



EXPERIENCIA PRÁCTICA

LA IMAGEN CORPORAL EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sergio Arribas Fernández-Checa¹ y Diana Nogales Morales²

*Colegio Cooperativa Lagomar, Madrid, España¹
Colegio Vizcaya, Vizcaya, España²*

RESUMEN

La adolescencia es una etapa idónea para generar cambios importantes en el desarrollo de las identidades de los jóvenes. Por ello, se propone que estos cambios se generen por medio del trabajo de la imagen corporal en las aulas a través de la asignatura de Educación Física. Consecuentemente el papel del docente se muestra vital para evitar dificultades, problemas o incluso trastornos en el alumnado. ¿Cómo hacerlo? La respuesta puede ser, a través del movimiento.

En el presente artículo, justificado por el Real Decreto 1105/2014 y el Decreto 236/2015 y la Orden ECD/2475/2015. Se describe a modo de ejemplo, cómo se puede hacer y se propone realizarlo a través del método de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), pues se considera que esta metodología puede conseguir mejor el objetivo de que el alumno acepte y respete su propia imagen y la de los demás. También se intentará fomentar los hábitos de vida saludable.

PALABRAS CLAVE: Imagen corporal; Adolescencia; Aprendizaje Basado en Problemas; Identidad; Hábitos saludables.



THE BODY IMAGE IN PHYSICAL EDUCATION SUBJECT

ABSTRACT

Adolescence is an ideal stage to generate important changes in the development of young people's identities. We propose that these changes are generated through the work of body image in the classroom through the subject of Physical Education. Consequently, the role of the teacher is vital to avoid difficulties, problems or even disorders in the students. How to do it? The answer is clear, through movement.

In the present article, justified by Royal Decree 1105/2014 and Decree 236/2015 and Order ECD / 2475/2015. It is described by way of example, how we can do it and we propose to do it through the method of Problem Based Learning (PBL), since with this methodology we believe that the objective of the student accepting and respecting his own image and the one of the others. We will also try to encourage healthy living habits.

KEYWORDS: Corporal image; Adolescence; Project-Based Learning; Identity; Healthy habits.

Correspondencia: Sergio Arribas Fernández-Checa. Email: sergio.arribas.fch@gmail.com

Historia: Recibido el 26 de de noviembre de 2018. Aceptado el 15 de enero de 2019.

A medida que nos vamos haciendo mayores, nuestra imagen corporal (IC), va cobrando cada vez más importancia ya que tiene un papel fundamental en el desarrollo de la identidad porque nuestra imagen repercute en nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Por eso, es de gran importancia tratarla, sobre todo, en la adolescencia, debido a los cambios y diferentes sentimientos que conlleva. Altibajos que cada uno de nosotros, de una forma u otra, hemos sufrido y sabemos que nuestros adolescentes van a sufrir también.

La Educación Física trabaja el cuerpo mediante el movimiento de forma consciente o inconsciente y a través del deporte y actividades deportivas, aunque no es la única forma. Por lo tanto, vamos a crear un plan de acción para trabajar conscientemente la IC. Se trata de un conjunto de acciones a desarrollar por el profesorado que imparte la materia de Educación Física, para obtener una mejora de la autopercepción de la imagen de cada uno de nuestros alumnos a través del deporte, el tratamiento de la alimentación, charlas y el trabajo cooperativo.

El plan de acción que presentamos está contextualizado con unos alumnos de 3º de la ESO de un Colegio situado en los alrededores de Bilbao, cuyo fin es el de trabajar la imagen corporal y evitar así posibles trastornos relacionados con ella. Éste se llevará a cabo a través del método ABP (Aprendizaje Basado en Problemas). Partiendo de una actividad de toma de contacto dentro de la asignatura de Educación Física, se crean otras actividades en las que los alumnos y alumnas de este curso son los protagonistas de su propio aprendizaje, mediante la búsqueda de información y creación de diferentes actividades en un ambiente en el que el trabajo en equipo predomina en todo momento, obteniendo así resultados de trabajo positivos y fomentando los hábitos de vida saludable.

¿Por qué estos alumnos? Según Jean Piaget, ellos se encuentran en la etapa de las operaciones formales (desde los 12 años en adelante), y es aquí donde nuestros alumnos desarrollan la capacidad para utilizar la lógica y llegar a conclusiones. “Pensar sobre pensar”. En esta etapa no solo se producen cambios a nivel fisiológico, si no también cambios psicológicos y sociales. Es una etapa de cambio, una etapa difícil. A parte de tener obsesión por su físico, podemos observar otros cambios: quieren independencia, autonomía, suelen llevar la contraria a los padres, madres o tutores legales, cambian de actitud de forma repentina, se sienten inseguros, tienen miedo al ridículo, son agresivos o incluso están depresivos.

JUSTIFICACIÓN

Es importante que los trabajos que hagamos con nuestro alumnado estén justificados con distintos documentos normativos, la ley debe ser el punto de partida a la hora de planificar nuestras propuestas.

Para la realización de este proyecto en el que tratamos la imagen corporal, nos basamos en las siguientes leyes de educación:

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En el artículo 11 de este Real Decreto, encontramos el siguiente objetivo de gran relación con nuestra propuesta:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

DECRETO 236/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco.

Dentro los objetivos de etapa y en el apartado de Educación Física de este Decreto, el objetivo que encontramos en relación con nuestra PDI, es el siguiente:

-Identificar y analizar todos los aspectos que definen una actividad física y deportiva saludable para poder valorar, de forma consciente, los beneficios que su práctica reporta en la consecución del bienestar, en todas sus dimensiones, adoptando una actitud crítica ante la visión que tiene la sociedad sobre la salud, la actividad física y deportiva, el tratamiento del cuerpo y la imagen corporal

Por otro lado, para seguir los pasos del centro escolar dónde está contextualizada esta PDI y en relación con el tratamiento de la IC, se tuvo en cuenta el programa que tiene el centro en relación con la adquisición del sello de vida saludable, ya que el tratamiento de la Imagen Corporal también está dentro de este programa:

Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.

Tras esta justificación normativa, se muestra la opinión de varios autores sobre el concepto de IC, como, por ejemplo, la Gardner, Stark, Jackson y Friedman (2000) quienes indican que esta imagen está compuesta por la imagen deseada y la imagen percibida. Siguiendo esta misma línea se encuentra la definición de Schilder (cfr. Williamson, Davis, Duchman, McKenzie y Watkins, 1990) que la describe como una representación mental del cuerpo que cada individuo construye en su mente.

Esta PDI se creó para transmitir la importancia de tratar la imagen corporal (IC) en los centros educativos, concretamente en la adolescencia. La IC es una parte de la identidad corporal y aunque lo verdaderamente importante son las experiencias de movimiento (Educación Física) es importante también abordarla. Schilder (1950) señala que la imagen corporal es la que nos representa a nosotros mismos en nuestra mente. Por otro lado, Facchini (2006), dice que las conductas relacionadas con la imagen corporal se encuentran fuertemente influidas por el aprendizaje, el medio sociocultural y la comparación de los ideales propios con los de sus personas significativas (padres y pares). El ambiente escolar tiene también mucha influencia, ya durante la infancia los alumnos pueden ser blanco de burlas (relacionadas con su peso) con efectos psicológicos mortíferos. La propuesta que nosotros hacemos va encaminada entre otras cosas a aceptar la variedad de las formas corporales, a

educar acerca de los cambios de la pubertad (ofreciendo modelos saludables) y a promover una visión crítica y constructiva frente a la publicidad y los medios.

Según Rueda (2004) hay varias imágenes corporales interrelacionadas: la imagen perceptual, la cognitiva y la emocional. Esta imagen corporal influye en nuestra forma de percibir el mundo y en nuestro comportamiento, ya que las conductas están marcadas por la forma en que consideramos nuestro cuerpo y el grado de satisfacción con él. Ésta puede estar alterada perceptualmente, la que se muestra ante la incapacidad de estimar con precisión el tamaño corporal, y también de forma cognitivo-afectiva que se manifiesta a través de pensamientos negativos relativos a la apariencia física.

Algunos estudios relacionados con esta temática son por un lado el realizado a deportistas de Karate-do por González y Ortiz (2009) en el que se muestra la relación entre trastorno alimentario e imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Los trastornos de la conducta se presentan con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes de sexo femenino (la razón hombre/mujer es de 1:10/1:20, aparentemente relacionado con los ideales socioculturales que las presionan para estar delgadas y así ser consideradas más atractivas), especialmente aquellas ocupaciones que requieren un control estricto de peso. También estos trastornos se presentan con mayor frecuencia en personas de clase socioeconómica media-alta y alta, de países industrializados, aunque se ha observado en todas las clases sociales, y considerados también propios de la raza blanca.

En la línea de las investigaciones anteriores se encuentra también el de Jauregui, Romero, Bolaños, Montes, Díaz, Montaña...&Vargas (2009), en el cual observaron en la insatisfacción una correlación positiva y significativa con el índice de masa corporal. En los programas de prevención primaria vieron al profesorado como agente primario de trabajo en el contexto escolar, ya que este ámbito parece ser el ideal en los programas de prevención porque comprende la población de máximo riesgo.

Haciendo referencia a los trastornos que la percepción negativa de nuestra IC puede generar y obteniendo información de diferentes fuentes, encontramos que Bruch (1962) fue la primera autora en relacionar imagen corporal y anorexia nerviosa. Otros autores, en relación con este tipo de trastornos, nos cuentan que las alteraciones de la imagen corporal son una de las características clínicas de mayor importancia en los trastornos alimentarios (Bully, Elosua y Lopez-Jauregui, 2012; Garner, 2002; Nye y Cash, 2006; Schwartz y Browell, 2004; Stice, 2002). Sobre todo, nos encontramos con preocupaciones por el peso y la forma. A pesar de la fama que tienen los trastornos de alimentación, existen pocos estudios que comprueben que sea beneficioso realizar una intervención específica y estructurada sobre las IC en pacientes con trastornos alimentarios (Farrell et al., 2006). En conclusión, estos pacientes evolucionan, pero tienen recaídas. Está demostrado mediante los estudios sobre eficacia de los tratamientos, que en trastornos tan complejos como los trastornos alimentarios, lo importante no es el número de sesiones sino el contenido de las sesiones (Marco et al., 2013). En definitiva, hay que saber qué y cómo tratarlo.

Cuando hacemos referencia a trastornos relacionados con la imagen, a todos nos viene a la cabeza los diferentes trastornos relacionados con la alimentación (anorexia, bulimia, etc.), pero existe otro trastorno menos conocido y relacionado

con la IC, es el Trastorno Dismórfico Corporal (Morselli, 1886) y significa “miedo a la propia forma”. Otros autores lo definen como la preocupación exagerada, que produce malestar, hacia algún defecto imaginario o extremado de la apariencia física (Rosen y colaboradores, 1990). Como podemos observar, en este trastorno la percepción de nuestra imagen se ve deteriorada, creando una visión negativa de nosotros mismos y dejando de ser lo que somos y debe ser tratado desde edades tempranas. Mediante esta PDI, intentaremos tratar el problema antes de que éste aparezca, ya que una vez producido, evolucionar favorablemente es muy complicado.

En relación con el tratamiento en la autopercepción de la imagen la Asociación Española de DMT (Danza Movimiento Terapia) dice que la expresión corporal puede generar cambios en la psique, mejorando la salud y estimulando el crecimiento personal. Esta terapia es usada en personas mayores, con problemas de Parkinson, Alzheimer u otros trastornos relacionados.

Como se ha podido observar en diferentes artículos y a lo largo de estas líneas, la IC engloba mucho más que los trastornos alimenticios. Bien sabemos que, obteniendo información sobre dichos trastornos a tiempo, incluso informándonos de cómo nutrirnos (de una forma práctica y divertida), puede resultar positivo para nuestros adolescentes, adelantándonos a posibles problemas, ya que es eso lo que queremos conseguir en nuestro centro educativo. Mediante el deporte y las actividades físico-deportivas conseguiremos tratar y mejorar la autopercepción de nuestra imagen. Un estudio realizado en la provincia de Guipúzcoa sobre la relación entre la imagen corporal y las características de la práctica físico-deportiva demostró que los alumnos practicantes de actividades físicas son los más satisfechos con su imagen corporal, siendo todavía mayor la satisfacción cuando se realiza la actividad tres o más veces por semana (Muñoz, González, Arribas, Urrutia, Palacios, 2010). Resultados que se corresponden con las recomendaciones de Health Education Authority (1998). En conclusión, según los estudios citados debemos fomentar la participación en dichas actividades deportivas para el beneficio en el tratamiento de la imagen.

Por otro de lado, no se puede obviar que la metodología utilizada (ABP) permite que los resultados obtenidos puedan ser más positivos. Este tipo de metodología cada vez cobra más valor, porque hace que los alumnos estén más motivados a la hora de trabajar, favoreciendo así la consecución de los resultados que se quieren obtener. Para confirmar que dicha metodología es adecuada para la elaboración de este plan, encontramos datos positivos en un estudio sobre su aplicación. Según Martínez, Herrero, González y Domínguez (2007), los alumnos que trabajan con esta metodología mejoran su capacidad para trabajar en equipo, ponen un mayor esfuerzo, motivación e interés, aprenden a hacer exposiciones y presentaciones, mejoran la profundización de los conceptos, tienen menor estrés en época de exámenes, la asignatura les resulta más fácil, amena e interesante, detectan los errores antes, tienen una mejor relación con el profesor, abordan temas transversales a otras asignaturas y mejoran la relación con los compañeros.

En definitiva, no se puede dejar de tratar las numerosas preocupaciones existentes en este ámbito, sobre todo en el caso de las mujeres, que suele ser más habitual. Bemis y Hollon (1990) ya nos advierten de la necesidad de distinguir entre representación interna del cuerpo y sentimientos y actitudes hacia él. Pero es la propia

sociedad la que da tanta importancia a la belleza, a la apariencia física. La sociedad marca los límites, siendo los cuerpos perfectos los más observados, incluso cuando vas a realizar alguna actividad o trabajo no relacionado con el deporte. Por eso somos tan exigentes con nosotros mismos, y cuando no somos como la sociedad pide, muchos optan por mantenerse al margen, dejando de ser lo que son en realidad.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La PDI se llevaría a cabo dentro del bloque de contenidos de expresión corporal y comunicación, y consta de las siguientes fases:

- Fase I. Presentación de la actividad (profesor): planificación del trabajo a realizar.
- Fase II. El trabajo en grupos cooperativos: el alumnado es el absoluto protagonista. Se les pide que trabajen en pequeños grupos de cuatro alumnos.
- Fase III. La evaluación de la actividad (profesor y alumnos).

Objetivos generales:

1. Aumentar la autoestima y autoconfianza de nuestros adolescentes.
2. Ayudar a mejorar la autopercepción de la imagen corporal de cada alumno.
3. Mejorar los comportamientos saludables de los alumnos.
4. Crear hábitos saludables que mejoren la autopercepción de la imagen.
5. Fomentar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
6. Comprender que cada persona es diferente.
7. Transmitir información sobre buenos hábitos alimenticios.
8. Transmitir información sobre los diferentes trastornos relacionados con la imagen corporal.
9. Evitar los diferentes trastornos que se generan debido a una percepción negativa de nuestro cuerpo.
10. Trabajar la imagen corporal a través del deporte.
11. Trabajar en equipo respetando a cada uno de los participantes tal y como son.
12. Favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.

Alumnado implicado en la propuesta:

A pesar de pensar que es bueno trabajar la IC desde pequeños y a lo largo de toda la etapa educativa, decidimos realizarlo sólo con los alumnos de 3º de la E.S.O ya que se encuentran sufriendo los cambios de la adolescencia.

Concretamente, en 3º de la E.S.O, nos encontrábamos con un total de 121 estudiantes, quedando dividido el nº de alumnos y alumnas de la siguiente forma:

Tabla 1. ALUMNOS/AS DE 3ºESO. Fuente: Elaboración propia

CURSO	A		B		C		D	
3º E.S.O	31		30		29		31	
	14	17	14	16	13	16	15	16

	Chicas
	Chicos

METODOLOGÍA

La metodología que se llevaría a cabo en esta PDI (Programación Didáctica Innovadora) es la que se centra en la creación de un proyecto a partir de un problema, en el que predomina el trabajo en equipo, pero la aportación individual es lo más importante. Concretamente, el aprendizaje basado en problemas o más conocido como ABP, es un método de enseñanza en el que el alumno es el protagonista de su propio aprendizaje.

Características del ABP (Torp y Sage, 1998):

- Compromete activamente a los estudiantes como responsables de una situación problema.
- Organiza el currículo en torno a problemas holistas que generan en los estudiantes aprendizajes significativos e integrados.
- Crea un ambiente de aprendizaje en el que los docentes alientan a los estudiantes a pensar y los guían en su indagación, lo que les permite alcanzar niveles más profundos de comprensión.

Por otro lado, Miguel (2005) destaca que el ABP fomenta la resolución de problemas, ayuda en la toma de decisiones, incita a realizar trabajo en equipo, desarrolla habilidades de comunicación (argumentación y presentación de la información) y actitudes y valores: precisión, revisión, tolerancia...

Tabla 2. Relación objetivos específicos y competencias. Fuente: elaboración propia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS	¿CÓMO SE CONSIGUE EL OBJETIVO?
Trabajar la imagen corporal desde la educación física.	Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Aprender a aprender Sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Realizando las actividades creadas por los propios alumnos y alumnas. Las actividades las lleva a cabo el propio grupo, siendo explicadas por ellos mismos.
Crear en nuestros alumnos hábitos de vida saludable.	Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Transmitiendo y realizando la búsqueda de información necesaria, obteniendo los conocimientos necesarios para llevar a cabo unos hábitos de vida saludable.

(Continuación de tabla 2)

<p>Fomentar el trabajo en equipo.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Aprender a aprender Sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>En la realización del trabajo en grupo, en el que deben crear ellos las actividades deportivas y relacionadas con la alimentación. A la hora de exponer las actividades también es muy importante el trabajo cooperativo para no interrumpir a los compañeros y se obtenga un resultado final positivo.</p>
<p>Comprender cuales son los hábitos de alimentación para llevar una vida saludable.</p>	<p>Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas</p>	<p>Mediante la búsqueda de información en relación con la alimentación.</p>
<p>Obtener información sobre los diferentes alimentos, creando recetas saludables.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Mediante la búsqueda de información en relación con la alimentación y la creación de un menú saludable.</p>
<p>Fomentar la participación y realización de actividad física.</p>	<p>Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Aprender a aprender Sociales y cívicas Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Participando en las que han desarrollado los demás.</p>
<p>Realizar y crear juegos relacionados con el tratamiento de la ic.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Buscando información para crear actividades relacionadas con la IC.</p>
<p>Utilizar las tics para obtener información.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Mediante la búsqueda de información a través de los iPads y ordenadores.</p>
<p>Crear debates para comprender la opinión de todos.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Mediante una actividad en el que el debate es el objeto principal.</p>
<p>Participar en el blog que nuestros alumnos van a crear y a través del cual obtendrán información.</p>	<p>Lingüística Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Competencia digital Aprender a aprender Sociales y cívicas Conciencia y expresiones culturales Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Utilización del blog para subir la opinión, actividades e incluso <i>selfies</i> de los estudiantes.</p>

Tabla 3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Fuente: elaboración propia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Conocer la imagen corporal de cada uno.	- Conoce su propio cuerpo. - Acepta su imagen corporal. - Acepta y respeta la imagen corporal de los demás.
- Comprender los cambios que se dan en la adolescencia	- Conoce su cuerpo y los cambios relacionados con la etapa en la que se encuentra. - Acepta los cambios que se dan en su cuerpo.
- Trabajar en equipo para la búsqueda y creación de actividades	- Utiliza los medios tecnológicos para buscar la información. - Trabaja y colabora con sus compañeros, - Describe actividades relacionadas con el tema a tratar.
- Crear hábitos de vida saludable.	- Adquiere conocimientos sobre los hábitos de vida saludable. - Comprende la relación existente de la actividad física y la correcta alimentación con los hábitos de vida saludable.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Plan de acción/actuaciones

1. Charlas. Durante la semana cultural los alumnos de 3º de la ESO recibirán unas charlas informativas sobre nutrición, trastornos relacionados con la IC y con personas que han sufrido algún tipo de trastorno.

2. Yincana ¿quién es quién?

1º posta Carrera de obstáculos

2º posta Carrera en altura (bancos), con saltos

3º posta Tumbado en el suelo, llegar a otro lado pasando por debajo de la cuerda de “pinchos”

4º posta Tregar a lo alto de las colchonetas

5º posta Llegar al otro lado (meta) sin tocar el “agua” (a través de los aros)

Para poder pasar de una prueba a otra, tendrán que leer unas tarjetas creadas en la sesión anterior por cada alumno/a y adivinar de quien se trata. Con esta gynkana se muestra al alumnado una actividad tipo para trabajar la IC.

3. Debates. Planteamiento del problema: la importancia del trabajo de la I.C. Se trata la Imagen Corporal a través de las opiniones de los alumnos. Se explica que van a utilizar el método ABP y se realizan las preguntas ¿Qué es la IC? ¿Cómo relacionarías la IC con la educación física y la alimentación? ¿Qué actividades deportivas plantearíais? ¿Qué comidas considerarías saludables?

4. Actividades de IC y alimentación creadas por los alumnos. Los alumnos tendrán que buscar información relacionada con el tema a tratar y crear actividades deportivas y de alimentación para el tratamiento adecuado de la IC.

5. Participación en el blog. Se creará un blog para ir aportando reflexiones sobre la información encontrada, siempre con relación a la E.F. En dicho blog, se podrán subir selfies y capturas de pantalla sobre actividades deportivas realizadas fuera del horario escolar. Siempre con un título relacionado con la salud. Se valorará la participación de forma positiva si se realiza actividad física fuera del horario escolar y se comparte con los demás en el blog.

Por otro lado, el profesor realizará una decoración de las escaleras y pasillos del centro educativo, con frases motivadoras para la realización de actividad física, fomentando así los hábitos de vida saludable. También se utilizará la pantalla del pasillo de secretaría para poner este tipo de mensajes, incluyendo dietas y noticias relacionadas con la imagen corporal.

A partir de las actividades guías creadas, los alumnos investigarán y obtendrán información para crear otras actividades relacionadas. Finalmente, compartirán la información en un blog creado específicamente para ello.

Respecto a la temporalización será en el 2º trimestre cuando los alumnos recibirían unas charlas informativas y es en el 3º donde se realizarían el resto de las actividades para poder comenzar, desarrollar y evaluar el proyecto. Las sesiones comenzarán durante la semana cultura donde los alumnos asistirán a 3 charlas informativas. Después, en la asignatura de Educación Física se realizarán 8 sesiones, siendo en las dos últimas semanas cuando se harán las exposiciones de las actividades. La primera semana cada grupo tendrá que exponer una actividad tipo, creada por ellos, al resto de grupos. Finalmente, en la segunda semana, podrán ir a cocinar sus recetas saludables.

Evaluación

Para la evaluación, el tutor tendría que utilizar una hoja de control para anotar la participación de los protagonistas en las actividades como la del siguiente ejemplo.

Tabla 4. Planilla de evaluación. **Fuente:** elaboración propia

Marcar con una x actividades en las que participa.

Hoja de control	Yincana	Debate/Búsqueda	Actividades grupales	Blog	Selfie
Alumn. 1					
Alumn. 2					
Alumn. 3					
...					

Por otro lado, tendría en cuenta la autoevaluación y coevaluación de los alumnos.

Tabla 5. Rúbrica de autoevaluación. **Fuente:** elaboración propia.

Marca con una X siendo 1 nunca; 2 casi nunca; 3 casi siempre; 4 Siempre				
AUTOEVALUACIÓN	1	2	3	4
He participado en todas las actividades.				
He tratado bien a todos mis compañeros.				
He respetado la opinión de todos mis compañeros.				
He buscado información para compartir con mis compañeros.				
He utilizado diferentes fuentes de información (libros, artículos digitales, revistas.).				
He puesto interés en las actividades realizadas.				
He participado en el blog				
He hecho deporte fuera del horario escolar y lo he colgado en el blog.				
A la hora de presentar las actividades a mis compañeros, he sido claro.				
Las actividades desarrolladas tienen relación con el tema a tratar.				
Observaciones:				

Tabla 6. Rúbrica coevaluación. **Fuente:** elaboración propia

Marca con una x la respuesta. En el caso de algunas preguntas poner el nombre del alumno.

COEVALUACION	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
¿Qué grupo consideras que ha trabajado mejor?				
¿Cuál ha realizado las mejores actividades en relación con la IC?				
¿Cuál ha realizado las mejores recetas en relación con la IC?				
Teniendo en cuenta a cada alumno, ¿quién crees que ha hecho las mejores aportaciones en el blog? (pon el nombre del alumno) (pon el nombre del alumno) (pon el nombre del alumno) (pon el nombre del alumno)				
¿Quién ha realizado más deporte? (pon un nombre de cada grupo)				
¿A qué grupo le darías la mejor puntuación?				
¿A qué grupo le darías la peor puntuación?				
Observaciones:				

Además, se evaluaría el proyecto a través de una rúbrica. De este modo, podemos obtener información para la mejora del proyecto e implantación durante los años siguientes.

Tabla 7. Rúbrica proyecto imagen corporal. **Fuente:** elaboración propia

Marca con una x siendo 1: nada; 2: poco; 3: normal; 4: excelente				
Proyecto imagen corporal	1	2	3	4
El proyecto creado ha fomentado la participación.				
Los alumnos han sabido trabajar en equipo.				
Les ha motivado la idea de crear un blog.				
Les ha motivado la idea de realizar actividades y hacerse un selfie para mostrarles al resto.				
Les ha gustado la metodología utilizada.				
Han creado buenas actividades relacionadas con la educación física.				
Han creado buenas actividades relacionadas con la cocina.				
Se ha conseguido transmitir la información que se quería.				
Se han cumplido los objetivos propuestos.				
El proyecto se ha cumplido en el tiempo establecido de antemano.				
Observaciones:				

La acción del tutor sería evaluada mediante otra rúbrica que completarán los estudiantes. Con esta herramienta también obtendremos información sobre el trabajo realizado, tomando los datos que nos ayudarán a mejorar nuestra actitud.

Tabla 8. Rúbrica evaluación profesor. **Fuente:** elaboración propia

Marcar con una X la respuesta (N/C = no sé/ no contesto)			
Evaluación sobre el profesor	Si	No	N/C
Estás satisfecho con su trabajo de forma global.			
Ha estado presente en todas las actividades.			
Ha prestado atención a todos los grupos.			
Ha prestado atención a cada uno de los alumnos.			
Ha facilitado la búsqueda de información.			
Ha ayudado en las actividades.			
Ha mediado de forma correcta durante el debate.			
Ha facilitado la realización de este proyecto .			
Ha utilizado una metodología buena y diferente.			
Ha proporcionado los recursos suficientes para obtener los contenidos relacionados con el tema a tratar.			
Observaciones:			

Finalmente, una vez llevada a cabo todo el proceso, también se podrían obtener datos pasando una encuesta de satisfacción (anexo 9) a nuestro alumnado en el que se valoraría el tema tratado y la metodología utilizada.

Tabla 9. Encuesta de satisfacción. **Fuente:** elaboración propia

Marcar con una X la respuesta (N/C = no sé/ no contesto)			
ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	SI	NO	N/C
¿Te ha gustado este tipo de metodología?			
El uso de esta metodología ¿Aumenta la motivación a la hora de realizar actividades?			
¿Te gustaría utilizar esta metodología para tratar más contenidos?			
Los conocimientos obtenidos ¿te han quedado claros tratados desde este tipo de trabajo?			
¿Es fácil trabajar con esta metodología?			
¿Te ha servido de ayuda el tema tratado?			
¿Te ha resultado interesante tratar este tema?			
¿Consideras importante tratarlo?			
Observaciones:			

CONCLUSIÓN

En el presente trabajo dirigido a los alumnos de 3º de la ESO y contextualizado en un Colegio situado en los alrededores de Bilbao, se describe cada uno de los apartados necesarios para llevar a cabo esta PDI que trata sobre la importancia del trabajo de la imagen corporal en la de adolescencia. Sus objetivos principales giran en torno a este tema para evitar posibles trastornos relacionados con ella. Es un tema complejo, pero de gran interés y su tratamiento (consciente) debe cobrar más importancia desde que los estudiantes entran en los centros educativos, es decir, desde la etapa infantil.

Debido a la multitud de cambios que sufren nuestros adolescentes en esta etapa y tras observar los problemas que se pueden dar por las actitudes poco adecuadas que algunos adolescentes muestran, se desarrolló un plan de acción que comienza con unas charlas informativas y continúa con 8 sesiones para poder tratar y dar importancia a la imagen corporal. A través de estas sesiones, lo que se pretende es que el alumnado se informe acerca de los posibles cambios que puedan darse en el transcurso de esta etapa, comprender como se pueden sentir mejor y relacionar la actividad física con su tratamiento.

Para su puesta en marcha, se utilizó la metodología ABP (Aprendizaje Basado en Problemas), siendo el estudiante el protagonista de su propio aprendizaje, fomentando así la autoconfianza y el trabajo en equipo. El alumnado, en la asignatura de Educación Física, trabajará en equipo para la búsqueda de información y creación de las actividades, tanto deportivas como las relacionadas con la alimentación. En concreto, actividades relacionadas con los hábitos de vida saludables. En primer lugar, crearán y expondrán las actividades relacionadas con la actividad física, y, para terminar, cocinarán un menú saludable elaborado por ellos mismos, tomando constancia así, de la importancia de comer sano y la relación existente con la auto-

percepción de la IC. En conclusión, no existe mejor forma de tratar dicho tema que investigando por sí mismos.

La elección de esta metodología innovadora se debió a que era la idónea para alcanzar los objetivos que plantean mi PDI. Esto se consigue debido a que los problemas que planteamos, según Blázquez (2014), deben:

- Motivar a los alumnos/as.
- Estar vinculado a una situación del mundo real.
- Tener múltiples soluciones.
- Exigir pensar la situación y la colaboración entre diferentes alumnos (trabajo en equipo).
- Evocar conocimientos existentes.
- Llegar a encontrar soluciones.
- Exigir búsqueda e interpretación de información.
- Proporcionar conocimiento cuándo encuentren la solución del problema.

Visto lo anterior, el problema a resolver en esta PDI se plantea porque: motiva a los alumnos debido al trabajo en grupo y el tema a tratar, está vinculado a problemas de la vida real, crea opiniones contrapuestas y de gran reflexión, obliga a trabajar en equipo para buscar información y crear sus propias actividades, incita a buscar soluciones, y por supuesto, proporciona conocimiento. Estamos convencidos de que con este enfoque se obtendrán los resultados que se esperan.

REFERENCIAS

- Arceo, F. D. B., Arceo, F. D. B., & Lemini, M. A. R. (2006). *Enseñanza situada: vínculo entre la escuela y la vida*. McGraw-Hill.
- Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal. *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, 2, 53-70.
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde
- Castro-Lemus, N. (2012). *Imagen corporal, adolescencia, educación física y actividades físico-deportivas: Diseño y validación de un instrumento para su análisis* (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla).
- Decreto 236/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Boletín oficial del Estado País Vasco.
- Fernández-Balboa, J. M., & González-Calvo, G. (2018). A critical narrative analysis of the perspectives of physical trainers and fitness instructors in relation to their body image, professional practice and the consumer culture. *Sport, Education and Society*, 23(9), 866-878.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín oficial del Estado.
- Mármol, A. G., Martínez, B. J. S. A., & del Pilar Mahedero, N. M. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15(1), 54-63.
- Muñoz, L., & Isabel, M. (2017). La publicidad y su influencia en el aula de Educación Infantil. Una propuesta para desarrollar el pensamiento crítico. Disponible en <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24634>
- Orden de 7 de julio de 2008, del Consejero de Educación, Universidades e Investigación, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Básica. Boletín oficial País Vasco.
- Arribas Fernández-Checa, S. y Nogales Morales, D. (2019). La imagen corporal en la asignatura de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 424, 97-112

- Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. Boletín oficial del Estado.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín oficial del Estado.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín oficial del Estado.
- Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22(1), 15-27.
- Sánchez, J. (2013). Qué dicen los estudios sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos. Actualidad pedagógica. Disponible en http://actualidadpedagogica.com/wp-content/uploads/2013/03/estudios_aprendizaje_basado_en_proyectos1.pdf
- Tornero, I., Sierra, A., Vera, C. (junio de 2009). Imagen corporal y su aplicación en el currículo de Educación Física en la educación secundaria obligatoria. *Revista Digital - Buenos Aires*, 133. Disponible en <https://www.efdeportes.com/efd133/imagen-corporal-en-el-curriculo-de-educacion-fisica.htm>
- Vergara, J. J. (2015). *Aprendo porque quiero. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso*. Madrid: SM.