te diera la oportunidad de pedir un deseo, ¿cuál sería?

En esta pregunta quería resaltar que muchos de los alumnos y alumnas tienen una preocupación por el mundo en el que viven, por lo que pedirían paz mundial, la igualdad, salud para ellos/as y sus familias, quitar los malos pensamientos o evitar el maltrato. En cambio hay otros alumnos y alumnas que pedirían el poder ser jugadores profesionales del deporte que les gusta, ir a visitar otro país, concentrarse en el estudio, tener más dinero, estar con sus amigos y amigas siempre o conocer famosos.

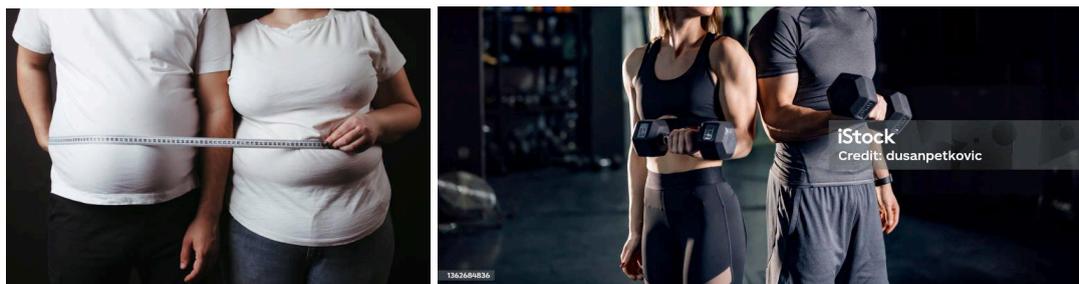
Con esto no quiero decir que unos deseos estén bien o mal, si no que hay gran diversidad de los deseos que el alumnado pediría.



Figura 14. Gráfico 13

Segundo cuestionario

1. Señala tres aspectos positivos y tres aspectos negativos de ambas fotografías.



Primeramente en cuanto a los aspectos positivos de la primera imagen la respuesta más destacada entre el alumnado ha sido “van a mejorar su aspecto”, por lo que ellos y ellas notan que esas personas con sobrepeso “se miden la cintura” para así buscar una solución para perder peso. Otra de las respuestas que también han puesto ha sido que se alimentan bien y que son felices.

Y los aspectos positivos de la segunda imagen destacan que hacen ejercicio, están en buena forma o que están sanos. Realmente, al alumnado le ha resultado más fácil sacar los aspectos positivos de la segunda imagen que de la primera. Muchos decían que “no había aspectos positivos de estar obeso”.

Por otro lado, en cuanto a los aspectos negativos de la primera imagen, la respuesta predominante ha sido que “son obesos”. Muchos alumnos y alumnas piensan que al estar obesos pueden entrarles más enfermedades, que comen comida basura y que no están sanos.

En cuanto a los aspectos negativos de la segunda imagen destaca que “pierden mucho tiempo haciendo ejercicio” y que esto lleva a tener que hacer una dieta muy estricta, que no descansas sus músculos al estar todo el tiempo haciendo deporte y que puede llevar a que tengan lesiones.

2. De las imágenes anteriores, ¿cuál elegirías y por qué?

Todo el alumnado eligió la imagen de las personas con cuerpos tonificados, a excepción de una persona que eligió la imagen de las personas con sobrepeso.



Figura 15. Gráfico 14

Los estudiantes que eligieron la imagen de las personas con cuerpos tonificados han expuesto que están en forma, más sanos y que hacen ejercicio para cuidar su cuerpo y hace que tengan un estado de vida saludable.

En cambio el alumno/a que eligió la imagen de las personas con sobrepeso, la eligió porque el cuerpo del hombre le recuerda a su padre.

3. Señala tres aspectos positivos y tres aspectos negativos de ambas imágenes



Primeramente en cuanto a los aspectos positivos de la imagen de los niños y niñas que están jugando con el móvil, el alumnado opina que se divierten, que conocen a gente de otros países, que están seguros en casa y que no se hacen daño en el cuerpo, que aprenden a hablar en inglés y que tienen WiFi.

Y los aspectos positivos de la imagen de los niños y niñas que están jugando en la calle, los estudiantes han expuesto que juegan con sus amigos al aire libre, que se divierten, que se comunican y que hacen deporte.

Por otro lado, en cuanto a los aspectos negativos de la primera imagen, el alumnado ha expuesto que el móvil hace daño a los ojos por lo que es malo para la salud. También que están desconectados de la realidad, por ello no hablan con sus amigos y amigas y no tienen supervisión de un adulto mientras están jugando con el móvil.

En cuanto a los aspectos negativos de la segunda imagen, los alumnos y alumnas destacan que el jugar en la calle, pueden hacerse daño en alguna parte del cuerpo o coger alguna enfermedad. Que pueden aburrirse en algún momento del juego y que no juegan todos. E incluso que a veces no hay supervisión de un adulto.

4. De las imágenes anteriores, ¿cuál elegirías y por qué?

Más de la gran mayoría de los alumnos y alumnas, concretamente el 88,9%, han elegido la imagen de los niños y niñas que juegan en la calle. Frente al 11,1% que han elegido la otra imagen.

De ambas imágenes, ¿cuál elegirías?

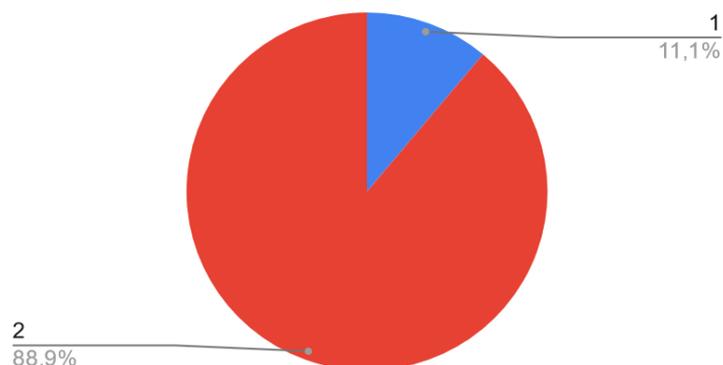


Figura 16. Gráfico 15

Las razones que han expuesto los estudiantes que han elegido la imagen de los niños y niñas que juegan en la calle son las siguientes. Piensan que es mejor porque juegan al aire libre con sus amigos/as, se relacionan con ellos y es más divertido.

En cambio los alumnos y alumnas que han elegido la otra imagen, opinan que prefieren jugar con el móvil ya que casi siempre están jugando en la calle con sus amigos y amigas.

7. CONCLUSIONES

Uno de los objetivos que se pretendía alcanzar con este trabajo y que se ha logrado era investigar y descubrir cómo influye la imagen corporal en los alumnos y alumnas.

El ascendente uso de las redes sociales en la actualidad en edades tempranas ha provocado la aparición de aspectos positivos y negativos en los chicos y las chicas (Dr. Elías Arab L., et al. (2015)). Por ello, es importante que la imagen corporal de cada persona se desarrolle adecuadamente y de manera aceptable para conseguir el adecuado desarrollo social, psicológico y motor de los individuos/as, de modo que la satisfacción del propio cuerpo y el de los demás nunca perjudique la salud (José Ignacio Baile Ayensa (s.f.)).

Cada persona debe darse cuenta de la importancia de que cada uno se vea y se sienta bien frente a la realidad, queriéndose, aceptándose, valorándose y teniendo la capacidad de mejorar aspectos de su cuerpo sin perjudicarlos, dañarlos y Gallegos et al. 2023).

Como hemos visto, una de las razones primordiales por las que una persona suele cometer acciones perjudiciales para su salud es por el deseo de buscar el perfeccionamiento de su cuerpo en poco tiempo. En la mayoría de los casos, esto se debe a que en las redes sociales se publican prototipos de cuerpos ideales que son casi inalcanzables (Vaquero-Cristóbal, R., et al. (2013)).

La intervención educativa llevada a cabo en un colegio público de Palencia con el curso de sexto de Educación Primaria me ha permitido investigar y comparar los datos que he recogido a través de los dos cuestionarios. Gracias al análisis de los resultados de los 48 alumnos y alumnas encuestados, hemos podido apreciar que tienen presentes las redes sociales en su día a día, pero realmente no les afecta a su opinión y a su imagen corporal. No obstante, es posible que dentro de unos años las redes sociales tengan una mayor influencia sobre este alumnado, por lo que entiendo este trabajo de investigación como una primera aproximación a poder conocer de primera mano dicha influencia y mi papel como maestra en el uso crítico de las nuevas tecnologías.

Como no puede ser de otra manera, este Trabajo de Fin de Grado presenta algunas limitaciones. Una de ellas ha sido no considerar las diferencias en las respuestas en función del género. Por otra parte, este estudio se ha llevado a cabo utilizando una

metodología cuantitativa. Ahora que soy consciente de estas limitaciones, en futuras investigaciones me gustaría investigar si existen diferencias en función del género acerca de la imagen corporal y la influencia de las redes sociales. Asimismo, es necesario complementar este tipo de estudios con otros que permitan dar una mayor voz al alumnado.

Finalmente me he dado cuenta de que mi papel como maestra incluye dotar al alumnado de las herramientas necesarias para poder desarrollar una actitud crítica y reflexiva sobre su propio cuerpo, sobre la utilización de las redes sociales, sobre la importancia de valorar y respetar la diversidad corporal, entre otros.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Arab L. E., PS., Díaz G., A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. - 2015 (26(1)) 07-13.
- Baile Ayensa, J.F. (2003). *¿Qué es la imagen corporal? Revista de humanidades «Cuadernos del marqués de San Adrián»*. 2003 (nº2) 53-70.
- Barber, J. (2021). La imagen corporal y la influencia de las redes sociales - *Psicología Amorebieta*. Psicología Amorebieta.
- Barker, D., Varea V., Bergentoft H. y Schubring A. (2022). Body image in physical education: a narrative review, *Sport, Education and Society*, DOI.
- Belén, F. (2014). Imagen corporal. Fundación Belén.
- Decreto 38/2022 de 30 de septiembre por el que se establece el Currículum de la Educación Primaria en Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*. [acceso el 18 de junio de 2024]
- De la Rosa, A. (2022). Redes sociales: Cómo influyen en la imagen corporal. *Psicólogos PsicoAbreu*.
- Gaete P, V. y López C, C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(5), 784-793.
- García Fernández, L. y Garita Azofeifa E. (2007). Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoconcepto físico, índice de masa corporal y factores socioculturales en mujeres adolescentes costarricenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. Vol. 5, Nº1.
- Goodyear, V. A., y Armour, K. M. (2021). Young People's health-related learning through social media: What do teachers need to know? *Teaching and Teacher Education*, 102, 103340.
- Granero-Gallegos, A., Sicilia, A., Sánchez-Gallardo, I., Alcaráz-Ibáñez, M. y Medina-Casaubón, J. Presión sociocultural hacia los ideales corporales en la ansiedad físico-social en preadolescentes: un estudio longitudinal. *Psychology, Society, & Education*. 15(2), 10-18.
- Lladó, S. (2023). Estudio uso de las redes sociales en España 2023 - Lladó Comunicación.

- Menárguez, A. T., Valdés, I., Menárguez, A. T., Valdés, I., Menárguez, A. T., & Valdés, I. (2024). Claves de la nueva ley de protección de menores: se eleva de 14 a 16 años la edad mínima para abrirse una cuenta en redes sociales. *El País*.
- Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gomez, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Body image; literature review. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*, *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Velk, K., Hernández, B. y Real Arellano, I. (s. f.). Evolución de la percepción social del cuerpo. Sutori.