



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

“La importancia de trabajar la imagen corporal en el  
aula”

**Autora: Lara García García**

**Tutor académico: Hugo Rodríguez Campazas**



**RESUMEN:**

Debido a la multitud de problemas (baja autoestima y autoconcepto, trastornos alimenticios...) relacionados con la imagen corporal que existen, pretendo introducir una forma de trabajar este tema en el aula, en concreto en el área de educación física.

El trabajo se basa en una propuesta práctica destinada al primer ciclo de primaria. La idea de trabajarlo en primer ciclo se debe a que cada vez aparecen problemas de este tipo en edades tempranas o, en caso de no darse, tratar de prevenirlos en un futuro.

Los docentes son conscientes de la importancia y frecuencia con la que aparecen esos problemas pero, son varios docentes, basándome en aquellos con los que me he cruzado a lo largo de mi vida, los que no trabajan este tema en el aula, por lo que no están ayudando a prevenir o solventar dichos problemas.

Con mi trabajo, pretendo llevar a cabo la propuesta práctica con varios grupos de primer ciclo de primaria y, con los resultados obtenidos en la misma, conocer si es posible y productivo el trabajar este tema en el aula.

Entre todos, debemos de luchar contra las influencias sociales, las cuáles transmiten ideas sobre un ideal de cuerpo perfecto, tratando de conseguir que los alumnos posean una actitud crítica.

**PALABRAS CLAVE:**

Imagen corporal, educación física, edades tempranas, actitud crítica.

**ABSTRACT:**

In order to deal with the huge amount of mental and physical disorders as a result of a negative self-perception in children, my intention is to implement a new method in the class that might become of some help. Physical education is the specific subject I'd like to treat this problem with.

My essay is based in a practical proposal focused on Early Primary students. The main point of working this age group is a consequence of the emergence of the problem on earlier ages. Teaching these children should prevent them from suffering serious disorders in a future.

Most teachers are aware of the frequency and importance with which these problems appear, but there are some teachers, I speak about the teachers of my life, who don't apply this topic in their classes, so they don't help to prevent and finish those problems.

This dissertation intends to develop a practical test on several groups of Early Primary children. With the results of this I want to see if it is possible insert this topic in the class and if this is something positive to the pupils.

Together, we must fight against social influences, which pass on wrong ideas about the ideal of the perfect body, in an attempts for students to have a critical attitude.

**KEY WORDS:**

Self-perfection, Physical Education, earlier ages, critical attitude.



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>P. 6</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>P. 7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>P. 8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>P. 10</b>
<b>1. La imagen corporal, el canon de belleza y la salud.....</b>	<b>P. 10</b>
1.1. La imagen corporal.....	P. 10
1.1.1. Definición.....	P. 10
1.1.2. Trastornos de la imagen corporal.....	P. 12
1.2. El canon de belleza.....	P. 13
1.2.1. La belleza a lo largo de la historia.....	P. 14
1.2.2. La belleza en diferentes culturas.....	P. 15
1.3. La salud.....	P. 16
1.4. Relación entre salud, imagen corporal y canon de belleza.....	P. 16
<b>2. Las influencias sobre la imagen corporal en los niños.....</b>	<b>P. 17</b>
<b>3. La imagen corporal en el currículo.....</b>	<b>P. 20</b>
3.1. Introducción.....	P. 20
3.2. Competencias básicas.....	P. 21
3.3. Objetivos.....	P. 21
3.4. Contenidos.....	P. 21
3.5. Criterios de evaluación.....	P. 22
<b>5. METODOLOGÍA.....</b>	<b>P. 23</b>
<b>1. Método de trabajo.....</b>	<b>P. 23</b>
<b>2. Unidad didáctica.....</b>	<b>P. 24</b>
<b>3. Sesión puesta en práctica.....</b>	<b>P. 32</b>

<b>6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>P. 33</b>
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>P. 35</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....</b>	<b>P. 38</b>
<b>9. APÉNDICES.....</b>	<b>P. 40</b>

# INTRODUCCIÓN

Como futuros docentes que somos, debemos ser capaces de investigar sobre aquello que consideramos de gran importancia, reflexionar sobre qué es mejor para trabajar con los alumnos, criticar e intentar modificar aquello que no consideramos apropiado, buscando una educación de calidad.

En este trabajo, el tema de estudio es la importancia de la presencia de la imagen corporal en el aula.

Lo primero que aparece es la justificación del tema de estudio, el porqué de la elección de ese tema, acompañado de la relación del trabajo con las competencias del grado en Educación Primaria.

Seguido a la justificación, aparecen los objetivos que me he planteado para realizar este estudio. Los objetivos son lo primero que debes establecer, ya que debes de saber qué es lo que deseas conseguir, antes de seleccionar el método y los instrumentos con los que trabajar.

Una vez establecidos los objetivos, he realizado una fundamentación teórica que contextualice la posterior propuesta práctica. En esta fundamentación teórica aparecen numerosos datos y conceptos que debemos conocer para que la propuesta práctica adquiera sentido.

Siguiendo a la fundamentación teórica, aparece la metodología, el camino que he recorrido hasta conseguir los objetivos que me he propuesto, cuál es el procedimiento e instrumentos que he empleado y el contexto donde se ha llevado a cabo. Todo esto va acompañado de una unidad didáctica que posteriormente se llevará a la práctica.

Por último, aparecen las conclusiones a las que se ha llegado con la puesta en práctica de la unidad didáctica y las posteriores reflexiones sobre el tema.



# OBJETIVOS

Antes de elaborar el trabajo, he de plantearme unos objetivos que van a actuar como guía en la realización del mismo. Los objetivos planteados son los siguientes:

- Crear una definición del término “imagen corporal”, a partir de las definiciones elaboradas por numerosos autores, útil para el desempeño docente.
- Elaborar una propuesta práctica, adecuada para primer ciclo de primaria, en la que se trabaje el tema de la imagen corporal.
- Analizar en el currículo la presencia del contenido “imagen corporal” de manera explícita e implícita y valorar la importancia del mismo de acuerdo con su existencia.
- Valorar la implementación de la propuesta práctica en un contexto real, así como sus beneficios.
- Contribuir a una educación de calidad.

# JUSTIFICACIÓN

Son numerosos los motivos que han despertado en mí el deseo de elegir la imagen corporal como tema de estudio. Este es un contenido de gran importancia y que en ocasiones pasa desapercibido, por lo que debemos conseguir que pase a un primer plano.

Uno de los motivos por los que he escogido este tema se debe al interés que proporcionó en mí la asignatura de PEC (Potencial Educativo de lo Corporal). En esta asignatura se trataba este contenido, es algo que conoces, algo que sabes que está ahí, pero de alguna manera lo ves como algo insignificante hasta que un día te hacen reflexionar sobre él y te das cuenta de la verdadera importancia del mismo y de cómo todo el mundo está influido de alguna manera por ello.

Por otro lado, he de decir que las vivencias del pasado, de tu niñez, son algo que te llevan a pensar sobre la importancia de estos problemas. En mi pasado he visto que, debido a desprecios ocasionados por la posesión de un cuerpo que no cumplía la norma de “cuerpo perfecto”, han aparecido trastornos alimenticios o problemas de aislamiento y baja autoestima en personas cercanas a mí.

El docente de educación física es quien debe ayudar a sus alumnos a construir en ellos una actitud crítica. En mi infancia no sólo no se trabajaba este tema, sino que sus pensamientos destinados a la creación de cuerpos-máquina (creación de cuerpos mediante el entrenamiento de los mismos) favorecían las burlas hacia aquellas personas que no poseían dicho cuerpo.

Algo que también hay que comentar es que, investigando sobre este tema en mi periodo de prácticas, no simplemente he visto que no se trabaja el término “imagen corporal” en el aula, sino que al formular a los docentes de educación física alguna cuestión sobre el mismo, aparecía en ellos un desconocimiento. Es evidente que si no existe un conocimiento acerca del tema imagen corporal y el cómo poder llevarlo a cabo en el

aula, jamás podrá ser puesto en práctica. Debe de existir una buena preparación del maestro en lo que a este tema se refiere.

Por último decir, que a pesar de conocer todos estos problemas y tratar de solventarlos, soy una persona que estoy, al igual que la mayoría, influida por estos temas de ideales corporales. Esto es algo que realmente me duele y que es complicado de solucionar. El que no se haya trabajado este tema en mi infancia, ha sido la causa de que ahora, por mucho que tenga conciencia del problema, no pueda acabar con el mismo.

Por todo esto, me he visto con necesidad de estudiar este tema en profundidad, tratando de demostrar la importancia de trabajar “la imagen corporal”, en el aula, desde las edades tempranas.

Con la realización de este trabajo se busca la aplicación de las competencias adquiridas en el grado de educación primaria y, con ello, la consecución de una serie de objetivos extraídos del Real Decreto 1393/2007 de 29 de Octubre. Para realizar mi trabajo, en concreto, me he basado en la consecución de los siguientes:

- Diseñar, planificar, y evaluar procesos de enseñanza aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de realizar la propuesta didáctica, es conveniente realizar una contextualización de la misma. Esto se realiza con la creación de una fundamentación teórica. En esta fundamentación teórica vamos a reflejar aquellos conceptos y contenidos que puedan ayudar a comprender aquello que pretendo trabajar y conseguir en mi propuesta práctica.

En esta contextualización se hará alusión en mayor medida a los niños de escasa edad, ya que van a ser los protagonistas de mi estudio.

## **1. LA IMAGEN CORPORAL, EL CANON DE BELLEZA Y LA SALUD**

### **1.1. La imagen corporal**

#### **1.1.1. Definición**

La imagen corporal es uno de los conceptos de gran interés en nuestro trabajo, incluso podríamos decir que es sobre aquel en torno al que gira este estudio.

En primer lugar, vamos a conocer las definiciones de imagen corporal, que plasma Raich (2004), proporcionadas por numerosos autores:

La definición más común que encontramos es aquella creada por crf .Williamson, Davis, Dutchman, McKenzie & Whatkins (1990), que habla de la imagen corporal como aquella representación del propio cuerpo que crea cada persona en su mente.

Por otro lado, según Fisher (1986), la imagen corporal es un conjunto de sentimientos que posee una persona hacia su cuerpo.

La imagen corporal, según Rosen (1995), es el modo en que una persona percibe su cuerpo y actúa respecto a esto.

Para Thompson (1990) la imagen corporal posee tres componentes:

- Componente perceptual: Percepción del tamaño del cuerpo o de alguno de los segmentos corporales.
- Componente subjetivo: Sentimientos y valoraciones que aparecen sobre el propio cuerpo.
- Componente conductual: Conductas creadas por la percepción y sentimiento del propio cuerpo.

Cash (1990) nos aclara que la imagen corporal está compuesta por la imagen y valoración del cuerpo, las creencias relacionadas con el cuerpo y el placer o insatisfacción que te provoque la estética del cuerpo.

Por otro lado, Baile (s.f.) nos proporciona definiciones, del término imagen corporal, fundadas por otros autores:

El pionero del concepto imagen corporal fue Schilder (1990), el cual define la imagen corporal del siguiente modo: “La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”.

Pruzinski y Cash (1990) exponen que el término imagen corporal está compuesto por las siguientes características:

- Es un concepto muy amplio.
- La imagen corporal contiene una relación con los sentimientos que poseemos sobre nosotros mismos.
- La imagen corporal depende y está creada por los diversos grupos sociales.
- La imagen corporal varía a lo largo de la vida, no es algo fijo.
- La imagen corporal influye en nuestra forma de percibir la vida y nuestra forma de actuar.
- La imagen corporal influye en todos los tipos de comportamiento, incluidos aquellos que se realizan de manera inconsciente.

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

Raich, Torras & Figueras (1996) definen imagen corporal como lo que uno percibe, piensa y actúa en cuanto a su propio cuerpo.

Con todo esto y en relación con la educación física actual y mi posterior propuesta práctica, podríamos decir que la imagen corporal es la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo, y este debe ser aceptado y valorado, buscando las posibilidades del mismo, alejándonos del término belleza, dando lugar a la posesión de un pensamiento positivo y una actitud crítica.

### **1.1.2 Trastornos de la imagen corporal**

Una vez conocido el término imagen corporal, vamos a reflejar cuales son los trastornos relacionados con la misma.

Los trastornos ocasionados por la posesión de una mala imagen corporal son diversos, pero vamos a centrarnos en aquellos que aparecen con mayor frecuencia en la infancia.

Resulta difícil encontrar estudios, relacionados con la posesión de una mala imagen corporal, realizados a niños de escasa edad. Esto quizás se deba a la falsa creencia de que este tipo de problemas aparece en edades posteriores. Bien es cierto que dónde más se acentúa es en la etapa de adolescencia, ya que es cuando el cuerpo comienza a sufrir cambios, pero también se dan bastantes casos de problemas en edades tempranas.

Los estudios relacionados con niños de entre unos siete y doce años que hemos podido encontrar son escasos. A pesar de haber encontrado alguno, no encontramos datos sobre la aparición de trastornos concretos, sino que estos reflejan una serie de conclusiones generales que guardan relación con este tema.

En un estudio relacionado con la imagen corporal, realizado con niños, Trujano et al. (2010) obtiene las siguientes afirmaciones:

- Las niñas, en mayor medida que los niños, desde las primeras edades ya poseen un deseo futuro de poseer un cuerpo delgado.
- En los chicos, la preocupación por el cuerpo va siendo mayor según avanza la edad.
- La autoestima va disminuyendo según se van aproximando a la adolescencia.
- La baja autoestima puede llevar a la aparición de trastornos de la alimentación.

Toro (1996) cita numerosos estudios que se han realizado con niños, sobre todo en edades cercanas a la pubertad, ya que los resultados de la posesión de algún tipo de trastorno van a ser mayores que en edades más tempranas. Por otro lado, comenta el estudio realizado por Ferrer (2005), con niños de menor edad, de donde se ha extraído lo siguiente:

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

Por último, Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro (2013) realizan una revisión de diversos estudios, realizados con niños de entre 7 y 12 años, relacionados con la imagen corporal. En estos estudios aparece reflejado la insatisfacción con el propio cuerpo y el deseo de posesión de un cuerpo delgado. Estos pensamientos abundan en mayor medida en niñas que en niños y posteriormente, en la adolescencia, aparecerán más acentuados.

Hubiese sido interesante encontrar mayor cantidad de estudios realizados con niños, pero aún así, al observar los resultados que reflejan estos, podemos demostrar que los problemas relacionados con la imagen corporal aparecen desde los primeros años de vida.

## **1.2. El canon de belleza**

Algo que está relacionado con la imagen corporal, y los trastornos derivados de la misma, es el canon de belleza.

Algunos autores hacen referencia a este término del siguiente modo:

“El canon de belleza es el conjunto de características que debería reunir un objeto o persona para que la sociedad en la que habita considere su atractivo. Este concepto varía según las épocas y de una cultura a otra” (Puchalt, 2013).

“Los ideales de belleza constituyen patrones relacionados con la apariencia física que suponen una construcción social del concepto de imagen corporal” (Rosario, 2009, p.2).

“La valoración subjetiva y social del cuerpo, al igual que cualquier otra atribución de valores, está drásticamente determinada por la cultura ambiental” (Toro, 1996, p. 54).

El canon de belleza ha ido cambiando a lo largo del tiempo y es diferente en cada cultura.

### **1.1.2. La belleza a lo largo de la historia.**

El canon de belleza ha evolucionado a lo largo de los años, sobre todo en lo referente al cuerpo femenino, ya que los hombres eran valorados sobre todo por su fortaleza y sus hazañas, antes que por su estética corporal.

La evolución del cuerpo femenino a lo largo del tiempo según Toro (1996) ha sido la siguiente:

- Sociedades primitivas: Las mujeres, cuyo cuerpo era pesado, poseían un mayor atractivo sexual que aquellas más delgadas.
- Del mundo clásico al Siglo XVIII:
  - Grecia: El cuerpo ideal estaba basado en “la media de oro”. Esta se basaba en la posesión de igualdad entre tres distancias (entre los dos pezones, entre la parte inferior del pecho y el ombligo, y entre el ombligo y el pubis).
  - Roma: El cuerpo era valorado por su delgadez, pero en este momento esa delgadez se buscaba a través de atracones de comida y sus posteriores vómitos.
  - Edad Media: Aparece de nuevo la obesidad como signo de belleza. La obesidad significaba poder, mientras que la delgadez significaba pobreza y hambre.



- Siglos XV-XVIII: El cuerpo que sigue llamando la atención por aquella época es el de las mujeres obesas. Esto se debe sobre todo a la importancia de la maternidad, el protagonismo del cuerpo de embarazada.
  - Siglo XVIII: La belleza del cuerpo cambia, el cuerpo delgado era el modelo a seguir, y el que marcaba la diferencia ante las clases más bajas.
- Siglo XIX: Aparece la exageración de caderas, nalgas, abdomen y muslos como signo de belleza. En este momento es donde surge la cultura del adelgazamiento. Comienzan a aparecer trastornos alimenticios como consecuencia del deseo de obtener un cuerpo delgado.
  - Siglo XX: La figura buscada y admirada es la del cuerpo delgado y esbelto al igual que en el momento actual.

### **1.2.2. La belleza en diferentes culturas**

Como ya hemos explicado antes, la belleza es algo que impone la cultura, por lo que cada cultura posee un modelo de belleza diferente.

Puchalt (2013) nos expone algún ejemplo de modelos de belleza, que aparecen en diferentes culturas, pertenecientes a los diversos continentes:

- Asia: La estatura de los cuerpos no debe ser demasiado alta y la tez se valora por su palidez.  
En Tailandia, la tribu Karen, tienen un ideal de belleza basado en alargar el cuello.
- En África las mujeres son más bellas cuanto más rapada lleven la cabeza.  
En Nigeria las mujeres obesas son las que mayor atractivo sexual poseen.
- En Sudamérica la belleza de la mujer está en el tono de piel canela y los cabellos largos.
- En Norteamérica el modelo de belleza es el delgado.
- En Europa se da un modelo basado en la delgadez y juventud pero no llegando al extremo.

Para concluir este punto diremos que es evidente que la imagen corporal de uno mismo está influida por el canon de belleza establecido. Este canon de belleza es creado por la sociedad y es un patrón que, salvo que se desarrolle la capacidad crítica al respecto, todos desean conseguir. En mi propuesta práctica voy a trabajar las oportunidades y ventajas que brindan los diferentes cuerpos, anteponiéndolas a la belleza de los mismos. Frente a la importancia que da la sociedad a la belleza de los cuerpos debe aparecer esa actitud crítica que luche contra esas afirmaciones y creencias.

### **1.3. La salud**

Fernández de Labastida (2005) nos refleja las siguientes afirmaciones sobre el término salud:

En primer lugar, aparece la definición creada por la OMS: “La salud es un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia”.

Siempre se ha considerado la salud como ausencia de enfermedad, dejando de lado el bienestar tanto mental como social. El bienestar mental en parte está relacionado con el bienestar social.

A partir de esta definición, el autor llega a la conclusión de que la salud tiene una doble intención; por una parte, existe un patrón de comportamientos relacionados con aspectos de la vida en sociedad y, por otra parte, aquellas personas que se alejan de dichos patrones son excluidas socialmente.

Hace alusión a Alison Dewar (1993), la cual refleja que el término social de salud o vida sana es creado por cada cultura, por un grupo social concreto, el de las clases elevadas.

Por otro lado, define “salud” como el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Ante lo visto en este punto, podemos comentar que el término salud está directamente relacionado con la imagen corporal, tanto de manera física como mental. Estas relaciones van a ser vistas, junto con las pertenecientes al canon de belleza, en el siguiente apartado.

### **1.4. Relación entre imagen corporal, canon de belleza y salud**

Una vez conocidos los términos en torno a los que gira nuestro trabajo, resulta interesante conocer la relación que existe entre los mismos.

Por un lado realizaremos la relación que existe entre el término “imagen corporal” y “canon de belleza”.

A partir de un modelo, “el canon de belleza” de cada cultura, las personas poseen una imagen corporal determinada. Si su cuerpo se aproxima a aquel idolatrado por la cultura a la que pertenece, poseerá una imagen corporal positiva, mientras que de lo contrario poseerá una imagen corporal negativa, que en ocasiones conllevará consigo la aparición de trastornos.

Por otro lado tenemos el término salud, que guarda relación tanto con la imagen corporal como con el término canon de belleza.

Como ya hemos visto en el punto anterior, la salud no simplemente hace referencia a la ausencia de enfermedad, sino a la posesión de un bienestar en todos los sentidos. Al no poseer una buena imagen corporal, ya no posees un bienestar social, y esa ausencia de bienestar social, desemboca en una ausencia de bienestar mental.

En ocasiones el camino hacia lo socialmente bello conlleva el deterioro de la salud y del bienestar en tanto que requiere intervenir sobre el cuerpo de una manera muy agresiva para conseguir el modelo ideal representado por un cuerpo extremadamente delgado. (Fernández de Labastida, 2005, p. 228)

El no sentirse a gusto con tu cuerpo te lleva a buscar la forma más fácil de adelgazar, la cual está basada en la alimentación y en la práctica de actividad física. Cuando la alimentación es saludable y la práctica de actividad física es moderada y constante, se producen una serie de ventajas para la salud. El problema está cuando se produce un mal uso de la alimentación o una práctica abusiva de actividad física, apareciendo así, en numerosas ocasiones, consecuencias nefastas para la salud.

Según Hilde Bruch (1997), citado por Fernández de Labastida (2005), para que exista un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu no deben existir discrepancias entre la imagen corporal, la estructura corporal y la aceptación social.

## **2. LAS INFLUENCIAS SOBRE LA IMAGEN CORPORAL EN LOS NIÑOS**

Una vez comentados los términos más importantes y característicos pertenecientes a mi trabajo, y la relación existente entre los mismos, vamos a pasar a comentar de qué manera influye, todo lo comentado anteriormente, en la sociedad, sobre todo en lo referente a los niños.

La cultura hegemónica en nuestra sociedad ha dotado al cuerpo de unos poderes nuevos e inusitados que inciden en la vida cotidiana de todos los ciudadanos condicionando sus posibilidades de encontrar trabajo, el marco de sus relaciones sociales, la vida familiar, el deseo, el placer y, en fin, la autoestima y el autoconcepto personales. (Barbero, 2006, p. 48)

Como ejemplo sobre las influencias de la cultura corporal hegemónica presente, Barbero (2006) nos cuenta, a través de contenidos autobiográficos, cómo la imagen corporal está presente en el día a día, en los tallajes de moda, en el bombardeo de anuncios de productos de adelgazamiento...

Somos conscientes de que las influencias externas, sobre la belleza de los cuerpos, aparecen en todas las edades, pero vamos a centrarnos principalmente en aquellas que aparecen durante la infancia.

En la niñez, alrededor de los siete u ocho años, los niños ya poseen unos criterios adquiridos sobre cómo ha de ser un cuerpo bello y, junto con ello, aparece el rechazo a la obesidad (Toro, 1996).

En ocasiones los niños no están directamente influidos por las modas o por el consumo de determinados productos, pero sin embargo están en contacto con personas adultas, las cuales sí que están influenciadas, y de algún modo les transmiten esos pensamientos (Toro, 1996).

Una vez comentado el poder que posee la cultura corporal hegemónica en la sociedad, vamos a ver una serie de ejemplos concretos sobre materiales que transmiten una serie de mensajes en los niños, desde las primeras edades, relacionados con la imagen corporal, las modas, el canon de belleza...

En primer lugar podemos hacer referencia a los cuentos y películas de Disney.

Romo (2008, en Raich (2010)) expone que “Los cuentos de Blancanieves y Cenicienta nos describen el físico de las vencedoras por encima de las “feas” y malas”.

Por otro lado, Toro (1996) nos comenta cómo aparece la extrema delgadez en los cuerpos de las muñecas y personajes, siendo un claro ejemplo el de la muñeca *Barbie*. La aparición de este tipo de muñecas les lleva a las niñas al deseo de posesión de un cuerpo similar.

Algo alarmante, es la existencia de un juego, dirigido a niños, “Dieta”. Este juego, como su nombre indica, se basa en el adelgazamiento, bien sea por medio de la alimentación o por la realización de ejercicios que impliquen una pérdida de peso. En este juego, aquel que consiga perder más peso será el ganador (Toro, 1996). Es evidente la influencia que tiene este juego sobre los niños, ya que les está inculcando una forma de adelgazar y, junto con ello, una preocupación sobre las calorías que poseen los alimentos y sobre la estética de su cuerpo.

No podemos olvidarnos de las revistas infantiles. Verchili (2010) ha realizado un análisis de revistas infantiles femeninas y ha llegado a las siguientes conclusiones:

- En todas las revistas aparece un modelo de niña, aquel basado en el cuidado de la imagen física.
- Reflejan la idea de que poseer una buena imagen proporciona éxito social y personal.
- El prototipo de cuerpo que aparece es el delgado, con atributos femeninos exagerados.
- Los únicos valores que aparecen son el “estar de moda” o la belleza.
- Favorecen el consumo de determinados productos.

No son pocos los productos destinados hacia niños que poseen contenidos sobre los cuerpos perfectos, las modas... Hemos comentado algunos de ellos, pero podríamos decir que el entorno está rodeado de mensajes que transmiten esas creencias, los cuales hacen que toda la sociedad esté manipulada por esa cultura corporal.

### **3. LA IMAGEN CORPORAL EN EL CURRÍCULO**

Una vez realizada una fundamentación teórica sobre los conceptos en torno a los que gira mi trabajo, y su influencia y consecuencias en los niños, vamos a pasar a comentar cómo aparecen dichos conceptos dentro del ámbito educativo.

Para ello vamos a analizar la presencia del contenido “imagen corporal” dentro del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, concretamente en el área de educación física, ya que va a ser el contexto dónde se realice la propuesta.

#### **3.1. Introducción**

Dentro de la introducción, encontramos numerosas alusiones al trabajo de la imagen corporal, tanto explícitas como implícitas.

En primer lugar, hallamos una relación al hablar de que la Educación Física está orientada a la adquisición de elementos de la cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

Por otro lado, alude, de manera implícita a la imagen corporal, al aparecer lo siguiente:

El área de Educación física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo.

Otra de las alusiones a este tema (en este caso de manera explícita) aparece cuándo se habla de que la Educación Física ayuda a sentirse bien con el propio cuerpo, mejorando la autoestima.

En la explicación de los bloques de contenidos, aparece mencionado en el bloque I (El cuerpo: imagen y percepción), de manera evidente, hablando del desarrollo de la imagen corporal.

Por último comenta que la asignatura promueve unas actitudes en relación a la cultura corporal.

### **3.2. Competencias básicas**

En la competencia social y ciudadana encontramos una referencia implícita, ya que nos habla de asumir las diferencias, las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.

Por otro lado, en la competencia de aprender a aprender, aparece una referencia implícita cuándo se habla del conocimiento de sí mismo, posibilidades y carencias.

Es en la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital donde encontramos una alusión explícita:

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

### **3.3. Objetivos**

Dentro de los ocho objetivos con los que contamos, simplemente es en uno en el que encontramos una referencia implícita: “Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre”.

Es evidente la relación que guarda con el tema imagen corporal, ya que te habla del conocimiento y la valoración del cuerpo.

### **3.4. Contenidos**

Al analizar los contenidos, nos encontramos con que solo existe una referencia explícita en cada ciclo, concretamente en el bloque I, en cuyo título (El cuerpo: imagen y percepción) aparece de manera clara una alusión explícita.

Los contenidos en los que aparece reflejado el trabajo de la imagen corporal son los siguientes, los cuales forman parte del bloque I (El cuerpo: imagen y percepción):

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

En lo referente al resto de bloques de contenidos no se aprecia ningún tipo de alusión, ni explícita ni implícita.

### **3.5. Criterios de evaluación**

Dentro de los criterios de evaluación del primer ciclo, no encontramos referencias, de ningún tipo, en cuanto a la imagen corporal.

En uno de los criterios de evaluación de segundo ciclo, encontramos una referencia implícita cuando se habla del respeto, evitar discriminaciones basadas en los estereotipos...

Por último, en el tercer ciclo, tampoco aparecen alusiones a este tema en ninguno de los criterios de evaluación.



Una vez realizado el análisis de currículo podemos extraer las siguientes conclusiones:

En primer lugar, comentar que no existe una coherencia dentro del currículo en lo que a este tema se refiere, ya que no existe una relación entre contenidos y criterios de evaluación. No existen criterios de evaluación orientados a este tema.

En segundo lugar, decir que aparecen numerosas alusiones tanto implícitas como explícitas relacionadas con la imagen corporal, de hecho aparece una competencia básica orientada concretamente a ese tema. Con este análisis hemos podido observar cómo se da importancia a este tema dentro del ámbito de educación física, por lo que sería conveniente que se trabajase.

## **METODOLOGÍA**

### **1. MÉTODO DE TRABAJO**

Antes de comenzar, el tema y método de trabajo han sido previamente consensuados entre el tutor y autor del mismo. Una vez planificado esto, el tutor ha servido de guía y supervisor en todo momento, con el uso de las tutorías pertinentes.

Hasta conseguir aquello que consideraba adecuado a mis expectativas y a los objetivos que deseaba alcanzar, el camino ha sido bastante largo, con sus quebraderos de cabeza debido a las dificultades que encontraba y sus críticas en busca de algo óptimo.

Lo primero que se ha de buscar acerca del trabajo es el tema sobre el que gire el mismo. Desde un primer momento me decanté por el tema de la imagen corporal, un tema, a mi parecer, de gran importancia.

Debido a que en esos momentos estaba realizando mi proceso de prácticas como maestra de educación física, la manera más productiva de extraer conclusiones, sobre la importancia de introducir el tema de la imagen corporal en el aula, era con la elaboración e implementación de sesiones prácticas basadas en dicho tema.

El contexto donde se lleva a cabo la propuesta es en primer ciclo de primaria, ya que pretendo que el tema de la imagen corporal se trabaje desde edades tempranas.

El tema de la imagen corporal es bastante complejo y amplio, por lo que me ha llevado bastante tiempo el encontrar un conjunto de sesiones de calidad, óptimas para los alumnos y que, contando con las posibilidades del contexto, aportasen el mayor aprendizaje posible.

La propuesta práctica está compuesta por tres sesiones basadas en “la aceptación y valoración de los cuerpos”, las cuales aparecen reflejadas en el apartado siguiente.

Por último, decir que, debido a la falta de tiempo (por numerosos motivos), no pude llevar a la práctica las tres sesiones. Simplemente contaba con tiempo suficiente para poder ejecutar una de ellas, por lo que me decanté por aquella que me resultaba de mayor interés y con la que podría extraer un mayor número de datos (Sesión 2: “Soy otra persona”). A esta sesión se incluyó un comentario final, perteneciente a otra sesión diferente, que sirvió para completarla y fuese aún más enriquecedora.

Una vez llevada a la práctica la sesión, saqué una serie de resultados sobre la misma, los cuales me llevaron a observar si se habían cumplido los objetivos planteados, sacar una serie de conclusiones y elaborar unas propuestas de mejora.

## **2. UNIDAD DIDÁCTICA: LA IMAGEN CORPORAL**

En este punto aparece el diseño de la unidad didáctica que inicialmente iba a poner en práctica pero, debido a la falta de tiempo, se optó por la elección de una de las sesiones pertenecientes a la misma, la cual aparece en el apartado posterior.

### **2.1. Justificación**

La elección del tema se debe a la gran importancia del mismo y la escasa aparición de este en la escuela. El papel de la escuela es primordial a la hora de trabajar el tema, ya que este perjudica al alumno en su totalidad y es algo que se puede realizar de manera transversal.

Por otro lado, podemos ver la cantidad de problemas relacionados con este tema, problemas que con el tiempo van agravándose, por lo que debemos tratar de

prevenirlos, o solventarlos cuánto antes en caso de que existan.

En este caso he decidido realizar una Unidad Didáctica basándome en el conocimiento de las limitaciones y posibilidades que poseen los diferentes cuerpos, a fin de que exista una valoración de los mismos.

## 2.2. Contexto

El contexto en el que se va a trabajar va a ser en primer ciclo de primaria, en el colegio de La Lastrilla (Segovia).

Este tema debe trabajarse desde edades tempranas, por ello he escogido al primer ciclo. Existen numerosos casos en los que alumnos, desde pequeños, poseen algún tipo de complejo, o en caso de no existir, que se trate de prevenir, evitando así que aparezcan en un futuro.

## 2.3. Relación con Competencias Básicas

<b>Competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital</b>	Creación de una actitud crítica ante los mensajes e imágenes que transmiten los medios de comunicación, relacionados con los estereotipos corporales.
<b>Desarrollo de la competencia social y ciudadana</b>	En esta Unidad Didáctica, se va a trabajar esta competencia, ya que se inculcará a los alumnos una actitud de respeto hacia las personas y valoración de las mismas.
<b>Desarrollo de la competencia de aprender a aprender</b>	Con esta Unidad Didáctica comprenderán que su cuerpo posee una serie de limitaciones y posibilidades.

## 2.4. Objetivos

- Ser conscientes de que todos los cuerpos son diferentes.

- 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.

### **2.5. Contenidos**

- El conocimiento de las posibilidades y limitaciones de los cuerpos.
- Las diferencias existentes entre los diversos cuerpos.
- Valoración del propio cuerpo y de cuerpos ajenos.

### **2.6. Metodología**

<b>Estilo de enseñanza</b>	En la mayoría de los casos se trabaja con una metodología de descubrimiento guiado. A partir de una ejecución de tareas y una serie de preguntas son los alumnos los que van descubriendo.
<b>Estructura de clase</b>	Explicación inicial/ parte principal/ puesta en común.
<b>Estrategias en la práctica</b>	Las estrategias que se emplean en esta Unidad Didáctica son globales.
<b>Agrupamientos</b>	Los agrupamientos son creados al azar, fomentando así la socialización entre todos los miembros de la clase, dejando de lado las marginaciones.
<b>Adaptaciones</b>	-Adaptación de vocabulario, ya que va dirigido hacia alumnos de primer ciclo. -Adaptaciones a los recursos que poseemos.

## 2.7. Evaluación

<b>Instrumentos</b>	Observación directa y recopilación de comentarios.
<b>Técnicas</b>	Observación y reflexión sobre comentarios.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Demuestra interés por el tema y se implica en las actividades.
- Es capaz de valorar su cuerpo y el de sus compañeros.
- Conoce las limitaciones y posibilidades de su cuerpo.

## 2.8. Recursos

<b>Materiales</b>	<b>Ambientales</b>
-Materiales específicos de Educación Física: canastas, aros, picas, ladrillos, conos, balones, colchonetas... - Papel continuo y pinturas de colores.	-Pabellón. -Patio.

### **2.8. Atención a la diversidad**

En estos contextos no hay existencia de alumnos con posesión de alguna NEE, por lo que todos los alumnos podrán realizar todas las actividades sin problema. En cuanto a la diversidad natural del grupo-clase, podemos apreciar algunos alumnos, que por algún motivo, ya sea porque no estén atentos o debido a que les cueste más entender la explicación, se realizará en ellos una atención individualizada que ayude a comprender las actividades y que puedan realizarlas con éxito.

## 2.9. Sesiones y temporalización

Esta Unidad Didáctica está formada por tres sesiones, las cuales poseen una duración de 40 minutos.

- 1ª sesión: Todos somos diferentes.
- 2ª sesión: Soy otra persona.
- 3ª sesión: Valoramos nuestro cuerpo.

### SESIÓN 1: “TODOS SOMOS DIFERENTES”

- Grupos: 1º y 2º de primaria.
- Lugar: Pista o pabellón de La Lastrilla.
- Duración: 40 minutos.

#### Explicación inicial...

- Buenos días, chicos.
- Hoy vamos a empezar a trabajar un tema nuevo, el conocimiento y valoración de los cuerpos.
- ¿Pensáis que todos los cuerpos son diferentes? Hoy, a partir de una serie de actividades vamos a poder apreciarlo.

#### Parte principal...

1ª actividad: “Las siluetas”.

- Los alumnos estarán agrupados en grupos de 4 personas.
- Cada grupo poseerá un trozo de papel continuo y cuatro pinturas de diversos colores.
- Uno de los alumnos deberá tumbarse sobre el papel continuo y uno de sus compañeros deberá dibujar su silueta con un color determinado.
- Una vez realizada la silueta, será otro alumno el que se tumbe sobre la silueta dibujada y un compañero dibuje su silueta con un color diferente.
- Esto se realizará con los cuatro miembros del grupo.

2ª actividad: “Orden en la sala”.

- Como ya hemos visto dibujado en los papeles, ninguna silueta coincide, puesto que tenemos una altura diferente, una masa corporal diferente...
- Los alumnos seguirán agrupados del mismo modo que en la actividad anterior.

- Deberán ordenarse teniendo en cuenta la altura, desde el más alto al menos alto.
- Para finalizar, vamos a intentar ordenarnos toda la clase siguiendo la misma norma.

#### **Puesta en común...**

- ¿Qué hemos trabajado en la clase de hoy?
- ¿Hemos visto reflejado en el papel algún cuerpo que tenga la misma silueta que otro?
- ¿Mirando las siluetas, sin saber cuál es la vuestra, sabríais reconocerla?
- ¿Puede ocurrir que varias personas tengan la misma altura?
- Pueden existir personas que pesen lo mismo, personas que midan lo mismo, pero no poseer exactamente el mismo cuerpo.

### **SESIÓN 2: “SOY OTRA PERSONA”**

- Grupos: 1º y 2º de primaria.
- Lugar: Pista o pabellón de La Lastrilla.
- Duración: 40 minutos.

#### **Explicación inicial...**

- Buenos días, chicos.
- En la clase de hoy nos dedicaremos a ponernos en el lugar de personas con diferentes estructuras corporales, teniendo cada uno de nosotros un cuerpo diferente al nuestro.

#### **Parte principal...**

1ª Actividad: “Pilla- pilla empático”.

La actividad consiste en un pilla- pilla, pero con una serie de adaptaciones hacia este tema.

Roles a lo largo del juego:

- Gigantes: los alumnos deberán ir de puntillas.

- Enanos: los alumnos deberán ir de cuclillas.
- Luchadores de sumo: los alumnos irán en parejas.
- Tú mismo: los alumnos se desplazarán como normalmente lo hacen.

2ª Actividad: “Me siento diferente”.

- a) Alumnos enanos (alumnos de rodillas).
  - Realizarán tiros a canasta (algo complejo para los enanos).
  - Realizarán un circuito en el que deberán pasar por debajo de unas vallas (algo ventajoso para enanos).
- b) Alumnos con peso mayor (alumnos con una mochila pesada).
  - Realizarán saltos a la comba (algo más complejo para ellos).
  - Realizarán ejercicios de fuerza, en los cuales se pondrán espalda con espalda e intentarán sacar al compañero de un espacio delimitado (algo ventajoso para ellos).

**Puesta en común...**

- ¿Qué hemos visto en las actividades?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Era fácil meter canasta siendo enano? ¿Y realizar el circuito?
- ¿Es fácil saltar a la comba pesando más? ¿En el juego de fuerza, el pesar más tiene ventaja?
- Con estas actividades, lo que he querido enseñaros es que todos somos diferentes, y todos los cuerpos tienen sus limitaciones y sus posibilidades (cosas buenas y cosas malas).
- El próximo día seguiremos trabajando este tema, pero aplicando lo que hemos aprendido a nuestro propio cuerpo.

**SESIÓN 3: “VALORAMOS NUESTRO CUERPO”**

- Grupos: 1º y 2º de primaria.



- Lugar: Pista o pabellón de la lastrilla.
- Duración: 40 minutos.

### **Explicación inicial...**

- Buenos días, chicos.
- ¿Os acordáis de lo que trabajamos el día anterior? ¿Qué hicimos?
- Hoy vamos a trabajar lo mismo que el día anterior, pero en este caso no vamos a tener un cuerpo diferente al nuestro.

### **Parte principal...**

#### -1ª Actividad: “Pilla- pilla”.

Esta actividad va a servir como puesta en marcha, no tiene exactamente un objetivo concreto, pero puesto que vamos a realizar la misma sesión que el día anterior, aprovechamos esta actividad.

#### -2ª Actividad: “Circuito de actividades”.

Las actividades por las que estará compuesto el circuito son las siguientes:

- Lanzamientos a canasta
- Pasar por debajo de vallas de diferentes alturas
- Saltos a la comba
- Saltos de longitud
- Ejercicio de fuerza (espalda con espalda intentar sacar al compañero de un círculo delimitado)
- Lanzamiento de balón medicinal
- Prueba de velocidad

### **Puesta en común...**

- ¿Qué hemos realizado hoy?
- ¿Todas las actividades que habéis realizado se os han dado igual de bien o igual de mal?

- ¿Qué actividad se os ha dado mejor? ¿Y peor?
- Lo que vimos el otro día con el cuerpo pesado y el cuerpo del enano hoy lo hemos trabajado con nuestro cuerpo.
- El otro día vimos cómo el poseer un cuerpo de enano tiene sus cosas buenas y cosas malas, al igual que el poseer un cuerpo pesado. Hoy lo que hemos trabajado es el conocer que nuestro cuerpo también tiene ventajas e inconvenientes, es decir, hacemos unas cosas mejor que otras.

### 3. SESIÓN PUESTA EN PRÁCTICA

En este punto reflejo la sesión que finalmente fue puesta en práctica. Con esta sesión desee alcanzar los objetivos que me planteo en la unidad didáctica.

<b>SESIÓN ADAPTADA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos: 1º y 2º de primaria.</li> <li>- Lugar: Pista o pabellón de La Lastrilla.</li> <li>- Duración: 40 minutos.</li> </ul>
<b>Explicación inicial...</b>
<p>-Buenos días, chicos.</p> <p>-En la clase de hoy nos dedicaremos a ponernos en el lugar de personas con diferentes estructuras corporales, teniendo cada uno de nosotros un cuerpo diferente al nuestro.</p>
<b>Parte principal...</b>
<p><u>1ª Actividad:</u> “Pilla- pilla empático”.</p> <p>La actividad consiste en un pilla- pilla, pero con una serie de adaptaciones hacia este tema.</p> <p>Roles a lo largo del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gigantes: los alumnos deberán ir de puntillas.</li> </ul>

- Enanos: los alumnos deberán ir de cuclillas.
- Luchadores de sumo: los alumnos irán en parejas.
- Tú mismo: los alumnos se desplazarán como normalmente lo hacen.

2ª Actividad: “Me siento diferente”.

- c) Alumnos enanos (alumnos de rodillas).
- Realizarán tiros a canasta (algo complejo para los enanos).
  - Realizarán un circuito en el que deberán pasar por debajo de unas vallas (algo ventajoso para enanos).
- d) Alumnos con peso mayor (alumnos con una mochila pesada).
- Realizarán saltos a la comba (algo más complejo para ellos).
  - Realizarán ejercicios de fuerza, en los cuales se pondrán espalda con espalda e intentarán sacar al compañero de un espacio delimitado (algo ventajoso para ellos).

#### **Puesta en común...**

- ¿Qué hemos visto en las actividades?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Era fácil meter canasta siendo enano? ¿Y realizar el circuito?
- ¿Es fácil saltar a la comba pesando más? ¿En el juego de fuerza, el pesar más tiene ventaja?
- Al igual que pasa con los cuerpos que hemos observado hoy, pasa con nuestros cuerpos. Todos hacemos unas cosas bien y otras no tan bien.
- Decidme una actividad que realicéis correctamente y otra que os cueste un poco más.

## **EXPOSICIÓN DE RESULTADOS**

Como ya he comentado anteriormente, el contexto donde puse en práctica la propuesta fue el colegio de La Lastrilla. El llevarlo a cabo en este contexto concreto, se debe a que estaba realizando el Practicum II allí.

Debido a que dejé un poco de lado el TFG, anteponiendo lo relacionado con el periodo de prácticas, cuando ideé la Unidad Didáctica ya era demasiado tarde para ponerla en práctica.

Únicamente tuve tiempo para llevar a cabo una de las sesiones. Me decanté por la sesión número dos, que es la dedicada al conocimiento de las limitaciones y ventajas de los diversos cuerpos, haciendo hincapié en el enanismo y en los cuerpos pesados. Llevando la práctica a esos extremos, los alumnos comprenderían mejor lo que tratamos de enseñar con ella. El elegir esta sesión, en concreto, se debe a que me parecía la más completa, la más didáctica y de la podía extraer mayor número de conclusiones.

Algo que se me ocurrió en aquel momento, fue introducir una pequeña parte de la sesión número tres, la cual estaba basada en el conocimiento de las ventajas y limitaciones de nuestro propio cuerpo. El crear una sesión a partir de dos de las sesiones planteadas, hizo que esta fuese más completa. Debido a que era factible realizarlo, con esa incorporación sacaríamos un mayor número de datos interesantes. Esta relación se realizó en la puesta en común, dónde decidí pedir los alumnos que me expusiesen actividades que ellos realicen bien y otras que no ejecuten tan bien.

Esta sesión la llevé a la práctica con cuatro grupos diferentes. Entre esos grupos se encontraron grandes diferencias sobre todo entre cursos. La sesión era la misma ya que, conociendo a los grupos, sabía que no tendrían ningún problema a la hora de entender o realizar las diversas actividades. Sí que es cierto, que en ocasiones, a la hora de explicar las actividades con primero de primaria, recurrí a medios como la ejemplificación para que lo comprendiesen correctamente.

Los grupos de segundo de primaria, con la explicación inicial de las actividades ya sabían decirme cuál era el fin de las mismas; mientras que los de primero, hasta que no les planteé las preguntas en la verbalización final, estaban un poco perdidos.

En cuanto a la puesta en práctica, el contexto donde lo llevé a cabo contaba con los materiales, tiempo e instalaciones necesarios.

Fue una sesión óptima debido a que todos los alumnos estaban implicados y los objetivos planteados se cumplieron.

La diferencia de comentarios que surgían en la explicación, con burlas hacia otros compañeros, cambiaron completamente al realizar la puesta en común final. Hubo un comentario despectivo por parte de un alumno mientras yo explicaba la actividad. Estaba explicando que para simular a una persona que poseyese mayor peso deberías colocarte una mochila, a lo que uno de los alumnos contestó que a su compañero no le hacía falta mochila.

Este tipo de comentarios aparecen de manera común, y esta sesión ayudó, aunque fuese en pequeña parte, tanto a que esas personas, que constantemente son juzgadas por su peso, a sentirse más a gusto consigo mismo, como a que el resto de personas se diese cuenta de que esos cuerpos también posee ventajas.

En las puestas en común aparecieron datos interesantes, ya que, incluso aquellos alumnos a los que considero más tímidos y más despistados, participaron en gran medida y contestaban correctamente a las preguntas planteadas.

Al realizar la puesta en común, en uno de los grupos de primero, hubo un comentario despectivo por parte de una niña hacia uno de sus compañeros, el cual era un niño de mayor peso. Este alumno comentó que a él se le daba bien jugar al fútbol, a lo que su compañera contestó: “¡pero si estás gordo!”. Ante este comentario, lo que me llamó la atención fue que, sus propios compañeros fueron los que justificaron que el hecho de pesar más no implica que hagas las actividades peor.

Los alumnos comprendieron que todos los cuerpos son diferentes y que todos poseen limitaciones y posibilidades, pero si esto no se vuelve a trabajar, no servirá de nada.

Por otro lado, a pesar de que se han conseguido los objetivos propuestos con la sesión, no me ha gustado demasiado a la hora de ponerla en práctica.

A mi parecer, la sesión ha sido un poco monótona ya que eran simplemente cuatro ejemplos y los alumnos debían estar bastante tiempo en cada uno de ellos. En ocasiones, los alumnos estaban cansados de realizar durante tanto tiempo la misma actividad, por lo que hubiese sido conveniente el idear más tipos de cuerpos y construir actividades relacionadas con ellos.

Fuera aparte de esto, las actividades con los materiales que disponíamos eran posibles y enriquecedoras, pero se podían haber planteado mejor, con el uso de circuitos y materiales que motivasen a los alumnos en mayor medida, apareciendo en ellos un mayor disfrute que en ocasiones implica un mayor aprendizaje.

## CONCLUSIONES

En este apartado, en primer lugar quiero hacer alusión a los objetivos que se pretendían conseguir con la realización del trabajo y su grado de cumplimiento:

El primer objetivo es el orientado a la creación de la definición del término “imagen corporal”.

Como hemos observado, el término imagen corporal es muy amplio, existe gran cantidad de definiciones del mismo, todas ellas con algún aspecto diferente. A pesar de esas diferencias, todas poseen cosas en común, por lo que a partir de esas cosas comunes y en relación a la educación física he creado una definición adecuada, la cual guarda relación con lo trabajado en mi propuesta práctica.

Por otro lado, se ha elaborado una propuesta práctica precisa para el primer ciclo. En primer lugar, al analizar el currículo se ha observado que la imagen corporal forma parte de los contenidos de primer ciclo, por lo que, no solamente es posible trabajarlo, sino que, debería ser trabajado. Además, en los resultados de la puesta en práctica he podido observar cómo los niños han realizado la práctica sin dificultad y cómo han adquirido los conocimientos que pretendía con la misma.

En la realización del análisis sobre la presencia del tema “imagen corporal” en el currículo del área de educación física hemos encontrado diversas referencias explícitas e implícitas dentro del mismo. Una vez realizado el análisis, hemos podido sacar como conclusión que si el contenido aparece en numerosas ocasiones, es indudable que es importante, por lo que los docentes de educación física deberían trabajarlo en sus clases.

En lo relacionado con la obtención de resultados, es evidente que con una sola sesión no se pueden conseguir grandes resultados, por ello, lo que quiero exponer es que si con una simple sesión se ha llegado a inculcar una pequeña parte de lo que es ese gran

término, con el trabajo constante podremos crear en los alumnos una actitud crítica que luche contra las influencias sociales.

Para finalizar, el último objetivo era proponer mejoras en aras de una educación de calidad. Considero que introducir este tema dentro del aula lo es, ya que contribuye a la creación de una actitud crítica, a valorar el propio cuerpo y el del resto de personas, a prevenir y solventar los problemas relacionados con la imagen corporal, favorece las relaciones sociales...es decir, un cúmulo de cosas que favorecen la educación integral del alumnado.

Además de las conclusiones obtenidas en relación con el cumplimiento de los objetivos planteados previamente, existen otras reflexiones finales acerca de este trabajo:

Todo este trabajo ha de desarrollarse desde las edades tempranas, hay que solucionarlo cuanto antes, ya que una vez que posees una serie de influencias, es mucho más complejo acabar con esos prejuicios.

Ante este comentario que aporta Barbero (2010): “Las personas que integramos el mundo de la educación física siempre hemos tenido, aunque no lo reconozcamos, algo de *body builders*, de fabricantes de cuerpos propios y ajenos” (p. 29), me gustaría decir que debemos luchar contra aquellos pensamientos docentes que se basan únicamente en el desarrollo del cuerpo máquina. Con una buena preparación del profesorado en este tema, no simplemente modificarían esos pensamientos, sino que trabajarían este tema desde una perspectiva integral, adecuada a las actuales pretensiones educativas.

Por último, decir que no simplemente se puede trabajar este tema dentro del área de educación física, sino que se puede abordar desde cualquier otra área. Además, podría plantearse mediante trabajos donde la presencia corporal del alumno adquiriera mayor protagonismo en el aula, como las cuñas motrices (introducir en la jornada escolar, a modo de corte publicitario, una práctica corporal entre dos situaciones educativas en las que el cuerpo de los escolares pase desapercibido (Vaca Escribano, 2007: 97)). Debido a esto, pienso que entre todos podemos luchar contra este tipo de problemas en busca de una mejora en la educación de nuestros alumnos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Baile, J.I. (s.f.). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián*. Recuperado de [http://www.uned.es/catudela/revista/n002/baile\\_ayensa.htm](http://www.uned.es/catudela/revista/n002/baile_ayensa.htm)
- Barbero, J.I. (2006, 25 de febrero). Ficción autobiográfica en torno a la cultura corporal y la vida cotidiana. *Educación física y deporte-Universidad de Antioquia*, 47-63.
- Barbero, J.I. (2010). La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física. *Educación física y deporte*, 29, 9-29.
- Fernández de Labastida, I. (2005). Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida “ecológico”. *Zainak*, 27, 221-238.
- Puchalt, E. (2013). El concepto de belleza según las distintas culturas y épocas. Recuperado de <http://suite101.net/article/el-concepto-de-belleza-segun-las-distintas-culturas-y-epocas-a64697#.VO8Uyfl5NS0>
- Raich, R.M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22, 15-27.
- Raich, R.M. (2010). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.



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

Rosario, I.C. (2009, diciembre). La imagen corporal: hacia una construcción social para la psicología industrial organizacional. *Poiésis*, (18), 1-6.

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

Trujano, Nava, Gracia, Limón, Alatríste & Merino. (2010, julio). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de psicología*, 26(2), 279-287.

Vaca Escribano, M.J. (2007). Monográfico Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la EF y el deporte*, (4-5), 91-110.

Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor & López-Miñarro. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016

Verchili, E. (2010, octubre). De la casa de muñecas al gloss. *Icono 14*, (8), 26-44.

# **APÉNDICES**

## **APÉNDICE 1:**



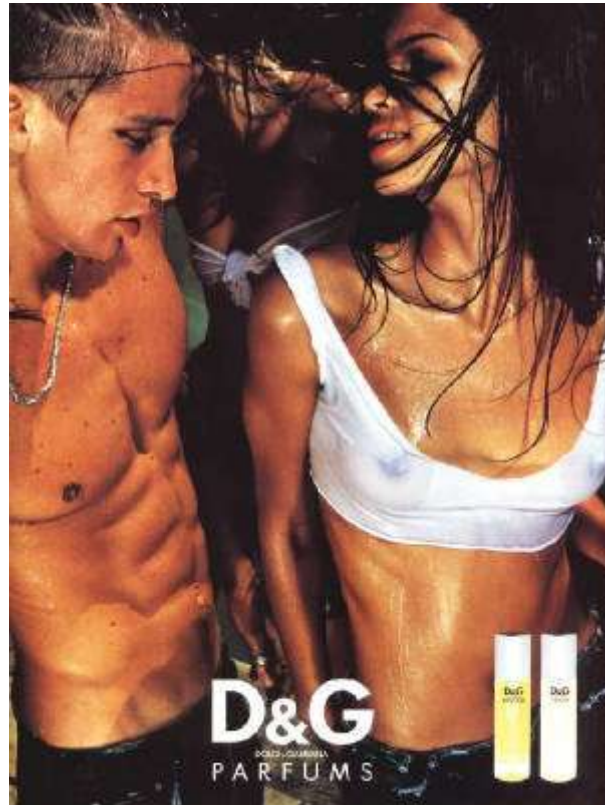
Ejemplo de cuerpos de las películas Disney. Cuerpo de las vencedoras frente al cuerpo de las malas.

## **APÉNDICE 2:**



Juego Dieta, basado en el adelgazamiento. Comentado en la pág 19.

### APÉNDICE 3:



El bombardeo de anuncios de este tipo influyen en la elección de cuerpos por parte de los niños.