

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO PARA LA TRANSMISIÓN DE UNA
IMAGEN CORPORAL POSITIVA EN EL ALUMNADO DE 2º DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: DIEGO YUGUEROS GUTIÉRREZ

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2017



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

“La coherencia entre el ser y el parecer contribuye a generar una mejor imagen, más eficaz e influyente”



Resumen

Día a día somos testigos de la importancia que tiene la imagen corporal en el niño, pero no tratamos el tema con detenimiento y esto puede llegar a convertirse en un problema si no es tratado a tiempo. Por ello, hay que trabajar este tema en las aulas de primaria con el objetivo final de introducir una idea de imagen corporal positiva sobre las premisas que el canon de belleza promueve, el cual repercute de forma negativa en la vida personal del niño deteriorando su autoestima y autoconcepto corporal.

En este trabajo, tras una fundamentación teórica se expone una primera propuesta didáctica cuya puesta en práctica y análisis lleva al diseño de otra nueva que trate los problemas de la primera. Las dos unidades didácticas están dirigidas a los alumnos de 2º de educación primaria con el objetivo final de posibilitar la consolidación de un cambio en el pensamiento en el niño de 6 años acerca de esta idea preconcebida de imagen corporal que poseen.

Palabras clave

Imagen corporal, educación física, actitud positiva, unidad didáctica, canon de belleza.



Abstract

Day after day we are witnesses of the importance that has the corporal image in the child, but we do not treat the topic thoroughly and this can manage to turn into a problem if it(he) is not treated in time. For it, it is necessary to be employed this topic at the classrooms of primary with the final aim(lens) to introduce an idea of corporal positive image on the premises that the beauty canon promotes, which(who) reverberates of negative form in the personal life of the child spoiling his(her,your) selfesteem and selfconcept.

In this work, after a theoretical foundation exposes a first didactic proposal whose put in practice and analysis carries to the design of another new that treat the problems of the first. Both didactic units are directed the pupils of 2 ° of primary education by the final aim(lens) to make the consolidation of a change possible in the thought in the 6-year-old child it(he,she) brings over of this preconceived idea of corporal image that they possess.

Keywords

Corporal image, Physical Education, positive attitude, beauty ideal, beauty canon.



ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	7
1. JUSTIFICACIÓN	9
2. OBJETIVOS DEL TFG	11
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
1. LA IMAGEN CORPORAL Y EL IDEAL DE BELLEZA	12
1.1. La imagen corporal	12
1.1.1. Definición	12
1.1.2. Alteraciones de la imagen corporal	14
1.2. En busca del canon de belleza	16
1.2.1. La belleza desde sus inicios hasta la actualidad	17
1.2.2. La belleza en las diferentes culturas del mundo	18
1.3. Los vínculos entre la salud, canon de belleza e imagen corporal	19
2. LA REPERCUSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN LOS NIÑOS	21
4. METODOLOGÍA	23
1. PROCESO DE TRABAJO	23
5. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS TRAS LA PRÁCTICA	25
VIÑETA 1: “SON COSAS DE NIÑOS...”	26
VIÑETA 2: “PASE DE MODELOS”	28
VIÑETA 3: “POR EL INTERÉS TE QUIERO, ANDRÉS”	30
VIÑETA 4: “VENDER LA PIEL DEL OSO ANTES DE CAZARLO”	32
VIÑETA 5: “PEQUEÑOS GIGANTES”	34
6. DISEÑO DE LA NUEVA PROPUESTA DIDÁCTICA	37
1. UNIDAD DIDÁCTICA “ACEPTAMOS NUESTRO CUERPO DESDE UN CLIMA DE RESPETO Y COMUNICACIÓN CORPORAL”	37



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

1.1. Justificación	37
1.2. Relación con Competencias Básicas	38
1.3. Objetivos	39
1.4. Contenidos	39
1.5. Metodología	40
1.6. Evaluación	40
1.7. Recursos	41
1.8. Sesiones y temporalización	41
7. CONCLUSIONES	42
8. BIBLIOGRAFÍA	45
8. ANEXOS	50
ANEXO I: SESIONES LLEVADAS A LA PRÁCTICA	50
ANEXO II: LA IMAGEN CORPORAL QUE TRANSMITEN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	56
ANEXO III: ALGUNOS CÁNONES DE BELLEZA A LO LARGO DE LA HISTORIA	57
ANEXO IV: UNIDAD DIDÁCTICA “ACEPTAMOS NUESTRO CUERPO DESDE UN CLIMA DE RESPETO Y COMUNICACIÓN CORPORAL”	59



0. INTRODUCCIÓN

Mi trabajo de fin de carrera lo voy a centrar en el tema de la importancia de la imagen corporal en el alumnado de 2º de educación primaria, ya que la formación de ciertos ideales estéticos en el pensamiento del niño se consolida lo largo de sus primeros años de infancia. Una de las razones de mi decantación por este tema surge de mis vivencias personales, ya que durante mi niñez me encontraba insatisfecho con mi imagen exterior y relacionaba el hecho de poseer una determinada apariencia física a la aceptación social.

En la actualidad, los medios de comunicación, en especial la televisión, el cine y la publicidad transmiten determinados estereotipos y cánones de belleza que provocan en el niño la consolidación de ideas preconcebidas respecto a su apariencia física, llevándolos a preocuparse en exceso por su imagen corporal ya que según Sepúlveda, A. R. et al. (2001:183), El hecho de resultar atractivo a los ojos del resto de niños promueve una aceptación en determinados grupos sociales, y por el contrario, el no encontrarse dentro de los “cánones de belleza estéticos”, puede conllevar a la exclusión o la no aceptación en determinados conjuntos.

Dicho esto, mi propuesta práctica va dirigida al alumnado de 2º de Educación Primaria, ya que la influencia de ciertos ideales estéticos se consolida lo largo de su primera infancia. Por tanto, desde estas edades tan tempranas debemos incidir en la transmisión de una imagen corporal positiva desde la perspectiva de cambio.

Para empezar, he elaborado una justificación, en la cual argumento el porqué de mi elección sobre este tema de estudio. A continuación, he ubicado una serie de objetivos, que serán las bases de mi Trabajo de Fin de Grado. Tras la manifestación de dichos objetivos, he llevado a cabo una fundamentación teórica previa a la fase práctica, que dará sentido al conjunto de este trabajo.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Dentro de este apartado he plasmado una serie de definiciones de diferentes autores que tratan la idea de imagen corporal, los trastornos alimenticios y emocionales que este pensamiento idealista conlleva, la belleza desde sus inicios y en diferente culturas del mundo, la repercusión de este pensamiento preconcebido en el niño,... todo ello, con el fin de entender las bases sobre las que se sostiene la idea de imagen corporal positiva.

Seguidamente, paso analizar las 3 sesiones de una propuesta didáctica inicial que llevé a cabo con el alumnado de 2º de primaria durante mi estancia en el centro de prácticas. Tras esta exposición y análisis de los resultados elaboro una nueva propuesta didáctica mejorada que ponga solución a los problemas de la primera. En ella detallo el contexto, los materiales, la evaluación y las competencias que el alumno debe adquirir con la práctica de las actividades programadas. Para finalizar, plasmo las conclusiones que he sacado acerca de los resultados obtenidos.



1. JUSTIFICACIÓN

La primera de las razones de mi decantación por tratar este tema en mi trabajo se debe a mi interés por la idea de “imagen corporal”, la cual es definida como *“la representación que el sujeto hace de su cuerpo; la forma en que se le aparece más o menos consciente dentro de un contexto social y cultural particularizado por una determinada historia personal”* (Fernández De Labastida Medina, I. 2005:150).

En la actualidad, perseguir estereotipos de belleza ideales se ha convertido en un problema social generalizado que convive día a día en alrededor de uno de nosotros, y en especial en las vidas de los niños. Según Fernández Bustos et al. (2002:26), los niños, desde edades tempranas son influenciados por una serie de ideales estéticos y estereotipos de imagen corporal que pueden poner en riesgo su autoconcepto causando un deterioro de la autoestima como consecuencia de una insatisfacción corporal.

La imagen corporal hace que nos veamos de una determinada forma que puede o no gustarnos, dependiendo de la apariencia que deseemos tener en consideración a la que ya poseemos. Según los estudios de Salaberria K. et al.(2007:79) el niño crea un tipo de representaciones mentales en su pensamiento a partir de la información que recibe de los medios de comunicación, en especial de la televisión.

Otra razón por la cual he elegido este tema es porque, durante mi infancia, he sufrido marginación y menosprecio por parte de mis compañeros por el hecho de ser el “gordito de la clase”. Esto provocó un aislamiento del resto de niños por mi parte, además de una bajada paulatina de mi autoestima.

Desde la educación física debemos atender a las características individuales de cada alumno y promover actitudes de respeto, tolerancia y discriminación hacia los diversos modelos corporales existentes. A lo largo de mi periodo de prácticas en un centro de educación primaria, he podido observar que apenas se ha trabajado el tema de la imagen



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

corporal como tal. Dicho contenido aparece recogido, tanto de forma implícita como explícita, dentro del currículo de primaria, por lo que debemos tratarlo de forma directa con el alumnado.

El primer bloque de contenidos (*El cuerpo: imagen y percepción*), nos habla del desarrollo de la imagen corporal, aclarando que la materia de Educación Física tiene la función de promover una serie de conductas o comportamientos en relación a la cultura corporal. Por tanto, mi trabajo atiende al tema de la imagen corporal con el fin de conseguir la consolidación de un pensamiento crítico en el alumno respecto a los ideales de belleza predominantes. Mediante la puesta en práctica del concepto de imagen corporal en el aula pretendo despertar el sentido crítico del alumno respecto a este tema de gran importancia social y conseguir de este modo que los niños se guíen por un pensamiento razonado y lógico, no por la influencia de factores socioculturales externos portadores de ideales de belleza corporal.

Tengo que decir, por desgracia, que me incluyo dentro de este grupo de personas que buscan el ideal de belleza corporal, ya que he vivido situaciones difíciles en mi niñez y primera adolescencia que me han llevado a seguir ideales estéticos con el fin de ser aceptado dentro de un grupo social. Esta es otra de las razones por las que considero necesario el tratamiento del tema de la imagen corporal desde edades tempranas.

Con la presentación de mi propuesta pretendo que el niño adquiera una serie de competencias relacionadas con el juicio crítico y la capacidad de opinión respecto a un tema que genera tanta controversia desde nuestra niñez como es la imagen corporal. Mi objetivo último es que el niño no adopte una idea preestablecida de ideal de belleza o persiga una imagen corporal determinada, sino que se guíe por su razonamiento crítico y no por una “moda”.



2. OBJETIVOS DEL TFG

- 1- Definir el concepto de “imagen corporal” y analizar sus repercusiones en la vida de escolares de segundo de Primaria.
- 2- Identificar qué alumnos son más vulnerables de sufrir un trastorno relacionado con la idea de imagen corporal.
- 3- Llevar a cabo una unidad didáctica con el alumnado de 2º de primaria donde se trabaje la idea de “imagen corporal”.
- 4- Analizar los resultados tras la práctica de las sesiones programadas.
- 5- Elaborar una nueva propuesta práctica con el alumnado de 2º de primaria desarrollando nuevas estrategias de acción.



3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de llevar a cabo la propuesta didáctica, es conveniente contextualizar de forma detallada qué es lo que vamos a hacer, y para ello es condición necesaria el conocer ciertos conceptos relacionados con este tema, y que en consecuencia; la lectura y la posterior asimilación y el entendimiento de dichas ideas creen una sinergia de conceptos que logren dar sentido y coherencia a mi trabajo de investigación.

Para dar sentido a toda práctica tiene que existir una determinada teoría. Por ello, comencemos la casa por la base, e identifiquemos qué quiere decir eso de imagen corporal y qué peculiaridades guarda dicho concepto respecto al alumnado de 2º curso de Educación Primaria.

1. LA IMAGEN CORPORAL Y EL IDEAL DE BELLEZA

1.1. La imagen corporal

1.1.1. Definición

La noción de “imagen corporal” es el eje principal sobre el que gira mi trabajo, por ello voy a comenzar a tratar de forma concisa y detallada de qué estamos hablando cuando mencionamos este concepto. Para ello voy a tratar de dar significado a este concepto apoyándome en las definiciones de varios autores que trataron este tema con anterioridad.

En primer lugar, voy a hacer alusión a una concepción muy conocida de imagen corporal. Según Salaberria K. et al. (2007:172), este término puede definirse como la representación del propio cuerpo que cada sujeto desarrolla en su pensamiento.

El autor diferencia entre apariencia física e imagen corporal, afirmando que una persona que se encuentre bien físicamente y no siga un canon de belleza, puede sentirse a gusto



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

con la forma en que se ve.

Según Fernández, M. L. et al. (2003:25), este término gira en torno a tres apartados subordinados entre sí, de los cuales emana su definición de imagen corporal. Diferencia tres apartados:

- Componente perceptual: que responde al cómo se ve el cuerpo o alguna parte de este; hablando de tamaño.
- Componente subjetivo: que hace alusión a las emociones, sentimientos o estados de ánimo que se dan en el propio cuerpo de forma continua.
- Componente conductual: conjunto de conductas creadas por el conocimiento del cuerpo de un individuo.

Pocos años más tarde, Moreno González et. al, (2009:63), definen que la imagen corporal supone atender a los sentimientos y a las dimensiones corporales del propio cuerpo mediante la experiencia interna y externa.

Para acabar de definir el término de imagen corporal, señalo una de las definiciones más conocidas de este concepto, la cual pertenece a Fernández de Labastida Medina, I. (2005:227), quien define esta como la forma en que el individuo es consciente de su tamaño y forma corporal.

Tras haber señalado diferentes definiciones de este concepto, y haber tratado este tema en la asignatura de PEC y en otras a lo largo de mi carrera universitaria, puedo definir este término como la percepción mental que nos hacemos de aquello que percibimos por medio de nuestros sentidos y que se halla estrechamente vinculado a nuestro autoestima, ya que la forma en cómo nos veamos puede traducirse en un bienestar con nuestra imagen o, contrariamente, en una insatisfacción corporal.

En cuanto a la relación de la imagen corporal con el autoconcepto corporal, según los estudios de Fernández Bustos et al. (2002:26), determinaron que el autoconcepto



corporal es mucho más amplio que el término de imagen corporal, estando el segundo inmerso en el primero, ya que se encuentra vinculado con el atractivo físico. El autoconcepto corporal configura la representación mental del sujeto respecto a su imagen desde su niñez, y está influenciado por los medios de comunicación, amistades, familiares,... que son similares a los de la imagen corporal.

El hecho de poder verse estéticamente bien ha pasado con los años a ser un tema generalizado, ya que resultar atractivo a los ojos del resto promueve la aceptación en determinados grupos sociales, y por el contrario, el no encontrarse dentro de los “cánones de belleza estéticos”, puede conllevar a la exclusión o la no aceptación en determinados conjuntos. (Sepúlveda, A. R. et al. 2001:183).

1.1.2. Alteraciones de la imagen corporal

Tras haber abordado el concepto de imagen corporal, vamos a pasar a tratar las diferentes repercusiones que conlleva el hecho de pensar poseer una mala imagen corporal. Para ello, haremos hincapié en su influencia en niños y jóvenes, dos grupos donde la idea de una buena imagen corporal está ligada a una aceptación social.

La mayoría de la población actual tiene la falsa creencia de que esta problemática no afecta a niños de edades tan tempranas, sino que comienza a manifestarse desde la adolescencia, ya que por ejemplo, a los 10 años, el cuerpo no se ha desarrollado por completo. Esta creencia es errónea, ya que según Guillén García, F. et al. (2011:46), es durante los primeros años de infancia, cuando comienza la consolidación del autoestima y el autoconcepto del niño.

Para Salaberria K. et al., (2007:173) los trastornos o alteraciones de la imagen corporal de un sujeto pueden dividirse en dos ramas:

Un cambio intelectual y afectivo: traducido a la insatisfacción con la propia corporeidad, produciendo una serie de pensamientos contradictorios a lo que creemos



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

que nuestro cuerpo debería ser y no es.

Modificaciones perceptivas que llevan a una distorsión de propia imagen, conocida con el nombre de “dismorfofobia”. Es decir, no sentirse a gusto con la composición, tamaño y forma del cuerpo, lo cual puede conllevar en muchos casos al surgimiento de enfermedades no transmisibles (ENT), tales como la anorexia, bulimia o vigorexia.

Según Mancilla Medina et al., (2012:175), los niños que se encuentran insatisfechos con su imagen corporal conciben esta de forma muy negativa, llegando a afectarlos a nivel emocional y personal. Esta insatisfacción corporal puede tener consecuencias adversas (depresión, baja autoestima; incluso el suicidio, en algunos casos extremos). Las personas con este pensamiento se consideran inferiores al resto por su apariencia, y desean cambios en su vida, achacando sus desgracias o fracasos a su imagen corporal,... en definitiva, viven obsesionados con lo que la sociedad piensa de ellos.

Según varios estudios de Arévalo, R. et al. (2006:185) acerca del bienestar o insatisfacción juvenil, podemos sacar una serie de resultados concluyentes que se corresponden a lo que hoy día predomina en la sociedad y puede desembocar en trastornos de la imagen corporal:

Los autores encontraron que el grupo femenino, en general, presenta un nivel mayor de insatisfacción corporal que los hombres. Además, trataron el mismo tema con niños de etapa de Educación Primaria en edades comprendidas entre los 6-12 años de edad. Los resultados indicaron que los niños, desde estas edades tan tempranas, ya sienten gran preocupación e interés por su imagen corporal.

Los estudios de Facchini, M. (2006:347), acerca del ideal de delgadez femenino, concluyen que un pequeño porcentaje de mujeres adultas no participaban de este ideal o “canon de belleza”. La influencia de este ideal afecta a las mujeres jóvenes menores de 18 años, las cuales se sienten en su mayoría insatisfechas con su imagen corporal.

Lo que pretendo destacar es que tanto hombres y mujeres, desde su niñez, se ven



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

influenciados por un canon de belleza ideal, que en la mayoría de los casos parece estar ligado a una aceptación social.

Datos mucho más recientes aportan los estudios llevados a cabo por Amaya, Álvarez y Mancilla (2010:78), quienes investigaron acerca de los cambios que ocasiona la imagen corporal en la autoestima de jóvenes y adolescentes. Llegaron a la conclusión de que los chicos jóvenes, desde edades tempranas, ya participan de la idea un cuerpo musculado, y que las mujeres, desde su infancia, siguen un ideal de belleza basado en un figura extremadamente delgada; la cual es considerada estéticamente correcta para este grupo de mujeres.

Por tanto y como conclusión a los datos expuestos, podemos concluir que este ideal de belleza junto a los problemas que la idea de imagen corporal conllevan, emanan de la sociedad y de los medios de comunicación, actuando con más fuerza en el grupo femenino, desde sus primeros años de infancia. El periodo donde más importancia se da a la imagen corporal se extiende desde los 5 años de edad hasta la adolescencia.

Así pues, como maestro de educación física, mi labor para tratar el tema de la imagen corporal con el alumnado de educación primaria, alumnos de edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. En cada grupo se debe trabajar de una forma diferente, ya que cada niño posee unas características y peculiaridades que lo diferencian del resto.

1.2. En busca del canon de belleza

Este concepto de canon de belleza se halla estrechamente vinculado a la idea de imagen corporal. Por ello, vamos a comenzar dando significado al término “canon de belleza”.

Tras la lectura de diferentes artículos no encontré una definición clara para este término, por lo que decidí mostrar los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de mi carrera para dar significado a este concepto, ya que este tema ha sido tratado en la asignatura de Educación para la Paz. El canon de belleza puede definirse como un conjunto de rasgos tanto físicos y psicológicos que debe reunir una persona para ser



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

considerado atractivo/a dentro de un grupo social. Este ideal de belleza adquiere una significación u otra dependiendo de la cultura en que se desarrolle. El canon de belleza ha ido sufriendo cambios drásticos a lo largo de la historia, desde la Edad Media hasta la actualidad.

El resultar atractivo es una preocupación generalizada en la sociedad actual, sobre todo repercute en el grupo de personas jóvenes, ya que, influenciados por los medios de comunicación (publicidad, televisión redes sociales,...) persiguen una imagen corporal que favorezca su inmersión dentro de un determinado constructo social. (Ver Anexo III).

1.2.1. La belleza desde sus inicios hasta la actualidad

El ideal de belleza tiene su origen en la prehistoria (Venus de Willendorf), cuyo canon de belleza era el de mujer oronda y con gran capacidad de procreación. La sociedad de la época consideraban que este tipo de cuerpo resultaba de mayor atractivo sexual.

Todo lo contrario sucedía en tiempos de las sociedades grecorromanas. El ideal de belleza era descrito como la simetría de las formas y segmentos corporales. Los cuerpos robustos y musculados y la figura delgada de la mujer eran las bases del canon de belleza de la época.

En la Edad Media, el “cuerpo perfecto” era aquel que presentaba robustez y obesidad, mientras que un cuerpo delgado era traducido como signo de pobreza.

En la época del Renacimiento, el canon de belleza se basaba en la “proporción áurea”, es decir, un cuerpo simétrico y armónico tanto del hombre como de la mujer.

Durante el periodo de la Ilustración, que tuvo lugar en el siglo XVIII, el ideal femenino era bastante artificial, por lo que todas las mujeres iban maquilladas y el ideal femenino se correspondía con unas caderas anchas, cinturas estrechas y una piel extremadamente blanquecina.

Desde entonces hasta la actualidad, la idea de canon de belleza ha dado un giro de 180°. En estos momentos, el ideal de belleza femenino predominante aboga por cuerpos delgados, vientre plano, senos simétricos y unas piernas largas y delgadas (Tipo



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Barbie), y en los hombres, el ideal de belleza se corresponde con un cuerpo musculado y unos rasgos faciales marcados, barba, cuerpos bronceados y depilados y una estatura media-alta (tipo *Action Man*).

¿Por qué ha habido cambios tan radicales en la apariencia física? Como hemos visto, la idea de canon de belleza ha ido cambiando a lo largo de la historia. Esto es debido a que cada cultura fue bebiendo de un canon o ideal de belleza distinto. El hecho de adoptar una imagen corporal venía marcado por la ideología del poder y la cultura de la época.

1.2.2. La belleza en las diferentes culturas del mundo

Como hemos podido observar, el ideal de belleza estaba muy marcado por la cultura de la época, por lo que es interesante conocer los ideales de belleza en otras culturas.

- Dentro de algunas zonas del continente africano, el ideal de belleza lo marca el corte de pelo de la mujer. Cuanto más corto es su pelo, de más atractivo goza.
- En Etiopía, tener cicatrices por todo el cuerpo es considerado como atractivo.
- En algunos países del sur Asia, el canon de belleza ideal se basa en la posesión de una tez blanquecina como la nieve y una boca pequeña.
- En Tailandia, el portar anillos de bronce en el cuello haciendo que este aumente su longitud resulta atractivo.
- En Irán sucede algo que me llamó mucho la atención. Llevar la cara vendada es símbolo de belleza y armonía.
- En Holanda, la belleza ideal se rige por un pelo largo y rubio, figura esbelta, facciones muy marcadas y una altura considerable.

A modo de conclusión, podemos observar cómo nuestra imagen corporal está condicionada y estrechamente ligada al canon de belleza del momento, cultura, grupo social... y que depende de nuestros intereses personales (pertenecer a un determinado grupo social, alcanzar un físico determinado, parecerse a algún famoso,...).

Desgraciadamente, esta práctica insalubre y desmesurada de intentar adoptar un canon



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

de belleza ideal puede acarrear problemas emocionales, trastornos alimenticios, y en definitiva; desarrollar problemas de salud a corto plazo, ya que esta obsesión pocas veces es cogida a tiempo.

A lo largo de toda mi propuesta didáctica voy a hacer hincapié en determinados aspectos que considero relevantes para trabajar con el alumnado de 2º de primaria. Trabajaremos las diferencias existentes entre los heterogéneos tipos de cuerpos que existen, viendo que lo bello estéticamente no es siempre lo más sano, ni lo mejor para uno mismo. Pretendo despertar en el alumnado de 6 años un pensamiento crítico ante estas ideas que prevalecen con tanto auge en las sociedad vigente, para que de este modo, puedan decidir, de una forma crítica y razonada, si participan o no de las ideas acogidas por el “canon de belleza ideal”.

Con la puesta en práctica de este trabajo, pretendo que los niños desarrollen un pensamiento crítico y elaborado frente a la idea de imagen corporal preconcebida que poseen desde sus primeros años de infancia. Quiero hacerles saber que no todos los cuerpos son iguales, pero que todos tienen unas posibilidades y limitaciones motrices.

1.3. Los vínculos entre la salud, canon de belleza e imagen corporal

En este apartado vamos a conocer las consecuencias que el canon de belleza y la imagen corporal pueden conllevar a la salud de los niños. Primero y para poder entrar de lleno en el tema, daremos significado al concepto de salud.

Me he apoyado en una de las interpretaciones más conocidas que existen, la definición de la OMS, quien define salud como el bienestar tanto físico como mental que presenta nuestro cuerpo ante la ausencia de enfermedades y dolencias de diversa índole.

Para Pardo, A. (2011:75), la salud es un conjunto de capacidades y actitudes que pueden evitar trastornos emocionales o desajustes a nivel físico. Además, la salud está ligada a la autoestima del individuo.

Tras haber adoptado una definición para los términos o ideas clave principales de mi trabajo, pasaremos a establecer las relaciones entre imagen corporal, canon de belleza y



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

salud, conceptos que dependen de la idea de imagen corporal.

Seguir un “canon de belleza ideal” repercute en la apariencia física de tal modo que puede llegar a ocasionar trastornos psicológicos y de conducta alimentaria (anorexia, bulimia, vigorexia, depresión,...). La aceptación de nuestro propio cuerpo está condicionada por determinados modelos sociales que están de moda; como la televisión, anuncios publicitarios, etc. que causan, por desgracia y de forma directa y radical, gran impacto sociocultural en la gran mayoría de la sociedad. (Espina, A., Ortego, M. A., Yenes, F., & Alemán, A. 2001:533).

A su vez, la salud también está vinculada con la imagen corporal y con el canon de belleza.

Según el autor, perseguir una determinada imagen corporal o ideal físico conlleva la práctica de hábitos no saludables, que a su vez son la causa directa de una serie de enfermedades que voy a tratar de definir brevemente, con el fin de conocer la relación entre estos términos.

Entre las enfermedades no transmisibles, consecuencia directa de esta búsqueda del ideal de belleza, destacan tres; la bulimia, la anorexia y la vigorexia.

Según Corina Benjet et al. (2003:484), la anorexia nerviosa (AN) es la negación a mantener un peso normal, queriendo disminuirlo debido a que el ideal de cuerpo se caracteriza por una delgadez extrema.

Un concepto relacionado con la anorexia es la bulimia nerviosa. La autora define este concepto como una ansiedad desmedida por comer en exceso todo tipo de alimentos para después autoprovocarse vómitos debido a la culpabilidad que sienten los afectados por este tipo de trastorno alimenticio.

A su vez, Molina, J. M. R. (2007:290), define el término vigorexia como una perturbación mental que causa una adicción al ejercicio físico intenso y desmedido debido a una mala concepción del propio cuerpo.

Como podemos ver, seguir unos ideales de belleza o querer lograr una determinada imagen corporal resulta más perjudicial que beneficioso. La obsesión por seguir un



determinado canon de belleza puede causar problemas de salud, tanto físicos como mentales, por lo que para lograr erradicar dicho pensamiento idealista debe consolidarse una apreciación y valoración del propio cuerpo.

Por ello, mi propuesta didáctica tiene este cometido; el objetivo de lograr, primero; que los alumnos conozcan este tema, y segundo; que desarrollen un pensamiento crítico y constructivo para que puedan decidir libremente si participan o no de esta idea de canon de belleza.

2. LA REPERCUSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN LOS NIÑOS

Partiendo de las ideas de Guillén García, F. y Ramírez Gómez, M. (2011:46), seguir un ideal de imagen corporal puede dañar la autoestima y el autoconcepto de un sujeto deteriorando las relaciones sociales con otros debido a su disconformidad corporal.

Según los estudios de Mora, Z. S. (2008:68), el hecho de poseer un determinado cuerpo o adoptar un canon de belleza es una preocupación social común y generalizada. Debido a esto, la imagen real puede verse distorsionada debido a la falsa creencia en un canon de belleza ideal que los medios de comunicación transmiten. Tras haber tratado el tema de la imagen corporal, vamos a ver la trascendencia de este idealismo de belleza en niños desde su primera infancia.

Según los estudios de Salaberria K. et al.(2007:79), las causas de la insatisfacción corporal y de las consecuencias que conlleva el hecho de verse con una “imagen errónea” proviene de distintos factores: la familia, los medios de comunicación y el nivel socioeconómico.

En cuanto a la influencia de las familias, algunas madres conciben la idea de que un cuerpo extremadamente delgado se corresponde con una imagen saludable y bella. La consecuencia de esto es que los niños, desde los 5 años de edad, pueden verse influenciados por esta idea de canon de belleza. Por tanto, el papel de las familias es



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

esencial para frenar este tipo de representaciones mentales erróneas del niño. Las niñas desde edades tempranas, con elevado nivel socioeconómico, mostraban una actitud de insatisfacción corporal respecto a las niñas con un nivel socioeconómico medio o bajo.

Según Salaberria, K. et al. (2007:174) desde los 5 años de edad, los niños se preocupan por su peso concibiendo una idea de imagen corporal que repercute en su salud mental y física. Los medios de comunicación repercuten en la imagen corporal del niño ya que según el autor, las revistas y las películas infantiles están impregnadas de estereotipos relacionados con la imagen corporal. (Mancilla Medina, Araceli, et al. 2012:62). Desgraciadamente, la sociedad actual está impregnada de estereotipos de belleza ideal, por lo que la influencia de los medios de comunicación en el niño es tajante, ya que cada día están expuestos a esta idea de canon de belleza.

¿Por qué de estas conductas? Según Mora, Z. S. (2008:68), los niños se ven influenciados por cánones de belleza o ideales estéticos y conectan el hecho de tener una determinada imagen corporal al éxito y a ser bien aceptados por un determinado grupo social. Debemos lograr una solución común y colectiva para poner punto y final a esta manipulación mental que la idea de imagen corporal crea en nosotros.

A lo largo de este marco teórico he tratado de dar significado a los diferentes conceptos sobre los que gira mi tema. Con la información recopilada podremos elaborar y diseñar pautas de intervención destinadas a tratar la idea de una imagen corporal positiva en el alumnado desde el ámbito de la educación física, trabajando el autoconcepto, la imagen corporal y el ideal de belleza de la forma más motriz, lúdica y creativa posible, fomentando la consolidación de un pensamiento crítico respecto a la idea de imagen corporal.



4. METODOLOGÍA

1. PROCESO DE TRABAJO

La metodología que he utilizado para el presente TFG está basada en la mejora de la propia práctica a partir de un proceso de análisis y reflexión de lo planificado y llevado a cabo. Para la toma de datos sobre las que basar la reflexión, he empleado una metodología cualitativa narrativa, por medio de relatos elaborados a partir de la observación directa y contruidos en forma de viñeta, con el fin de contar con detalle cada situación problemática para analizarla y tratar de ponerle solución.

Según Martínez-Álvarez, Lucio, García-Monge, Alfonso y Bores-Calle, Nicolás Julio (2015) esta metodología:

Es como un juego de espejos, en el que la imagen se refleja en la superficie y es devuelta de nuevo, semejante pero modificada, al primer espejo. En este caso, los “espejos” nos muestran algunas maneras de ser de la práctica escolar, aunque tal vez lo que más claro queda al leerlos no es la práctica que se contempla, sino las personas que la miran, pues los relatos suelen revelar más de quienes los crean que de aquello sobre lo que tratan”(p. 946).

Por tanto, este tipo de metodología promueve la mejora de la reflexión conjunta con el fin de buscar una solución a los problemas que se den durante la práctica.

He partido del análisis de la práctica de 3 sesiones que realicé en mi prácticum centrados en la imagen corporal. He seleccionado de dichas sesiones, unas cuantas viñetas que me permiten reflexionar, desde los conocimientos presentados en el marco teórico, sobre lo ocurrido en dichas sesiones y cómo podría modificar mi intervención para poder dar una mejor respuesta contextualizada a lo identificado. Tras ese análisis, haré una propuesta diseñando una nueva unidad didáctica que promueva la



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

consolidación de un pensamiento crítico en el alumnado respecto a la idea de imagen corporal preconcebida que poseen.

En primer lugar, he realizado una búsqueda acerca del tema de la imagen corporal (definición, repercusión a lo largo de la historia y en el niño, relación con la salud y canon de belleza) con el fin de conocer el tema que voy a tratar.

Mediante esta primera revisión he obtenido una serie de definiciones y puntos de vista de diferentes autores acerca del concepto de imagen corporal.

Esta información me ha proporcionado una serie de conocimientos para cuestionarme la idea actual de la imagen corporal de una forma crítica.

A la par que se va realizando este cuestionamiento de la idea de imagen corporal surgen interrogantes relacionados con el tema a tratar y son llevados al campo de la Educación Física. Por medio de estas preguntas iniciales, mostraremos los objetivos que perseguimos con la elaboración de este trabajo, las cuales nos ayudarán a diseñar y plantear los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado.

A continuación, y tras haber programado las ideas esenciales, llevaremos a cabo una propuesta práctica con el alumnado de 2º de primaria.

En definitiva, la puesta en práctica de mi Unidad Didáctica persigue la consecución de una serie de objetivos. Y para lograrlos, he diseñado actividades que trabajen este tema de la imagen corporal de una forma lúdica y consciente.

La propuesta didáctica surge tras la elaboración de la Fundamentación Teórica y la lectura de una serie de artículos donde se observa una falta de aceptación de niños y niñas por su imagen corporal.

Finalmente, nos queda poner en práctica la Unidad Didáctica programada. Esta primera toma de contacto con el tema de la imagen corporal ha sido llevada a cabo a lo largo de una Unidad Didáctica compuesta por 3 sesiones (ver anexo 1) y la he llevado a cabo con el grupo de 2º de primaria en el centro donde cursé la asignatura de Prácticum II. Con la puesta en práctica de dichas sesiones obtenemos unos datos, resultados de la observación directa con el alumnado a lo largo de las diferentes sesiones.



Atendiendo a un análisis de los resultados verificaremos o no si nuestros objetivos iniciales se han cumplido.

Partiendo de este análisis diseñaremos una nueva Unidad Didáctica mejorada que intente atender a los problemas que se dieron durante la primera. Esta nueva propuesta servirá como punto de reflexión y consolidación de los aprendizajes del alumnado relacionados con este tema de la imagen corporal.

5. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS TRAS LA PRÁCTICA

En este apartado voy a presentar cinco viñetas extraídas de la aplicación de la unidad didáctica inicial (ver anexo 1) en la que durante mi prácticum abordé, de una manera todavía poco informada, la imagen corporal. Las cinco viñetas quieren mostrar ejemplos de cómo en la clase de Educación Física, y más en concreto en las sesiones sobre Imagen corporal que había diseñado, se dan cita diferentes aspectos de cómo se construye y manifiesta la imagen corporal en este grupo de niñas y niños.

En cada una de las viñetas, presentaré un relato de lo que ocurrió y, a continuación, un análisis de lo que este relato nos permite ver y sobre lo que nos permite reflexionar. Para acabar, extraeré alguna implicación para la práctica que trataré de plasmar en el diseño de la nueva unidad didáctica sobre este tema que saldrá de este proceso de reflexión y mejora.



VIÑETA 1. “SON COSAS DE NIÑOS...”

Durante la actividad “¿Quién eres tú?” he tenido que detener la clase debido a que dos alumnos no paraban de pelear entre ellos imitando técnicas de lucha libre y haciendo alusión a los “actores” que protagonizan dicho programa televisivo. Durante la primera parte de la sesión estos dos alumnos estaban atendiendo a mis explicaciones, pero durante la segunda actividad, sienten la necesidad de evadirse de la clase refugiándose en un mundo de violencia gratuita. Esto llevó a los niños a una desconexión total con la práctica, adentrándose en un mundo de ficticio, influencia directa de los medios de comunicación.

NARRACIÓN DE LO QUE PASÓ:

Llegamos a la sala y los alumnos se colocan en el centro para dar comienzo a la clase de hoy. Paso a explicar la primera actividad, la cual consiste en la identificación de las partes, formas corporales, tamaño y altura del compañero/a que tienen en frente valiéndose del sentido del tacto.

Tras explicar la segunda actividad, los niños se colocan por grupos de 6 personas. A continuación entrego a cada grupo una venda para que uno de los alumnos se tape los ojos, pero antes de haber entregado las 4 vendas, observo a un niño empujando a un compañero, acción que desemboca en una pelea. Me doy cuenta de que los dos niños se encuentran imitando técnicas de lucha libre ya que escucho los nombres de los actores que protagonizan un programa televisivo llamado “Pressing catch”.

Me acerco rápidamente a detener la pelea y coloco a cada alumno a un lado de la cancha de baloncesto.



REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

Este suceso me recordó a varias situaciones de mi infancia donde consideraba que esta conducta violenta era un juego de niños y que no representaba ningún problema para mi desarrollo personal, pero ahora me doy cuenta de que estos comportamientos pueden llegar a ser muy perjudiciales para el desarrollo del autoconcepto físico del niño.

El ejemplo anterior pone de manifiesto la influencia de los medios de comunicación (televisión) en el comportamiento del niño y en la consolidación de su autoconcepto corporal ya que, según los estudios de Molleda, C. B., et al. (2004:128), el tipo de violencia gratuita que caracteriza a estos programas de entretenimiento, los cuales están basados en la risa y la ridiculización del otro, es la que mayor repercusión causa en la formación de estereotipos en el niño, y esto causa un cambio en su comportamiento. Esta violencia presente en los medios de comunicación acaba insensibilizando al niño, que percibe este tipo de comportamientos como algo “normal”. Este tipo de conductas violentas propias de niños varones contribuyen y reflejan una forma de entender la masculinidad, la cual está basada en el control y el dominio físico y en la ridiculización del otro. Este es un claro ejemplo de que la imagen corporal no está muy alejada de los procesos de construcción del género. Este tipo de información proveniente de la televisión repercute en el comportamiento del niño, ya que el mensaje visual de las imágenes causa un impacto en el niño, captando toda su atención.

Desde el ámbito de la educación física debemos diseñar actividades que promuevan la igualdad, el respeto y la resolución de conflictos de forma pacífica, desarrollando de este modo un juicio crítico respecto a los estereotipos predominantes y una aceptación social consiguiendo una sensibilización ante el tema de la violencia.

Puede que también la monotonía de la actividad fomentara este tipo de comportamiento en los dos niños, por ello debo replantearme la sesión proponiendo actividades más motivadoras y atractivas e intentando que los alumnos estén el mayor



tiempo posible en movimiento, evitando de este modo la aparición de conductas violentas como consecuencia de una “evasión de la realidad”.

VIÑETA 2: “PASE DE MODELOS”

Durante el desarrollo de la actividad “pequeños intérpretes”, pude observar que dos alumnos criticaban a una niña que intentaba imitar la forma de caminar de una modelo de pasarela. Los alumnos sostenían la idea de que la niña no encajaba con la imagen corporal de una modelo, ya que las estas estaban muy delgadas y ella no poseía un tamaño y forma corporales similar. Esto pone de manifiesto la influencia de los estereotipos de género en el alumnado, ya que relacionan la profesión de modelo con la posesión de un cuerpo delgado.

NARRACIÓN DE LO QUE PASÓ:

Como cada día, los alumnos se cambian de calzado y se colocan en el centro de la sala para dar comienzo a la clase. Tras un breve calentamiento, explico la primera actividad, “pequeños intérpretes”, y los alumnos pasan a realizarla. En ella, tienen que representar un anuncio publicitario de televisión valiéndose de los materiales del gimnasio: picas, aros, conos, pañuelos, etc. Los grupos se colocan y todo va sucediendo con normalidad hasta que es el turno de una niña, quien desfila por una pasarela imitando la forma de caminar de una modelo. La niña porta un pañuelo sobre la cabeza y un peto sobre su cuerpo, que hace las veces de vestido. Cuando esta niña se encuentra desfilando, puedo escuchar a dos niños cuchichear que el cuerpo de su compañera no se parece en nada al de una modelo de pasarela.



REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

Según Molleda, C. B., et al. (2004:128) este pensamiento infundado de los alumnos nace de la influencia de los medios de comunicación, que actúan como vehículos de transmisión de estereotipos de género. Los niños relacionan una corporeidad delgada con la profesión de modelo debido a la creencia en ideales de belleza corporales. Desde su primera infancia los niños son influidos por estos ideales estéticos ya que, según los estudios de Fernández Bustos et al. (2002:26), el autoconcepto corporal configura la representación mental del niño desde los 5 años.

Como hemos visto, no cabe duda de que los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la difusión de estereotipos de género, pero desde la educación física debemos atender a la diversidad corporal reorientando las actividades de esta área con el objetivo final de diseñar sesiones que promuevan la consolidación de un pensamiento crítico en el alumno respecto a los estereotipos de género predominantes. Para la elaboración de sesiones en un futuro debemos tener en cuenta el diseño de actividades que promuevan un respeto e igualdad hacia la diversidad corporal, posibilitando como consecuencia un incremento del autoconcepto y autoestima del niño.

Tanto desde el ámbito familiar como el académico debemos trabajar este tema de la imagen corporal con el niño desde sus primeros años de infancia y continuar tratándolo en su adolescencia, ya que puede repercutir en su salud tanto mental como física ocasionando trastornos de alimentación y conducta como: anorexia, bulimia, depresión, y una disminución de la autoestima y del autoconcepto.

Estas dos primeras viñetas son una muestra de la influencia de los medios de comunicación en la creación de la imagen corporal del niño. La publicidad y la televisión manipulan el pensamiento del niño distorsionando su autoconcepto corporal y creando conductas y pensamientos infundados que no se corresponden con la realidad.



VIÑETA 3: “POR EL INTERÉS TE QUIERO, ANDRÉS”

Pude apreciar la repercusión de la imagen corporal en el alumnado de 2º de primaria durante la actividad de las estaciones corporales. En dicha tarea, un alumno no quería trabajar en pareja con su compañero alegando que “pesaba más de lo normal” y perjudicaba el correcto desarrollo de la actividad. Sin embargo, no hubo ese rechazo cuando jugaron a la sogatira. En ese caso, los niños que antes le menospreciaban le pedían que fuera con su equipo. Para el sogatira, ser más corpulento favorecía la victoria del grupo, y eso hacía que le valoraran más como potencial compañero de equipo. Esto indica que los niños no siempre excluyen a quien tiene unas características físicas, ser gordo en este caso, sino que valoran la funcionalidad.

Por lo tanto, si queremos que se valore la diversidad, tendremos que proponer actividades en las que puedan tener éxito personas con características corporales no “ideales”.

NARRACIÓN DE LO QUE PASÓ:

Los alumnos llegan a gimnasio donde pasan a colocarse en el centro de la sala para atender a las explicaciones del maestro. La sesión de hoy está relacionada con las posibilidades corporales en relación al tipo de corporeidad de cada alumno. Establecí los grupos de forma que no hubiera más de dos chicos por equipo, promoviendo de este modo las relaciones sociales entre ellos y el respeto de sus propias capacidades físicas. En la clase había colocadas 4 estaciones: lanzamientos a canasta, sogatira, autocargas corporales y pasa vallas. Cada grupo pasaba por cada estación y se encontraría realizando la actividad hasta el sonido del silbato, que marcaba paso hacia la siguiente estación. Tras realizar los grupos, observé a un niño parado, que no quería trabajar con su compañero en una actividad de autocarga porque decía que pesaba mucho para realizar con él en dicha actividad motriz. El alumno accedió finalmente a



realizar la tarea, pero con desgana y sin apenas mostrar interés. A continuación, se encontraba la siguiente estación, la cual se correspondía con la sogu-tira. En esta tarea no tuvo cabida ningún tipo de prejuicio hacia este alumno, quien debido a su fuerza, lograba la victoria siempre.

REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

Tras finalizar la actividad, he podido observar la repercusión de los estereotipos corporales en el alumno de 6 años. Los alumnos eligieron a este niño para una actividad determinada pero no lo aceptaron para otra.

El hecho de poseer un tamaño corporal de mayor dimensión hizo que este alumno fuera elegido para una tarea motriz que “encajaba con su imagen física”, pero por el contrario, cuando se trataba de actividades ajenas a esta capacidad física básica, este alumno era marginado por sus compañeros debido a que su corporeidad no estaba vinculada con la capacidad física que requería dicha actividad motriz.

Tras haber observado estas actitudes en el alumnado a lo largo de las sesiones, me doy cuenta de que la actividad podría haberse mejorado dejando de lado la promoción de las capacidades físicas y diseñando actividades que promovieran la valoración y apreciación de su cuerpo además del trabajo en equipo, con el fin de conseguir afianzar en el alumno el respeto de las diferencias en cuanto a tamaño y forma corporal del resto de compañeros.

Según Fernández Bustos et al. (2002:26), los niños reciben información de diferentes focos: familia, medios de comunicación, escuela,... que va a ir conformando su personalidad, y estas representaciones mentales relacionadas con los cánones de belleza e ideales de imagen corporal van a consolidar su pensamiento de una forma trascendental si no le ponemos solución a tiempo.

Por eso es tan importante incidir en este problema desde los primeros años de vida, ya que, según los estudios de Amaya, Álvarez y Mancilla (2010:78), los niños, a partir de los 5 años, ya participan de la idea un cuerpo musculado, y que las mujeres desde su infancia siguen un ideal de belleza basado en un figura extremadamente delgada.



Estos son los modelos corporales que tanto niños como niñas tienden a seguir a causa de la influencia de la industria televisiva, que de forma indirecta inundan las películas infantiles con estereotipos de género.

Debido a este pensamiento preconcebido relacionado con el autoconcepto corporal, los niños relacionan la fuerza con una mayor dimensión corporal.

Para el diseño de futuras sesiones evitaré la promoción de modelos estéticos asociados a estereotipos físicos, ya que esto puede ocasionar consecuencias dañinas para la autoestima de la alumnado, resaltando las capacidades físicas de unos pero disminuyendo la autoestima y el autoconcepto de otros.

VIÑETA 4: “VENDER LA PIEL DEL OSO ANTES DE CAZARLO”

En otra ocasión he sido testigo de una situación relacionada con la presencia de la estereotipos de imagen corporal en el niño. Un grupo de alumnos sostenían la idea de que yo era el mejor profesor de educación física . Este juicio erróneo es creado por la influencia de ideales estéticos provenientes de los medios de comunicación. Este hecho evidencia que los alumnos de 2º de educación primaria poseen una idea de canon de belleza determinado, ya que según los estudios de Arévalo, R. et al. (2006:185) los niños desde los 6 años de edad, sienten gran preocupación e interés por su imagen corporal considerando que un cuerpo estético y musculado es signo de aceptación social y éxito, por lo que desea tener uno y toma como referencia el mío debido a que poseo un físico trabajado y este se asemeja a los ideales de belleza estéticos actuales, según el pensamiento preconcebido del niño acerca de dichos estereotipos.



NARRACIÓN DE LO QUE PASÓ:

Me dirijo hacia el aula a recoger a los niños para ir al gimnasio. Cuando entro por la puerta varios niños insisten en que les enseñe los abdominales e incluso intentan levantarme la camiseta. Tras las palabras y posterior reacción de aquellos alumnos considero conveniente preguntarles por la causa de este pensamiento infundado, ya que nunca me han visto sin camiseta, por lo que su idea, por el momento, no podía encajar con la realidad.

Me acerco a preguntar al niño que intentó subirme la camiseta. Este alumno me dice que de mayor quiere ser como yo, y que quiere poseer mi cuerpo, alegando que soy muy fuerte.

REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LA MI ACTITUD COMO DOCENTE:

Este hecho me recordó a mi infancia, donde yo quería poseer un cuerpo similar al de un futbolista debido a que me encontraba insatisfecho con mi imagen. Nadie puso solución a este problema, por lo que fui desarrollando una idea de imagen corporal basada en los estereotipos de belleza dando una mayor importancia a mi apariencia física, ya que relacionaba el hecho de poseer un cuerpo similar al de aquel famoso con el éxito y la aceptación social.

Apoyándome en este ejemplo, me he dado cuenta de que de forma inconsciente e involuntaria mi apariencia física ha repercutido en el pensamiento del alumnado respecto a la idea de imagen corporal. El hecho de llevar una camiseta ceñida, pendientes, tatuajes, un determinado corte de pelo,... puede reforzar en el niño ciertos ideales relacionados con la imagen corporal ya se encuentran en la fase de consolidación de su autoconcepto, como he señalado anteriormente.

Los maestros de educación física debemos reflexionar si de verdad nuestra apariencia física es “saludable” de cara al alumno para evitar transmitir una imagen relacionada con los ideales de belleza predominantes.



Por ello, hemos de desarrollar sesiones que trabajen la diversidad desde la aceptación corporal promoviendo la mejora de la autoestima, donde el alumno valore su apariencia física teniendo en cuenta que todos somos iguales.

VIÑETA 5: “PEQUEÑOS GIGANTES”

Una evidencia más de la repercusión de la imagen corporal en el alumnado de 2º de primaria la pude ver durante la actividad “Gigantes y Enanos”. En dicha tarea tres alumnos, que también hacían las veces de enanos, se reían de dos compañeras cuando caminaban de cuclillas intentando no ser pilladas por los gigantes, lo que causa que las alumnas rompan a llorar. Estos alumnos alegaban que las dos niñas pesaban más de lo normal y que por eso no podían moverse más rápido para escapar.

Esto refuerza mi pensamiento sobre la consolidación de ideales de belleza corporales en el alumnado. Por lo tanto, si queremos que se valore la diversidad y la igualdad corporal, tendremos que proponer actividades que mejoren la autoestima, la valoración y el respeto de los diferentes tipos de cuerpo que existen.

NARRACIÓN DE LO QUE PASÓ:

Llegamos a la sala, y nos ponemos en círculo para hablar sobre la clase de hoy. Tras explicar la primera actividad, “Gigantes y Enanos”, que consiste en caminar por la sala de cuclillas (los enanos) y de puntillas (los gigantes), varios alumnos se burlan de dos niñas por el hecho de caerse al suelo cuando intentan caminar de cuclillas por la sala, acción que presenta dificultades para ellas debido a su sobrepeso.

Los tres niños no paran de reírse de sus compañeras, por lo que este gesto causa un fuerte deterioro emocional en las alumnas, que rompen a llorar y deciden sentarse durante unos minutos.



Las dos niñas, con una triste mirada, me dicen que aquello de lo que les tachan sus compañeros era verdad, y que ellas no están capacitadas físicamente para hacer dicha actividad.

REFLEXIÓN Y REPLANTEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

Me he sentido identificado con esta situación ya que me ha recordado a mi infancia, donde yo era considerado el “gordito de la clase”. Este “etiquetamiento” repercutió en mi idea de imagen corporal causando una bajada de mi autoestima, ya que yo relacionaba mi corpulencia con una menor aceptación social sintiendo cierta insatisfacción corporal.

Apoyo mi experiencia con los estudios de Guillén García, F. et al. (2011:46) y Mancilla Medina et al., (2012:175), quienes afirman que el IMC es un factor que repercute en la vulnerabilidad del niño respecto a su imagen corporal y que los alumnos que se encuentran insatisfechos con su aspecto físico conciben este de forma muy negativa, llegando a afectarles emocional y personalmente. Esto es una evidencia de que el deterioro emocional de las niñas era causado por una insatisfacción corporal ya que sostenían un juicio erróneo creado por la influencia de estereotipos de belleza estéticos.

Desde la educación física debemos fomentar una imagen corporal positiva por medio de actividades que promuevan valores de respeto, aceptación del otro e igualdad consiguiendo una mejora de la autoestima y el autoconcepto del niño.

Mediante la implementación de propuestas didácticas que atiendan a la diversidad corporal debemos hacer llegar al niño un mensaje: “Todos poseemos una imagen corporal diferente, pero no somos diferentes, sino diversos y esa diversidad corporal se corresponde con la riqueza”.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

A partir del análisis de estos resultados he comprobado que, como docentes de Educación Física, debemos ser especialmente cuidadosos con el diseño y elaboración de nuestras Unidades Didácticas, con el fin de que no perjudiquen a la imagen corporal del alumnado, ya que podemos cometer, de forma inconsciente, el error de diseñar actividades que puedan reforzar ideales estéticos y causar problemas a nivel físico y emocional en el niño.

Por tanto, con la creación de una nueva propuesta didáctica mejorada sobre el tema de la imagen corporal positiva, a parte de solventar los problemas ocurridos en la primera, pretendo promover en el alumnado de 2º de primaria la consolidación de un pensamiento sólido, crítico y razonado respecto a esta problemática relacionada con el ideal de imagen corporal.

Desde la Educación Física, debemos desarrollar estrategias educativas por medio de propuestas didácticas que promuevan el desarrollo de un pensamiento crítico en el alumno respecto a la idea preconcebida de canon de belleza que poseen, con el fin de evitar en un futuro, la aparición de trastornos de imagen corporal en el alumno.

El desarrollo de este pensamiento en el niño servirá como medio para la aceptación y valoración de la propia imagen corporal respecto a la del resto de sus compañeros a la vez que ayudará a los alumnos a discriminar informaciones provenientes de los medios de comunicación. Para conseguir este objetivo final, voy a crear una nueva propuesta didáctica donde trataré el tema de la imagen corporal desde una nueva perspectiva de cambio en la mentalidad del alumnado, dejando que sean ellos quienes aprendan a construir una idea de imagen corporal nueva, desarrollando una postura crítica respecto a los estereotipos, cánones de belleza e ideales corporales predominantes en la sociedad actual.



6. DISEÑO DE LA NUEVA PROPUESTA DIDÁCTICA

1. UNIDAD DIDÁCTICA “ACEPTAMOS NUESTRO CUERPO DESDE UN CLIMA DE RESPETO Y COMUNICACIÓN CORPORAL”

1.1. Justificación

Esta nueva Unidad Didáctica trata la misma temática que la anterior, pero con la práctica de esta busco solventar los problemas relacionados con el tema de la imagen corporal ocurridos durante la primera. He elegido el tema de la “imagen corporal positiva” ya que esta tiene cabida dentro del ámbito escolar y aparece recogida en el currículo de educación primaria de forma implícita. Voy a trabajar este tema con el objetivo de provocar un cambio en la mentalidad del alumnado de 2º de Educación Primaria acerca de dicho concepto estrechamente vinculado con la salud y el canon de belleza ideal.

Mi nueva propuesta práctica ha sido planificada y diseñada para que el alumno de 2º de primaria desarrolle un pensamiento crítico respecto a la idea preconcebida de imagen corporal que transmiten los medios de comunicación. Con la consolidación de este pensamiento, los niños aprenderán a valorar y a respetar la diversidad corporal existente.



1.2. Relación con Competencias Básicas

- **Desarrollo de la Competencia digital:** Las TIC pueden servir para que el niño, con la práctica de este conjunto de sesiones, desarrolle un pensamiento crítico respecto a la idea de imagen corporal que los medios de comunicación transmiten cada día en televisión, internet, etc. Debemos contribuir a que sean competentes en su uso de una forma crítica y segura, desarrollando la capacidad de analizar, integrar y comprender los mensajes corporales que en ella se representan.

- **Desarrollo de la Competencia en Comunicación Lingüística:** abordar el tema de la imagen corporal positiva en el área de Educación Física contribuye al desarrollo de esta competencia, ya que la comunicación verbal está muy presente en los intercambios comunicativos que se dan durante la práctica de las distintas actividades que componen cada sesión. La comunicación directa con el alumnado al final de cada actividad servirá como elemento de evaluación y autoevaluación, donde cada niño será capaz de explicarnos cómo se ha sentido corporal y emocionalmente, qué conocimientos ha asimilado, etc. Además, en mi propuesta, la comunicación va a ser la herramienta que posibilite un intercambio fluido de ideas y opiniones diversas que todos los niños deberán respetar.

- **Desarrollo de la Competencia Social y Cívica:** Cada una de las sesiones programadas ha sido destinada a que el alumno aprenda a: respetar las diferencias existentes entre cada tipo de cuerpo, fomentar la relación entre ellos sin tener en cuenta las posibilidades y limitaciones motrices de cada cual y valorar y aceptar la diversidad corporal que existe, además de fomentar conductas de convivencia, humildad, comunicación,... las cuales van a ser la base para su formación como futuros ciudadanos.

- **Desarrollo de la Competencia de Aprender a Aprender:** mi propuesta didáctica tiene, además, el objetivo de desarrollar el autoconocimiento personal de cada alumno respecto a su cuerpo, de tal forma que aprenda a cuidarlo, aceptarlo y a adquirir una



autoconfianza en sí mismo. El conocimiento corporal viene dado por la integración de los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes adquiridos. Los alumnos ya poseen una idea preconcebida de imagen corporal, por lo que es interesante que asimilen información nueva proveniente de las sesiones programadas para que posteriormente elaboren un constructo final acerca de la idea de imagen corporal desde una perspectiva basada en un pensamiento crítico.

- Desarrollo de la Competencia de Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

como maestros de EF, buscamos el desarrollo de la autonomía personal del alumnado, pero para ello debemos enseñar a los alumnos a valorar y aceptar su realidad corporal, así como la de los demás compañeros, posibilitando de este modo una serie de valores y actitudes basadas en la autoconfianza, tolerancia, respeto, motivación y autosuperación, entre otras.

1.3. Objetivos

- Ser conscientes de que todos los cuerpos son diferentes.
- Respetar la diversidad corporal desarrollando valores de tolerancia e igualdad.
- Aprender a valorar nuestro cuerpo y el del resto de personas.
- Conocer y respetar las posibilidades y limitaciones de las personas en relación con el cuerpo.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto corporal.
- Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo.

1.4. Contenidos

- La aceptación de las posibilidades y limitaciones de los diferentes tipos de cuerpos.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

- Las diferencias existentes entre los diversos tipos de cuerpos.
- El respeto y aceptación del propio cuerpo y de los demás compañeros.
- La diversidad corporal como símbolo de riqueza
- Reconocimiento corporal

1.5. Metodología

- **Estilo de enseñanza.** Los alumnos serán quienes construyan su aprendizaje por medio de la exploración y del descubrimiento. Se trata de un aprendizaje significativo, ya que añadirán ideas nuevas a las que ya tienen.
- **Agrupamientos de alumnos.** Los alumnos serán quienes realicen los grupos durante las primeras sesiones al menos, ya que me interesa observar si se producen cambios significativos a lo largo de las distintas actividades.

1.6. Evaluación

Instrumentos de evaluación: utilizaré un método de observación directa con el alumnado, además de ir señalando aspectos significativos durante sus actuaciones dentro de las actividades propuestas.

Técnicas: Observación, valoración y posterior introversión de lo trabajado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ❖ Participa de forma activa en las actividades.
- ❖ Desarrolla un juicio crítico respecto a la idea de imagen corporal.
- ❖ Mejora su autoestima y autoconcepto.
- ❖ Valora su cuerpo y es capaz de respetar el de sus compañeros.
- ❖ Es consciente de la existencia de una diversidad corporal.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

- ❖ Conoce tanto sus posibilidades y limitaciones corporales como las de sus compañeros.
- ❖ Desarrolla actitudes de cooperación y trabajo en equipo.

1.7. Recursos

1- Materiales: canastas, aros, bancos, picas, ladrillos, pelotas de tenis, conos, balones, tizas, cuerdas, música y colchonetas.

2- Ambientales

-Pabellón del centro.

-Patio del colegio.

1.8. Sesiones y temporalización

La nueva propuesta didáctica está formada por un total de seis sesiones, las cuales poseen una duración aproximada de unos 50 minutos cada una (ver anexo 4). Las clases son de 60 minutos, pero los alumnos de este curso en particular, terminan la sesión sobre menos diez para asearse antes de acudir a la siguiente clase.

Los títulos de las 6 sesiones son los siguientes:

- **1ª sesión:** “¿Somos realmente como creemos?”
- **2ª sesión:** “Empatía corporal”
- **3ª sesión:** “Diversidad corporal”
- **4ª sesión:** “Juntos no nos para nadie”
- **5ª sesión:** “¡Menudos artistas!”
- **6ª sesión:** “Una sesión especial”



7. CONCLUSIONES

El objetivo no es finalizar este trabajo con una serie de conclusiones cerradas, sino reflexionar acerca de este tema que parece muy superficial, pero que en realidad es mucho más profundo de lo que parece.

En la sociedad actual existe un pensamiento generalizado en el que se aboga por el cuidado del cuerpo y de la imagen como reflejo de un estilo de vida saludable. Pero el hecho de seguir un ideal de belleza lleva a la sociedad a preocuparse excesivamente por su imagen corporal con el fin de ser aceptados socialmente.

Después del análisis de los resultados tras la práctica de la Unidad didáctica que he llevado a cabo con el alumnado de 2º de Educación Primaria puedo concluir que tanto las familias como los docentes no le damos la importancia suficiente a la imagen corporal, por lo que debemos tomar conciencia de ello.

La existencia de un clima de comunicación y un trabajo común y colectivo de todo el profesorado y de las familias con el fin de tratar este tema de la imagen corporal desde una perspectiva de cambio de mentalidad en el alumnado es esencial para evitar en un futuro, problemas de conducta y actitud similares a los ocurridos a lo largo de las diferentes actividades.

En muchas ocasiones no somos conscientes de que diseñamos propuestas prácticas que pueden deteriorar la imagen corporal del alumnado. Como maestros de Educación Física debemos de tener especial cuidado con el diseño y elaboración de nuestras Unidades Didácticas con el fin de que no perjudiquen a la imagen corporal del alumno ocasionando problemas a nivel físico y emocional.

Como he podido ver en la asignatura de PEC durante mi periodo de formación como docente, es interesante el uso de cuñas motrices grupales en el aula para favorecer la socialización y la comunicación corporal, y conseguir de este modo un incremento de la autoestima del niño.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

No podemos conocer con certeza la repercusión que tendrá imagen corporal en un futuro. Desgraciadamente, en la actualidad parece que va aumentando la repercusión de los ideales de belleza en niños y jóvenes. Por tanto, es un tema que debe ser tratado con la mayor prontitud posible desde el ámbito académico.

La puesta en escena de una sola Unidad Didáctica no ha sido suficiente para lograr la consolidación de los objetivos planteados al 100%, ya que se necesitan muchas sesiones para poder observar resultados significativos satisfactorios.

Considero que si este tema fuera tratado en cada materia curricular de forma transversal; y en especial en el campo de la Educación Física de una forma más específica a lo largo de toda la educación primaria, podríamos dar solución a muchos de los problemas de conducta y comportamiento causados por el seguimiento de determinados ideales de belleza, ya que llegando a la adolescencia los niños asumen y apoyan una idea y una forma de pensar determinada que va a condicionar sus vidas de un modo u otro, y ya es muy difícil cambiar su pensamiento respecto a su imagen corporal (como es mi caso).

La realización de todas las actividades de la nueva propuesta didáctica persigue el objetivo de lograr una mejora de la autoestima y autoconfianza del alumnado respecto a su imagen corporal, además de promover la toma de conciencia acerca de la importancia de la aceptación y valoración del propio cuerpo y del de los demás compañeros, viendo las consecuencias para la salud que puede conllevar seguir un ideal de belleza y logrando de este modo que el alumno aprenda a discriminar la información proveniente de los medios de comunicación.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Finalmente, considero que los objetivos propuestos a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado me han servido para afianzar una serie de conocimientos respecto a este tema de la “Imagen Corporal”.

Antes de la elaboración de este trabajo no era consciente de la gran influencia de los medios de comunicación en el pensamiento del niño, por lo que apenas consideraba importante el hecho de diseñar sesiones de Educación Física teniendo en cuenta la existencia de la influencia de ciertos estereotipos e ideales corporales en las actividades que diseñaba (como sucedió con la propuesta inicial). Pero habiendo sido testigo de la presencia de la imagen corporal en el aula de 2º de Educación Primaria durante mis prácticas y gracias a la búsqueda y recopilación de información relevante respecto a este tema me he dado cuenta de la importancia que conlleva seguir ciertos ideales de belleza desde edades tan tempranas.

Tanto las familias como los maestros debemos buscar soluciones a estos problemas para que en un futuro no repercutan en la autoestima del niño ocasionando problemas emocionales y de conducta como hemos podido comprobar con los ejemplos mostrados en las diferentes viñetas.

No tengo la certeza de que la nueva Unidad Didáctica responda a esta problemática, pero considero que va bien encaminada hacia una perspectiva de cambio en el pensamiento preconcebido del niño sobre la idea de imagen corporal. La creación de propuestas didácticas prácticas basadas en el desarrollo de valores de respeto, aceptación y valoración de la diversidad corporal con el objetivo final de incrementar la autoestima y las relaciones sociales en el alumnado pueden posibilitar un gran paso hacia una idea de imagen corporal positiva en el alumnado.



8. BIBLIOGRAFÍA

Arévalo, R. V., Aguilar, X. L., Rayón, G. L. Á., Díaz, J. M. M., & Ruiz, A. O. (2006). Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 11(1), 185-197. [Disponible on-line el 31 de Mayo de 2017

https://www.researchgate.net/profile/Georgina_Alvarez-Rayon/publication/26483539_Insatisfaccion_corporal_e_influencia_de_los_modelos_esteticos_en_ninos_y_jovenes_varones_mexicanos/links/54b91da80cf28faced626ed1/Insatisfaccion-corporal-e-influencia-de-los-modelos-esteticos-en-ninos-y-jovenes-varones-mexicanos.pdf]

Atencio, P. L., Molina, Z., & Rojas, L. (2008). *Influencia del género y la percepción de la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de Mérida*. Barbero González, J. I. (1998). *La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física*. *Educación física y deporte*, 20, 19-30. [Disponible on-line el 4 de Mayo de 2017 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645221>]

Benjet, Corina, Méndez, Enrique, Borges, Guilherme, & Medina-Mora, María Elena. (2012). Epidemiology of eating disorders in a representative sample of adolescents. *Salud mental*, 35(6), 483-490. [Disponible on-line el 30 de mayo de 2017 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600005&lng=es&tlng=en.]

Castells, A. M. (2014). *Propuesta de una unidad didáctica para primaria encaminada a cuestionar el canon contemporáneo de belleza*. [Disponible on-line el 2 de Junio de 2017 <https://zaguan.unizar.es/record/18044?ln=es>]

Espina, A., Ortego, M. A., Yenes, F., & Alemán, A. (2001). *La imagen corporal en los trastornos alimentarios*. *Psicothema*, 13(4), 533-538. [Disponible on-line el 14 de Mayo de 2017 <http://www.psicothema.es/pdf/475.pdf>]



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Facchini, M. (2006). *La preocupación por el peso y la figura corporal en las niñas y adolescentes actuales: ¿de dónde proviene?*. Archivos Argentinos de pediatría, 104(4), 345-350. [Disponible on-line el 20 de Abril de 2017 https://www.researchgate.net/publication/262711484_La_preocupacion_por_el_peso_y_la_figura_corporal_en_las_ninas_y_adolescentes_actuales_De_donde_proviene]

Fernández de Labastida Medina, I. (2005). Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida ecológico. *La imagen corporal, entre la biología y la cultura: antropología de la alimentación, nutrición y salud*, 221-238. [Disponible on-line el 30 de Mayo de 2017 <http://files.fisicamente-saludable6.webnode.es/200000066-bca50bd9f6/im%C3%A1gen%20corporal,%20salud%20y%20alimentaci%C3%B3n.pdf>]

Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). *Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes*. Revista Latinoamericana de Psicología, 47(1), 25-33. [Disponible on-line el 25 de mayo de 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535395003.pdf>]

Fernández, M. L., Otero, M. C., Castro, Y. R., & Prieto, M. F. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Int J Clin Hlth Psyc*, 3(1), 23-33. [Disponible on-line el 29 de abril de 2017 https://www.researchgate.net/profile/Yolanda_Castro/publication/28094373_Habitos_alimentarios_e_imagen_corporal_en_estudiantes_universitarios_sin_trastornos_alimentarios/links/566eaf7f08aea0892c52a2cc.pdf]

Fontana Hernández, Angélica; Pereira Pérez, Zulay; Rojas Rodríguez, Dinia; (2006). Guía Metodológica para docentes: Actividades para fortalecer el concepto de cuerpo, esquema corporal e imagen corporal, en niñas y niños preescolares y escolares. *Revista Electrónica Educare*, Sin mes, 1-15. [Disponible on-line el 2 de junio de 2017 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194119272014>]

García García, L. (2015). *La importancia de trabajar la imagen corporal en el aula*. [Disponible on-line el 14 de Junio de 2017 <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/11494>]



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Garrido, R. E. R., García, A. V., Flores, J. L. P., & de Mier, R. J. R. (2012). *Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (22), 19-23. [Disponible on-line el 28 de Abril del 2017 [https://www.google.es/#q=Garrido,+R.+E.+R.,+Garc%C3%ADa,+A.+V.,+Flores,+J.+L.+P.,+%26+de+Mier,+R.+J.+R.++\(2012\).+Actividad+f%C3%ADsico+deportiva,+autococepto+f%C3%ADsico+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+la+adolescencia.+](https://www.google.es/#q=Garrido,+R.+E.+R.,+Garc%C3%ADa,+A.+V.,+Flores,+J.+L.+P.,+%26+de+Mier,+R.+J.+R.++(2012).+Actividad+f%C3%ADsico+deportiva,+autococepto+f%C3%ADsico+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+la+adolescencia.+)]

Gómez Rijo, A., Díez Rivera, L. J., Fernández Cabrera, J. M., Gorrín González, A., Pacheco Lara, J. J., & Sosa Álvarez, G. (2008). *Nueva propuesta curricular para el área de Educación Física en la Educación primaria*. [Disponible on-line el 30 de Abril de 2017 <https://repositorio.uam.es/handle/10486/3578>]

Gómez, B. V. (2001). *Los valores corporales y la Educación Física:: hacia una reconceptualización de la Educación Física*. Ágora para la Educación Física y el Deporte, (1), 7-17. [Disponible on-line el 19 de Abril de 2017 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257377>]

Guillén García, F., & Ramírez Gómez, M. (2011). Relación entre Autoconcepto y Condición Física en Alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 45-59. [Disponible on-line el 19 de Mayo de 2017 <https://ddd.uab.cat/record/70170>]

Madrigal-Fritsch, H., de Irala-Estévez, J., Martínez-González, M. A., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez-Hernández, J. A. (1999). *Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición*. Salud pública de México, 41(6), 479-486. [Disponible on-line el 29 de Mayo de 2017 <http://www.scielo.org/pdf/spm/v41n6/v41n6a06.pdf>]

Mancilla Medina, Araceli, Vázquez Arévalo, Rosalía, Mancilla Díaz, Juan Manuel, Amaya Hernández, Adriana, & Álvarez Rayón, Georgina. (2012). *Body dissatisfaction in children and preadolescents: A systematic review*. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 3(1), 62-79. [Disponible on-line el 6 de mayo de 2017 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007]



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Martínez-Álvarez, Lucio; García-Monge, Alfonso; Bores-Calle, Nicolás Julio; (2015). Dentro de la escuela, con la escuela adentro: Indagando en el proceso de la propia socialización sobre el acceso al colegio y el cuerpo en el aula a través de un ejercicio de etnohistoria. *Movimiento*, Octubre-Diciembre, 945-957. [Disponible on-line el 18 de Junio de 2017 <http://www.redalyc.org/html/1153/115343227008/>]

Molina, J. M. R. (2007). *Vigorexia: adicción, obsesión, o dismorfia; un intento de aproximación*. 7(2), 289-308. [Disponible on-line el 1 de Mayo de 2017 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83970205>]

Molleda, C. B., Díaz, M. C., & Díaz, F. J. R. (2004). Violencia en televisión: análisis de una serie popular de dibujos animados. *Aula abierta*, (83), 127-140. [Disponible on-line el 16 de Junio de 2017 https://www.researchgate.net/profile/Miguel_Clemente/publication/28159682_Violencia_en_televisión_análisis_de_una_serie_popular_de_dibujos_animados/links/0c9605188cc1c3f111000000.pdf]

Mora, Z. S. (2008). *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez*. *Reflexiones*, 87(2), 8. [Disponible on-line el 15 de Mayo de 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>]

Moreno González, Miriam Angélica, & Ortiz Viveros, Godeleva Rosa. (2009). *Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes*. *Terapia psicológica*, 27(2), 181-190. [Disponible on-line el 5 de Mayo de 2017 http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200004]

Moreno, G. A. (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinaria*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93. [Disponible on-line el 1 de Abril de 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>]



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Ortega Becerra, M. A., Zurita Ortega, F., Cepero González, M., Torres Campos, B., & Torres Guerrero, J. (2013). La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 123-139. [Disponible on-line el 29 de Mayo de 2017 <http://reined.webs.uvigo.es/ojs/index.php/reined/article/view/704>]

Pardo, A. (2017). ¿ Qué es la salud?. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 4. [Disponible on-line el 17 de Abril de 2017 <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/revista-de-medicina/article/view/File/6870/6026>]

Raich, R. M. (2004). *Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal*. Avances en psicología Latinoamericana, 22(1), 15-27. [Disponible on-line el 3 de Mayo de 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/799/79902204.pdf>]

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (BOE del 8 de diciembre. [Disponible on-line <https://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>]

Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). *Percepción de la imagen corporal*. Osasunaz, 8(2), 171-183. [Disponible on-line el 29 de Mayo de 2017 <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>]

Sepúlveda, A. R., Botella, J., & León, J. A. (2001). *La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: un meta-análisis*. Psicothema, 13(1), 7-16. [Disponible on-line el 14 de Mayo de 2017 <http://www.psicothema.com/pdf/407.pdf>]



8. ANEXOS

ANEXO I: SESIONES LLEVADAS A LA PRÁCTICA

SESIÓN 1: “SOCIALIZAMOS CON NUESTRO CUERPO”

- **Grupo:** 2º de Educación Primaria.
- **Temporalización:** 50 minutos.
- **Ubicación de la sesión:** gimnasio del colegio.
- **Contenidos:** la aceptación de la corporeidad.
- **Objetivos:** conocer y valorar las limitaciones y posibilidades corporales.
- **Materiales:** conos, balones de espuma, sogas, picas, porterías, canastas, raquetas de bádminton, colchonetas, aros, etc.

MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al gimnasio del colegio tras haberse cambiado de calzado. A continuación se colocan en el círculo central para hablar acerca de lo que se va a trabajar; las posibilidades y limitaciones de cada persona respecto a su corporeidad.

A continuación llevamos a cabo un calentamiento previo a la sesión, movilizandando las articulaciones (rotación de cuello, hombros, muñecas, codos, cadera, rodillas y tobillos), con el fin de evitar cualquier situación de riesgo de lesión a la hora de llevar a cabo la sesión programada.

A continuación, y de forma progresiva comenzaremos con una carrera ligera para activar el cuerpo. Tras este calentamiento, planteamos las tareas motrices a desarrollar, explicando brevemente el fin u objetivo de la realización de cada actividad.



MOMENTO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 1: “PEQUEÑOS INTÉRPRETES”

DESARROLLO: Tras el calentamiento, divido a los alumnos en 4 grupos de 6 personas, La primera tarea de la clase de hoy consiste en que cada grupo de niños tiene que representar un anuncio publicitario referido a un ideal de belleza masculino o femenino determinado valiéndose de todo el material (conos, picas, petos, pañuelos,...) y espacios. Los alumnos se reúnen en sus respectivos grupos para ponerse de acuerdo acerca de cómo van a llevar a cabo su *performance*. El resto de alumnos hace de público y se encuentra observando cada actuación tratando de adivinar qué están haciendo sus compañeros por medio de la identificación de los rasgos característicos que se corresponden con un determinado anuncio publicitario.

Terminadas todas las representaciones, pasamos a reunirnos en grupo para deliberar acerca de experiencias vividas durante la actividad.

ACTIVIDAD 2: “NUESTRAS POSIBILIDADES CORPORALES”

DESARROLLO: Con la ayuda de los alumnos, colocamos por todo el gimnasio el material que necesitamos para la siguiente actividad motriz. Utilizamos balones de minibasket, que hay colocados bajo la canasta, una soga estirada en el centro de la sala y dos picas colocadas sobre dos ladrillos de plástico que hacen de valla. Se establecen los mismos grupos que en la actividad anterior y explico las actividades. Todos los alumnos pasan por 4 pruebas o estaciones de forma repetitiva hasta escuchar el pitido de un silbato, que señala el cambio de estación. Un grupo va a estar lanzando a canasta, otros jugando a la soga tira, el tercer grupo realizando ejercicios de autocarga espalda con espalda, y un último equipo desplazándose por debajo de unas vallas. Cada grupo se coloca dentro de una estación, y van pasando por todas hasta el final de la actividad.

El descanso entre cada estación es de 30”, pero este es un tiempo estimado; no es cerrado, y depende del cansancio general del grupo.



PUESTA EN COMÚN FINAL Y DESPEDIDA

Tras haber recogido todo el material que hemos utilizado en la sesión, los alumnos se dirigen a al vestuario para cambiarse de calzado.

SESIÓN 2. “LIMITA2 O SUPERA2”.

- **Grupo:** 2º de Educación Primaria.
- **Temporalización:** 50 minutos.
- **Ubicación de la sesión:** gimnasio del colegio.
- **Contenidos:** el conocimiento de los diferentes tipos de cuerpo
- **Objetivos:** respetar la forma y el tamaño corporal.
- **Materiales:** música.

MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al gimnasio, donde se colocan en círculo para hablar acerca de lo que se va a trabajar en la clase de hoy. Para ello partimos de los conocimientos de la sesión anterior.

A continuación, se lleva a cabo un calentamiento dirigido por un alumno elegido al azar, para pasar a realizar las actividades propuestas. El calentamiento es acompañado por música para motivar al alumnado y despertar su interés por la clase de hoy. Tras este calentamiento, planteamos la sesión.

MOMENTO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 1: “GIGANTES Y ENANOS”

DESARROLLO: Para esta actividad no necesitamos materiales, por lo que paso directamente a exponer la primera tarea a realizar. Tras una breve explicación, los alumnos pasan a ocupar toda la sala. A continuación, divido a estos en dos equipos, sin tener en cuenta su afinidad para fomentar la socialización. Un equipo hace las veces de gigantes, y el otro de enanos.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

Los primeros tienen que ir a pillar a los segundos. Los enanos solo pueden caminar en cuclillas, y los gigantes sacando pecho y de puntillas.

Los enanos cuentan con la ventaja de que pueden meterse dentro de un pequeño túnel (“zona segura”) formado por dos colchonetas, donde los gigantes no pueden entrar. Los que son pillados se sientan hasta que todos sus compañeros sean capturados. Cuando esto sucede, se cambian los roles. Los alumnos no pueden cambiar la forma de caminar en ningún momento, por lo que los enanos presentan más dificultades a la hora de escapar, pero cuentan con la ventaja de poderse resguardar.

ACTIVIDAD 2: “BUSCAMOS AL IGUAL”.

DESARROLLO: Para esta segunda actividad grupal tampoco voy a disponer de material adicional de la sala, tan solo utilizo música relajante y los bancos suecos que se encuentran colocados por el gimnasio. Los alumnos caminan por la sala de forma individual y pausada. Cuando la música se detenga, voy a dar una serie de indicaciones que los alumnos van a seguir:

- *¡Poneos a la pata coja los niños y niñas más altos!*
- *¡Qué se suban al banco los alumnos y alumnas más bajos de la clase!*
- *¡Los chicos y chicas más fuertes se suben a las espalderas!*
- *¡En un círculo los niños que llevan gafas!*

PUESTA EN COMÚN FINAL Y DESPEDIDA

Antes de finalizar la clase, todos los alumnos sientan en el círculo central, para pasar, de uno en uno y de forma ordenada a aportar una opinión acerca de lo que se ha hecho durante la sesión de hoy. Cuando todos los alumnos han acabado de hablar, de forma ordenada y pausada se dirigen hacia el vestuario para cambiarse de calzado e ir a la siguiente clase.



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

SESIÓN 3. “RECONOCIMIENTO CORPORAL”.

- **Grupo:** 2º de Educación Primaria.
- **Temporalización:** 50 minutos.
- **Ubicación de la sesión:** patio del colegio.
- **Contenidos:** las diferencias existentes entre los diferentes tipos de cuerpos
- **Objetivos:** ser conscientes de que todos los cuerpos son diferentes
- **Materiales:** pañuelos y vendas

MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos llegan al patio del colegio, donde se colocan en el círculo central de la cancha de baloncesto para hablar acerca del tema de hoy; el conocimiento y la valoración del tamaño y la forma de un cuerpo. A continuación, llevamos a cabo un calentamiento libre y dirigido por el responsable de la clase. Tras este calentamiento, planteamos las tareas motrices a desarrollar, explicando brevemente el fin u objetivo de la realización de las actividades.

MOMENTO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 1: “LOCALIZACIÓN CORPORAL”

DESARROLLO: Para esta primera actividad todos los alumnos se sientan en el suelo ocupando media cancha de baloncesto con los ojos cerrados. A continuación, elijo a varios alumnos de forma aleatoria y les entrego un antifaz. Tras haberse colocado el objeto, pido a todos los alumnos que se levanten, y que aquellos que no llevan antifaz se coloquen en frente de un compañero que si lo lleve. La actividad trata de que los alumnos que portan el antifaz identifiquen a su compañero mediante el uso del tacto basándose en su forma y tamaño corporales. Si logran localizarlo, se intercambian los



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

roles y se cambia de pareja. Antes de pasar a la siguiente tarea, los alumnos me devuelven las vendas.

ACTIVIDAD 2: “¿QUIÉN ERES TÚ?”

DESARROLLO: Para llevar a cabo esta segunda parte de la sesión, los alumnos se colocan formando 4 grupos de 6 personas y se distribuyen por la mitad de la cancha. Los equipos son mixtos, al igual que en todas las sesiones. A continuación doy a cada grupo un antifaz, con el que tiene que tapar los ojos a una persona de su equipo.

El alumno con los ojos vendados tiene el objetivo de identificar al resto de integrantes del mismo modo que en la actividad anterior. Si logra identificar a los 6 compañeros, se intercambian los roles hasta que todos los alumnos hayan participado en el juego.

Tras terminar la actividad, los alumnos dejan los antifaces en una bolsa colocada debajo de la canasta.

PUESTA EN COMÚN FINAL Y DESPEDIDA

Para finalizar la clase, los alumnos se dirigen de forma ordenada al vestuario para asearse y colocarse en la fila.

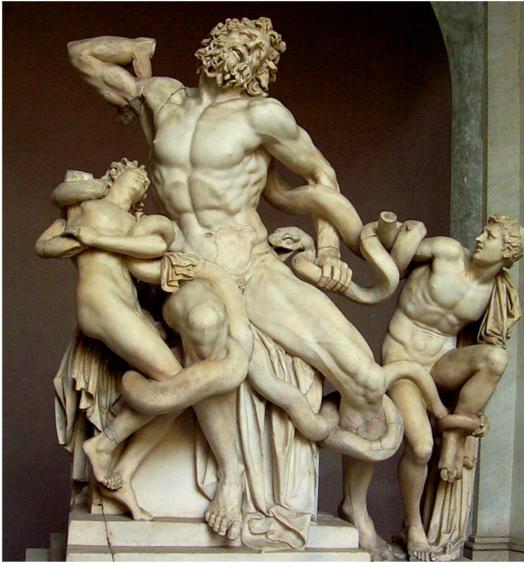
ANEXO II: LA IMAGEN CORPORAL QUE TRANSMITEN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



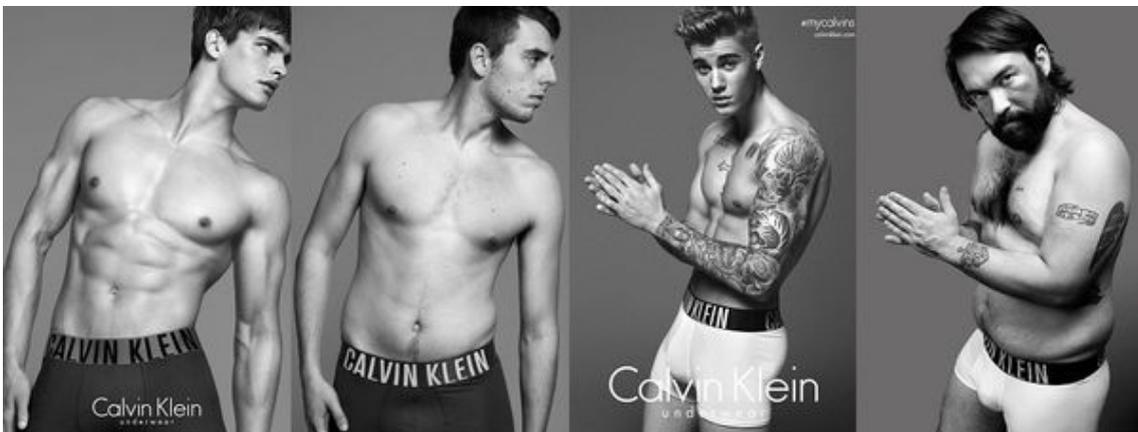
ANEXO III: ALGUNOS CÁNONES DE BELLEZA A LO LARGO DE LA HISTORIA



Cánon de belleza en la prehistoria



Cánon de belleza ideal durante el Renacimiento. “Laocoonte y sus hijos”



Cánon de belleza en la actualidad



ANEXO IV: UNIDAD DIDÁCTICA “ACEPTAMOS NUESTRO CUERPO DESDE UN CLIMA DE RESPETO Y COMUNICACIÓN CORPORAL”

SESIÓN 1: “¿SOMOS REALMENTE COMO CREEMOS?”	
CONTENIDOS	Reconocimiento corporal
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y valorar las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y el de los demás compañeros.- Mejorar la autoestima y el autoconcepto corporal.
MATERIALES	Ninguno
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos.
LUGAR	Gimnasio del colegio
ACTIVIDADES	



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

ACTIVIDAD 1: Los alumnos en círculo. Sin usar lenguaje verbal, de uno en uno expresan una emoción (tristeza, miedo, alegría, sueño, preocupación,...).

ACTIVIDAD 2: De forma individual, los alumnos se colocan frente a espejos e intentan expresar sus características físicas (peso, altura, pelo,...). Todo ello valiéndose de su corporeidad y expresión facial.

ACTIVIDAD 3: Los alumnos se colocan en un círculo en medio de la sala. Un compañero realizará una representación escénica de alguna habilidad, destreza o emoción que caracterice a su compañero/a que se encuentra a su lado derecho.

VUELTA A LA CALMA: Los alumnos se colocan en el centro de la sala para hablar de lo ocurrido durante la sesión. A continuación, pasan a cambiarse de calzado para acudir a la siguiente clase.



SESIÓN 2: “EMPATÍA CORPORAL”

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">- El respeto y aceptación del propio cuerpo y de los demás compañeros.- La diversidad corporal como símbolo de riqueza- Reconocimiento corporal
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Respetar la diversidad corporal desarrollando valores de tolerancia e igualdad.- Aprender a valorar nuestro cuerpo y el del resto de personas.
MATERIALES	Pelotas de tenis, esterillas y música
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos.
LUGAR	Gimnasio del centro
ACTIVIDADES	



ACTIVIDAD 1: Para llevar a cabo esta primera parte de la sesión, los alumnos se colocan en dos grupos, dispuestos en hileras formando un túnel. Los alumnos pasan uno a uno por el pasadizo. El juego consiste en que el alumno que pase por el pasillo se sienta querido y valorado por los demás compañeros, independientemente de su altura, peso, forma o tamaño corporal.

Cada compañero que se encuentra formando las paredes del pasillo dice algo positivo del compañero que se encuentra atravesando dicho pasaje.

ACTIVIDAD 2: Los alumnos se disponen por parejas. A continuación, y tras poner música relajante, doy una esterilla por pareja y uno se coloca sobre esta para ser masajeador por el otro compañero por medio de una pelota de tenis. El alumno que masajea debe prestar atención a todas las partes del cuerpo de su compañero, todo ello en silencio, ya que es fundamental para lograr el buen desarrollo de la actividad.

VUELTA A LA CALMA: Los alumnos recogen el material y se colocan en el centro de la sala para hablar acerca de las experiencias de la sesión. A continuación, pasan a cambiarse de calzado para acudir a la siguiente clase.



SESIÓN 3: “LA DIVERSIDAD CORPORAL”	
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">- La diversidad corporal como símbolo de riqueza.- Las diferencias existentes entre los diversos tipos de cuerpos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Ser conscientes de que todos los cuerpos son diferentes.- Respetar la diversidad corporal desarrollando valores de tolerancia e igualdad.- Aprender a valorar nuestro cuerpo y el del resto de personas.
MATERIALES	Tizas
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos
LUGAR	Patio del colegio
ACTIVIDADES	



ACTIVIDAD 1: Los alumnos se colocan por parejas. A continuación, doy una tiza a cada pareja para que realicen el contorno de su propia silueta a tamaño real en el suelo del patio. Un alumno se coloca en el suelo tumbado boca arriba mientras otro se dedicará a pasar el contorno de su compañero/a con la tiza.

ACTIVIDAD 2: Los alumnos se colocan al lado de su silueta. A la señal del silbato, los alumnos se tumban sobre una silueta diferente a la suya dándose cuenta de que no encajan en las siluetas de sus compañeros (bien por pequeñas o por grandes).

VUELTA A LA CALMA: Nos reunimos en círculo para hablar de las experiencias de la sesión.

SESIÓN 4: “JUNTOS NO NOS PARA NADIE”

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">- El autoconcepto corporal y la autoestima- El respeto y aceptación del propio cuerpo y de los demás compañeros.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar el autoconcepto y la autoestima- Fomentar el trabajo cooperativo
MATERIALES	Aros y música
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

LUGAR	Gimnasio del colegio
ACTIVIDADES	
<p>ACTIVIDAD 1: Pongo música y los alumnos se desplazan por la sala bailando de forma libre e individual. Cuando paro la música todos se quedan quietos y escuchando las indicaciones que yo les doy:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>¡Nos movemos por la sala de puntillas como si fuéramos gigantes!</i>- <i>¡Nos ha tocado la lotería a todos!</i>- <i>¡Hacemos un círculo y nos damos la mano!</i>- <i>¡Somos bailarines!</i>- <i>¡Hacemos grupos de 5 personas e imitamos a un animal!</i>- <i>¡Hacemos la carretilla por parejas!</i>- <i>¡Nos damos un fuerte abrazo!</i>	
<p>ACTIVIDAD 2: Colocamos en el suelo tantos aros como niños haya. A continuación, y al son de la música corren por la sala. Cuando la música se detiene, los alumnos deben colocarse dentro de cada aro intentando que ningún alumno quede fuera. Cada vez que paro la música voy quitando aros hasta lograr todos los alumnos se hayan colocado en la menor cantidad posible de aros.</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA: Los alumnos recogen el material y nos juntamos en el centro de la sala a hablar sobre las experiencias de la clase de hoy. A continuación, se dirigen a los vestuarios a cambiarse de calzado y acudir a la siguiente clase.</p>	



SESIÓN 5: “¡MENUDOS ARTISTAS!”

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">- El respeto y aceptación del propio cuerpo y de los demás compañeros.- La diversidad corporal como símbolo de riqueza- Reconocimiento corporal
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la autoestima y el autoconcepto corporal.- Conocer y respetar las posibilidades y limitaciones de las personas en relación con el cuerpo.
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos
LUGAR	Gimnasio del colegio
ACTIVIDADES	



ACTIVIDAD 1: Los alumnos se colocan en frente de los espejos en cuarteros. Una persona del grupo realiza una acción determinada (tocarse la nariz, hacer mimica, expresar emociones,...) y el resto tiene que imitarlo. Cuando todos los componentes del grupo hayan finalizado su representación establecemos nuevos grupos.

ACTIVIDAD 2: Un alumno realiza diversas acciones teniendo el resto de la clase de imitar todo lo que este hace (caminar por la sala dando zancadas, de puntillas, desplazarse en posición de cuadrupedia, reptar como una serpiente, saltar como un canguro, quedarse como una estatua, andar como un robot,...).

VUELTA A LA CALMA: Nos reunimos en el centro de la sala para deliberar sobre la clase de hoy. Uno a uno, los alumnos utilizarán una palabra para describir la sesión de hoy pasándose un “micrófono imaginario”.

SESIÓN 6: “UNA SESIÓN ESPECIAL”

CONTENIDOS

- El respeto y la aceptación del propio cuerpo y de los demás compañeros.
- La diversidad corporal como símbolo de riqueza
- Reconocimiento corporal



Trabajo Fin de Grado 2016/2017

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la autoestima y el autoconcepto corporal.- Desarrollar actitudes de cooperación y trabajo en equipo.
MATERIALES	Pañuelos, conos, petos, esterillas, balones, aros, etc.
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos
LUGAR	Gimnasio del colegio
ACTIVIDADES	
<p>ACTIVIDAD 1: Los alumnos se colocan en grupos de 6 personas. Cada persona del grupo elige un movimiento que todos los miembros del este deben aprender para formar una coreografía grupal. Los alumnos disponen de todo el material de la sala y espacio para la sesión.</p> <p>Tras diez minutos de ensayo, se exponen las coreografías. Los grupos que no participan la exhibición se colocan en frente de sus compañeros haciendo las veces de público y aplaudiendo al final de cada actuación.</p> <p>Al final de cada representación, cada niño dirá una cosa buena de cada bailarín.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Los alumnos recogen el material y nos reunimos en el centro de la sala para hablar sobre lo ocurrido a lo largo de toda la Unidad Didáctica.</p>	