

Estereotipos e Imagen Corporal

Seres críticos: construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos.

Autores:

Didier Hernando Casallas Mora

Ronald Shadday Hurtado Forero

Victor Alfonso Melo Martínez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

Estereotipos e Imagen Corporal

Seres críticos: construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos.

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Didier Hernando Casallas
Ronald Shadday Hurtado Forero
Victor Alfonso Melo Martínez

Tutor:

Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

Dedicatoria

Este trabajo lo dedicamos a todas las personas que se han sentido estigmatizadas, afectadas, menospreciadas por su cuerpo, aquellos que al verse al espejo no encuentran satisfacción, a esos que necesitan ser conscientes de que los estereotipos nos afectan, a nuestras madres quienes nos han apoyado.

Por último, nuestro deseo es que esta investigación sea leída y comprendida por todas las personas que enfrentan injusticia y discriminación en cualquier lugar, sin importar su nacionalidad, raza o etnia. Queremos contribuir a la lucha por un cambio que tanto necesitamos, y esperamos aportar como docentes nuestro granito de arena para alcanzar ese objetivo. Para nuestro pueblo.

Agradecimientos

Agradezco a la vida, permitirme realizar esta, nuestra primera investigación, a la Universidad Pedagógica Nacional por permitir formarnos profesionalmente, a nuestra tutora por sus horas de dedicación, por su exigencia que nos lleva hoy a sentirnos orgullosos de este proyecto, así mismo a cada uno de esos docentes que nos estuvieron acompañando con su conocimiento, de igual manera a nuestros familiares, quienes han sido de gran apoyo, en el transcurso de estos años, aquellos compañeros y amigos que nos ayudaron a salir adelante con palabras de apoyo y ánimo.

Tabla de contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Lista de tablas	7
Lista de Figuras.....	8
Contextualización	9
Referentes conceptuales	10
Referentes de la problemática.....	24
Antecedentes.....	27
Marco legal.....	33
Cuerpo y Realidad.....	35
Perspectiva Educativa	37
Ser humano critico	37
Erick Erickson y su teoría de desarrollo Psicosocial en pro de lo critico.	43
Componente Pedagógico	51
Pedagogías críticas una apuesta por un pensamiento crítico en el sujeto	53
Componente disciplinar.....	60
Diseño Curricular.....	67

Estereotipos e Imagen Corporal

Macro diseño	72
Metodología.....	74
Evaluación	75
Instrumentos de aplicación.....	78
Análisis de la experiencia.....	80
Análisis prueba diagnóstica grado once	81
Análisis prueba diagnóstica grado noveno.	88
Primer momento.....	95
Segundo momento.....	100
Tercer momento	109
Reflexiones finales.....	113
Rol estudiante	114
Rol docente	115
Proyección	118
Anexos 1 Cuestionario percepción corporal.	120
Anexo 2 Micro Diseño curricular	122
Anexo 3. Evaluación Diagnóstica resuelta.....	123
Anexo 4 Graficas de los resultados.....	124
Referencias	125

Lista de tablas

Tabla 1 Estadios del desarrollo psico-social propuestos por Erickson.....	49
Tabla 2 <i>Enfoque dinámico integrado y el pensamiento crítico.</i>	66
Tabla 3 <i>Matriz de relaciones componente humanístico y disciplinar.</i>	71
Tabla 4 <i>Macro diseño curricular.</i>	79

Lista de Figuras

Figura 1 El ser crítico y sus procesos.....	42
Figura 2 Relación jóvenes, sociedad y estereotipos	45
Figura 3. <i>Componentes del desarrollo perceptivo- motor.</i>	62
Figura 4 <i>Nivel de impacto por parte de los estereotipos.</i>	82
Figura 5 <i>Lugares de seguridad de los estudiantes.</i>	84
Figura 6 <i>Lugares inseguros para los estudiantes.</i>	85
Figura 7 <i>Percepción corporal e ideal físico.</i>	86
Figura 8 <i>Subestimación del cuerpo.</i>	86
Figura 9 <i>Nivel de autoestima de los estudiantes.</i>	87
Figura 10 <i>Impacto de los estereotipos en los jóvenes.</i>	89
Figura 11 <i>Lugares de seguridad estudiantes grado noveno.</i>	90
Figura 12 <i>Lugares inseguros, estudiantes grado noveno.</i>	91
Figura 13 <i>Percepción corporal e ideal físico grado noveno.</i>	92
Figura 14 <i>Subestimación del cuerpo estudiantes grado noveno.</i>	93
Figura 15 <i>Nivel de autoestima de los estudiantes de noveno.</i>	94

Contextualización

Como seres sociales somos susceptibles al fenómeno del consumismo de una gran variedad de servicios y bienes, ya que suelen ser utilizados como herramientas para facilitar labores; así como, para el cuidado personal y estético. Al buscar comercializar estos productos se generan ilustraciones publicitarias, en las cuales frecuentemente se exhiben sujetos con los parámetros corporales “ideales”, generando confusión sobre nosotros mismos y llevándonos a tener ciertas incógnitas, que nos motivan a cuestionarnos si no encajamos en este ideal.

Esto es lo que podríamos llamar estereotipos corporales, implantados principalmente por la sociedad y el marketing; una de las poblaciones que más siente el impacto de esto son los jóvenes y su cuerpo, entendiendo que el cuerpo es el medio tangible por el cual nos movemos en el mundo, comunicamos y expresarnos, por ende, se interpreta que este tiene un valor social y cultural; traza las relaciones personales e interpersonales. De esta manera resulta relevante la forma cómo se percibe el sujeto y como lo perciben corporalmente, lo cual influye en la imagen corporal de sí mismo al transcurrir la vida, por lo tanto, puede llegar a tener repercusiones corporales y cognitivas, como cambiar sus hábitos y costumbres, incluso llegar a afectar su integridad y presentar un efecto sobre su autoestima.

A raíz de este planteamiento y basándonos desde distintas áreas del conocimiento, a continuación, se busca identificar ¿cómo influyen los estereotipos en la vida de los jóvenes, sus relaciones y entornos sociales?

Referentes conceptuales

Para comprender la problemática es necesario profundizar en diferentes aspectos, entre los principales encontramos, juventud. Según Tomasi (1998) la juventud es:

Una fase transitoria de la niñez al ser adulto, caracterizada por el descubrimiento del individualismo, el sujeto en esta etapa explora diversas formas de ser independiente y reflexivo en su entorno, como con el desarrollo de un plan de vida y la formación de un sistema personal de valores. (p. 6)

Podría definirse como el camino que se debe recorrer para poder llegar a la adultez y que el ser humano experimenta por naturaleza, un momento transitorio, que no perdura y es temporal.

Esto es consolidado por factores físicos en los cuales se presentan cambios morfológicos y fisiológicos, donde se origina la pubertad, cambios como el incremento del vello corporal, desarrollo de órganos sexuales, alto funcionamiento de las glándulas sudoríparas, entre otros. En esta etapa nos reconocemos a nosotros mismos y nos percatamos de estos cambios mediante factores sociales, culturales, familiares; comenzando a adoptar hábitos, costumbres y llevándonos a cuestionarnos estas transformaciones presentadas en nuestro cuerpo, así mismo también se presentan cambios en sus emociones, las cuales son tipos de procesos mentales que reflejan la actitud de una persona hacia sí misma y hacia el mundo que la rodea, estas generando sentimientos los cuales se determinan por el momento el cual está pasando la persona. En esta etapa se evidencia la dificultad que presentan los jóvenes para expresar sus sentires.

Estereotipos e Imagen Corporal

La transformación también está presente en sus relaciones interpersonales, responsabilidades sociales como sujeto, el origen de las preocupaciones y cuestionamientos, experimentando un gran cambio en su identidad, estando constantemente en incertidumbre, se establece como una especie según Juan Taguenca (2009) El “sujeto liberado” que no cuenta con las mismas responsabilidades sociales que un adulto y por eso goza de esa libertad, pero se encuentra atado en las estructuras juveniles construidas en su entorno sociocultural, generando en sí una inestabilidad (p. 175).

Un factor primordial, influyente en esta inestabilidad, es la imagen corporal que tienen los jóvenes sobre sí mismos, según Benjumea (2010, p.69) es la información semántica corporal o información proporcional (adquirida verbal o visualmente) acerca de las propiedades de las partes de nuestro cuerpo. Se entiende “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (Schilder, 1935, p.27), la cual dependiendo de la percepción que tenga la persona puede ser similar o puede ser distorsionada, en donde la imagen que se tiene mentalmente del cuerpo no es la misma del exterior.

La imagen corporal es el esquema que nos hacemos mentalmente de nuestro cuerpo, es decir, como lo vemos y cómo creemos que los demás lo ven, a esto se le incluye la percepción, por lo que, la imagen corporal implica el cómo sentimos nuestro cuerpo “En relación con aspectos de satisfacción, insatisfacción, preocupación, entre otras; y el cómo actuamos con relación a esta imagen” (García, 2004. p 104).

La imagen corporal se encuentra compuesta de varios componentes que se le suman al componente perceptual y para Paul Schilder son los siguientes: el componente cognitivo, en este se encuentran inmersas las valoraciones que se hacen del cuerpo o de una parte de

Estereotipos e Imagen Corporal

este, por otra parte se encuentra el componente afectivo, este componente envuelve todas las actitudes y sentimientos con relación al cuerpo o a una parte del mismo, por último, se encuentra el componente conductual que es la expresión en acciones o comportamientos provocados por los anteriores factores, es decir, es la expresión mediante la percepción que se tiene influenciada por las valoraciones y sentimientos que se tienen del cuerpo o una parte del mismo, cada uno coexiste en equilibrio se encuentran altamente influidos por aspectos socioculturales, biológicos y ambientales, ya que depende del tiempo y el contexto en el cual el sujeto está inmerso, esto debido a que estos tres aspectos moldean el cuerpo mediante los estándares de belleza o tradiciones.

La cultura en la que se desarrolla un sujeto determina que existen diferentes conceptos sobre la forma en la que debe estar estructurado el cuerpo, principalmente en características de género, estilo y forma, de allí que la representación puede variar, esto debido a la concepción que se tenga de cuerpo, la cual se ve impactada por las costumbres, creencias, hábitos, tradiciones y zona geográfica, es de esta forma que se impacta la imagen corporal desde la cultura.

La imagen propia suele ser subjetiva guiada y basada en las experiencias obtenidas en un contexto determinado, esto depende de diferentes factores como la cultura, nivel social, la etapa de desarrollo y la educación los cuales intervienen directamente en las vivencias de las personas, generando así un impacto que se puede dar de dos formas, una en la que, la representación que se tiene del cuerpo es exactamente la misma que vemos al vernos en un espejo; y otra pueden la que nuestra imagen corporal no concuerde con lo que ven nuestros ojos al vernos reflejados, causando así en el joven inestabilidad, subestimación

Estereotipos e Imagen Corporal

del cuerpo e incluso desarrollando falta de aceptación, depresión y en el peor de los casos trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la bulimia y la anorexia.

El modelo estético corporal instaurado en la cultura occidental en esta época se encuentra caracterizado por un cuerpo delgado, denominado “*Tubular*” (andrógino), un ideal de belleza que desemboca en una presión constante para la población en general y mucho más para los jóvenes los cuales viven en un constante cambio perceptual de su imagen corporal. Esto se experimenta varias veces en la vida, por ejemplo: en la etapa en la que el niño(a) va perdiendo su cuerpo infantil y con ello surge la necesidad psicológica de restaurar su imagen corporal; cuando el joven empieza a tener autoconciencia de los cambios en su cuerpo, una preocupación por mejorar su apariencia física y se encuentran en busca de la aceptación de los grupos a los que desea pertenecer, estando en esa delgada línea del “cuerpo ideal” que impone la sociedad, restándole importancia a la salud integral, prevención de enfermedades, bienestar físico, mental, social e emocional y sumándole a la belleza superficial.

Ahora bien, en esta etapa de vida que es la juventud se puede observar una percepción de la imagen corporal en la cual puede ser buena o mala, entendiendo la mala como la distorsión de esta, en donde la persona se siente en la obligación de buscar una aprobación de la sociedad y de los diferentes núcleos culturales en los que pertenece. Acá es donde, el cómo nos perciben los demás, cobra gran importancia. Aparte en esta percepción y en la búsqueda de encajar, aparecen diferentes factores, como el cuerpo que se pretende que le atraiga al sexo contrario, por ejemplo, en pleno siglo XXI el cuerpo estereotipado que gusta a muchas mujeres es alto y musculoso, y el que atrae al sexo masculino es voluptuoso de medidas perfectas. Esto es un factor de suma importancia y

Estereotipos e Imagen Corporal

más en la etapa de la juventud, que como ya se mencionó está llena de muchos cambios tanto físicos como cognitivos.

No solo existe una forma de ser joven, se presentan diversas maneras de ser, sentirse, moverse, percibirse y comunicarse en donde hay aspectos sensibles en esta etapa, por ejemplo, el desarrollo de la personalidad, la apropiación corporal y creación de vínculos sociales y familiares, que interactúan y aportan directamente con la formación de la identidad de la persona, desde los diferentes contextos en donde el grado de aceptación que la propia figura despierta en los demás, resulta ser una preocupación que es agudizada como consecuencia de la autoconciencia de los cambios físicos, por ello los jóvenes se encuentran en tensión con su cuerpo (Santrock, 2004); además, se encuentran en un medio donde la sociedad, el consumismo, el marketing y los medios de comunicación los empujan hacia su transformación corporal (Toro y Vilardell, 1987), generando confusión y siendo estos los principales causantes de la alteración de la percepción del peso y la forma del cuerpo, a raíz de los estereotipos corporales.

Entendiendo que es la imagen corporal y cómo influye en la juventud, es necesario entender qué o quiénes hacen que la imagen corporal, la percepción del cuerpo y la necesidad de encajar sea un factor importante en la vida de los jóvenes, qué es lo que impone las medidas de estos cuerpos ideales, las diferentes modas a seguir o maneras de comportarse. La razón de estos son los estereotipos, los cuales son una construcción social que depende de la cultura.

En 1981 Ashmore & Broca, definen los estereotipos como constructos cognitivos, los cuales tienen como finalidad analizar, procesar, asimilar y darle significado a la información externa, por ejemplo, rasgos de personalidad, que hacen parte de los atributos

Estereotipos e Imagen Corporal

personales de un grupo social y se convierten en las creencias compartidas de ese grupo, permitiendo explicar su realidad social, en donde una constante de algo específico se establece como convicción.

También se les denomina representaciones colectivas simplificadas del individuo, de instituciones o de grupos que determinan formas de pensar, sentir y actuar (Amossy y Herchberg, 200, p.245), en donde la gran parte de la sociedad establece una guía, la cual se presta para seguir con el objetivo de cumplirla. Por otra parte, Cecilia (2006) considera que los estereotipos pertenecen al repertorio de fórmulas, imágenes, tópicos y representaciones que comparten los hablantes de una lengua determinada o de una misma comunidad social o cultural.

A partir de la anterior revisión, se determina que los estereotipos son constructos cognitivos, tópicos, imágenes y representaciones que contienen creencias, conocimiento y expectativas compartidas por un grupo social o cultural. De esta manera se crea la imagen del mundo que se conoce o se cree conocer en donde el 50% es una construcción cognitiva que se compone de imágenes, reproducciones visuales y experiencias compartidas, y el otro 50% es aquel mundo material, el físico que es tangible, en el cual el ser humano se desenvuelve y se expresa.

El origen etimológico del término estereotipo, viene de “stereo” que en griego significa molde, siendo el estereotipo un molde o figura a ser, y de la palabra “Estereotipia” utilizada en la imprenta, definida por la Real Academia Española en 1803 como “El Arte de imprimir con planchas firmes y estables”. Este último fue el concepto principal de estereotipo, pero con el tiempo este ha venido evolucionando.

Estereotipos e Imagen Corporal

Baneth-Nouailhetas introduce un interesante matiz al afirmar que el estereotipo no es una impresión en el sentido de la imprenta, sino que lo liga al término de la percepción, es decir a, “el conocimiento que tomamos de los objetos o de sus movimientos, por el contacto directo y actual” (Piaget, 1979:77); entendiendo la percepción como la información que se obtiene constantemente del mundo y que obtenemos a través de los sentidos en donde afirma que “la percepción es una construcción de conocimiento sobre el mundo” (p.72), resulta ser una sensación interior que depende de lo que se percibe del exterior por medio de los sentidos; y por ello en relación con los estereotipos, esta percepción se ve influenciada por los factores culturales y sociales.

Así mismo, los estereotipos se naturalizan en la cultura, que está presente, entendiendo lo natural como “un fenómeno que lleva a los hombres a considerar sus acciones y sus creencias como naturales, ligadas a su naturaleza” (Josep V. Márquez, 1981), es decir, lleva a las personas a incluir en su cotidianidad aquellas creencias que socialmente se implantan en ellos. Las diferentes culturas y grupos no son conscientes que hacen parte o son parte de diversos estereotipos, porque al ser una construcción sociocultural naturalizada se convierte en imperceptible en el ambiente cotidiano y es por esto que resulta difícil identificarlos.

Así como lo explica Lippman (2003), los estereotipos:

Forman una imagen ordenada y más o menos coherente del mundo... pueden no ser la imagen completa del mundo, pero son la imagen de un mundo posible al que nos hemos adecuados... [con ellos se] encuentra la fascinación de lo familiar, lo normal, lo cierto. (p. 205)

Estereotipos e Imagen Corporal

Resultan ser un mundo posible al que nos hemos adaptado, el cual se construye a partir de imágenes e información que se recibe día a día, generado como una construcción colectiva de varios y diferentes grupos de individuos.

Los estereotipos contribuyen en la construcción de la identidad de los sujetos, direccionando las diferentes formas de actuar, pensar y tomar decisiones. El término “Estereotipo” fue introducido por primera vez en la literatura por Lippman (1922) como las “imágenes en nuestras cabezas”, desde entonces, los estereotipos son comúnmente definidos como las creencias consensuales sobre los atributos de un grupo social y sus miembros (Smith, 2006).

Es decir que, según la RAE (2006) el estereotipo es una imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas, donde inconscientemente se instaure en gran parte de los diferentes grupos, por ello se convive a la vez con diferentes estereotipos, es decir, cada grupo establece y configura sus estereotipos de sí mismo y de los demás, siendo susceptibles a la modificación de estos según el conocimiento y perspectiva que tengan de ellos. No se nace teniendo algún estereotipo, sino que estos se adquieren a lo largo de nuestras vidas. Aprendemos a categorizar y caracterizar a otros sujetos, nos guiamos por medio de conductas, características, estilos que sirven para identificar un grupo social.

Un aspecto que influye en la creación y modificación de estereotipos es la formación, la cual influye y genera un impacto social, cultural y religioso, encontramos como eje trascendental la formación educativa, en la cual se busca el despertar de los sujetos, volviéndolos conscientes de que viven y habitan en un sin fin de estereotipos, generando pensamientos críticos. Para que, a partir de esta conciencia se pueda generar un criterio, un análisis y una reflexión que les permita identificar como influye el entorno en la

Estereotipos e Imagen Corporal

percepción del cuerpo propio y el cuerpo de los otros, así como en la toma de decisiones orientadas a la salud y el autocuidado, educando personas conocedoras y conscientes de su cuerpo y del qué hacer para mantenerlo sano.

El contexto sociocultural nos configura y los padres tienen un papel fundamental en ello mediante recompensas y castigos; se recompensa cuando a su juicio expresan pensamientos aceptados por ellos y se castiga cuando actúan o expresan situaciones no apropiadas. En uno de los estudios clásicos sobre esta cuestión, Horowitz, E.L. y Horowitz, R.E (1938) encontraron que los niños blancos eran con frecuencia castigados por jugar con niños negros. Igualmente, Monachesi, E. y Burdick, H. (1952) encontraron que los niños blancos cuyos padres les prohibían jugar con los niños negros tenían conformado un estereotipo negativo asociado a esta corporalidad, que no se manifiesta en los niños blancos que no tuvieron que cumplir esta regla.

Por ello es necesario comprender que los estereotipos son ideas que guían la conducta humana, como ya se mencionó, son como un molde con diferentes especificaciones, lineamientos y reglas a seguir para encajar, y que limitan a los sujetos. Con esto Krech, Crutchfield y Ballachy (1962, p.15) señalan que “El hombre actúa según sus ideas. Sus actos irracionales no menos que sus actos racionales están guiados por lo que piensan, creen, anticipan”.

Ahora bien ¿se debe generar rechazo a un estereotipo?, teniendo en cuenta que al momento de rechazar algo se hace evidente su existencia, asumiendo así, su reconocimiento para poder oponerse a este. El rechazo a los estereotipos normalmente no viene de poblaciones o masas, sino de individuos aislados, los cuales en la mayoría de los casos para la sociedad son personas que se salen de lo normal, que los tildan de diferentes, por ser un

Estereotipos e Imagen Corporal

sujeto crítico capaz de cuestionar sus entornos y sus acciones. El cual compone y crea criterios propios respecto a sus pensamientos y decisiones, en busca de sus propios intereses.

En donde el sujeto crítico comprende según Horkheimer (2003) que, “teoría de la sociedad, que no incluya intereses acerca de la cuya verdad haya que decidir, ya no mediante una reflexión neutral en apariencia, sino nuevamente actuando y pensando, es decir en la actividad histórica concreta” (p.253), a lo que se da entender que en el transcurso de las sociedades, se recurre a la historia de la misma, a las bases de estas para tomar decisiones sobre las mismas, de esta manera se va generando y modificando el sujeto crítico, el cual se construye a partir de estas sociedades establecidas, así como en la sociedad hay algo que prevalece y evoluciona con la misma como lo son los estereotipos.

No podemos confundir un estereotipo con un imaginario ya que, los imaginarios son una vista o creación de una realidad por medio de una creencia hacia un grupo o actividad específica, es algo que se cree sobre un grupo específico sin tener más información sobre ello; en cambio los estereotipos se relacionan con la experiencia, ya que no simplemente se cree, sino se vive día a día, a partir de experiencias determinadas y vivencias referentes a la identidad de un sujeto dependiente de la sociedad o cultura; por ejemplo, tenemos cómo se debe vestir una mujer o cómo se debe vestir un hombre, cómo debe ser su estado corporal y el ideal de su belleza. En este punto es donde salen a relucir los jóvenes, los cuales, por la necesidad de encajar en un estereotipo específico, pueden llegar a arriesgar su salud, buscando una figura y un estado de cuerpo ideal.

Los estereotipos instaurados como “ideales” afectan la imagen corporal, y esta está íntimamente relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto

Estereotipos e Imagen Corporal

por sí mismo, el logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad. La autoestima comienza a construirse desde el momento del nacimiento, o antes, ya que las expectativas y los deseos de los padres hacia el niño o la niña recién nacidos, producen la seguridad de ser querido(a) o de ser rechazado(a). Por lo tanto, es en el núcleo familiar donde se adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoestima (Aguilar Gil, Botello Lonngi, Yee Aumak, 1998, p. 366)

Para tener una mejor comprensión acerca de la imagen corporal y su relación con el autoestima partimos de entender la autoestima según William James, fundador de la escuela funcionalista, el cual define el autoestima como el resultado de lo que la persona hace para obtener el éxito en aquellas metas que pretende alcanzar (Fensterheim, 1990, p. 34); y por otra parte Alfred Adler (1973) hace énfasis en ver el autoestima “como uno de los elementos relevantes de la dinámica personal que caracteriza la vida del hombre”, es decir, que el hombre no es empujado por la espalda en el desarrollo de la vida por fuerzas como “la herencia”, sino que es jalado desde y hacia adelante por las mismas metas y objetivos que este se ha propuesto cumplir.

A esto se le atribuyen factores personales y sociales a los cuales Robert W. White manifiesta que el autoestima se alimenta de dos fuentes diferentes, una interna en la que se encuentra inmersa la percepción que se tiene de sí mismo (lo auto), esta percepción se encuentra directamente impactada por la segunda fuente que es externa y que aunque diferente, influencia y es la estima, que es el cómo somos tenidos en cuenta y vistos por los demás, en relación a la imagen corporal es esa percepción que tienen los demás de nosotros, son esos factores sociales y culturales que influyen e impactan en nuestro desarrollo; en conclusión, se comprende que la imagen corporal al ser una construcción

Estereotipos e Imagen Corporal

social e individual se encuentra inmersa en el cómo se ve la persona y el cómo cree que la ven, haciéndolo sentir seguro y valioso o inseguro e inferior dentro de una sociedad, es así que la imagen corporal influye en el autoestima.

Con esto se entiende que la autoestima es una parte importante para la integridad humana, relacionado no solo a lo interno, si no a lo externo, donde lo externo se refiere a “los estímulos que se obtienen, como las palabras, acciones o actitudes de los demás hacia la persona” (Cooley, 2011, p. 2) y la interna abarca lo que son los pensamientos, los ideales, emociones, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge a lo largo de su vida (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011, p.2), de esta forma y con base en lo anterior se puede decir que el hombre crea una imagen propia y de su entorno gracias a la interacción del cuerpo con el mundo y las experiencias obtenidas en la vida, a través de los estímulos externos que modifican y crean los estímulos internos, en este caso las emociones; las cuales definen lo bien o mal que nos sentimos con lo que creemos que somos, lo que creemos de nuestro cuerpo.

La autoestima se basa en la satisfacción propia de las personas, al sentirse bien, conformes y completas consigo mismas, respecto a su apariencia física como a su interioridad; entendiendo lo interno como las emociones, ideas, pensamientos, construcciones de lo externo y sensaciones. De esta forma se cataloga la autoestima como apropiada o inapropiada.

La autoestima inapropiada, se relaciona con la baja autoestima; la cual se caracteriza por la poca capacidad que poseen las personas para enfrentar los problemas, y no cuentan con la confianza necesaria en sí mismos para lograrlo. Martínez (2010) y la Biblioteca práctica de comunicación (2002) la entiende como el sentimiento que tiene la

Estereotipos e Imagen Corporal

persona de no tener ningún tipo de valor para las personas que le rodean y que su vida misma no tiene un peso importante, infravalorándose y dando una visión negativa a su entorno, haciendo complicada su relación a la hora de convivir en los ambientes sociales o en comunidad, viendo a la mayoría de los estímulos externos como negativos.

Este tipo de personas tienden a buscar la aprobación de otros, necesitan encajar en grupos, y para ello limitan su expresión y actuación libre, dando paso a tristezas, miedos y sentimientos de culpa e inseguridad; son estas mismas personas las que no pueden negarse o decir “no” por miedo al rechazo de los demás, es así como estas personas se convierten en presa fácil de los estereotipos, son aquellas que dan saltos de estereotipo en estereotipo con el fin de ser aceptados, abandonando en muchos casos su verdadera esencia, llevándolos a consecuencias graves, tanto físicas como mentales, como trastornos, lesiones y cirugías a temprana edad, trascendiendo en problemas físicos futuros, cirugías clandestinas que en un gran número de casos terminan con la vida de quienes las practican, o cáncer de piel por el mal uso o uso exagerado de cosméticos, también podrían ser víctimas de daños irreparables en el cuerpo causados por la mala implementación o exceso de suplementos alimenticios.

Por otra parte Martínez (2010) y la Biblioteca práctica de comunicación (2002) perciben la autoestima apropiada como un conjunto de actitudes y percepciones positivas que tiene una persona de sí misma, esto genera en el sujeto una mayor capacidad de responsabilidad y compromiso con lo que se realiza y se quiere hacer, un ejemplo de ello podría ser un joven que ha dedicado mucho de su tiempo a componer una canción de forma disciplinada por un par de semanas y decide mostrarla al público con mucho entusiasmo, gracias a la buena autoestima se logran desarrollar capacidades significativas a la hora de realizar tareas tanto cotidianas como complejas en los ámbitos en los que se desenvuelve,

Estereotipos e Imagen Corporal

desarrollándose como un ser competente para las necesidades sociales y personales, partiendo de la seguridad que le proporciona una buena visión de sí y un reconocimiento apropiado de sus capacidades, sin sobre exaltarlas o infravalorarlas, al verse bien y percibirse de una forma positiva a sí mismo.

Este tipo de autoestima posibilita relaciones sociales con mayor facilidad, aunque esta visión de sí se ve delimitada por la misma sociedad, debido a que, para poder encajar se limita en cierta medida la personalidad y actitudes, creando en el sujeto conflictos internos que en muchas ocasiones se ven reflejados y expresados en la forma en la que se relaciona con el mundo, anulando de cierta forma algunos comportamientos que ante la sociedad no estarían bien vistos, creando de esta forma sujetos que “encajen” en lo que la sociedad busca, con relación a su desarrollo.

El ser humano como ser social posee la necesidad de relacionarse con otros, ya sean familiares, amigos, compañeros, etc. Es allí donde algunos factores influyen también en el desarrollo de la imagen corporal, de esta forma se determina si el impacto es positivo o negativo, esto depende de cómo se desenvuelven estos factores. Es valioso para el ser humano en sus relaciones sociales sentirse importante para el otro, por ende, existe una leve preocupación de lo que la otra persona le manifieste, ya sea afecto, comprensión y aceptación; a esto se le denomina factor de Vinculación.

En la juventud se van presentando un sin fin de cambios y problemáticas relacionadas con las relaciones con los demás y el impacto de los estereotipos en la imagen corporal, esto debido a las incertidumbres creadas por su entorno y el cómo desenvolverse en el mismo. La vinculación entre sujetos es importante a la hora de relacionarse, ya sea de forma física o verbal, es la corporeidad la que permite esta vinculación mediante la

Estereotipos e Imagen Corporal

expresión de lo interno, respecto a emociones, percepciones y sentimientos a través del cuerpo.

Todo esto con el fin de asimilar con mayor facilidad las adversidades que con el tiempo han de venir, mejorando su capacidad de toma de decisiones y brindándoles una visión más amplia de la vida y todo lo que esta conlleva, guiándolos a crear de cierta manera un juicio, tomar una postura, tanto a la hora de despojarse de algún estereotipo en el que probablemente hayan caído, como también a la hora de reconocer y actuar en el mundo que los rodea, para de esta forma lograr comunicar lo que sienten y piensan.

Referentes de la problemática

El cuidado de la apariencia física se ha evidenciado con el pasar de los tiempos, pero, está se ve condicionada por la época y por el contexto sociocultural en el que se desenvuelve. Con lo anterior se afirma que cada época trae consigo sus propios estándares de belleza; en la época actual se evidencia una gran preocupación por la apariencia física, la sociedad ejerce presión sobre las familias creando esquemas de belleza que pueden llevar en algunos casos a trastornos o desordenes en la alimentación, más que todo en los jóvenes, por lo que, esta sociedad tiene tendencia a la delgadez, guiada por un marketing en los medios masivos de comunicación, que promueven lo estético, a partir de lo cosmetológico, los suplementos y la vestimenta.

Los medios crean estrategias para guiar a los jóvenes a incluir en su diario vivir dietas restrictivas extremas, consumo de suplementos o abuso de la cosmetología para “disfrazar” su cuerpo, un ejemplo de lo anteriormente mencionado es la noticia sobre la relación entre algunos productos cosmetológicos y el talco expuesta el 9 de mayo en redes sociales por el periodista Pirry, citando un documental llamado “No todo es belleza” en el

Estereotipos e Imagen Corporal

cual se explica que el talco es un mineral extraído de forma natural en ambientes donde también se extrae el asbesto, por lo que no se logran separar dichos minerales del todo, el asbesto es un causante de cáncer en la población comprobado desde ya hace varios años, por ello los cosméticos a base de talco pueden desarrollar complicaciones graves en la salud; siendo preocupante el aumento del uso de estos productos tanto en hombres como en mujeres, esto debido a los estándares de belleza que existen en la sociedad actual.

En un estudio de María Victoria Acosta García (Universidad de Almería, España, 2002) y Gilda Gómez Peresmitré (Universidad Nacional Autónoma de México, México; 2002), llamado “Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta” se da una comparación transcultural entre adolescentes de España y México” donde participaron 770 jóvenes de ambas nacionalidades, en edades entre 15 y 18 años, con casi la misma cantidad de jóvenes de cada una de las nacionalidades (españoles 384 jóvenes, mexicanos 386 jóvenes)

Se aplicó una herramienta que medía la satisfacción y la insatisfacción que los jóvenes tenían con relación a la imagen de su cuerpo, el estudio se separó por géneros y nacionalidad, obteniendo que la insatisfacción oscilaba entre un 64% y un 78%. De acuerdo con los valores de las medias puede apreciarse que la insatisfacción de los hombres de ambas culturas es negativa (-0,09 en España y -0,10 en México.), ya que desean estar más robustos; mientras que la de las mujeres es positiva (0,71 en España y 0,60 en México), es decir, desean estar más delgadas.

Thompson (1990) realizó un estudio sobre la imagen corporal y se percató de que el 95% de las mujeres subestiman el volumen de sus cuerpos. Para este estudio, se contó con 33.000 mujeres de los Estados Unidos de América y tuvo como resultado que el 76% de estas se sentían muy gordas, sin importar que se encontraban en un peso estándar o algunas

Estereotipos e Imagen Corporal

veces por debajo de este; siguiendo esta línea Gilda Gómez-Peresmitré (2013) en un estudio realizado a 1646 estudiantes de bachillerato y primer semestre universitario con un rango de edad de 16 a 19 años; se identificó que el 42% de los jóvenes tenían una satisfacción negativa, querían tener una contextura más gruesa de la que tenían actualmente y se percibían más delgados de lo que en realidad eran.

A diferencia de los jóvenes que se encontraban satisfechos con su apariencia física, estos ocupaban el 27% del total de jóvenes; por otra parte, el número de satisfacción positiva era del 31% donde los jóvenes querían ser más delgados teniendo en cuenta que contaban con un alto nivel de sobrestimación de su peso corporal, es decir, se percibían más gordos o pesados de lo que estaban.

A nivel nacional, se realizó un estudio en los 3 colegios públicos de Santa Marta (IED El Carmen, IED Liceo Celedón y Juan Miguel de Osuna) realizado por María Mónica Montoya de la Universidad Cooperativa (2019), en este estudio se obtuvieron resultados después de varias preguntas relacionadas sobre su imagen corporal y autoestima a los jóvenes de estas instituciones y se evidenció que el 47% de los jóvenes contaban con un autoestima alta, a comparación del 53% que contaban con un autoestima media-baja, mientras que con relación a la imagen corporal se encontraron resultados de 50/50, es decir, el 50% de los jóvenes se encontraba satisfecho con su apariencia corporal mientras que el otro 50% no se encontraba satisfecho.

También se evidenció que la autoestima influye en la percepción positiva y negativa que se tiene del cuerpo, de la imagen corporal y la satisfacción con ella, mediados por los imaginarios corporales, los cuales delimitan los parámetros que socialmente se tienen de cuerpo, lo que se le puede llamar “cuerpo perfecto o medidas perfectas” y quienes

Estereotipos e Imagen Corporal

no encajen en estos lineamientos se verán sometidos en algunos casos a los grupos que encajan en la sociedad de la delgadez, creando una mala percepción de su imagen corporal, esto sustentado desde la mirada de Atienza, Balaguer, Moreno & Fox (2004) y Harter (1993) quienes encontraron en sus estudios una relación estrecha entre Autoestima e imagen corporal, encontrando que las redes sociales, el marketing y los medios de comunicación son quienes promueven un tipo de imagen corporal (medidas perfectas) que influye en el autoestima de los jóvenes.

La Lic. Romina E. García en uno de sus estudios llamado “La imagen corporal, nuestro cuerpo y estereotipos Inalcanzables”, expresa que la familia y la escuela son los ambientes que brindan espacios para desarrollar ciertos estereotipos, para ser juzgados por nuestra imagen corporal, desarrollando de esta forma baja autoestima o subestimación, lo cual confirma lo evidenciado en estudios anteriormente mencionados, es así como la sociedad y la cultura cumplen un papel fundamental en el desarrollo de los estereotipos corporales y el impacto que estos tienen en los jóvenes.

Antecedentes

Se realiza un rastreo de diferentes proyectos como lo son trabajos de grado, tesis, artículos y documentos a nivel local, nacional e internacional, partiendo desde la Universidad Pedagógica Nacional, con la intención de evidenciar los aportes y diferentes perspectivas con las cuales se ha abordado el impacto de los estereotipos en la imagen corporal en los jóvenes

El primer trabajo de grado es un PCP de la Universidad Pedagógica Nacional titulado *Educación Física como Ambiente de Aprendizaje para la Diversidad Sexual e Identidades de Género (Moreno,2015)*. En este trabajo se busca crear a partir de la

Estereotipos e Imagen Corporal

educación física aulas en las cuales la diversidad sexual e identidad de género no sea un tema de discriminación, el cual surge de los prejuicios y los estereotipos. En una población vulnerable a nivel mundial como lo es la LGTBI.

Buscando una alternativa de solución a esta problemática se proponen diversos contenidos de la expresión corporal, en busca de la identidad personal de los individuos a partir de la corporalidad. Desde este documento se puede apreciar que una de las problemáticas son los estereotipos lo cuales generan prejuicios, en este caso, los estereotipos de género. Aquí se aprecia la interacción de la educación física con la problemática y como desde allí se pueden generar espacios que acojan sin juzgar para reforzar la personalidad, en busca de una liberación corporal.

Por esta misma línea y entendiendo que la problemática incide en la imagen corporal y como la juventud la percibe, se halla otro PCP titulado *Educación física como constructora de la imagen corporal* (Ortega J & Plazas F, 2018). Este trabajo se enfoca en niños del grado sexto, con la intención de que los jóvenes construyeran su imagen corporal desde criterios propios. Esto con el fin de aportar a una percepción positiva de la imagen corporal, intentando prevenir que los diferentes estereotipos impacten en la percepción de esta, teniendo en cuenta que es la edad precisa, para construir un criterio propio a la hora de generar una imagen corporal. Esto se trabaja desde la tendencia de la expresión corporal.

Ahora bien, así como la Universidad Pedagógica Nacional ha identificado esta problemática, hay otras universidades a nivel nacional que también lo han hecho, entre estas se encuentra la Universidad de los Llanos con el trabajo de grado titulado *“Estereotipos, Prejuicios y Discriminación: Formas de Violencia Escolar en la Educación Física de los Estudiantes de Grados 1° y 2° de la Institución Educativa Santa Inés, en la*

Estereotipos e Imagen Corporal

Ciudad de Villavicencio-Meta” (González M & Pardo A, 2020). En el cual se parte de la problemática de la violencia escolar en las clases de educación física y deportes, entendiendo que en el ámbito del aprendizaje hay varias razones por la cuales se presenta esta problemática, pero una de las principales razones son los estereotipos y los prejuicios que se presentan a través de estos.

En donde se entiende la importancia que tienen estos estereotipos en los primeros grados, y se interviene con el fin de generar una convivencia escolar y aprendizaje en los estudiantes involucrados, por tal razón, es imprescindible destacar la importancia de este estudio para con la escuela que busca generar conciencia en los autores implicados en el mismo, esto aportándole a este PCP una opción de donde intervenir.

Es necesario traer a escena el documento de la revista Reflexiones de la Universidad de Costa Rica *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez* (Mora, 2008). El artículo trata sobre la insatisfacción corporal de un grupo de adolescentes costarricenses de ambos sexos, en el cual se analiza la imagen corporal según el contexto de una cultura en donde el ser delgado es una prioridad, siendo este uno de los factores delegados al atractivo físico.

Donde los adolescentes hacen una comparación de su imagen corporal con el esquema de cuerpo ideal, donde gran parte de ellos no encajan generando insatisfacción corporal, ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos alimenticios.

En el cual por medio de diferentes elementos se logra establecer un patrón entre estos adolescentes y su imagen corporal y se busca abordar desde los diferentes hábitos, costumbres y salud, donde se busca crear conciencia corporal y resaltar la salud. En los

Estereotipos e Imagen Corporal

cuales desde la vida cotidiana de los adolescentes se genera un impacto positivo, dando a entender que su necesidad de encajar en un esquema o tipo de cuerpo perfecto es más por un estereotipo impuesto en la cultura. Dando a entender que antes de buscar la belleza externa es necesario estar sanos y tener un buen estado físico, a partir de los hábitos de vida saludable, la buena alimentación y el ejercicio, las diferentes prácticas de gustos o hobbies, obteniendo diferentes resultados positivos tanto físicos como sociales.

Por otro lado, en una revista llamada Archivos Argentinos de Pediatría de la ciudad de Buenos Aires sale un artículo titulado *La imagen corporal en la adolescencia ¿es un tema de varones?* (Facchini, 2006). El artículo presenta diferentes estudios donde la imagen corporal afecta directamente al sexo femenino, pero ahí es donde surge la incógnita ¿esto es cuestión de solo las mujeres? Y después de dar diferentes ejemplos se llega a la conclusión que a los varones la imagen corporal les afecta en gran medida. De allí se concluye que cuando se aborda la problemática de la imagen corporal en la adolescencia se torna relevante indagar las preocupaciones de hombres y mujeres por separado, así como la diferencia existente entre una simple y ubicua insatisfacción corporal y un trastorno más complejo que requiere de su correcto diagnóstico y tratamiento interdisciplinario.

También se encuentra el artículo titulado *Autoestima e Imagen Corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina* (Giménez P & Correche & Rivarola, 2013), en el cual se realiza un estudio de la valoración de la imagen corporal y los diferentes factores de la vida cotidiana que aumentan o bajan la autoestima en los niños de una escuela pública de la provincia de San Luis.

Estereotipos e Imagen Corporal

En esta investigación se trabaja por medio de la técnica pedagógica taller, donde se aplicaron diferentes estrategias psicológicas las cuales se hacen necesarias para poder lograr un avance, en donde se busca un impacto directo a la conformación y tratamiento de su estado emocional. Durante la investigación se llega a la conclusión que los cambios favorables producidos en la autovaloración evidencian una mejora en la percepción de su imagen corporal, generaron a su vez una mejora en el autoestima y amor propio de los niños y sus cuerpos, para de esta forma lograr desarrollar las bases del razonamiento y discernimiento con base en los factores externos que influyen su imagen corporal.

En estos últimos documentos se puede ver que en su mayoría sin importar que no se trataban de trabajos de educación física, durante su desarrollo se usaban técnicas o métodos que incluían el movimiento y el reconocimiento corporal, lo cual permite argumentar que la educación física resulta ser apropiada para favorecer cambios a través del movimiento como centro de trabajo para la percepción de la imagen corporal.

Una de las alternativas como se trató esta problemática en el siguiente documento es el movimiento como método para la percepción de la imagen corporal el cual se enfoca en la asignatura de Educación Física de España, titulado *La imagen corporal en la asignatura de educación física (Fernández & Morales, 2019)*. en este documento se presenta a la etapa de la adolescencia como una época propicia para generar cambios en los jóvenes durante la asignatura de educación física, en la cual se hace la afirmación que es por medio del movimiento que puede construir una buena percepción de la imagen corporal, haciendo que el alumno acepte y respete su propia imagen y la de los demás.

Durante las diferentes clases de la asignatura se trabajó bajo el método de aprendizaje basado en problemas, intentando incentivar el pensamiento crítico, la

Estereotipos e Imagen Corporal

resolución de las problemáticas y un accionar más consciente y con el cual se obtuvo un excelente resultado, cabe resaltar que, durante las diferentes sesiones aparte de dar la importancia a la imagen corporal, estas también van acompañadas de generar conciencia y crear hábitos de vida saludable.

En este documento se hace una valoración importante de la imagen corporal comprendiendo que a medida que crecemos nuestra imagen va cobrando mayor importancia, por eso se toma la decisión de trabajarlo con este tipo de población, siendo un método de prevención, al evitar diferentes situaciones que se podrían sufrir a causa de su imagen corporal, fortaleciendo la autoestima y la autoconfianza en cada uno de ellos.

Este trabajo apoya la teoría de que la imagen corporal se puede trabajar y tratar desde las aulas de educación física, generando cambios significativos en las diferentes poblaciones, las cuales pueden ser altamente influenciadas por los diferentes estereotipos corporales, que en su mayoría implantan imágenes inalcanzables de cuerpos ideales. Aquí es donde la educación física puede contribuir a formar cuerpos reales y sanos, con una visión crítica hacia su propia imagen corporal, esto partiendo del movimiento y el conocimiento del propio cuerpo e identificando que no todo cuerpo bello es sano, y que todo cuerpo sano sí puede ser bello.

Partiendo de estos antecedentes, obtenidos a nivel local, nacional e internacional en los cuales el tema de la percepción de la imagen corporal y los estereotipos son tratados de forma individual, o en los cuales se hace una breve relación entre ambos términos, es más común evidenciar la importancia de la imagen corporal con relación a la autoestima desde la clase de educación física, así mismo se tratan los estereotipos en relación con la sociedad y el impacto que estos tienen en las personas. En este trabajo se hace una relación entre la

Estereotipos e Imagen Corporal

imagen corporal y los estereotipos, buscando mitigar la problemática en los jóvenes por medio de la EF, desarrollando una visión crítica ante lo social para reflexionar y transformar aquellos factores que pudieran afectar la percepción corporal.

En este sentido, se busca generar una línea diferente al tratar la imagen corporal y los estereotipos, teniendo en cuenta los documentos aquí expuestos que nos dan más que un punto de partida, diferentes precisiones de donde y como abarcar los diferentes temas, y como se puede quizás generar un cambio a partir de los mismo. En los documentos anteriores sobre salen las diferentes capacidades tanto físicas, de percepción y de comunicación, siendo estas, de suma importancia a la hora de hablar de imagen corporal y de estereotipos, ya que se relacionan directamente con el cuerpo y con lo social, es de esta forma que se evidencia que se requiere de un nivel crítico para lograr comprender y hacerse seres activos de la misma sociedad, esto nos va dando indicios de por donde se puede trabajar para generar un cambio en la población a trabajar.

Marco legal

En este apartado se hace alusión a los diferentes elementos que subyacen en el seno mismo de la normatividad colombiana en lo referido al fenómeno de la Educación, en primer término, y en un segundo momento a lo relacionado con la autoestima e imagen corporal, pilares de este escrito.

Así, pues, es menester iniciar indicando que la educación es un derecho consagrado en la Constitución Política de Colombia promulgada en el año 1991, en su artículo 67 donde claramente señala que aquella “es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social”, esto tomado de los derechos de los colombianos.

Estereotipos e Imagen Corporal

En desarrollo de este derecho normado a través de mandato constitucional, el Congreso de la República expidió la Ley 115 de 1993, también conocida como “Ley General de Educación”, en virtud de la cual se regula tal servicio desde la dimensión de sus principios, objetivos, instituciones, estructura, planeación y corresponsabilidades entre familia, sociedad y Estado. Es de resaltar que la misma norma consagra a la educación como “un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (art. 1).

Es necesario decir también que, en el marco de esta ley, precisamente se halla uno de los elementos cruciales y centrales del trabajo aquí presente: La educación, el currículo y los derechos como el pleno desarrollo, lo que se encuentra estrechamente relacionado con la autoestima y la imagen corporal. Es más, la misma Corte Constitucional ha señalado este nivel de conexión a tal punto que ha dejado claro que la educación y el libre desarrollo de la personalidad se encuentren estrechamente vinculados como quiera que los dos son coexistentes y la garantía y efectivización de uno condiciona, básicamente, la del otro.

En este sentido, la ya mencionada Ley 115 de 1993 y la sentencia en previa alusión, introducen la relación con el derecho al libre desarrollo donde se encuentran inmersos la imagen corporal y el autoestima, cuando indica clara y contundentemente: “De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 1) El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos” (art. 5, Ley 115 de 1993). Este primer fin

Estereotipos e Imagen Corporal

de la educación que indica el artículo en mención responde al segundo elemento de necesaria alusión en el trabajo presente. La autoestima entendida en el marco del libre desarrollo de su imagen corporal y el proceso de formación íntegra del que habla el mismo.

Cuerpo y Realidad

Somos conscientes que existe una realidad frente a la concepción de imagen corporal, la cual permite el desarrollo corporal, cognitivo y social de las personas, siempre y cuando se tenga una percepción adecuada de esta, por ende, al entender que somos cuerpo se evidencia la importancia de estudiarlo, identificarlo y comprender su totalidad. Pero, además resulta crucial reconocer cómo los cuerpos repercuten en otros cuerpos, en acciones de influencia mutua.

Ahora bien, la apropiación de sí mismo y expresión de la corporeidad, es lo que se busca a través de la EF, así como resaltar el conocimiento e importancia de la diversidad de cuerpos, del conocimiento propio y la comprensión del otro, entendiendo la existencia de otros cuerpos, que están contruidos a partir de estándares culturales y sociales dependiendo del contexto. El comprender estos factores permite que el sujeto no caiga en prejuicios, reflexione y brinde el comentario y la acción coherente, pertinente para la vida social, indicando que la aceptación de sí mismo, se vuelve un factor importante para alejarse de estereotipos asimilados sin criterio.

Evidenciando las necesidades y debilidades que tienen los jóvenes ante los estereotipos y como estos influyen en la percepción de su imagen corporal, se parte de la necesidad que estos jóvenes adquieran ciertas capacidades a la hora de tomar decisiones, ejecutando un pensamiento crítico, el cual le permita discernir y razonar ante estos, de igual manera se lleva a la interacción con la sociedad, entendiendo que los estereotipos hacen y

Estereotipos e Imagen Corporal

son parte de la sociedad, todo esto en la clase de educación física y a través del movimiento, en donde se busca que el sujeto no se quede solo en el proceso cognitivo, si no que evolucione y lo lleve a un actuar que le permita transformar tanto su autopercepción como la percepción que los otros tengan de él o ella.

Es así como desde la EF se busca que el ser sea capaz de identificar posibles problemáticas asociadas a pensamientos, sentimientos o creencias, y brindar soluciones, evitando la imitación, la vida inercial y el conformismo, para poder avanzar en acciones guiadas por el discernimiento y así eviten replicar estereotipos. Esto con el fin de aprender a aceptar o rechazar los diferentes cambios que se presentan en el transcurso de la vida, ya sean físicos, mentales o sociales.

Perspectiva Educativa

Trayendo a colación lo anteriormente mencionado, donde se contextualiza la problemática, se identifican los factores que la producen, la forma en que se reproduce, sus referentes teóricos, antecedentes, entre otros; que le brindan un sustento argumentativo a la investigación. A partir de allí evidenciamos la necesidad de plantear una vía en la que el joven puede contrarrestar las repercusiones que generan los estereotipos corporales en su imagen corporal, para ello proponemos el “ser humano crítico” desde tres componentes, el pedagógico, el disciplinar, y el humanístico, para esto tendremos en cuenta las teorías de académicos como, Erick Erikson, Paulo Freire, Castañer y Camerino, quienes nos ayudaran a configurar la propuesta.

Ser humano crítico

En este proyecto se busca la formación de un “ser humano crítico”, porque se propone incidir en la conducta del joven, para que este sea capaz de desarrollar un pensamiento crítico y un accionar consciente, en relación a los estereotipos corporales que se le presentan en su contexto, ”, es decir que, este se disponga a reflexionar y actuar de manera que pueda llevar a la práctica acciones coherentes y de bienestar tanto para sí mismo como para los otros, requiriendo para ello una constante evaluación.

Teniendo en cuenta que la problemática investigada es un fenómeno social que afecta el desarrollo físico y cognitivo que presenta el joven, se hace necesaria la reflexión de este para que así se presente la modificación de conductas y se vean reflejadas en su

Estereotipos e Imagen Corporal

contexto personal y sociocultural; por lo tanto, se propone contribuir a la formación de un sujeto crítico a través de una construcción gradual, sucesiva y estructurada, con la capacidad de adoptar una postura independiente y propia, sobre fenómenos, problemáticas, estereotipos corporales que causan un efecto en el sujeto, mediante el análisis e interpretación de experiencias a través de sucesos, evidencias, datos y argumentos, para que así pueda crear opiniones y tomar decisiones, referente a sí mismo y los estereotipos presentados en su diario vivir. Para que pueda interactuar socialmente con otros sujetos, expresando sus opiniones y forjando su identidad, así mismo generando un acto reflexivo acerca de su imagen corporal en pro de encontrar la satisfacción y bienestar consigo mismo.

Comprendiendo lo anterior, se puede decir que el pensamiento crítico es un grupo de procesos, representaciones y estrategias que son utilizadas para la resolución de problemas, la toma de decisiones y el aprendizaje de nuevos conceptos (Sternberg 1986, p. 4). Según Ennis (2005) hace hincapié en que se trata de un pensamiento orientado hacia la acción y de esta forma coincide con Sternberg en que su aparición se hace en un contexto de resolución de problemas, guiando a los sujetos a lo que se podría denominar accionar crítico, caracterizado igualmente por implicar la noción de evaluación, esto quiere expresar que al decidir qué creer y qué hacer, se debe necesariamente estructurar una evaluación de la información que en el momento se dispone. La unión del conocimiento previo y la información constituye la base del fundamento de la toma de decisiones, y el nexo que se establece entre las informaciones y el proceso de toma de decisiones constituye lo que se denomina “proceso de inferencia” (p. 2).

Existe la creencia entre investigadores que el pensamiento crítico se logra desarrollar en el momento que se adquieren y dominan habilidades más complejas y a un

Estereotipos e Imagen Corporal

nivel superior más allá de la neta adquisición de conocimientos especializados, de esta forma se comprende que el pensamiento crítico va en un proceso progresivo de evolución y se va especializando con base en la adquisición de habilidades que infieren en las características mencionadas en el párrafo anterior, es así que se han clasificado dichas habilidades en tres grandes categorías.

La primera hace referencia a las habilidades que se vinculan a la capacidad de clasificar la información, la cual hace referencia a hacer preguntas, el concebir y juzgar definiciones, distinguir e identificar diferentes elementos de una argumentación, una situación, un problema o una tarea e identificar y aclarar los problemas importantes; la segunda categoría abarca todas aquellas habilidades que se vinculan a la capacidad de elaborar un juicio sobre la fiabilidad de la información, es poner en tela de juicio la información adquirida, juzgar su credibilidad, la credibilidad de la fuente, la validez lógica tanto de la información como de una argumentación; la tercera categoría desarrolla las habilidades de evaluar y decidir, si lo que desea es correcto, beneficioso o valido o no lo es para su bienestar mental y físico (Piette, 1998, p. 2).

De esta forma se entiende que la primera categoría haría referencia a la recolección de información respecto a los estereotipos sociales y como cada persona se encuentra inmerso en ellos, partiendo de que estos varían según el contexto en el que se desenvuelve el sujeto, de esta forma se desarrollan habilidades para identificar, comprender, analizar, cuestionar lo que la sociedad le impone que debe ser.

La segunda categoría, vista como el desarrollo de habilidades que ayuden a identificar lo que el sujeto desea ser con relación a lo que la sociedad desea que sea y a

Estereotipos e Imagen Corporal

cuestionar si lo que se conoce es verídico y lógico, con lo que el sujeto desea de sí mismo, si entra entre sus ideales, los cuales se encuentran permeados por sus creencias, para de esta forma lograr crear un sentido de argumentación válido para sí mismo, ubicándolo en un grupo social de su preferencia. Por último, en el tercer proceso del pensamiento crítico se desarrollarían las habilidades que le permitirán al sujeto evaluar si lo que se desea es del todo beneficioso, válido o correcto para su bienestar tanto mental como físico, es de esta forma que se busca construir un ser capaz de comprender, cuestionar y accionar sobre los estereotipos corporales negativos, brindando así las herramientas que le permitan crear y mantener un juicio y discurso propio, que lo lleven a actuar en coherencia con sus necesidades e intereses.

Como características importantes en el pensamiento crítico se encuentran, la razón, el discernir, la lógica, la acción consciente, todo lo cual, marca el camino para que el sujeto pueda irse configurando como un ser crítico, en este orden de ideas lo pertinente es explicar a que nos referimos con estos términos.

Jacques Piette, citado por Robert Ennis (1998), dice que lo razonable fundamentalmente es visto como “un proceso cognitivo complejo donde se reconoce el predominio de la razón sobre las demás dimensiones del pensamiento” (p. 1), esto da referencia a que el pensamiento crítico en esencia está en la búsqueda de lo justo, la razón y la verdad; pero no se encuentra ajeno a las creencias, por lo cual debe contener un proceso reflexivo. Así mismo, la argumentación es fundamental para la investigación y la investigación imprescindible para la acción consciente, en esta se constituyen acciones que se relacionan entre el pensar crítico y el actuar consciente, ya que se ejecutan procesos de índole reflexivo, solución de problemáticas y adicionalmente se identifica que no es

Estereotipos e Imagen Corporal

suficiente el conocimiento general, es necesario un conocimiento específico, lo cual sólo se logra con la experimentación y la acción-reflexión-acción (Lewin, 1946, p. 16).

El sujeto se encuentra permeado por los estereotipos, haciendo que este estigmatice, generalice, genere prejuicios sobre los diferentes cuerpos; para que pueda generar un pensamiento crítico es necesario que atraviese el proceso de acción-reflexión-acción, para generar una resolución de problemas de los estereotipos corporales que se le presenten.

Esto traspassa un proceso racional, la racionalidad hace parte de la naturaleza humana y supera a la naturaleza física, en este orden de ideas la razón guía al orden, el cual no se impone espontáneamente en la vida; cumple la función de darle un límite a los impulsos físicos, biológicos o afectivos que guían al desorden de sí mismo y de su contexto, en otras palabras, el hombre para no dejarse llevar por sus instintos que aún en su naturaleza no le dictan lo que debe hacer concretamente, cuenta con su potencia racional, es decir este para no replicar, estigmatizar los estereotipos debe hacer uso de la racionalidad.

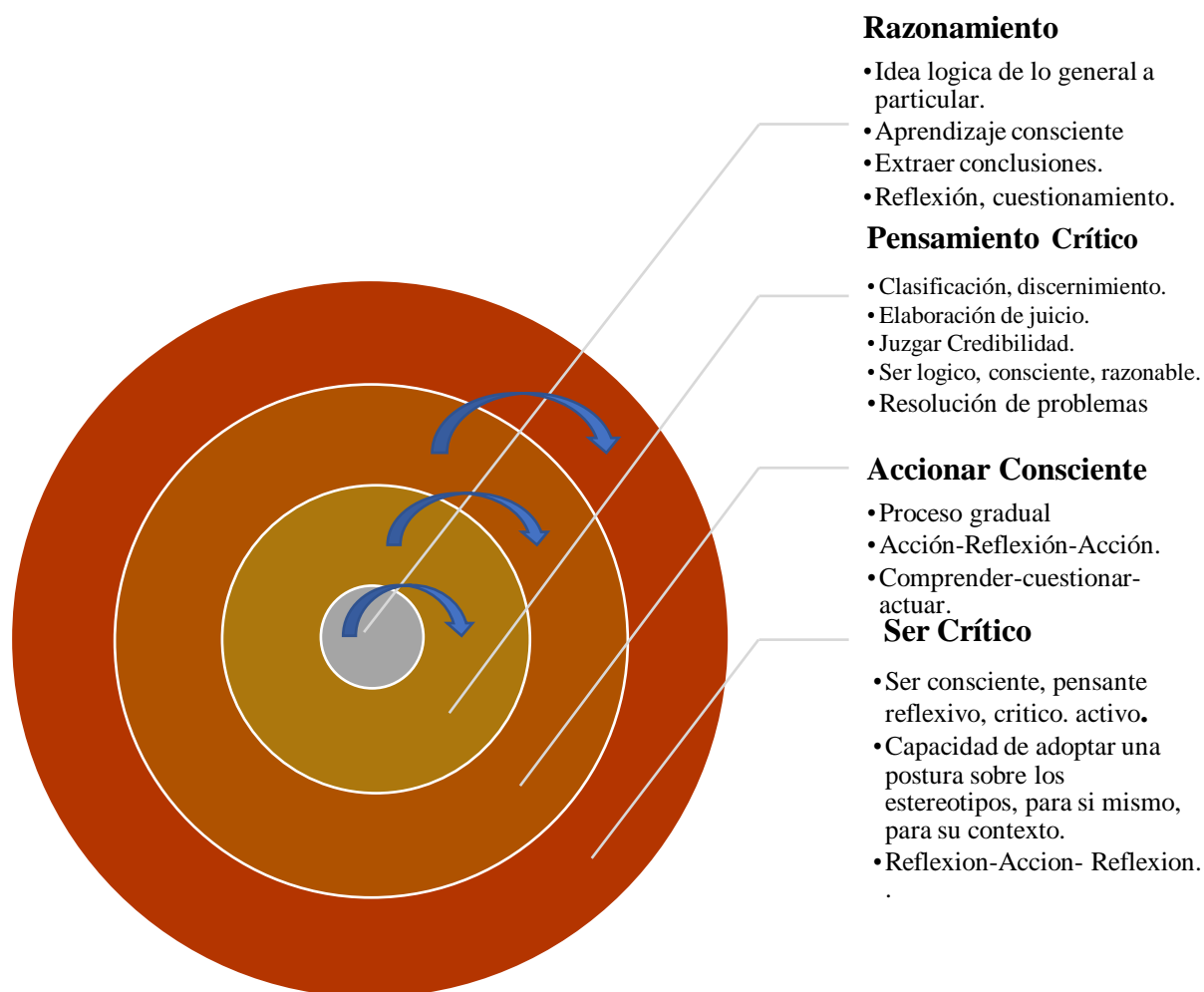
Según Sanguinetti (2010) se debe aclarar que la razón no es autónoma, esto porque se encuentra conectada con la naturaleza, por este motivo la razón cumple una función complementaria y potenciadora de la naturaleza humana guiada al orden (p. 60); a lo que se refiere el autor es a que la razón complementa la naturaleza humana, es la que brinda procesos mentales complejos y nos permite ser lo que somos, pero siempre ligada a todo aquello que implica ser un ser humano. Es así que del razonamiento se busca lograr el discernimiento, entendido como escuchar siempre a lo que San Ignacio denomina el espíritu, a lo que él se refiere con espíritu es a lo que Marx se refiere a la razón y su capacidad de dar juicios morales, lo cual se entiende como la capacidad que posee una

Estereotipos e Imagen Corporal

persona para certificar o negar el valor moral que tienen una acción o situación, en la formación de este joven, la capacidad de identificar, comprender y juzgar los estereotipos corporales que se le presentan en su entorno, es de esta forma que se pretende formar a un ser humano con capacidad de discernir, crear una reflexión de su accionar con relación a su contexto o estímulos tanto externos como internos, llevándolo a un juicio moral con el fin de tomar la mejor decisión a la hora de actuar.

Figura 1

El ser crítico y sus procesos



Nota. Fuente: Creación propia.

Estereotipos e Imagen Corporal

Los factores anteriormente mencionados se encuentran inmersos en el proceso del pensamiento crítico el cual se transforma en materia al accionar consciente, esto se ve evidenciado en que de forma individual, interrelacionada y cooperativa cada uno de los procesos tienen como objetivo la resolución de problemas internos que se presentan al evidenciar un estereotipo, en este sentido coexisten el pensamiento crítico y el accionar consciente, con objetivos y características fundamentales, entendiendo que en cada uno de los procesos se correlacionan y coexiste con el fin de llegar a un proceso más amplio y complejo como es el pensamiento crítico como se evidencia en la figura 1.

Erick Erickson y su teoría de desarrollo Psicosocial en pro de lo crítico.

A continuación se dará un acercamiento a la teoría del desarrollo psicosocial planteada por Erik Erikson, quien es un Psicoanalista discípulo de Freud; uno de sus grandes logros fue extender los estudios que existían con relación al Psicoanálisis del desarrollo Psicosexual hacia un contexto del desarrollo psicosocial del ciclo de vida de la persona, lo divide en estadios y a cada uno de estos le atribuye una crisis dialéctica con cualidades sintónicas y distónicas de acuerdo al desarrollo psicosocial en que se encuentre la persona, como otro factor Erikson reconoce la importancia que tiene la presencia de otras personas significativas, como elemento cultural en la formación de la vida de las personas, esto como representación de la jerarquización de los principios de orden social que interactúan en la formación cultural de la persona.

Erikson dio una interpretación distinta a las fases elaboradas por su mentor Freud y complementó estas con un replanteamiento de las mismas y de estas enfatizó en los aspectos sociales de cada una de ellas e identificó cuatro aspectos principales, a propósito, se indica que:

Estereotipos e Imagen Corporal

Incremento del entendimiento del “yo”, que para Erickson es vista como una fuerza inmensa, positiva y vital, creando la capacidad de organizar al individuo desarrollando así el poder de reconciliar las fuerzas sintónicas (virtudes y potenciales) y distónicas (defectos y vulnerabilidades), creando de esta forma una identidad y un sentido de sí mismo, ayuda a adaptarse. (Bordignon, 2006, p 51)

Y evita perder la individualidad a causa de la sociedad, los estereotipos sociales al ser colectivos y con factores individuales influyentes en el “yo”, pueden ser contrarrestados por una percepción del “yo” sólida, con esto se hace referencia en que un “Yo” solido fortalece la percepción de la imagen corporal sin dejar cabida a distorsiones influenciadas por factores externos en este caso la sociedad, evitando de esta forma ser dominado por los estereotipos, mientras que un “yo” no tan sólido o desarrollado es muy susceptible a factores externos los cuales lo llevarían a distorsiones de la imagen corporal lo cual logra impactar en el buen desarrollo de la identidad del joven.

Explica de forma profunda las etapas de desarrollo psicosexual propuestas por Freud, integrando a estas el factor social y el desarrollo psicosocial (A. Bordignon, 2006). Esto es importante para la propuesta porque se identifica la influencia que tiene lo social en la imagen corporal y la autoestima, elementos que sin duda son componentes constitutivos de la personalidad porque estos desarrollan en el joven sentimientos de confianza, iniciativa, le ayudan a sentirse valioso y exitoso, cómodo consigo mismo, es decir, forja su imagen corporal ante cambios que sufre en la juventud influenciados por lo social en la medida que avanzan sus relaciones interpersonales.

“Logró explorar el impacto que tienen la cultura, la historia y la sociedad en el desarrollo de la personalidad en el ciclo vital” (Bordignon, 2006), es decir, la cultura en su

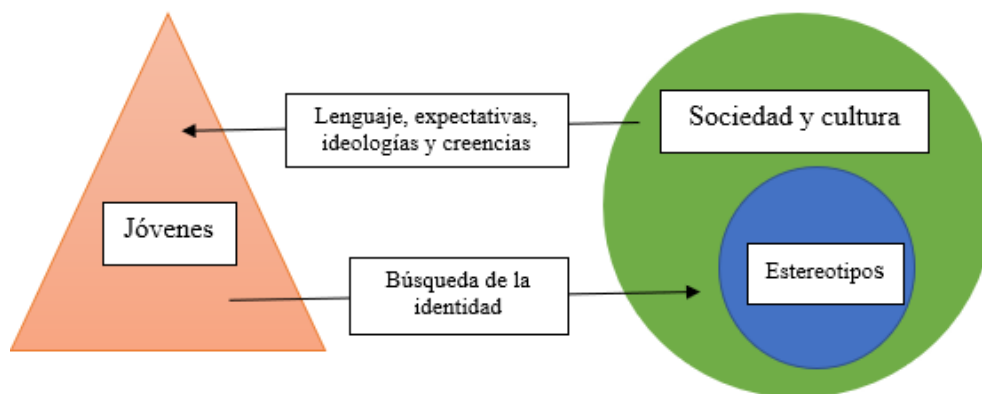
Estereotipos e Imagen Corporal

esencia de transmisión caracteriza un tipo de sujeto, lo mismo ocurre con la sociedad, con esto nos referimos a que según Erickson los factores externos influyen en cada una de las etapas del desarrollo Psicosocial y el desarrollo de cada una de estas etapas.

Donde se encuentra impactado por la familia y los grupos sociales los cuales se han convertido en grandes promotores de estereotipos, ya sean por ideologías, expectativas o creencias, transmitidos mediante el lenguaje (comentarios), actitudes, conductas, hábitos y costumbres, es así como los estereotipos impactan en los jóvenes, entendiendo que los estereotipos se encuentran inmersos en el ambiente socio-cultural, con todo esto nos referimos a que la sociedad y la cultura tienen un impacto directo en los jóvenes en el proceso de búsqueda de su identidad, mediante la comunicación e interacción, como se muestra en la figura 2.

Figura 2

Relación jóvenes, sociedad y estereotipos



Nota: Fuente Creación Propia.

Entre tanto, Engler (1996) destaca los siguientes aspectos de la teoría de Erikson:

Estereotipos e Imagen Corporal

a) Existen diferencias biológicas de hombres y mujeres, lo cual lleva a diferencias en la personalidad. con la mala interpretación de estas diferencias se puede llevar a estereotipos de sexo.

b) La fuerza del “yo” está totalmente relacionada con la salud mental, esto deriva en una buena resolución de las fases del desarrollo del “yo”, de esta forma deben predominar las fuerzas positivas sobre las negativas para favorecer la adaptación y el ajustamiento.

c) El subconsciente es una fuerza fundamental en la formación de la personalidad, esto debido a que alude a todo aquello que se tiene “guardado” y que no se puede “ver” a simple vista, para el doctor Joseph Murphy (2007) el subconsciente constituye casi el 90% de la mente y es donde se encuentran los recuerdos a largo plazo, las creencias, los hábitos y comportamientos; sostiene que el subconsciente está abierto a la sugestión, es decir, el entorno (contexto) lleva al sujeto a crear una imagen de sí mismo, una percepción mediante lo que se recibe de factores externos (cultura y sociedad) y lo que viene de factores internos (pensamientos de sí mismo) es de esta forma que el subconsciente al no ser fácil de manejar, al ser de cierta manera imperceptible para el sujeto, lo que en este se almacena depende de lo que se piense con relación a lo recibido por los demás.

A lo que el doctor Murphy (2007) dice “nuestro subconsciente no discute con nosotros, lo programamos y ya está”. Con base en lo anterior y con relación al pensamiento crítico, se asume que un pensador crítico es aquel que logra identificar su realidad de forma lógica, que razona sobre dicha información haciendo un análisis en la misma y que le permite dar un juicio propio y tomar una postura ante las situaciones que se presentan en el contexto, es así, como el subconsciente al ser parcialmente entendido y controlado por la persona logra potenciar el proceso del pensamiento crítico y llevarlo a desarrollar el accionar consciente.

Estereotipos e Imagen Corporal

d) La sociedad es entendida por Erickson como el grupo de personas que poseen y expresan sus creencias, ideologías, conductas, pensamientos, entre otras expresiones culturales del ser, de allí el nombre de desarrollo psicosocial, la sociedad es quien modela la forma como las personas se desenvuelven en su ambiente; las instituciones culturales dan soporte a las fuerzas del “yo”, entendiendo que los estereotipos nacen y se desarrollan en la sociedad estos impactan en algunos estadios del desarrollo psicosocial.

El autor basado en la experiencia humana y los estudios antropológicos dice que la existencia del ser humano depende de tres procesos de organización complementarios, los cuales son: el biológico—el Soma (organización jerárquica de los sistemas del cuerpo), el funcionamiento y jerarquía de los sistemas vitales; el Psíquico-la psique (experiencias personales y relacionales), la imagen corporal y las relaciones socio-afectivas del sujeto; y el proceso ético-social-el ethos (organización cultural, social y ética expresados en principios y valores de orden social), en este último se hará énfasis en la importancia que tiene la sociedad y la cultura en el desarrollo de los individuos, apoyado del principio epigenético el cual afirma que:

Todo ser vivo tiene un plano básico de desarrollo, y es a partir de este plano que se agregan las partes, teniendo cada una de ellas su propio tiempo de ascensión, maduración y ejercicio, hasta que todas hayan surgido para formar un todo en funcionamiento. (Bordignon, 2005, p.52)

Con esto se hace referencia a que el ser humano en su desarrollo crea patrones básicos de comportamiento que están influenciados por su contexto, su desarrollo de los procesos biológicos y sus experiencias, es de esta forma que se lograr crear un ser completamente

Estereotipos e Imagen Corporal

desarrollado y estos procesos anteriores determinan el nivel de desarrollo en el que se encuentra el individuo.

El ser humano en la totalidad de su desarrollo pasa por estadios y cada uno de ellos cuenta con un tiempo determinado para su desarrollo óptimo, es de esta forma como dependiendo del momento del desarrollo en el que se encuentre el ser humano requiere de factores tanto internos (desarrollo biológico y psíquico) como externos (familia, sociedad o iguales), de relaciones diferentes; cabe aclarar que según el autor le otorga un estado de crisis a cada uno de estos estadios y dependiendo que fuerza (distónica y sintónica) influenció al ser humano se puede lograr desarrollar una virtud o vulnerabilidad.

A cada uno de los estadios el autor le atribuye una característica central básica y una crisis básica Psicosocial dialéctica, una potencialidad sintónica específica para lograr superar su antítesis, en las siguientes tablas 1 y 2 (tomadas de Bordignon, 2005, p. 54) se describen los estadios propuestos por Erickson.

En la Tabla 1 de los estadios del desarrollo Psico-social propuesto por Erickson se resalta que para lograr un óptimo desarrollo de los estadios, se requiere que el anterior estadio tenga una solidez en su fuerza sintónica más que la distónica, ya que, la fuerza que predomine dará como resultado una virtud o una vulnerabilidad, que impactará en el desarrollo del siguiente estadio, es por eso que se plantearon los primeros cinco estadios propuestos por Erickson, ya que estos impactan directamente en el desarrollo de las relaciones intra e interpersonales.

Pueden existir carencias en factores esenciales en dichas relaciones, como lo son la seguridad, la confianza, la iniciativa, entre otras y estos se ve reflejado en las relaciones

Estereotipos e Imagen Corporal

Tabla 1

Estadios del desarrollo psico-social propuestos por Erickson

	Psicosexualidad	Conflictos	significativas	sincrónicas	crisis (vulnerabilidad)	orden social
I Infante (1 año)	Sensorio motor- oral-respiratoria	Confianza Vs. desconfianza básica	Persona materna	Esperanza "yo soy la esperanza de tener un padre"	Desconfianza Retraimiento	Orden cósmico Universo
II Infancia (2 a 3 años)	Muscular-Anal Entrenamiento	Autonomía Vs. Vergüenza y	Padres	Voluntad "yo soy lo que puedo querer"	Vergüenza y duda	Ley y orden
III Preescolar edad del juego (3 a 5 años)	Infantil Genital-locomotor-aprendizaje sexual	Iniciativa Vs. Culpa y miedos	Familia Básica	Propósito "yo soy lo que puedo imaginar que seré"	Sentimiento de culpa y miedos Inhibición	Prototipos ideales
IV Edad escolar (6 a 12 años)	Latencia	Laboriosidad Vs. inferioridad	Vecindario escuela	Competencia "Yo soy lo que puedo aprender para realizar en el"	Inferioridad Inercia	Orden tecnológico
V Adolescencia (12 a 20 años)	Pubertad	Identidad Vs. confusión de Identidad	Grupo de iguales y otros grupos modelo de	Fidelidad- fe "yo soy lo que puedo creer fielmente"	Confusión de identidad Postergar valores. Moratoria psicossocial	Visión del mundo Ideología (cosmovisión)
VI Adulto joven (20 a 30 años)	Genitalidad	Intimidad Vs. aislamiento	Compañeros de trabajo y amor. Competencia	Amor "Nosotros somos lo que amamos"	Aislamiento Exclusividad Narcisismo	Patrones de cooperación Sentido ético (Asociaciones)
VII Adulto (30 a 50 años)	Productividad	Generatividad Vs. estancamiento	Trabajo dividido Familia y hogar compartidos	Cuidado-Celo: Caridad "Yo soy lo que cuido y celo.	Estancamiento Rechazo	Corrientes de educación y tradición (Asociaciones)
VIII Viejo (Después de los 50 años)	Generalización de los modos sensoriales.	Integridad Vs. Desesperanza	Género Humano "mi género"	Sabiduría "Yo soy lo que sobrevive en mí"	Desesperanza Desdén	Sabiduría (síntesis existencial)

Nota. Adaptada del desarrollo psicossocial de Erick Erickson. el diagrama epigenético del adulto en Bordignon (2006, p.54).

sociales de los individuos mediante su capacidad de interacción y comunicación con el otro y lo otro, para fines de este proceso de investigación se hará énfasis en el quinto (V) estadio, porque su esencia de configurar la identidad tiene un impacto social mayor que los otros estadios, ya que, es en este donde una gran parte de la sociedad y sus instituciones se

Estereotipos e Imagen Corporal

convierten en ambientes propicios para que el joven logre desarrollar su personalidad, es de esta forma que los estereotipos influyen a él joven en dicho desarrollo y en su juicio con relación a su personalidad.

El estadio V “Identidad versus confusión de roles- fidelidad y fe” se desarrolla entre los 12 y los 20 años) y los cambios que en esta se dan en el joven, despiertan interés por la sexualidad y formación de la identidad sexual, es en este momento que pueden influenciar los estereotipos sexuales, corporales y de género los cuales impactarían en la balanza de fuerzas (sintónicas y distónicas), por otra parte, se desarrolla también la identificación ideológica, se empieza a tomar una postura por alguna ideología, creando un grupo de valores, conductas, apariencia y hábitos característicos de dicha ideología, para esto se requiere de procesos que lo lleven a determinar todas estas estructuras propias de una ideología, entre esos el proceso de pensamiento crítico, para así lograr desarrollar una postura sólida, un “yo” fuerte, brindándole carácter al joven para afrontar los retos, alcanzar sus metas y objetivos propuestos, y cumplir su rol en la sociedad y cultura.

Es allí donde los estereotipos corporales impactan en la imagen corporal (“yo corporal”- cómo nos vemos y “la identidad del yo”-la imagen que tenemos de nosotros en los diferentes escenarios del contexto); como última característica de este estadio está el desarrollo de la identidad cultural y religiosa y es allí donde se intensifica el sentido espiritual de la vida, de esta forma entendiendo que la religión como institución ha creado estereotipos y ha sido víctima de estereotipos creados por otros grupos sociales o ideologías, en algunas de ellas viendo el cuerpo como recipiente pecaminoso, el medio por el cual se cae en el mal (Dillion y Richardson 1994, citado por Jensen 2018, p.20), esto también impacta en la imagen corporal de los jóvenes, sintiendo rechazo en algunas

Estereotipos e Imagen Corporal

ocasiones hacia su propio cuerpo, su imagen o apariencia y siendo también rechazados por los demás.

En este estadio el joven busca grupos de iguales, que compartan su misma ideología y le ayuden a desarrollar su personalidad, buscando la sintonía afectiva, cognitiva y comportamental para de esta forma lograr crear relaciones de confianza, auto definitorias y sólidas, consolidar las formas ideológicas y así lograr formar un criterio que lo lleve a aceptar su imagen corporal (fuerza sintónica); la fuerza distónica es la confusión de identidad, de roles, la inseguridad y la incertidumbre en la formación de su identidad, lo cual lo llevaría a caer en estereotipos y unirse a ideologías por el afán de superar su confusión, con el fin de encajar en algún grupo social de iguales, es por esto que se busca desarrollar el pensamiento crítico, para que el joven logre discernir entre las opciones brindadas en la sociedad, mediante procesos propios del pensamiento crítico (discernimiento y pensamiento lógico).

Es importante considerar que la forma en la que las ideologías se transmiten en el ambiente social es mediante el lenguaje, los hábitos, las costumbres, los conceptos, entre otros; por eso el factor pedagógico es tan relevante, de allí que el rol de nosotros como maestros resulta fundamental para lograr el desarrollo a la fuerza sintónica en este estadio y lograr también formar un ser crítico.

Componente Pedagógico

En este trabajo se considera importante comprender la problemática como un fenómeno que no se presenta solo en el aula de clases, sino que está presente en todos los contextos sociales en los que se desarrolla el joven, comprender que puede existir una confusión de identidad, una inseguridad, una baja autoestima y que estas generan

Estereotipos e Imagen Corporal

repercusión corporal y cognitiva debido a los estereotipos que experimenta en su entorno nos permite seleccionar e interrelacionar los fundamentos de la presente propuesta.

Partiendo y considerando la educación como el proceso de praxis, reflexión y acción que atraviesa un individuo, comprendemos que un educando no solo está presente cuando se presenta el conocimiento académico, sino que está en todo aquel sujeto dispuesto a adquirir conocimientos, experiencias y ampliar su visión a nuevas perspectivas en los diferentes contextos en los que se desenvuelve, por ende es necesario un acto educativo que atraviese la relación de conocimiento y educando, mediado comúnmente por un maestro que tiene la función de transformar “el estudiante que está vivenciando un proceso educativo”, a “un sujeto capaz de desenvolverse de manera apropiada en la sociedad”, que responda las necesidades, oportunidades que su contexto le brinda.

Sin embargo, eso no es la única función del maestro, este se desenvuelve como un apoyo para que el sujeto pueda madurar y desarrollar un proceso gradual que lo lleve a encontrar factores que puedan configurar su identidad. Buscando que este reflexione, cuestione y transforme la sociedad y su desarrollo propio sus relaciones personales e interpersonales para que este pueda sentirse en bienestar y apropiado y apropiado de su ser.

En relación a la problemática podemos identificar que los estereotipos se construyen desde diversas áreas; la sociocultural (ya que están presentes en el contexto), la económica (marketing publicitario, moda), la política (ideológico), de género e identidad; identificando estos factores se busca que a través del acto educativo se puedan reconocer las relaciones que existen entre las diferentes disciplinas y el mundo que les rodea; y adaptarse a situaciones nuevas, comprender la diversidad de conocimientos, discernir sobre ellos y que

Estereotipos e Imagen Corporal

a través de la inteligencia práctica y social (pensamiento y accionar crítico), tengan la capacidad de resolver problemas reales por sí mismos o en grupo.

No es posible estar aislados de los demás, configurar nuestras características, ideales solo dependiendo de nosotros, porque somos seres sociales y por ende somos susceptibles a caer en el replicar acciones, palabras, diálogos, pensamientos que realiza la mayoría de las personas, es decir, muchas veces actuamos por impulso y no por decisión propia, muchas veces no cuestionamos, por ende, es fácil caer en estereotipos que pueden llegar a generar una afectación.

Es así que en relación al ser humano a formar a través de la pedagogía se busca un ser que se cuestione las acciones que se desarrollan en su contexto pasando por una serie de procesos cognitivos, ya que el pensamiento crítico atraviesa fases que van desde el análisis hasta la evaluación, discerniendo sobre los estereotipos que atraviesan la vida diaria, para que este pueda desarrollar un accionar consciente; por ende se plantea la pedagogía crítica desde la perspectiva de Paulo Freire como orientadora de la formación del educando.

Pedagogías críticas una apuesta por un pensamiento crítico en el sujeto

Las pedagogías críticas, son abordadas desde distintas corrientes, Paulo Freire es el autor más destacado de estas, por sus escritos “pedagogía del oprimido”, “la educación como práctica de la libertad”, “cartas a quien pretende enseñar”, en donde postula que la educación es la “liberación” de los sujetos, a la “ignorancia” a la falta de conocimiento; es decir, cuando el sujeto se educa atraviesa un nacimiento a una nueva vida, en la cual el sujeto debe atravesar una serie de sucesos, entre ellos el reconocimiento de la acción opresora que se tiene sobre sí, por los demás y por la percepción de sí mismo. El sujeto debe ser consciente de que convive en una cultura en la cual están presentes los estereotipos

Estereotipos e Imagen Corporal

sobre los diferentes cuerpos y que es parte de uno de ellos, al reconocerse debe este luchar por la liberación, esta es entendida como el acceso al conocimiento, pero no solo a la información, si no a la comprensión de una realidad que atraviesa, para que posteriormente este pueda ser liberado y esté en constante búsqueda de la libertad.

Esta liberación solo se puede presentar si el oprimido es consciente de que es subyugado y que debe salir de ese estado, sin embargo, no se puede liberar un sujeto a sí mismo, esta es cooperativa y es necesario que tanto el oprimido y el opresor puedan ser liberados, sin que el oprimido al liberarse se vuelva un opresor y replique las acciones. El sujeto al comprender que está inmerso en un mundo de estereotipos, puede seguirlos y replicarlos o poder contrarrestarlos a través del pensamiento crítico, es decir, se puede liberar de ellos, sin embargo no solo se libera él, sino que se libera en conjunto con su opresor cuando a través de su accionar, lo hace consciente de su rol de “repositor” es allí donde la labor docente en la escuela pueda potenciar la liberación de los educandos; entendiendo esto nos menciona que “Las escuelas y la practica educativa que se dan en ellas no podrían estar inmunes a lo que ocurre en las calles del mundo” (Freire, 1999, p.114).

Comprendiendo que los estereotipos corporales se presentan en diversos contextos, es necesario que las acciones y los procesos personales, trasciendan y se vean reflejados en el mundo real, se busca que el alumno aprenda a desempeñarse en sus contextos personales, que desarrolle habilidades propias que le permiten enfrentar problemáticas que le impliquen utilizar un análisis crítico sobre una situación para que pueda generar una acción consciente. Valencia (2009) propone que desde la propuesta pedagógica freireina los nuevos procesos formativos deben generar un “hombre nuevo” consciente de su realidad y

Estereotipos e Imagen Corporal

comprometido con su transformación, resaltando la construcción dialógica, el humanismo crítico, las prácticas liberadoras y la reinención, como aspectos fundamentales (p.26).

Freire rechaza rotundamente una concepción de la didáctica entendida como saber técnico en el que los docentes no se cuestionan los fines, los valores, las problemáticas sociales, se considera que en definitiva el sentido último de su acción pedagógica es generar un pensamiento crítico en el educando y por el contrario solo se brinda prioridad por la memorización de saberes, mientras que Freire establece desde la concepción crítica que la educación ostenta una identidad apropiada y emancipadora, radicada en el desarrollo del entendimiento, autonomía como atributos necesarios para trascender la opresión y manipulación existente en una problemática social, lo asimilamos a la relación que están entre los prejuicios existentes sobre los estereotipos corporales, esta vía pedagógica implica que del estudiantado emerjan nuevas actitudes, juicios, sentimientos, capacidades, actitudes y actuaciones críticas.

Freire a través de su propuesta de pedagogía crítica, invita a los actores del proceso educativo a formar sujetos críticos y reflexivos, con conciencia de transformación personal y posteriormente social, propone cuatro principios pedagógicos que deben ser aplicados que definen la forma de enfocar los procesos educativos:

- Educar es conocer críticamente la realidad:
- Educar es comprometerse con la utopía de transformar la realidad.
- Educar es formar a los sujetos de dicho cambio.
- Educar es dialogo.

Estereotipos e Imagen Corporal

La pedagogía crítica busca establecer un pensamiento crítico en el sujeto capaz de tomar decisiones en su contexto por ende también político y social, es decir un sujeto que esté abierto a nuevas perspectivas y posturas críticas al sistema, en este caso a los estereotipos y a los procesos de aula para poder encontrar una transformación en sí mismo, y en su entorno dentro y en contra de los códigos culturales existentes, que pueda crear espacios para producir nuevas formas de conocimiento, subjetividad e identidad. Se generan nuevas perspectivas del estudiante, se convierte en un agente autotransformador de sus realidades, en un “cruzador de fronteras”, fronteras impuestas por cánones socio culturales que requieren ser analizadas y superadas.

Cada ser es una construcción socio cultural particular, que contiene una serie de conocimientos y experiencias, por eso la labor docente debe potenciar una educación que no se cohíba de ningún aspecto y que mediante esta se busque retroalimentar el conocimiento, la investigación del educando para que este lo apropie y lo interprete. Construyéndolo como un sujeto pensante-reflexivo-crítico en el proceso enseñanza-aprendizaje, capaz de tomar decisiones autónomas, mediante un proceso constructivista, que brinde un aprendizaje por descubrimiento y significativo, que pueda llevar el decir al hacer y que no se deje influir por las acciones de la mayoría, así pueda identificar, comprender, apropiarse de su imagen corporal, para que no termine siendo afectado por los estereotipos.

Adicionalmente se trata de potenciar la autorreflexión y autocrítica constante, generando un acto consciente de cada problemática, necesidad y oportunidad para que así no reproduzca la condición social en la que se desenvuelve, sino que, tenga la capacidad de analizarla y llegar a transformarla, mediante la participación.

Estereotipos e Imagen Corporal

Teniendo en cuenta lo anunciado sobre la propuesta de Freire de pedagogía crítica, consideramos que es necesario ampliar las formas de intervenir y no limitarnos, por lo que el maestro debe desarrollar diferentes habilidades que le permitan ejecutar diferentes metodologías, con el fin de explorar su imaginación y creatividad al servicio de generar aprendizajes y experiencias significativas en los estudiantes, de igual manera que estos puedan participar activamente y expresarse, construyendo así los contenidos en conjunto.

Es por ello que al atravesar un proceso educativo donde se memorizan saberes y se repliquen acciones sin que esté presente la reflexión, el aprendizaje por descubrimiento y el cuestionamiento, lleva a entender al sujeto como un actor sin la capacidad crítica llevándolo a reproducir comentarios, ideales, pensamientos que no son elegidos por él, sino inconscientemente impuestos; es decir que, el sujeto puede caer en prejuicios y efectuar comportamientos relacionados a estereotipos corporales de sí mismo y de otros, sin tener la capacidad de analizarlos y cuestionarlos, generando así repercusiones en su desarrollo.

Es necesario que el sujeto reconozca y supere estos prejuicios y paradigmas que se presentan, lo que requiere un aula más inclusiva, menos discriminante, sexista y clasista mediante la praxis educativa, la cual implicará el análisis de los prejuicios, sentimientos, saberes implícitos, experiencias y prácticas con los que el alumnado cuenta, así el docente debería promover el diálogo, para que comprendan la realidad, y se establezcan relaciones directas entre la escuela y la vida cotidiana.

El estudiante se convertirá en el actor central, y tomará una postura de agente activo dentro de su propio proceso y el maestro se convertirá en un mediador cultural, que implementará una educación transformadora, la cual toma como estrategias metodológicas al aprendizaje como un proceso de reflexión, de acción sobre el mundo, es decir generar

Estereotipos e Imagen Corporal

aprendizajes que sean de interés y significativos para el educando y lo lleven a comprender la realidad que vive para actuar en ella, a través de la consciencia, participación y reflexión pues el conocimiento desde la pedagogía crítica no es heredado o transmitido.

El conocimiento no se construye solo, ni solamente es implantado por el maestro si no que es también descubierto por el estudiante, nuestro interés se basa en la diversidad de cuerpos existentes, en la comprensión de la multiculturalidad de diversos estereotipos, en el autoconocimiento y la apropiación de su corporeidad, es decir un educando que tenga la capacidad de articular y comprender dimensiones físicas, sociales, emocionales, culturales y cognoscitivas.

Por ello, el enfoque dinámico integrado de la motricidad (EDIM) será abordado desde las dimensiones del ser humano “introyectiva, proyectiva y extensiva” en relación con las capacidades: físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices y recreo motrices, en las cuales el joven podrá reconocerse a sí mismo, reconocer a los demás para poder desarrollar el pensamiento crítico y finalmente lo ejecute en un accionar consciente, es decir que el adquirir conocimiento, procesarlo, comprenderlo y apropiarlo para ser capaz de emitir una opinión propia es un proceso del pensamiento crítico, que se puede comprender como un acto liberador.

Así mediante las pedagogías críticas se busca que el educador sea capaz de saber interpretar y aplicar el proceso reflexión-acción-reflexión de los estudiantes en distintas realidades contextuales de manera que la comunicación y la participación de los diferentes agentes, potencien el proceso. Al docente le corresponde estimular la reflexión y potenciar la capacidad crítica del individuo, dejando al educado la posibilidad de construir su propio conocimiento, desde una posición de autonomía.

Estereotipos e Imagen Corporal

Consideramos unos elementos, o técnicas a desarrollar fundamentales que dan base para otros contenidos, entre estos: el dialogo como método de expresión; la participación activa para un apropiado desarrollo en cada sesión , para identificar la problemática y el efecto que cada sesión va generando tanto en el maestro como en el alumno; la acción critica transformadora, referida a que el estudiante sea capaz de reconocer y apropiar la problemática y las repercusiones que esta trae; y finalmente, la educación adaptada, al comprender que los contenidos a desarrollar, posibilitaran leer su contexto, el de otros y realizar acciones conscientes mediante la participación activa, teniendo en claro que esto es un trabajo lateral que se complementa en la relación maestro-estudiante, mediante actividades que potencien el conocimiento, la autoexpresión y el movimiento con lo cual se estimula y se permite “ser” a los estudiantes.

Identificamos a la evaluación como un factor fundamental para que el maestro pueda distinguir las dificultades del proceso y así pueda retroalimentar el desarrollo enseñanza-aprendizaje; esto significa que los datos obtenidos en la evaluación servirán para mejorar las deficiencias que se presenten en la realización del proceso e incidir en el mejoramiento, se trata de un elemento fundamental en la acción-reflexión-acción.

Consideramos que la evaluación será el proceso, no el fin, le brindamos un interés fundamental al resultado cualitativo por encima del cuantitativo. Iniciando con una evaluación diagnóstica por medio de prácticas participativas, las cuales serán complementadas con cuestionarios que nos ayuden a identificar el nivel de la problemática y a confirmar que en los alumnos hay presencia de ella.

Comprendemos que la evaluación permite reflejar y entender mejor la complejidad de proceso educacional y definir responsabilidades, como lo dice Paulo Freire (1968, p.

Estereotipos e Imagen Corporal

91), "de un lado el cumplimiento de deberes, de otro, el ejercicio de derechos". La evaluación estará presente en cada intervención, a través de diversos métodos de evaluación con la intención de potenciar la capacidad de razonar en el alumno, para que así este se pueda desenvolver al comprender, juzgar, argumentar los estereotipos que se le presentan en su entorno, y donde se evidencie una modificación del "yo" de lo inter y lo intra, mediante los procesos evaluativos que se realicen.

Durante el proceso se determinarán valoraciones sobre el desarrollo de la comprensión, el discernimiento, el razonamiento, la argumentación en relación a su pensamiento crítico, en diferentes situaciones personales, sociales y problemáticas en relación a los estereotipos corporales que se presentan en su entorno; esto nos ayudará a identificar como se puede mejorar la finalidad pedagógica, obedeciendo a una evaluación procesual que ayuda a identificar el desarrollo de los jóvenes, así como, a resaltar los procesos singulares personales.

Componente disciplinar

En función de la finalidad de esta propuesta y en busca de un sujeto crítico frente a los estereotipos y la percepción de su imagen corporal, nos inclinamos hacia el enfoque dinámico integrado de la motricidad de Castañer y Camerino (2013), el cual plantea que la educación física debe propender por la construcción de una nueva cultura de la corporalidad que reconozca al cuerpo como fuente de vida, de pensamiento y de movimiento, que requiere de cuidados para sí y de un ambiente adecuado para su realización individual y social (2005, p.71), es de esta forma que al reconocer que el ser humano es pensamiento, buscamos desarrollar el pensamiento crítico, para de esta forma lograr impulsar al joven a identificar los cuidados que él requiere y logre escoger

Estereotipos e Imagen Corporal

adecuadamente los ambientes que le brinden la posibilidad de un desarrollo óptimo de su relación tanto social como individual.

Este enfoque está compuesto de diferentes dimensiones y hacen parte del desarrollo del ser, como lo son: lo físico, social, cognitivo, afectivo y cómo este se desenvuelve en el mundo. Para Pórtela (2006)

Es necesario articular las distintas dimensiones tanto físicas, social, emocional, cognoscitiva y cultural. La física se materializa en la actividad física (condición física, capacidad física y habilidad motriz), la social (atiende los fenómenos de contexto e interacción que giran alrededor de cualquier tipo de actividad física). (p 93)

Creando una conexión con lo mencionado anteriormente de la teoría del desarrollo psicosocial, comprendiendo que para hacernos partícipes activos en una sociedad debemos comprenderla y de esta forma lograr un óptimo desarrollo psicosocial; “la cognoscitiva, tiene su génesis en los procesos de pensamiento a partir de la problematización del pensamiento”, es en este momento que el pensamiento crítico funciona como puente entre el pensamiento y la problematización del mismo, gracias a sus procesos de razonamiento y discernimiento; “la emocional recoge actitudes, motivaciones y emociones propias de la misma naturaleza intrínseca del ser y la cultura fluye a partir de las características de los participantes según su formación, su contexto y sus perspectivas de desarrollo”, entendiéndolo que la cultura se encuentra inmersa en la sociedad se logra crear un puente entre el desarrollo personal y socio-cultural del joven con lo que menciona Erick Erickson en su teoría del desarrollo Psicosocial.

Estereotipos e Imagen Corporal

Un factor relevante es como otros indicadores intervienen en esta tendencia como lo es la dimensión de las capacidades perceptivo-motrices. Castañer y Camerino (1992) las definen como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. En estas capacidades hay dos formas que hacen posible interactuar y dividir las, las cuales son: la somatognosia y exteroognosia, la somatognosia hace referencia al conocimiento del propio cuerpo (imagen corporal), la cual ayuda al crecimiento reflexivo del ser, en donde al conocer y ser consciente de las condiciones y capacidades del cuerpo se puede exigir o limitar, llevando a el accionar consciente.

Por otro lado, se encuentra la exteroognosia, esta nos habla de los diferentes espacios- temporal externos a la realidad propia del cuerpo, en estas características al fortalecer y trabajar la somatognosia ayuda al reconocimiento propio del cuerpo, desde la percepción (percepción corporal) y al trabajar la exteroognosia fortalece las habilidades de comunicar e interactuar (relaciones sociales), en donde se ejerce un accionar crítico. Ahora bien, cada una de estas tiene sus categorías, las cuales se evidencian en la figura 3.



Figura 3. Componentes del desarrollo perceptivo- motor.

Nota: Fuente Castañer y Camerino (1992)

Estereotipos e Imagen Corporal

A partir de estas características se plantea que para el acto motor se necesita un cuerpo consciente, para de esta forma evolucionar en el accionar consciente; el cuerpo consciente al que se refiere sale de la combinación o el resultado de la imagen y el esquema corporales, en donde el esquema corporal es definido por Le Boulch (1987) como “el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea”. Una mala o deficiente estructuración del esquema corporal puede manifestarse en tres planos como lo son lo perceptivo (imagen corporal), motor (accionar) y social; en esta última con base en lo que plantea Erickson en las relaciones sociales las cuales generan aportes positivos o negativos en esa búsqueda de la identidad.

Desde lo anterior se abre la posibilidad de relacionar la finalidad con el EDIM, en donde se busca un ser crítico, el cual implica tener una actitud reflexiva y analítica hacia algo, cuestionando y evaluando sus aspectos positivos y negativos de manera objetiva. En el contexto de la sociedad y la política, ser crítico implica analizar y evaluar las acciones propias y de los demás y cuestionar su impacto en la sociedad, pero para lograr este ser es necesario ser consciente de las diferentes capacidades que la persona puede desarrollar.

Desde las capacidades perceptivo-motrices, se puede afirmar que podemos trabajar la percepción de la imagen corporal, en coherencia al pensamiento crítico, en donde el ser se cuestione su concepción de cuerpo, la interiorice y logre también identificar, cuestionar y tomar una postura ante factores sociales que puede que influyan en su imagen corporal.

Por otro lado, partimos desde lo biológico con las capacidades físico motrices que hacen referencia a las diferentes capacidades condicionales como lo son, la fuerza; la resistencia; la velocidad y la flexibilidad, de estas se derivan la potencia, la agilidad, la

Estereotipos e Imagen Corporal

resistencia, en donde a partir de estas y en relación con el crecimiento surgen cambios en la estructura corporal que se evidencian más en la juventud y son mencionados por Erickson en su teoría; de esta forma estos cambios pueden ser influenciados por los diferentes estereotipos sociales y corporales, ya sea, sentir conformidad o inconformidad con las mismas.

Otro modo para fortalecer el ser crítico es a partir de las capacidades socio-motrices, las cuales se componen de: la comunicación, la interacción, la introyección, expresión, creatividad, imaginación, y juego colectivo, porque ponen énfasis en la importancia del movimiento del ser en su entorno; Erickson dio una apreciación al gran impacto que tiene la sociedad en el desarrollo de la identidad, ya que, la interacción y la comunicación generan las relaciones que se tiene con los otros, en este sentido se requiere de un nivel de pensamiento crítico para lograr comprender, razonar y permear todo aquello que recibimos de dichas relaciones e interacción con la sociedad.

En este momento se pueden tomar dos tipos de opciones, la posibilidad de oponerse o la posibilidad de colaborar con los miembros de la sociedad. Aquí es donde un pensamiento crítico brinda la posibilidad de dar un juicio propio ante los estereotipos, para así lograr tomar una postura ante lo que la sociedad nos brinda.

Por último, están las capacidades recreo-motrices las cuales se relacionan con la emoción, siendo la capacidad de satisfacción del ser que permite la evolución hacia la práctica motriz, con esto se logra hacer énfasis en el accionar consciente propio del ser crítico, en relación con la toma de decisiones, actuar con conciencia y convicción esto con el fin del disfrute, recreación, diversión, compensación, autonomía, individualización, satisfacción. Entendiendo que a partir de estas se puede saber la satisfacción que se tiene

Estereotipos e Imagen Corporal

consigo mismo, en donde cada una hace parte de un componente importante a la hora de analizar el agrado que se tiene con lo que se es, con sus capacidades y formas de expresarse y ser.

En donde la persona a partir de esto busca un equilibrio, tanto social, emocional, comunicativo e interactivo de las practicas del ser, en donde se puede evidenciar el accionar consciente, teniendo en cuenta las diferentes alternativas, consecuencias y beneficios.

En consecuencia y ya entendiendo un poco más de este enfoque de la EF, con sus diferentes capacidades, se puede apreciar que cada una de ellas interactúa directamente con los factores, como lo son social, emocional y cognitivo, los cuales son cruciales para poder forjar y fortalecer este ser crítico, es de esta forma y gracias al conocerse y el conocer su entorno mediante la comunicación e interacción que se desarrollan procesos complejos como el pensamiento crítico y el accionar consciente, siempre en pro de tomar una postura propia que le permita al joven desenvolverse en la sociedad y desarrollar su identidad. Así como se evidencia en la tabla 2.

Tabla 2

Enfoque dinámico integrado y el pensamiento crítico.

Enfoque Dinámico Integracionista de la Motricidad			Pensamiento Crítico		
Perceptivo motriz	Esta dimensión está presente de modo trasversal, ya que es importante la percepción al momento de hablar de la imagen corporal y para lograr un ser crítico, la cual la relacionamos en todo momento con las diferentes partes del pensamiento crítico desde el razonamiento hasta el accionar consciente.	Físico	Desde esta dimensión se busca trabajar las diferentes capacidades de los adolescentes, en busca de que los mismos conozcan sus límites y alcances, y el conocimiento de su propio cuerpo	Razonamiento	Para razonar primero debemos percibir y discernir conocer sobre lo que se va a razonar, acá es donde se relaciona la dimensión físico motriz, aportándole ese conocimiento al adolescente sobre sí mismo y su cuerpo.
		Motriz	Es evidente que la imagen corporal es influenciada por los estereotipos y estos se general por medio de la sociedad, y la cultura, siendo la relación con el otro una razón para la percepción de la imagen corporal, de esta manera a partir de la dimensión socio motriz se busca trabajar la percepción propia y de los demás, y crear conciencia del poder que tienen el otro sobre uno.	Discernimiento	
		Socio		Pensamiento	
		Motriz		lógico Pensamiento crítico	
		Recreo	Desde esta dimensión se toman las diferentes decisiones que se consideran apropiadas para la persona, las cuales tienen diferentes intereses y que sean provechosas, como el uso del tiempo libre y el ocio	Accionar	Ya teniendo un pensamiento crítico, sigue el accionar consciente, el cual es poner el práctica y en las diferentes decisiones, este ser crítico que se viene formando, que sea capaz de tomar decisiones conscientemente y que estas sean de una manera autónoma.
		Motriz	Consciente		

Nota: Fuente Creación propia.

Diseño Curricular

En este capítulo se hablará sobre el diseño curricular propio de este proyecto, en primer momento se optó por la creación de una matriz de relaciones entre los componentes humanísticos y disciplinares y gracias al cruce horizontal de estas dos áreas se dio origen a los diferentes momentos pedagógicos que se presentan en el macro diseño curricular propuesto.

En la matriz relacionamos el ideal del ser humano crítico, un ser humano capaz de ejecutar su pensamiento crítico y accionar consciente mediante el proceso que llama Erik Erickson (1950) la búsqueda de la identidad de los jóvenes, lo cual referencia en el V estadio; y el Enfoque Dinámico e Integrado de la motricidad (EDIM) propuesto por Castañer y Camerino (2013) de donde se toman las diferentes capacidades que proponen los autores, lo cual hace referencia al área disciplinar, todo lo anterior se encuentra direccionado por las pedagogías críticas desde la mirada de Freire (1970), es así como surgen los momentos pedagógicos que se expondrán a continuación.

Para justificar los momentos pedagógicos, que se desarrollarán cabe aclarar que las capacidades perceptivo motrices se verán involucradas como un eje longitudinal, es decir a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que son fundamentales a la hora de trabajar la imagen corporal en un ser crítico, esto debido a que en ellas se encuentran factores de percepción de la realidad, mediante el reconocimiento del espacio, el tiempo y el esquema corporal, gracias a estas capacidades se logra hacer la interacción con el otro, lo otro y la realidad.

Estereotipos e Imagen Corporal

Otro elemento que se encuentra inmerso de forma longitudinal en el diseño curricular es el quinto estadio propuesto por Erick Erickson en su teoría Psicosocial (1950) denominado “la búsqueda de la identidad” esto debido a que los estudiantes se encuentran dentro del rango de edad propuesta por él, la cual va de los 12 a 20 años.

El primer momento pedagógico nace de la relación entre el razonamiento, el discernimiento y la dimensión introyectiva propuesta por Castañer y Camerino (2013), de esta relación se comprende que el joven en el desarrollo de su dimensión introyectiva crea una percepción de sí mismo mediante el reconocimiento y control de su cuerpo, creando así un esquema corporal, factor importante a la hora de relacionarse, conocerse y generar control sobre su cuerpo, de esta forma desarrolla capacidades de seguridad, confianza e iniciativa a la hora de desenvolverse.

Esto se logra gracias al reconocimiento y la relación que existe con los otros y es en el desarrollo de la identidad propuesta por Erickson (1950) que se requiere de dicha interacción con pares, en instituciones en las que participa, adentrándose en la sociedad y haciendo uso del lenguaje y el cuerpo, de esta forma requiere de un desarrollo en sus capacidades físico motrices y perceptivo motrices para lograr crear su esquema corporal y gracias a esto lograr desarrollar un juicio y postura propia obtenidas por su capacidad de discernir y razonar sobre sí mismo y su realidad tanto individual como colectivamente.

Gracias a la interacción el joven logra identificar elementos que le ayudan a desarrollar su identidad, requiere del razonamiento para lograr interiorizar dichos elementos tanto simbólicos como corporales, extraídos de su cultura y sociedad, los cuales se ven reflejados en sus creencias, hábitos y costumbres, es allí donde interviene el Discernimiento

Estereotipos e Imagen Corporal

con el fin de que él pueda crear un juicio propio ante lo abstraído de su realidad y es por medio de las capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices que logra interactuar con el mundo y de allí abstraer los elementos, entendiendo que se busca la comprensión de su propio cuerpo, es gracias al desarrollo de estas capacidades que se logra potenciar el cuerpo y reconocer sus habilidades y carencias. Apoyándose de todo lo anteriormente mencionado se crea el primer momento pedagógico denominado “El reconocimiento de sí mismo a través de la interactividad”.

El segundo momento pedagógico es denominado “La proyectividad con el fin de fomentar y fortalecer el pensamiento crítico”, se crea la relación entre el pensamiento crítico, la identidad y la proyectividad comprendiendo que lo fundamental para lograr desarrollar la identidad es la interacción con los participantes del contexto social y cultural. Habiendo desarrollado un esquema corporal y una percepción de sí mismo se logra avanzar del discernimiento y el razonamiento a un proceso más complejo en donde aparece el pensamiento lógico, siendo la capacidad de dividir la realidad en elementos para lograrla comprender, generando una forma coherente del mundo en el cual se habita, de esta manera y siendo este el tercer aspecto importante se llega al pensamiento crítico; procesos que le ayudan a analizar la realidad, interiorizarla y comprenderla, para de esta forma lograr tomar una postura sólida con base en un juicio propio con relación a los factores externos que la sociedad y la cultura brindan.

En este caso, los estereotipos impactan en el desarrollo de la identidad, ya que, estos pueden llevar a una distorsión de la imagen corporal, llevando al joven a la confusión de roles o de identidad; acá es donde por medio de las capacidades socio-motrices se busca generar procesos que permitan al joven desenvolverse y percibir la sociedad, cultura y

Estereotipos e Imagen Corporal

grupo en el cual se desenvuelve, de esta manera entran en juego buscando a través de la comunicación verbal y corporal, la proyección e interacción de un ser pensante y comunicante, en donde desde la dimensión proyectiva el adolescente empieza a sentir y ser ya no un individuo sino parte de una sociedad, que lo impacta influenciando su manera de pensar, vestir y comportarse.

El tercer momento pedagógico es aquel en el que se relacionan el Accionar consciente, la identidad y la dimensión extensiva. Durante este proceso, el joven ejecuta un accionar consciente que es un proceso expresivo constante y que se basa en su pensamiento crítico. Es allí donde el joven toma la decisión de cómo actuar en función de las posturas que haya tomado previamente en relación a los estereotipos corporales y su imagen corporal. Además, esto le permite entrar en un estado de individualización donde escoge hacer parte de un colectivo con sus propios gustos e intereses. De esta forma, logra ir forjando su identidad cada vez de forma más sólida en los grupos e instituciones sociales en las que participa.

El accionar consciente materializa el proceso de pensamiento crítico y le permite al joven tomar las mejores decisiones para resolver problemas en su contexto. Además, las capacidades recreo motrices del joven lo ayudan a encontrar satisfacción en las decisiones tomadas, tomando un papel activo y autónomo antes, durante y después del accionar. Este proceso permite al sujeto ser pensante-reflexivo-pensante y desarrollarse a través del pensamiento crítico y sus correspondientes procesos, como el razonamiento y discernimiento. En este punto, se busca que el sujeto sea capaz de expresar lo logrado en la acción-reflexión-acción gracias también al movimiento corporal, organización de su esquema corporal, percepción y reconocimiento de su corporalidad y sus capacidades,

Estereotipos e Imagen Corporal

logrando un accionar consciente. Todo lo anteriormente mencionado se refleja en el macro diseño presentado en la tabla 3.

Tabla 3

Matriz de relaciones componente humanístico y disciplinar.

		Matriz de relaciones entre el componente Humanístico y Disciplinar								
		HUMANISTICO			DISCIPLINAR Enfoque dinámico integrado de la motricidad (Castañer y Camerino)		Secuencia de contenidos del Macro diseño (Diversidad curricular)			
S E R H U M A N O C R I T I C O	Características ser humano y Cualidades		V estadio Erick Erickson	Dimensión del ser humano	Contenidos		Unidades / ejes / núcleos / momentos, etc.	Temas		
	Pensamiento crítico	Razonamiento	Razona frente su percepción corporal, desarrolla su dimensión simbólica física.	Identidad	Introyectiva	Capacidades Físico-motrices	Resistencia y Fuerza	El reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad	Reconociendo la corporalidad propia: Percibir y comprender el cuerpo como escenario simbólico emocional a través de la fuerza, velocidad y la espacialidad y el ritmo.	
		Discernimiento	Construye su propio concepto de su imagen corporal						Comprendiendo la corporeidad cómo escenario de estereotipos corporales: Acercamiento, reflexión y comprensión sobre la diversidad, los estereotipos corporales y como el sujeto está inmerso en esta realidad a través de la flexibilidad y la estructura, organización espacio-temporal	
									Razonando sobre los estereotipos corporales y su repercusión, en los otros y en sí mismo: Comprensión y cuestionamiento reflexivo de los efectos que más destacan por los estereotipos corporales en la imagen corporal a través de la corporalidad y resistencia.	
	Pensamiento Lógico.		Comprende y asume sus relaciones y el impacto de estas en la vida diaria.		Proyectiva	Capacidades Socio-Motrices	Comunicación	La proyectividad, con el fin de fomentar y fortalecer el pensamiento crítico	expresando y escuchando, un mundo de sentires: La percepción de la imagen corporal, un pensamiento lógico por medio de la comunicación e interacción.	
		Pensamiento Crítico	Se relaciona e interactúa interpersonalmente con el fin de formar un pensamiento crítico.						Introyección	La lucha de una imagen corporal ideal: generar inquietud respecto al cuerpo perfecto que propone la sociedad y a la imagen corporal ideal
									Interacción	Los estereotipos puestos en escena: generar conciencia de los diferentes estereotipos por medio de las capacidades socio motrices.
	Accionar consciente	Toma decisiones a partir de un proceso de pensamiento crítico.			Extensiva	Capacidades Recreo-Motrices	autonomía	El ocio y toma de decisiones, desde la dimensión extensiva.	Más allá del problema: Concientizar a los jóvenes sobre la magnitud del accionar y como este es expresión física de los procesos internos y cognitivos del joven.	
		Genera una constante reflexión al actuar, por medio de los gustos e intereses.					Individualización		Un mundo de acciones y soluciones: Fomentar el accionar consciente mediante la toma de decisiones y el juego de roles.	
								Reconociendo del otro y de mi accionar: Fortalecer y promover el accionar consciente en los jóvenes mediante la resolución de problemas y el pensamiento crítico.		

Nota. Fuente creación propia.

Macro diseño

A partir de la matriz de relaciones entre el componente humanístico y el componente disciplinar se genera el macro diseño que se ve en la *tabla 4*, de esta manera se explican los 3 momentos pedagógicos propuestos para el proceso de formación de un ser humano crítico.

Durante el primer momento, llamado "Reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad", se busca comprender una realidad social y cognitiva relacionada con los estereotipos corporales. El objetivo es fortalecer el razonamiento del joven mediante el desarrollo de capacidades físico-motrices y fomentar el reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad, en relación con su imagen corporal. Se pretende que el joven comprenda su cuerpo para poder generar su propio juicio, extraer conclusiones y lograr un aprendizaje consciente. Para lograr esto, se busca implementar el reconocimiento del cuerpo desde las capacidades físico-motrices, abarcando la coordinación, fuerza, resistencia, flexibilidad y conocimiento de cada segmento corporal, funciones y capacidades en un espacio-tiempo.

A través de acciones pedagógicas, se busca fortalecer la comprensión del sujeto y su corporeidad, explicando la importancia de comprender nuestra corporeidad y aceptarnos a nosotros mismos. Se buscan experiencias corporales significativas que potencien el conocimiento de la diversidad de cuerpos a través de factores históricos, estéticos, étnicos, regionales, culturales y sociales. Se busca estimular la reflexión sobre nuestras perspectivas y pensamientos sobre los cuerpos, potenciando al mismo tiempo nuestra capacidad de argumentación y pensamiento autónomo. En este sentido, el educador cumple un rol importante como mediador de conocimiento en propuestas pedagógicas teórico-prácticas.

Estereotipos e Imagen Corporal

En el segundo momento, llamado " La proyectividad con el fin de fomentar y fortalecer el pensamiento crítico" se busca fomentar y fortalecer el pensamiento crítico a partir de la integración e interacción social y el desarrollo de la percepción corporal. Después de haberse acercado a la comprensión de diversas formas de ser y del cuerpo a través de la percepción de su imagen corporal, y de haber tenido un acercamiento conceptual y vivencial a los estereotipos y sus consecuencias intrapersonales, ahora es necesario profundizar en la influencia que tienen los estereotipos corporales.

Para lograrlo, se plantean las capacidades socio-motrices, como la interacción, comunicación, introyección y creación, expresión, imaginación, colaboración y oposición, con el fin de que el joven pueda proyectar su perspectiva personal y generar un pensamiento lógico ante lo que le presenta la sociedad.

De esta forma, podrá desarrollar su capacidad de dar un juicio propio, sin caer en prejuicios y expresarse desde su corporeidad a través de gestos y acciones. Se busca potenciar el pensamiento crítico del joven para que pueda generar una opinión, un argumento y diálogo interpersonal, siendo consciente de su cuerpo y su papel en la sociedad. De esta manera, se busca fomentar su capacidad de expresarse de manera autónoma y consciente.

En el último momento pedagógico, llamado "toma de decisiones conscientes desde la dimension extensiva" se busca que el sujeto alcance la satisfacción en la toma de decisiones a través del fomento del reconocimiento del otro y el accionar consciente mediante la resolución de problemas y la interacción. Para lograrlo, se busca promover el desarrollo de capacidades recreo-motrices que permitan al sujeto ser crítico en todos los

Estereotipos e Imagen Corporal

contextos de su vida personal, encontrando así satisfacción con su imagen corporal y que su actuar no caiga en replicas que no se lleguen a cuestionar.

Se busca que el sujeto genere una postura clara y coherente respecto a sus decisiones y la percepción de su imagen corporal, para evitar que replique formas de ser o comportarse dictadas por la sociedad, y que alcance una genuinidad en su personalidad. El objetivo final es minimizar el impacto de los estereotipos en el sujeto, permitiéndole desarrollar una capacidad de pensamiento crítico que le permita tomar decisiones informadas y conscientes en todos los ámbitos de su vida y actuar en consecuencia sin dejarse llevar por prejuicios o estereotipos.

Metodología

En el pilotaje de este proyecto se proponen tres estilos de enseñanza que aporten a la finalidad de cada momento pedagógico y del proyecto, los cuales son el descubrimiento guiado, aprendizaje basado en preguntas y autoevaluación. En donde el primer momento va estar direccionado por el aprendizaje guiado y el aprendizaje basado en preguntas, el segundo momento se encuentra el aprendizaje basado en preguntas y la autoevaluación y en el tercer y último momento se encuentran los tres estilos ya mencionados.

Partiendo desde el descubrimiento guiado según Muska Mosston (1978) porque el aprendizaje a partir de este estilo busca generar conocimiento, en este caso, conciencia del propio cuerpo, el cual le permite al estudiante generar un criterio propio (p.156), lo cual da un aporte respecto a los estereotipos, con una retroalimentación, evaluación y autoevaluación constante, durante este proceso se guía al estudiante con preguntas e indicios específicas que les permitan a ellos llegar a la respuesta esperada, en el cual lo

Estereotipos e Imagen Corporal

involucra en un proceso de investigación donde él va encontrando sus propias soluciones, frente a los estereotipos y la percepción de la imagen corporal.

Como segundo estilo de aprendizaje se ubicó el aprendizaje basado en preguntas, para llevar al joven a la reflexión e interiorización, en donde se busca reforzar que ellos mismos generen un proceso de razonamiento y discernimiento, para que en conjunto con el pensamiento lógico aporten al pensamiento crítico, de esta manera se da paso al segundo momento en el cual se hace uso del aprendizaje basado en preguntas y la autoevaluación.

Como estilo de aprendizaje del segundo y tercer momento se encuentra la autoevaluación, el cual ayuda a que el alumno se retroalimente a sí mismo durante el proceso, como en la toma de decisiones, esto aportándoles componentes del pensamiento crítico y direccionando al accionar consciente. Durante el proceso del pensamiento crítico trabajado desde el aprendizaje basado en preguntas y llegando al accionar consciente se requiere de la toma de decisiones, por ende, más que un ser que tome decisiones correctas se busca uno que reflexione y genere un criterio frente a sus decisiones. De tal manera se trabaja la sincronía con las capacidades recreo motrices, en donde se busca la toma de decisiones conscientes frente a los estereotipos y que con ello se genere una postura propia sobre su imagen corporal y los estereotipos, guiando a una satisfacción de sus decisiones y acciones.

Evaluación

La evaluación es un proceso crucial tanto para los educandos como para los educadores y debe ser abordado teniendo en cuenta tanto lo individual como lo colectivo. Según Freire (1970), la evaluación debe ser una herramienta de aprendizaje para el estudiante y no un medio de control o calificación. Por lo tanto, el proceso de evaluación

Estereotipos e Imagen Corporal

debe ser un proceso dialógico y participativo, que permita a los estudiantes y educadores reflexionar críticamente sobre el proceso de aprendizaje y sobre los estereotipos corporales y su influencia en la imagen corporal.

Es necesario que los estudiantes sean agentes activos de su propio aprendizaje en lugar de sujetos pasivos sometidos a pruebas de conocimiento. En este contexto, la retroalimentación y la reflexión son esenciales para el proceso de evaluación. Los estudiantes deben ser capaces de reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y recibir retroalimentación constructiva tanto de sus compañeros como del docente. Por lo tanto, se deben utilizar diferentes formas de evaluación para identificar el proceso logrado durante el pilotaje.

Es importante adoptar una postura crítica y reflexiva durante el proceso de evaluación, para poder generar los filtros necesarios para una correcta interpretación de la información, evitando posibles influencias de simbolismos, marketing o ideales.

Se pretende desarrollar y evaluar las habilidades de razonamiento y discernimiento de los jóvenes en el marco de una implementación piloto, basándose en el aprendizaje basado en preguntas y el descubrimiento guiado. Los docentes llevarán un registro detallado de cada sesión en un diario de campo con el fin de evaluar el proceso.

En relación a los estudiantes, se fomentará la reflexión y el diálogo será utilizado como método evaluativo al final de cada sesión para impulsarlos a expresar sus pensamientos y sentimientos acerca de las actividades realizadas. Los docentes proporcionarán retroalimentación sobre lo aprendido en cada sesión, información sobre las

Estereotipos e Imagen Corporal

capacidades físicas y perceptivas, características, desarrollo y función corporal, entre otros aspectos, con intención de potenciar y evaluar el razonamiento.

Al finalizar cada sesión, se ofrecerá a los estudiantes la opción de participar en una retroalimentación cooperativa de manera voluntaria. En ella, podrán identificar, cuestionar y evaluar lo aprendido en relación a los estereotipos corporales, ya que es fundamental que comprendan la influencia de los mismos en su imagen corporal y su vida en sociedad, así comprendiendo y evaluando el proceso que se vivencia entre el razonamiento y el pensamiento crítico.

La evaluación será un proceso continuo en el que se dará prioridad a evaluar el proceso en sí, en vez del resultado final, tal como propone la pedagogía crítica de Paulo Freire. Se utilizarán diversos métodos de evaluación, como la autoevaluación, el diario de campo y la retroalimentación, y cada uno de ellos tendrá relevancia en momentos específicos del proceso.

Una vez que los estudiantes hayan avanzado en su capacidad para analizar y argumentar sobre los estereotipos corporales, se enfocará en el desarrollo del pensamiento crítico. Se pondrá especial atención en la capacidad de los jóvenes para crear juicios propios, tomar posturas ante situaciones y comunicarse de manera asertiva a través de la evaluación. Durante este proceso, se promoverá la autoevaluación en los estudiantes y se les proporcionarán preguntas guía para reflexionar sobre lo aprendido en cada sesión. Además, se llevará a cabo una retroalimentación cooperativa, realizada tanto por los estudiantes como por el docente, para evaluar tanto lo propuesto como lo desarrollado en cada sesión.

Estereotipos e Imagen Corporal

Así fomentando el diálogo y la confianza en el aula. Con esta estructura de evaluación, se busca fomentar el desarrollo cognitivo de los jóvenes, permitiéndoles reflexionar, cuestionar y reconocer aspectos de ellos mismos como de lo que la sociedad impone sobre su cuerpo e imagen corporal. De esta forma, se espera que los estudiantes generen ideas propias, logren mayor autonomía y conciencia social, y construyan su identidad de manera consciente.

Instrumentos de aplicación

Para el proyecto se construyó un instrumento de evaluación inicial, el cual constaba de preguntas tanto abiertas como de selección múltiple, para recoger información general como el sexo, edad, género con el que se identifican los jóvenes participantes; y para lograr un primer acercamiento al nivel de satisfacción con su cuerpo y lo valiosos que se sienten en sus entornos sociales, cuáles son los entornos cómodos para ellos y cuáles no.

También se emplea una gráfica “la escala de medición de la imagen corporal propuesta por Thompson y Gray (1995)” que nos permite identificar a lo que Erickson denomina “el ideal del yo” que corresponde a lo que percibimos y lo que queremos ser, allí se evidencia la satisfacción que se tiene con la apariencia física y la percepción corporal. Finalmente se usa la escala de autoestima propuesta por Rossemberg (1965) para evidenciar la relación directa que existe entre la imagen corporal y la autoestima, lo anteriormente mencionado busca evidenciar la magnitud de la problemática en la población de estudiantes que participa del pilotaje de la propuesta durante el primer semestre del 2023.

Estereotipos e Imagen Corporal

Tabla 4

Macro diseño curricular.

SERES CRITICOS CONSTRUYENDO SU IMAGEN CORPORAL MAS ALLA DE LOS ESTEREOTIPOS.						
Teoría de desarrollo humano		Tendencia de la educación física			Modelo Pedagógico	
Desarrollo psicosocial de Erick Erickson		Enfoque dinámico integrado de la motricidad (Castaner y Camerino)			Pedagogías Críticas Paulo Freire	
Propósito Principal del Macro ciclo		Cap. perceptivo Motriz	Cap. físico- motriz	Cap. socio-motriz	Cap. recreo-motriz	
Ser Humano a formar.						
Fomentar una constante reflexión ante la toma de decisiones y corporales, por medio de un proceso de intervención en la clase de educación física.		Se busca formar a un sujeto crítico que desarrolle el pensamiento crítico, el razonamiento y el accionar consciente. Que tenga la capacidad de crear un juicio propio y así adoptar una postura propia respecto a su imagen corporal.				
Evaluación Diagnóstica		Se realiza una encuesta para evidencia e identificar, el nivel de la problemática, aparte los gustos e intereses de la población.				
Momento pedagógico #1						
El reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad						
Propósito	Temas	Metodología o estilo de enseñanza	Evaluación			Método didáctico
Comprender una realidad social, cognitiva: los estereotipos corporales, fortalecer el discernimiento y el razonamiento a través de capacidades físico-motrices y perceptivo motrices, fomentar el reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad en relación con su imagen corporal.	Evaluación Diagnóstica	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Aprendizaje basado en preguntas 	Auto evaluación	Diario de campo	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de percepción y habilidad • Test físicos y deportivos
	Reconociendo la corporalidad propia: Percibir y comprender el cuerpo como escenario simbólico emocional a través de la fuerza, velocidad y la espacialidad y el ritmo.					
	Comprendiendo la corporeidad como escenario de estereotipos corporales: Acercamiento, reflexión y comprensión sobre la diversidad, los estereotipos corporales y como el sujeto está inmerso en esta realidad a través de la flexibilidad y la estructura, organización espacio-temporal					
	Razonando sobre los estereotipos corporales y su repercusión, en los otros y en sí mismo: Comprensión y cuestionamiento reflexivo de los efectos que más destacan por los estereotipos corporales en la imagen corporal a través de la corporalidad y resistencia.					
Momento pedagógico #2						
La proyectividad con el fin de fomentar y fortalecer el pensamiento crítico						
Propósito	Temas	Metodología o estilo de enseñanza	Evaluación			Método didáctico
Estimular el pensamiento lógico en busca del pensamiento crítico a partir la integración social y el desarrollo de la percepción corporal, por medio de la capacidad socio motriz.	expresando y escuchando, un mundo de sentir: La percepción de la imagen corporal, un pensamiento lógico por medio de la comunicación e interacción.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación • Aprendizaje basado en preguntas 	Diario de Campo	Retroalimentación	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de roles • Rondas tradicionales • Juegos en conjunto
	La lucha de una imagen corporal ideal: generar inquietud respecto al cuerpo perfecto que propone la sociedad y a la imagen corporal ideal, desde la oposición- colaboración.					
	Los estereotipos puestas en escena: generar conciencia de los diferentes estereotipos por medio de la creación-expresión e imaginación					
Momento pedagógico #3						
El ocio y toma de decisiones desde la dimensión extensiva						
Propósito	Temas Central Subtemas	Metodología o estilo de enseñanza	Evaluación			Método didáctico
Fortalecer el accionar consciente, aportando así la satisfacción mediante la toma de decisiones y la resolución de problemas desde las capacidades recreo-motrices.	Más allá del problema: Concientizar a los jóvenes sobre la magnitud del accionar y como este es expresión física de los procesos internos y cognitivos del joven.	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Aprendizaje basado en preguntas • Autoevaluación 	Retroalimentación	Autoevaluación	Diario de campo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de roles • Competencias individuales • Juego de acertijos • Tiempo libre activo
	Un mundo de acciones y soluciones: Fomentar el accionar consciente mediante la toma de decisiones y el juego de roles.					
	Reconociendo del otro y de mi accionar: Fortalecer y promover el accionar consciente en los jóvenes mediante la resolución de problemas y el pensamiento crítico.					

Nota. Fuente Creación propia.

Análisis de la experiencia

Se llevó a cabo la implementación piloto del proyecto curricular en la localidad de San Cristóbal, barrio Altamira, en la ciudad de Bogotá. La población residente pertenece al estrato socioeconómico 1-2 y asiste al Colegio San José Suroriental Institución Educativa Distrital, ubicada en la Calle 42 Sur #12a Este-2 a 12a Este-98, este. La institución ofrece formación en educación preescolar, primaria, básica y media, y enfatiza en biotecnología. Con una sola sede, la población mixta de estudiantes varía en edad desde los 4 hasta los 21 años y cada curso está conformado por entre 25 y 40 estudiantes. Los alumnos tienen un perfil de poca actividad física y/o prácticas deportivas, habilidades sociales apropiadas y procesos de aprendizaje dentro de lo esperado en su desarrollo cognitivo en relación con su edad. Además, la institución cuenta con un nivel bajo de consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes.

Para la fase piloto del proyecto "Seres críticos: construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos", se realizó una evaluación diagnóstica en los grados 6°, 9° y 11°, correspondientes a los estudiantes de 11-12, 14-15 y 16-17 años, respectivamente. La evaluación busca identificar los estereotipos corporales que afectan a los estudiantes y su posible impacto en su imagen corporal, con el objetivo de evidenciar la forma en que los alumnos perciben su propio cuerpo.

Tras analizar los resultados de la evaluación inicial del grado 6°, se observó que, debido a su edad, no se encuentran en un proceso de reflexión y conciencia adecuado. Esto indica que no han alcanzado el nivel de desarrollo cognitivo necesario, tal como lo dice la teoría de Estadios del Desarrollo Psico-social de Erickson, específicamente se encuentran en la etapa IV correspondiente a la edad escolar o etapa de latencia, que abarca desde los 6

Estereotipos e Imagen Corporal

a los 12 años. Durante este periodo se debe desarrollar la capacidad de laboriosidad, a la vez que se evita el sentimiento excesivo de inferioridad. En vista de esto, es necesario señalar que los estudiantes de este grado 6° no están actualmente en la búsqueda de su identidad. Además, se pudo evidenciar que los estereotipos no les genera interés ni repercusión.

La problemática en cuestión afecta principalmente a la etapa V, “Adolescencia”, población juvenil entre los 12-20 años, coincidente con los grados de 9° y 11°, por ello se decidió no recolectar información del grado 6° para el ejercicio investigativo.

Análisis prueba diagnóstica grado once

En el grado once se realizó la prueba diagnóstica a 30 estudiantes (13 mujeres y 17 hombres) en edades entre los 15 a 17 años con el fin de evaluar el impacto de los estereotipos, la percepción de la imagen corporal tomada desde la visión de Thompson y Gray (1995) y la autoestima de los estudiantes vista desde la mirada de Rossemberg (1965); con relación a esto se obtuvo que un 70% (21) de los estudiantes se encontraban impactados por los estereotipos, estereotipos que dividimos en 5 clases, los cuales son: de género, familiares, de localidad (sector en el que habitan), raciales, y físicos, esto debido a factores relacionados a su conducta, su forma de vestir y ver el mundo, a diferencia del 30% (9) de sus compañeros que aparentemente evidenciaban un bajo impacto por los estereotipos.

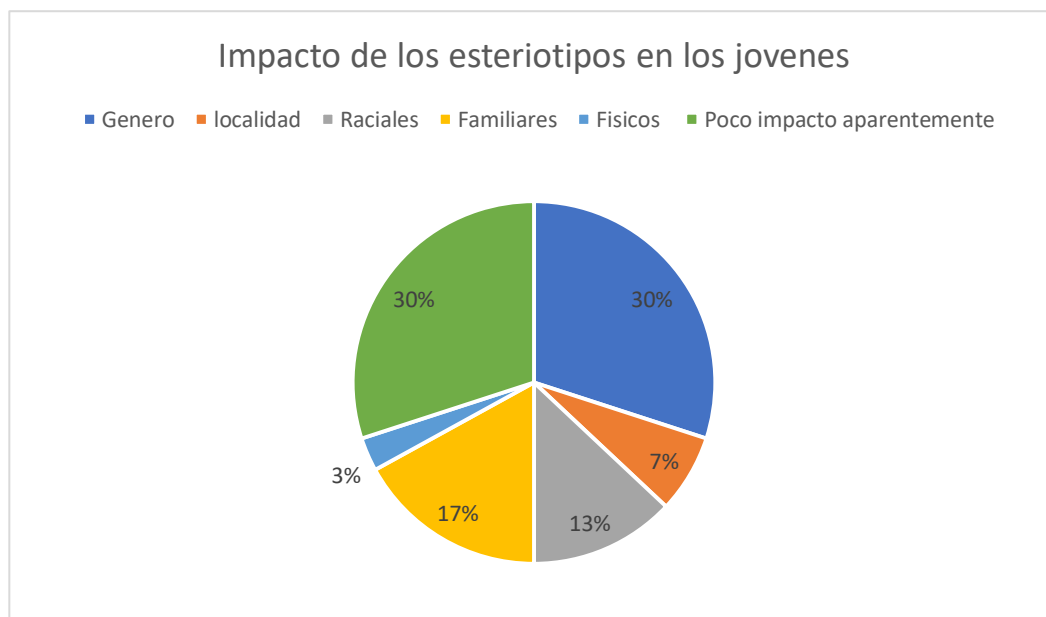
Los estudiantes sentían que la sociedad y la cultura les influía en lo que ellos creían estaba bien, en lo que ellos querían ser, esto mediante la transmisión de creencias, imaginarios o hábitos, sentían que el solo hecho de hacer parte de un grupo les condicionaba a la hora de ser lo que quieren ser, el solo hecho de tener un gusto en común

Estereotipos e Imagen Corporal

con algún grupo estigmatizado los condicionaba a que los demás lo vieran como miembros de grupos de los cuales no hacían parte, lo mismo sucedía con la forma de expresarse y hablar, recibiendo comentarios como: “no es así”, “hable mejor”, “no use esa ropa que es de ñeros”, entre otras frases que generaban en el joven sentimientos de enojo, desagrado, impotencia o tristeza con relación a lo que ellos sentían de su cuerpo e imagen corporal. Cabe aclarar que los resultados se dieron mediante la incidencia que se encontraba en las respuestas de la prueba y se llegó a los valores generales que se presentan en la figura 4, para constancia del proceso realizado ver Anexo 3.

Figura 4

Nivel de impacto por parte de los estereotipos.



Nota. Fuente: creación propia.

En la gráfica se contemplan los porcentajes de cada uno de los tipos de estereotipo que concebimos en la prueba diagnóstica, se evidencia que con un mayor porcentaje de incidencia se encuentran los estereotipos de género con un 30% (9) de los estudiantes,

Estereotipos e Imagen Corporal

seguido de este se encuentran los estereotipos familiares y raciales con un 17% (5) y 13% (4) respectivamente y por último se encuentran los estereotipos por localidad (sector en el que habitan) con un 7% (2) y los físicos que hacen referencia al aspecto y apariencia física de los estudiantes con un 3% (1), a diferencia de un total del 30% (9) de los estudiantes en el cual tienen aparentemente poco impacto de los estereotipos.

Por otra parte se realizó el análisis de la imagen corporal evidenciando sentimientos, percepciones o emociones que los estudiantes sentían de su propio cuerpo y de lo que creían, pensaban o percibían los demás de su cuerpo, en los distintos ambientes donde habitaban, primero los lugares donde los estudiantes se sentían más a gusto evidenciando que el lugar donde se sentían mejor era su hogar, expresando sentimientos como “allí me siento seguro”, “en casa puedo ser como soy”, “en la casa no me siento juzgado”, así el hogar es el ambiente más seguro para el 46.5% de los estudiantes; otro lugar seguro resultó ser la interacción con amigos para el 36.5%; los otros dos lugares que se enunciaron fueron el lugar de entrenamiento y el lugar de ensayo musical con un 10% y 7% respectivamente (ver Anexo 3)

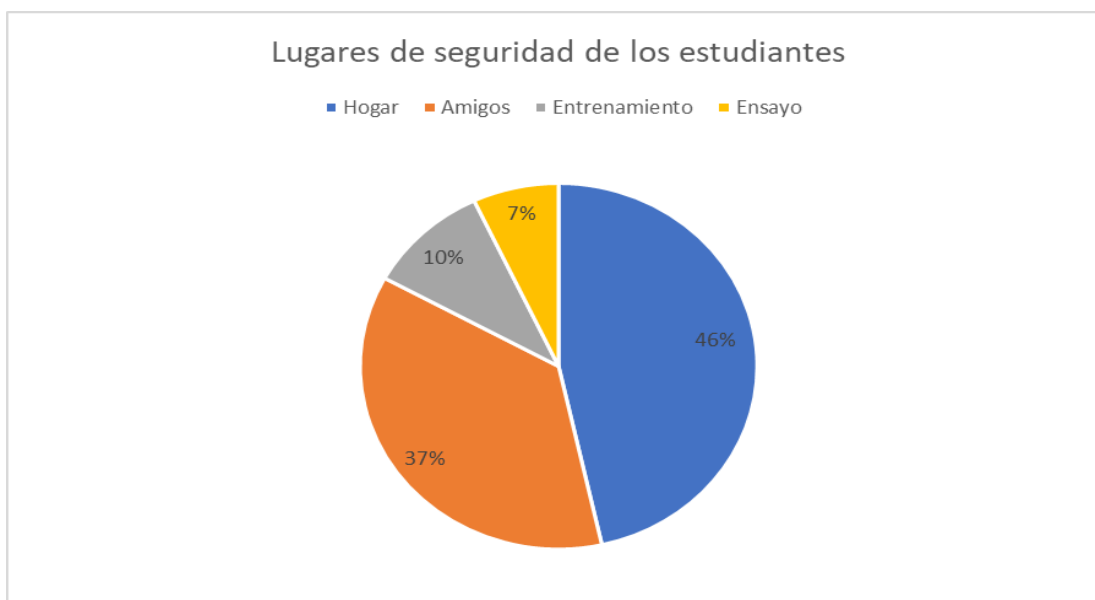
El análisis de los lugares seguros de los jóvenes nos sirve para saber dónde se sienten más libres respecto a su expresión y su cuerpo, una manera de identificar dónde el joven ha logrado desarrollar mejor su imagen corporal y de esta forma evidenciar lo que estos ambientes les brindan, para así hacer de los nuevos ambientes que han de explorar los estudiantes un ambiente seguro y óptimo para el desarrollo de su percepción corporal, por eso se les preguntó acerca de la percepción que tienen de sus ambientes sociales (familia, colegio, amigos, la calle, entrenamiento u otro lugar de actividad) (ver Anexo 3).

Estereotipos e Imagen Corporal

Otra información que resulta relevante, es la identificación de los lugares donde los jóvenes se sienten más inseguros, por ello se indaga al respecto. En este análisis se logró evidenciar que los estudiantes se sentían en un 37% más inseguros en el colegio, ya sea por sus compañeros o docentes, un 29% en su casa, ya sea por rechazo o por conducta de los habitantes del hogar; el 22% con sus amigos, esto debido a el bullying que viven o el rechazo que en ocasiones se puede dar; también mencionaron la calle y el entrenamiento debido a que ellos encuentran un ambiente tenso, fuerte y selectivo, por ende no se sienten del todo cómodos en dichos ambientes, esto debido a que les genera desconfianza a la hora de su accionar o expresión corporal.

Figura 5

Lugares de seguridad de los estudiantes.



Nota. Fuente: Creación propia

Como tercer y último aspecto a evaluar sobre la imagen corporal es el test creado por Thompson y Gray (1990) el cual consiste en una gráfica relacionadas a la percepción de

Estereotipos e Imagen Corporal

la imagen corporal, que para esta prueba se tomó de dos formas, la primera consistía en marcar el cómo se percibían físicamente y la segunda hacía referencia a el ideal de cuerpo que tienen, es decir, marcar el tipo de contextura corporal que desearían tener, en caso que deseen tener otra contextura distinta a la que perciben, encontrando que el 30% (9) de los estudiantes se perciben tal y como les gustaría estar físicamente, mientras que el 70% (21) restante se percibe distinto a como le gustaría estar físicamente.

Figura 6

Lugares inseguros para los estudiantes.



Nota. Fuente: Creación propia

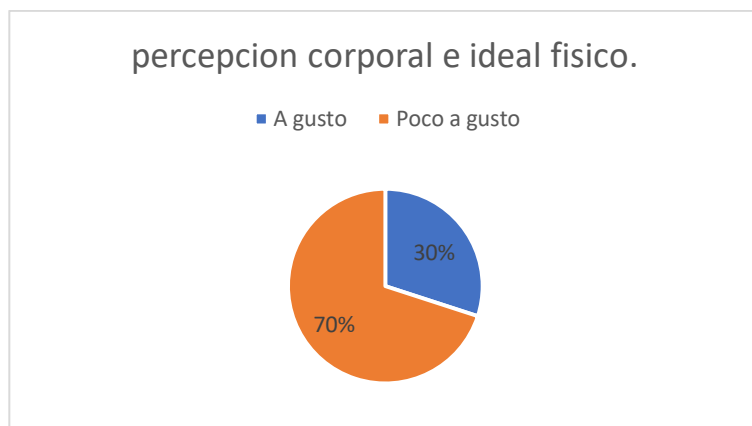
Con relación al 70% (21) de los estudiantes que se encuentran poco a gusto con cómo se perciben físicamente se encuentran que el 38% (8) desearían estar más delgados de lo que se perciben, entre estas se encuentra que 6 son mujeres, por otra parte el 62% (13) desearían estar más gordos o con mayor desarrollo muscular de cómo se perciben, entre los cuales se encuentran 10 hombres, haciendo alusión a lo que dice Peresmitré (2002) en su

Estereotipos e Imagen Corporal

investigación sobre la subestimación del cuerpo por parte de los hombres y mujeres, a lo que se refería es a que los hombres tienden a querer estar más robustos mientras que las mujeres más delgadas, entendiendo la influencia de la sociedad del momento en esta subestimación.

Figura 7

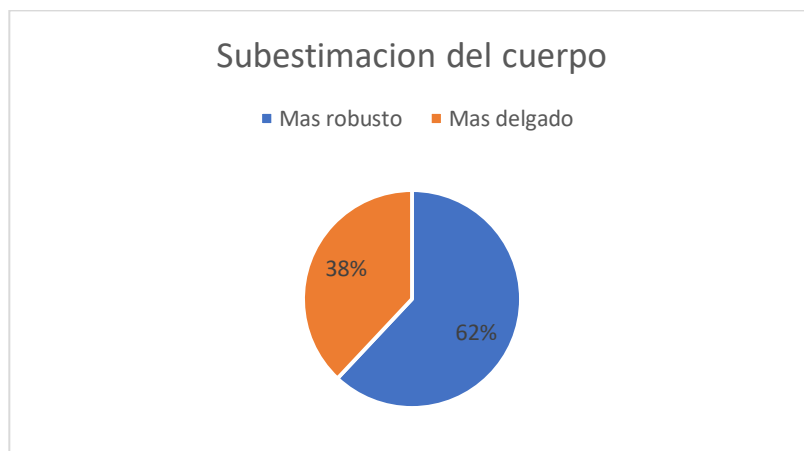
Percepción corporal e ideal físico.



Nota. Fuente: Creación propia.

Figura 8

Subestimación del cuerpo.



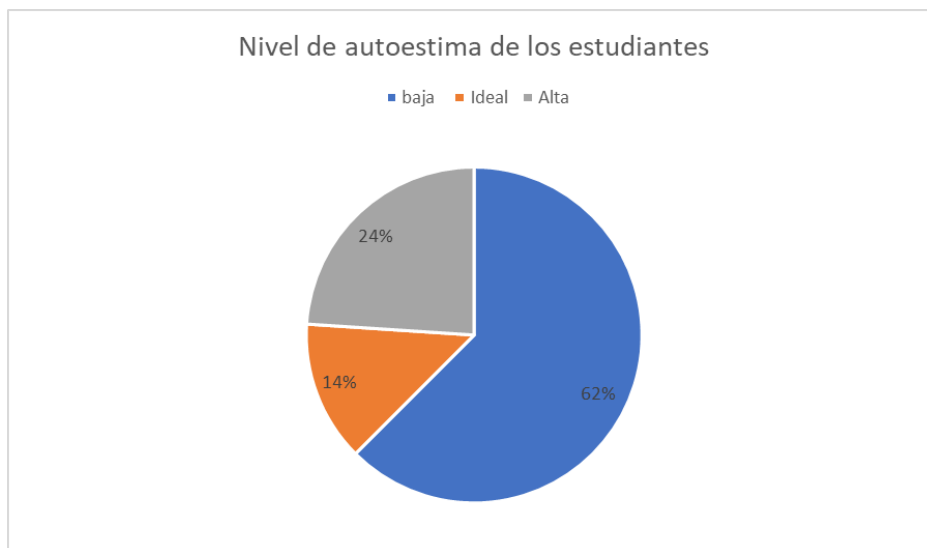
Nota. Fuente: Creación propia.

Estereotipos e Imagen Corporal

El otro aspecto que se evaluó inicialmente fue el nivel de autoestima porque tiene una estrecha relación con la imagen corporal y aunque son procesos que funcionan de forma diferente se encuentran estrechamente relacionados, es por esto que si el joven tiene una baja autoestima se deduce que es muy propenso a tener una distorsión corporal, por otra parte si el joven tiene una baja autoestima no logra un óptimo desarrollo de su percepción corporal, pensamiento crítico y accionar consciente, es por esto que se reconoce la importancia del autoestima en el desarrollo del proceso, que aunque no sea un eje central puede generar un impacto (ver Anexo 3).

Figura 9

Nivel de autoestima de los estudiantes.



Nota. Fuentes: Creación propia.

Se espera que los estudiantes desarrollen un autoestima ideal, esto debido a que tanto la baja como la alta autoestima derivan en procesos que pueden ser nocivos para el desarrollo de los estudiantes, esto debido a que una baja autoestima genera sentimientos de inseguridad, inferioridad y fracaso, mientras que una alta autoestima puede derivar en

Estereotipos e Imagen Corporal

trastornos de superioridad o narcisismo, en la ilustración 7 se evidencia que el 62% de los estudiantes tienen un desarrollo de la autoestima bajo, mientras que el 24% de los estudiantes se encuentran en un autoestima alta, mientras que solo el 14% restante se ubican en un desarrollo de autoestima ideal.

Con relación a los resultados obtenidos se evidenció que los jóvenes tenían una distorsión de su imagen corporal moderada mientras que el desarrollo de su autoestima se encontraba en menor desarrollo y estos dos factores impactan el uno en el otro, de allí la importancia de la intervención de la imagen corporal con relación a los estereotipos, porque estos impactaban fuerte mente los espacios de desarrollo de los estudiantes y sus procesos.

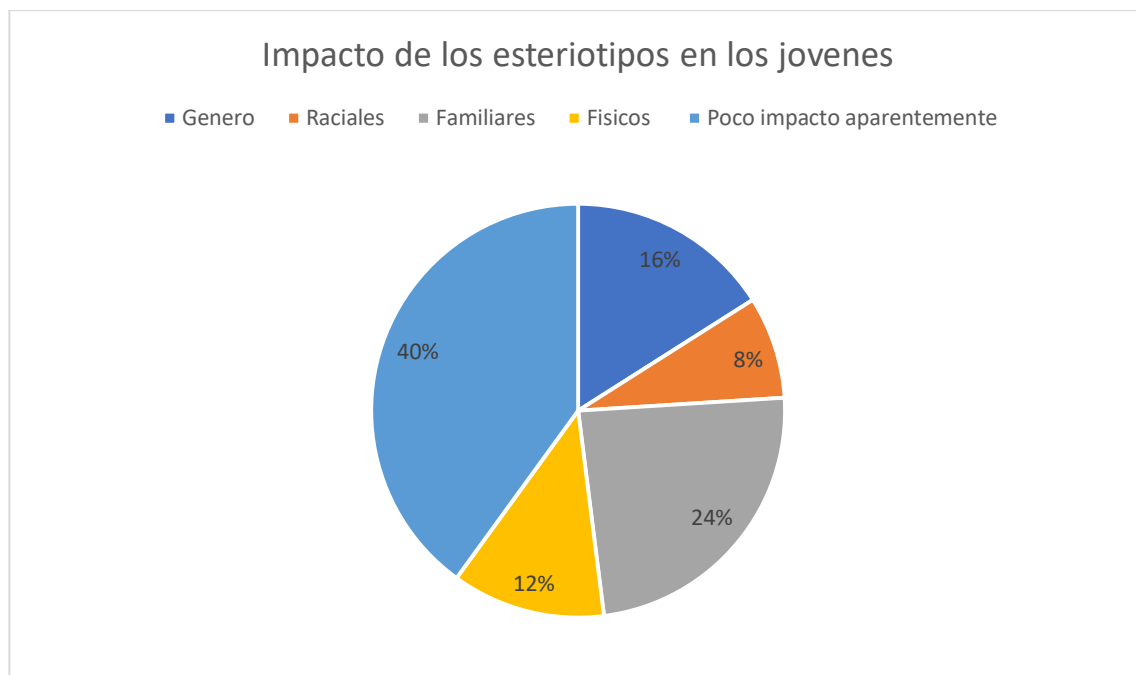
Análisis prueba diagnóstica grado noveno.

En el grado noveno se realizó la prueba diagnóstica a los 25 estudiantes (12 mujeres y 13 hombres) en edades entre los 13 a 14 años con relación a esto se obtuvo que un 60% (15) de los estudiantes se encontraban impactados por los estereotipos, estereotipos que dividimos en 4 clases, los cuales son: de género, familiares, raciales, y físicos, esto debido a factores relacionados a su conducta, su forma de vestir y de comprender el mundo.

En la figura 10 se contemplan los porcentajes de cada uno de los tipos de estereotipo que concebimos en la prueba diagnóstica, se evidencia que con un mayor porcentaje de incidencia se encuentran los estereotipos familiares con un 24% (6) de los estudiantes, seguido de este se encuentran los estereotipos de género y físicos con un 16 % (4) y 12% (3) de los estudiantes respectivamente y por último se encuentran los estereotipos raciales con un 8% (2) y se evidencia que el 40%(10) de los estudiantes presentan un poco impacto en cuestión a los estereotipos .

Figura 10

Impacto de los estereotipos en los jóvenes.



Nota. Fuente: Creación propia

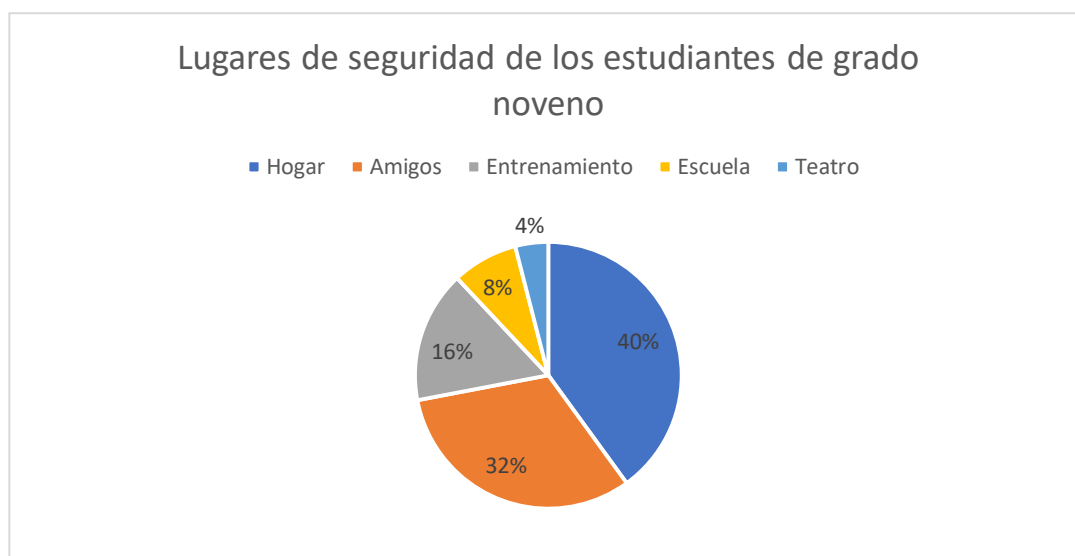
Por otra parte se realizó el análisis de la imagen corporal evidenciando sentimientos, percepciones o emociones que los estudiantes sentían de su propio cuerpo y de lo que creían, pensaban o percibían los demás de su cuerpo, en los distintos ambientes donde habitaban, primero los lugares donde los estudiantes se sentían más a gusto evidenciando que el lugar donde se sentían mejor era su hogar, expresando sentimientos como “en mi casa me entienden”, “en la casa puedo hacer lo que me gusta”, “en la casa me siento cómodo”, así el hogar es el ambiente más seguro para el 40% (10) de los estudiantes; el siguiente lugar seguro es el ambiente de interacción con amigos para el 32% (8); los otros dos lugares que se enunciaron fueron el lugar de entrenamiento y el colegio con un 16% (4) y 8% (2) respectivamente, y por último se encuentra el teatro con un 4% (1) estudiantes.

Estereotipos e Imagen Corporal

El análisis de los lugares seguros de los jóvenes en el grado noveno nos sirve para identificar los lugares donde los estudiantes pueden desenvolverse con más libertad, donde encuentran sentimientos de seguridad y tranquilidad, con el fin de identificar lugares en los que aparentemente se encontraría menor impacto de los estereotipos debido a la libertad de desarrollo que puede que los estudiantes encuentren allí, por eso se les preguntó acerca de la percepción que tienen de sus ambientes sociales (familia, colegio, amigos, la calle, entrenamiento u otro lugar de actividad), concluyendo que por la diferencia de edades entre los estudiantes de noveno y once, el impacto de los estereotipos en los primeros es menor.

Figura 11

Lugares de seguridad estudiantes grado noveno.



Nota. Fuente: Creación Propia.

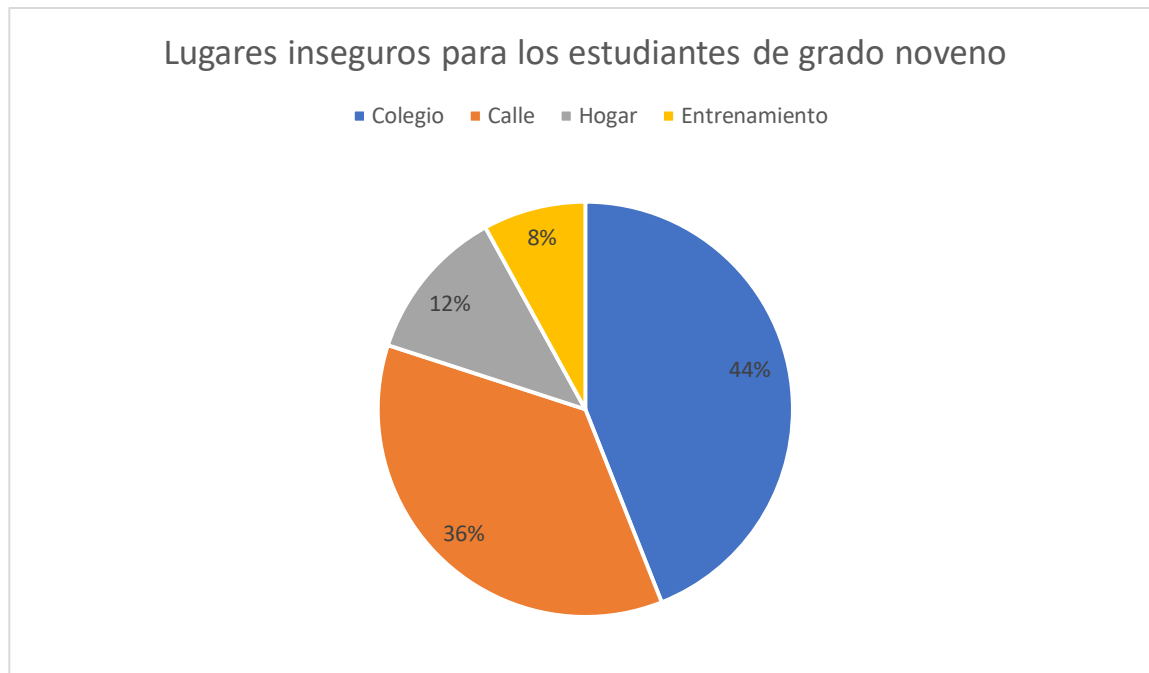
Otra información que resulta relevante, es la identificación de los lugares donde los jóvenes se sienten más inseguros, por ello se indaga al respecto. En este análisis se logró evidenciar que los estudiantes se sentían en un 44% (11) más inseguros en el colegio, expresando que sufrían de bullying o se les dificultaba las relaciones inter personales, un

Estereotipos e Imagen Corporal

36% (9) se sentían demasiado inseguros en la calle, esto puede ser por la inseguridad que existe en la actualidad en las localidades de Bogotá y los barrios de su localidad; el 12% (3) con sus amigos, esto debido al matoneo o burlas que experimentan o el rechazo que en ocasiones se puede dar; por otra parte también mencionaron el entrenamiento con un 8% (2) debido a que ellos encuentran un ambiente tenso, fuerte y selectivo, por ende no se sienten del todo cómodos en dichos ambientes.

Figura 12

Lugares inseguros, estudiantes grado noveno.



Nota. Fuente: Creación propia.

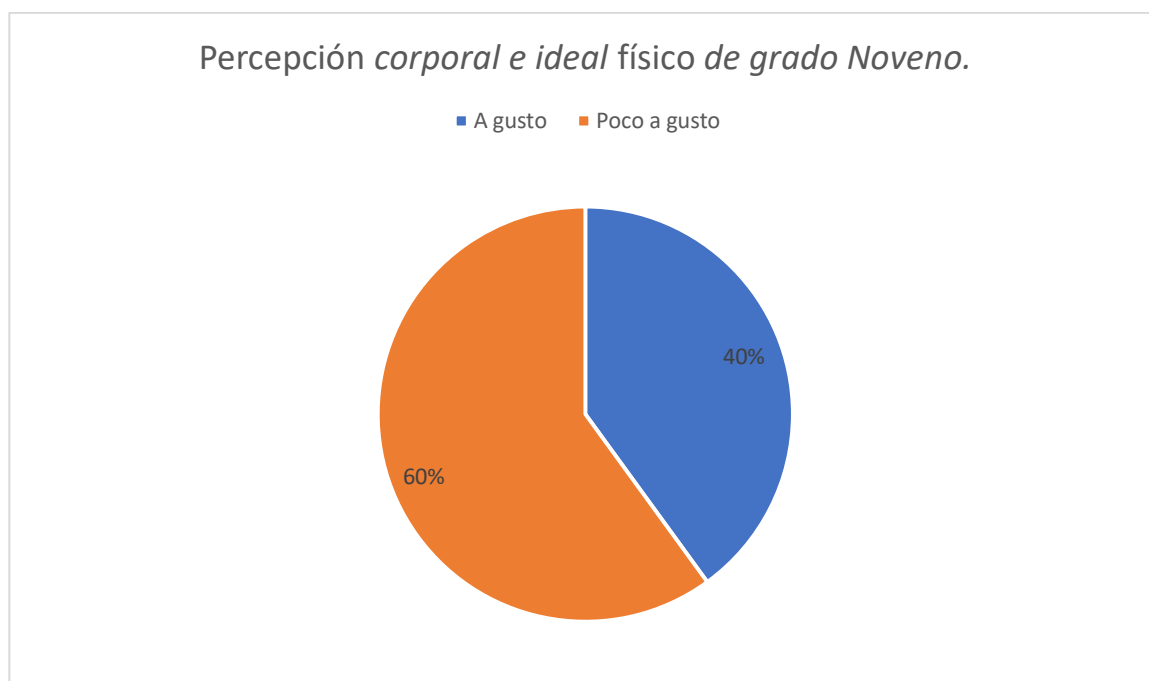
Como tercer y último aspecto a evaluar sobre la imagen corporal se emplea el test creado por Thompson y Gray (1990) el cual consiste en unas imágenes relacionadas a la percepción de la imagen corporal, que para esta prueba se tomó de dos formas, la primera consistía en marcar el cómo se percibían físicamente y la segunda hacía referencia a el ideal

Estereotipos e Imagen Corporal

de cuerpo que tienen, es decir, marcar el tipo de contextura corporal que desearían tener, en caso de que deseen tener una contextura distinta a la que perciben, encontrando que el 40% (10) de los estudiantes se perciben tal y como les gustaría estar físicamente, mientras que el 60% (15) restante se percibe distinto a como le gustaría estar físicamente.

Figura 13

Percepción corporal e ideal físico grado noveno.



Nota. Fuente: Creación propia.

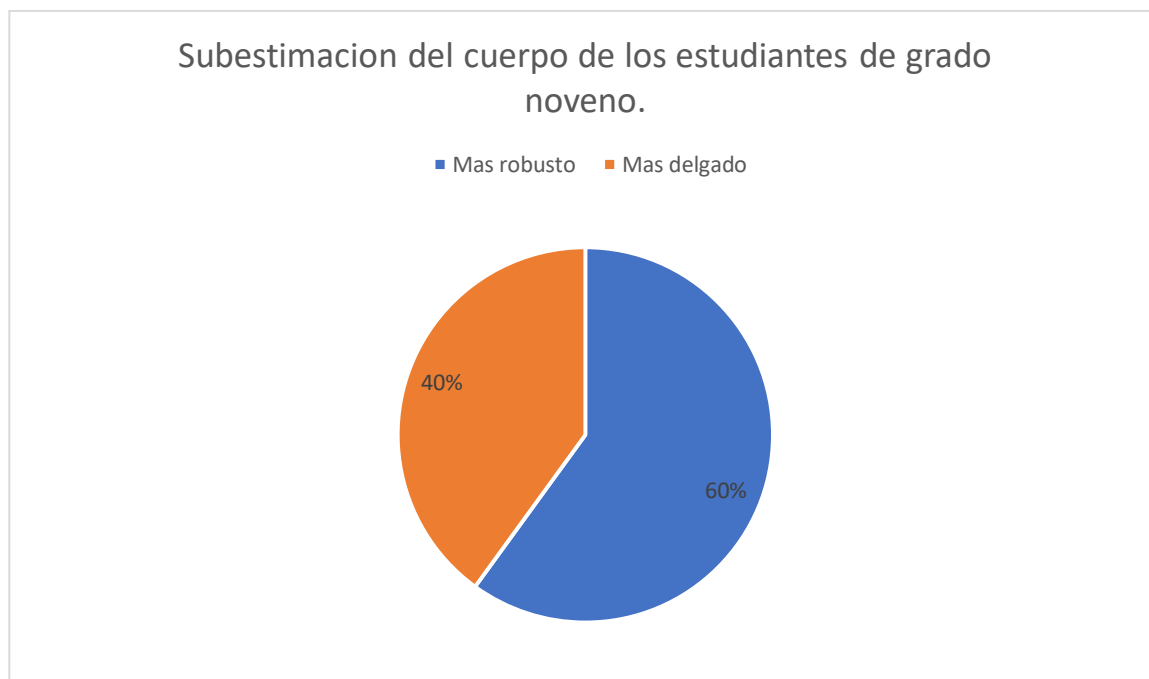
Con relación al 60% (15) de los estudiantes que se encuentran poco a gusto con cómo se perciben físicamente se encuentran que el 60% (9) desearían estar más delgados de lo que se perciben, entre estas se encuentran 7 mujeres, lo que se comprende como una mayor tendencia que en el grado Once, por otra parte el 40% (6) desearían estar más robustos o con mayor desarrollo muscular de cómo se perciben, entre los cuales se encuentran 3 hombres, de igual manera lo anteriormente hace alusión a lo que dice

Estereotipos e Imagen Corporal

Peresmitré (2002) en su investigación sobre la subestimación del cuerpo por parte de los hombres y mujeres, a lo que se refería es a que los hombres tienden a querer estar más robustos mientras que las mujeres más delgadas, entendiendo la influencia de la sociedad del momento en esta subestimación.

Figura 14

Subestimación del cuerpo estudiantes grado noveno.



Nota. Fuente: Creación propia.

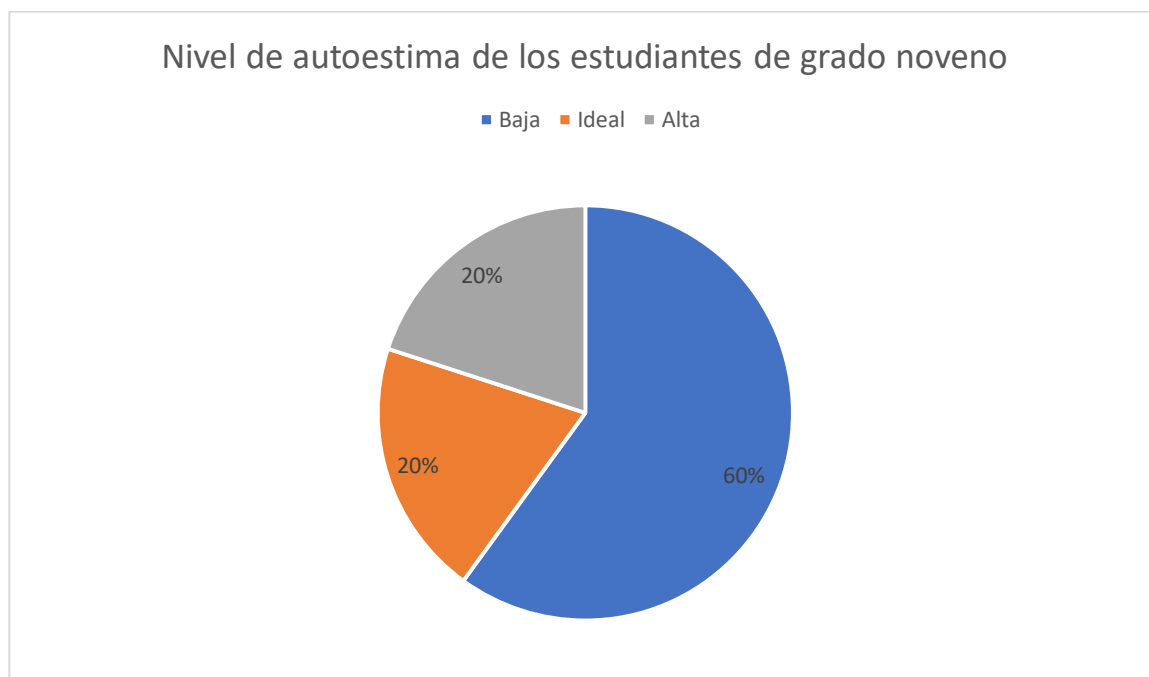
El otro aspecto que se evaluó inicialmente fue el nivel de autoestima en los estudiantes de noveno grado porque tiene una estrecha relación con la imagen corporal y aunque son procesos que funcionan de forma diferente se encuentran estrechamente relacionados, es por esto que si el joven tiene una baja autoestima se deduce que es muy propenso a tener una distorsión corporal, no logra un óptimo desarrollo de su percepción corporal, pensamiento crítico y accionar consciente, es por esto que se reconoce la

Estereotipos e Imagen Corporal

importancia del autoestima en el desarrollo del proceso, que aunque no sea un eje central puede generar un impacto.

Figura 15

Nivel de autoestima de los estudiantes de noveno.



Nota. Fuente: Creación propia

Se espera que los estudiantes desarrollen un autoestima ideal, esto debido a que tanto la baja como la alta autoestima derivan en procesos que pueden ser nocivos para el desarrollo de los estudiantes, esto debido a que una baja autoestima genera sentimientos de inseguridad, inferioridad y fracaso, mientras que una alta autoestima puede derivar en trastornos de superioridad o narcisismo, en la figura 15 se evidencia que el 60% de los estudiantes tienen un desarrollo del autoestima bajo, mientras que el 20% de los estudiantes se encuentran en un autoestima alta, mientras que el 20% restante se ubican en un desarrollo de autoestima en ideal.

Estereotipos e Imagen Corporal

Con relación a los resultados obtenidos se evidenció que los jóvenes tenían una baja autoestima y una distorsión de su imagen corporal, ya sea por factores sociales como culturales y el impacto de los estereotipos en dichos ambientes es muy elevado, por ende, la aplicación de esta prueba piloto con relación a estos factores anteriormente mencionados en los grados noveno y once es totalmente necesaria como primer acercamiento a corregir o solucionar dicha problemática.

Primer momento

Después de la evaluación inicial, se decidió aplicar el mismo plan de clase para ambos grupos de estudiantes, 9° grado y 11° grado. En la primera sesión, se planteó una práctica para evidenciar la problemática de los estereotipos en la conducta de los jóvenes, a través de los prejuicios, palabras y acciones que ejecutan. Para ello, se realizó una actividad rompehielos llamada “presentación dinámica”. Consistió en presentarse a través de la representación de una acción o sentimiento concreto, según lo indicaba el encargado de dirigir la actividad. El objetivo fue evidenciar estereotipos corporales de género y comprender si se sentían cómodos al expresarse. En la actividad central llamada “silueta corporal simbolizando emociones”, los estudiantes debían hacer una silueta de su cuerpo y plasmar, dentro de ella, símbolos, frases o experiencias personales que generen una simbolización personal.

El objetivo era incentivar a los estudiantes para que comprendieran su cuerpo como escenario de emociones y experiencias. Cuando se llevó a cabo la actividad con el grupo de 11° grado, se inició con la actividad rompehielos y allí se evidenció timidez y objeciones a la actividad. Los estudiantes se negaban en diferentes ocasiones, ya que no querían ser

Estereotipos e Imagen Corporal

objeto de burla. Sin embargo, también se evidenció que los compañeros los motivaban a realizar la actividad y, finalmente, todos participaron.

En la actividad central de la clase, se realizó la dinámica llamada “silueta propia, simbolizando emociones”. Los estudiantes plasmaron símbolos con un significado emocional para ellos, identificando cómo se perciben a sí mismos y qué situaciones les brindan alegría, tristeza o euforia en relación con su imagen corporal. El 15% de los estudiantes encontraron difícil esta identificación ya que no plasmaron símbolos, si no dejaron la silueta vacía. Mientras que el 85% realizaron la silueta de ellos, plasmando su corte de pelo, sus elementos de vestimenta favoritos, entre otras cosas.

Al finalizar, algunos pasaron a socializar sus dibujos, contar sus experiencias y relacionarlas con sus aspectos físicos, entre estas socializaciones estaban presentes sus experiencias deportivas, sus principales hobbies, el gusto por la música, los accidentes que les han causado heridas, se expresaban situaciones negativas que han atravesado su vida y han tenido un valor sentimental, seguidamente se desarrolló una retroalimentación en la cual se argumenta la importancia de reconocer el cuerpo como un escenario de experiencias y emociones.

En la siguiente sesión, se implementó la actividad con el grupo de 9º grado. La sesión inició con la actividad rompe hielos, donde se notaron objeciones a la actividad y algunos estudiantes decidieron no participar. Durante la fase central de la sesión, los estudiantes trabajaron en la creación de su propia silueta corporal y al momento de socializarla, se evidenció la inconformidad corporal de varios jóvenes con respecto a su aspecto, sus situaciones negativas y lo que les reconforta en momentos de crisis, sus experiencias personales y gustos.

Estereotipos e Imagen Corporal

Se pudo observar que los estereotipos corporales estaban afectando de alguna manera la imagen corporal de los estudiantes y que tenían conductas inseguras al momento de poner en escena emociones o acciones hipotéticas y exponer la silueta que habían realizado. Los estudiantes se quedaban estáticos durante minutos, lo que puede deberse a la influencia de la autoestima y la percepción de la imagen corporal. W, White (1998) hace referencia a las dos fuentes que alimentan la autoestima: la autopercepción que se tiene uno mismo y la estima que se tiene en cuenta y se ve por los demás. Estas están estrechamente relacionadas con la imagen corporal y la expresión, y cómo los factores externos logran influenciar desembocando en actitudes de inseguridad y/o baja autoestima.

En la segunda sesión, para abordar la cohibición y la falta de conocimiento sobre el cuerpo y los estereotipos que se evidenciaron en la primera sesión, se organizó un circuito de capacidades físico-motrices en el que los estudiantes pudieron poner en práctica su fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Después, se les hicieron preguntas para fomentar su conocimiento sobre los componentes biológicos del cuerpo, como los sistemas óseo y muscular, así como sobre los procesos internos cognitivos que se reflejan en el cuerpo, como las emociones y las sensaciones.

El objetivo de esto fue acercarlos al conocimiento sobre el cuerpo humano, su funcionamiento interno y su composición, como seres humanos. También se les pidió que armaran un rompecabezas que representaba la figura de un cuerpo estigmatizado por la sociedad y los estereotipos corporales, para que este fuera socializado, con el fin de obtener información evaluativa sobre cómo comprenden la imagen corporal en general. Al final de la sesión, se propuso la evaluación a través de la reflexión y la retroalimentación, buscando

Estereotipos e Imagen Corporal

generar un proceso reflexivo consciente sobre el cuerpo humano y sus dimensiones individuales.

Al implementar la actividad con el grado 11º, se evidenció la disposición del grupo para realizar el circuito correctamente, pero al llegar a la fase de preguntas, se notó un desconocimiento respecto a los aspectos teóricos sobre el cuerpo. En algunas ocasiones, prefirieron no responder y al construir el rompecabezas y socializar, lanzaron prejuicios sobre diferentes tipos de cuerpos, enfocados en su contextura y en estándares de belleza implantados. Posteriormente, se realizó una autoevaluación y una reflexión en la que se explicó de manera básica y fundamental lo que son los estereotipos y cómo estamos inmersos en ellos.

En cuanto al grado 9º, al principio generó dificultades para la realización de la actividad debido a la falta de disponibilidad de algunos participantes. Sin embargo, una vez que todos participaron, pudieron realizar el circuito correctamente y se arriesgaron a responder las preguntas, aunque en ocasiones de manera desacertada. En la fase de construcción del rompecabezas y al socializar, no hubo una reflexión profunda, solo se mencionaron comentarios superficiales sobre el cuerpo. Al finalizar, los docentes realizaron una retroalimentación en relación a lo que son los estereotipos, cómo están presentes en la sociedad y por qué deberíamos interesarnos en identificarlos, así potenciando las capacidades de identificar, comprender y cuestionar.

En la tercera sesión, se buscó comprender y reflexionar sobre cómo los estereotipos corporales lo afectan a uno mismo y a los demás. Los estudiantes participaron en una serie de ejercicios enfocados en desarrollar su velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, con la ayuda de las capacidades perceptivo-motrices, como saltar sobre un solo pie o atravesar un

Estereotipos e Imagen Corporal

banco con equilibrio, al completar cada ejercicio, se les entregaban papeles con imágenes y palabras, que debían ensamblar al finalizar el circuito para encontrar un mensaje.

Uno de los mensajes decía "Los estándares de belleza impuestos por las industrias y la sociedad no deben decirme cómo debo ser; soy bello o bella como me siento a gusto". El otro decía "Juzgar a alguien por su tamaño, contextura, color de piel o cualquier otro factor, lo lastima a él y me lastima a mí". Después de encontrar el mensaje, los estudiantes expresaron lo que comprendieron del mismo y se les explicó la importancia de analizar, juzgar y discernir lo que nos imponen en relación a nuestros cuerpos.

En la sesión de clase con los estudiantes de grado 11° se observó que hubo una disposición positiva para realizar los ejercicios, y que todos los estudiantes participaron activamente y completaron los dos mensajes entregados. Durante la socialización, se destacaron comentarios sobre cómo el mensaje se relacionaba con la imagen corporal que se promueve en los medios de comunicación y cómo esto afecta a los jóvenes. En este sentido, el docente explicó la importancia de cuestionar estos prototipos y no replicarlos, y se evidenció que algunos estudiantes se han sentido juzgados y han juzgado a otros por su apariencia física, en consecuencia, se les instó a repensar estas acciones.

En cuanto al grado 9°, se notó una disposición actitudinal más favorable que en sesiones anteriores, lo que permitió una mejor ejecución de la sesión. Todos los estudiantes participaron y al completar el mensaje, se les solicitó socializarlo. En este caso, se identificaron comentarios que revelaron que no habían prestado suficiente atención a los estereotipos implantados y cómo esto generaba un estereotipo sobre diferentes sujetos.

Estereotipos e Imagen Corporal

Algunos estudiantes mencionaron que a veces querían modificar su cuerpo para agradar a alguien o ser como su ídolo, lo que evidencia una influencia externa significativa en la referencia que tienen sobre su propia imagen. Los docentes encargados explicaron la importancia de cuestionar estos prototipos y de identificar qué es lo que se quiere para sí mismo en relación a su imagen corporal para alcanzar la satisfacción y el bienestar personal.

En ambas sesiones, se logró estimular la capacidad de reflexión de los estudiantes y, por ende, su capacidad de razonar sobre los estereotipos corporales. Es importante mencionar que estos estereotipos pueden afectar el proceso de formación de la identidad en esta etapa vital de los jóvenes, según lo planteado por Erik Erikson. En conclusión, la sesión permitió una toma de conciencia sobre la influencia externa en la imagen corporal y resaltó la importancia de la auto aceptación y la comprensión hacia los demás

Segundo momento

El segundo momento cuenta con tres sesiones en las cuales, a partir de la dimensión del ser humano proyectiva, las capacidades perceptivo motrices y socio motrices se busca generar un pensamiento lógico y como consecuencia el pensamiento crítico frente a los estereotipos y la imagen corporal, cabe resaltar que de estas tres sesiones se aplicaron dos al grado noveno y tres al grado once.

La primera sesión tuvo como propósito la percepción de la imagen corporal, por medio de la comunicación y la interacción, en donde se planea una actividad que permita a los jóvenes entrar en confianza y poder desenvolverse de forma natural.

Estereotipos e Imagen Corporal

El momento de modulación consistió en una actividad donde los jóvenes tienen que expresar lo que piensan de sí mismo y escuchar lo que los demás piensan sobre ellos. En esta parte se espera que los participantes, tiendan a limitar lo que dicen y a mostrar inconformidad por la cercanía con el otro, la modulación tiene un tiempo estimado de 40 minutos, y en la parte del cierre se genera un espacio que lleve a la autoevaluación a partir de cuatro preguntas:

¿Qué tan fácil es expresar lo que no le gusta de su cuerpo?

¿Qué tan cómodo se sintió al escuchar lo que a los demás les gusta de usted?

¿Era consciente de lo que los demás piensan de usted? ¿Se le facilita expresar lo que siente respecto a su cuerpo?

En el grado noveno, la actividad de familiarización que se realiza en la apertura no se ejecutó de la manera planeada por la indisposición del grupo, se hacen modificaciones a esta ya que la actividad estaba planeada para el grupo en general, la modificación consiste en trabajar en grupos más pequeños, logrando la integración de todos por medio de las capacidades socio motrices, desde la interacción y la comunicación con el otro se logra generar esa participación, se evidencia que los jóvenes que en las sesiones pasadas no querían participar en esta se ven más participativos, aunque aún se presentan comentarios como “esto no es clase de educación física”.

En el momento de modulación se logra evidenciar que a partir de las capacidades perceptivo-motrices los estudiantes de grado noveno se notan más apropiados de su corporalidad, aunque se les dificulta expresar que partes de su cuerpo les incomoda y así expresan lo extraño que es que sus compañeros alaguen cosas o partes de su cuerpo, eso por

Estereotipos e Imagen Corporal

parte de los que hicieron el trabajo conscientemente, otros se quedaron en la burla, haciendo comentarios en forma de chiste, utilizando este medio para evadir el hecho de compartir este tipo de cosas con ellos. Aunque se contó con 40 minutos, estos no fueron suficientes, para poder cerrar adecuadamente la actividad.

Teniendo solo 5 minutos para el cierre, se formularon solo 2 de las 4 preguntas que se tenían, en donde solo 4 estudiantes participaron con sus respectivas reflexiones, entre las cuales estaban comentarios como “es muy difícil expresar lo que no me gusta de mí, ya que temo al qué dirán” o “es muy extraño escuchar lo que los demás piensan de mi positivamente”, esta reflexiones se relacionan a la proyección en donde se busca expresar lo que se siente, y así mismo asimilar lo que se recoge del exterior.

En el grado once se puede observar una mayor disposición de los participantes por participar activamente en la actividad de apertura. Durante la misma, los estudiantes logran integrarse y generar una comunicación fluida entre ellos, lo que evidencia una mejor actitud en comparación con sesiones previas. Es notable una mayor seguridad en sus acciones y comportamientos, así como una mayor participación e interacción entre los estudiantes. A pesar de que la actividad tuvo un buen desarrollo, se identificó que se necesitaba más tiempo para lograr una transición efectiva entre momentos.

Durante el segundo momento, se observó que 15 de los 33 jóvenes se mostraron inconformes al tener que comunicar cosas personales y mirar a los demás de frente. Sin embargo, 13 de ellos superaron la incomodidad y su actitud motivó a los demás a participar con mayor confianza. El objetivo de esta actividad era fomentar la comunicación y la expresión de sentimientos y pensamientos, lo que contribuye al desarrollo socio-motriz de

Estereotipos e Imagen Corporal

los estudiantes. Al exteriorizar sus emociones, los jóvenes logran un pensamiento lógico, una mayor conciencia corporal y la capacidad de comunicarse efectivamente con los demás.

En el momento de modulación más que expresar palabras, se busca expresar sentires, en donde la inconformidad y la sinceridad es un factor importante, en donde el escuchar opiniones de los otros frente a mi imagen corporal genere comodidad, resultado que se logró, porque se observaron abrazos y muestras de afecto, esto para que se entienda que a la imagen corporal contribuye lo que creo que los demás piensan de mí.

Igual que en noveno el tiempo fue un limitante, pero se logra hacer la autoevaluación con la participación de 8 jóvenes, en donde salieron comentarios como “fue muy agradable saber lo que a los demás le gusta de mí”, “es raro decir que no me gusta de mí, mientras miro a alguien a los ojos”, “se me dificultó decir que no me gusta, ya que no acostumbro a decírselo a nadie”, también sale el comentario de “el miedo al qué dirán los demás”, este es un factor importante ya que la mayoría deja de actuar como quiere y actúa como se supone que debe ser, para no salir de lo normal.

La sesión se acaba con la intervención del docente titular en donde recalca la intención del proyecto y factores importantes de las diferentes sesiones ya ejecutadas, en donde hace referencia a la autoestima, la imagen corporal y los estereotipos, esto con el fin de aportarle a la percepción de la imagen corporal, y al comportamiento de los jóvenes en donde Krech, Crutchfield y Ballachy (1962, p.15) señalan que “El hombre actúa según sus ideas. Sus actos irracionales no menos que sus actos racionales están guiados por lo que piensan, creen, anticipan”.

Estereotipos e Imagen Corporal

Acá en donde la construcción de la imagen corporal se genera no solo de lo que se cree de uno mismo si no también de lo que se cree que los demás creen de uno, de esta manera la primera sesión da ese aporte significativo a la imagen corporal de los jóvenes desde las diferentes reflexiones encuentros con el otro.

En la segunda sesión de este momento denominada: la lucha de una imagen corporal ideal, cuyo propósito era generar inquietud respecto al cuerpo perfecto que propone la sociedad y a la imagen corporal ideal, para utilizar el discernimiento trabajado en el momento anterior y aportarle al pensamiento lógico y crítico de los estudiantes, se propone un juego de memoria, en el cual los participantes tienen que relacionar la imagen que se les muestra con un aspecto positivo y otro negativo, las imágenes contienen fotos de diferentes cuerpos, diferentes fenotipos y otros con trastornos alimenticios bien marcados, en esta parte se propone un tiempo de 10 minutos en los cuales todos deben pasar mínimo dos veces y completar las parejas.

En la modulación se busca que los estudiantes generen una reflexión frente a estos estereotipos corporales, la actividad consiste en una competencia por grupos, se dividen en tres subgrupos a un extremo de una pista de obstáculos, en el otro extremo hay un pliego de cartulina con marcadores, la competencia consiste en pasar la pista de obstáculos y al final dibujar parte por parte de un cuerpo como según cada quien debe ser un cuerpo ideal y escribir por qué esa parte del cuerpo debería ser así, gana el equipo que primero cumpla el propósito.

Antes de iniciar la actividad, se brinda a los equipos de trabajo un tiempo específico de 40 minutos para acordar qué parte del dibujo cada miembro del equipo dibujará. En la

Estereotipos e Imagen Corporal

parte de cierre, se dedica un espacio para que cada grupo reflexione sobre la imagen corporal que consideran apropiada. Esta actividad dura 10 minutos por grupo. Durante la sesión, se tiene en cuenta especialmente a 9 estudiantes que en el primer momento se mostraron tímidos y no participaban en el tema, monitoreando su conducta y evidenciando los diferentes cambios en su comportamiento.

En el grado noveno durante el momento de apertura, 25 de los 35 estudiantes toman de manera peyorativa las imágenes que se les presenta, dejando comentarios muy superficiales o en forma de burla, cabe resaltar que en esta actividad 17 estudiantes realizaron el trabajo como se esperaba, la otra parte se desvía del tema, con esto se comprende que no fue la actividad apropiada para este grupo, en donde los estereotipos y los trastornos alimenticios no son tan reales, o el impacto de los mismos aún no es comprendido por ellos. Sin embargo, 20 de los estudiantes se logran ver más impactados por los estereotipos sociales que por los corporales, en donde buscan entrar en un grupo social, modificando su forma de vestir y hablar.

En la modulación se percibe una mejor disposición y participación, se entiende la actividad y su intención, cada grupo crea su cuerpo ideal, en donde se generan diferentes conclusiones y reflexiones. Se apropian de lo trabajado en la apertura y así mismo lo ponen en práctica en la modulación, se busca la interacción del estudiante y el trabajo en grupo, en donde se cree un juicio respecto a la construcción del mismo fortaleciendo un factor del pensamiento crítico.

En el momento del cierre se exponen la creación del cuerpo ideal, en donde se debe explicar por qué se crea el cuerpo de esa manera y cuáles son los beneficios de este. Se

Estereotipos e Imagen Corporal

evidencia que los tres dibujos tienen parecido en que tienden a ser musculosos o mujeres delgadas, aunque se explica que son así porque significa que son cuerpos sanos, por medio de la alimentación y el ejercicio, igualmente también hubo los comentarios de que es así porque se ve bonito, porque es atractivo. En esta segunda parte se analiza la influencia de los estereotipos corporales que están arraigados en la sociedad, particularmente la obsesión por el cuerpo perfecto que se ve en la televisión. Sin embargo, durante el análisis se evidencia un cambio en algunos participantes que comprenden que la belleza no significa salud, pero la salud sí significa belleza.

A comparación de noveno en el grado once, se logra hacer de manera satisfactoria la actividad de apertura, en donde se logran diferentes apreciaciones de las imágenes con sus cosas negativas y positivas, en donde las imágenes de trastornos alimenticios, generan pesar y angustia, y las de los cuerpos perfectos comentarios como cuerpos imposibles, o exagerados. Esto en donde se busca una postura firme frente a lo que se ve y generar una opinión, ayudando a clasificar y juzgar, componentes fundamentales del pensamiento crítico.

Durante la modulación surgen diversas inquietudes, entre ellas la pregunta sobre si se debe crear un "cuerpo ideal" para todo el mundo o si se debe adecuar a cada persona. La respuesta planteada fue que se debe buscar generar un cuerpo ideal para el grupo en conjunto, en lugar de una visión individualista, para así fomentar la integración y el compromiso comunitario. En donde cada uno le debe aportar algo a ese cuerpo, a esa estructura ideal. Durante el transcurso de la actividad en los grupos se generó discusiones respecto a los aportes de cada uno ya que no coincidían con los demás, esto debido a que no

Estereotipos e Imagen Corporal

todos percibimos ese cuerpo ideal de la misma manera, los cual dio resultados bastantes singulares.

En el cierre se exponen estos resultados en donde cada quien dice por qué su aporte y su significado, cada uno tiene un significado diferente, pero en la mayoría de estos van direccionados hacia la salud, el estar y sentirse bien. Se abre un espacio de reflexión frente a la sesión en donde el que quisiera puede hacer su aporte y entre estos están: “entiendo que no todos vemos el mismo cuerpo perfecto, y a todos no nos gustan las mismas cosas, pero antes de gustarnos otro nos debemos gustar nosotros” desde esta reflexión se da el cierre explicando que no todos los cuerpos son iguales, que de esta misma manera no todos se desarrollan igual, pero que es necesario aceptarse y crear esta percepción de cuerpo ideal a partir de lo que somos y no de lo que los demás quieren que seamos.

La tercera sesión de este momento se aplica solo al grado once, ya que con el grado noveno no se realizaron más sesiones. Esta sesión tiene como tema: Los estereotipos puestos en escena en donde se busca generar conciencia de los diferentes estereotipos por medio de las capacidades socio-Motrices, desde la comunicación, la interacción, la imaginación y la expresión.

Durante la actividad de apertura, se propone la activación a través de un juego llamado "El Teléfono Roto Motriz". En este juego, los participantes forman una fila y el último de la fila llama al compañero de adelante para que observe, memorice y realice una secuencia de movimientos propuestos por él mismo. Los movimientos se van pasando de uno en uno hasta llegar al primero de la fila, y se compara el resultado final con el inicial. El objetivo es que los participantes se expresen con el cuerpo y practiquen su capacidad de

Estereotipos e Imagen Corporal

comunicación no verbal. Además, en la modulación se lleva a cabo una obra de teatro en la que cada grupo tiene asignado un tema y un personaje para encarnar, con el propósito de identificar y reflexionar sobre los estereotipos. Los miembros del grupo montan su obra de teatro sin revelar qué personaje interpretan, y los demás sólo lo adivinan al final. En el cierre se abre un espacio para reflexionar sobre los estereotipos y los temas abordados durante la actividad

En la apertura se realizan tres equipos, al principio salieron movimientos sencillos, mientras avanzaba la actividad se nota que los movimientos se hacen más complejos y divertidos, movimientos que hacían a los demás salir de lo cotidiano, cosas que generalmente no harían en su día a día, porque como dijo uno de ellos “no es normal, no me sentí cómodo” de esta manera se aprecia que la actividad fue la adecuada, en donde empuja de cierta forma a los jóvenes a salir de su zona de confort, generando experiencias diferentes a las a las cuales se está acostumbrado, en donde la interacción con el otro genera nuevas formas de verse y ver a los demás, en un mundo posible donde el limitarse por lo que los demás piensen no entra en juego.

Durante la modulación, los tres mismos grupos se mantienen, y se les asignan roles específicos, con un tiempo determinado para construir sus obras de teatro. Durante este momento se destaca la participación de todos los miembros de los grupos, incluyendo aquellos que no participaban de manera entusiasta en las actividades de grupo generales. Además, se evidencia su liderazgo constante en los subgrupos. En la puesta en escena, todos los integrantes caracterizan y actúan según el personaje asignado, vistiéndose y comportándose de acuerdo a cómo la sociedad los percibe y creencias sobre ellos.

Estereotipos e Imagen Corporal

Durante la actividad, la mayoría de los compañeros pudieron adivinar el personaje a la primera, y aquellos que no pudieron hacerlo fue debido a que el actor no quería presentarse. Esto demuestra una habilidad para resolver problemas y aplicar el pensamiento crítico, ya que los jóvenes participantes tomaron la información proporcionada y generaron soluciones creativas para expresarse y crear una historia coherente y razonable. Esto también evidencia cómo los estereotipos corporales están presentes en los jóvenes, independientemente de su cultura, profesión o subgrupo social, y cómo la actividad permitió a los participantes explorar y comprender estas cuestiones de manera más profunda.

En el cierre de la sesión, se esperaba que algunos jóvenes reflexionaran de manera voluntaria sobre los estereotipos, pero la participación fue mucho mayor de lo esperado. Los participantes compartieron reflexiones sobre cómo han caído en los estereotipos en el pasado o cómo actualmente los siguen para encajar, aunque no necesariamente porque se sientan identificados con ellos. Estas reflexiones demostraron una conciencia social y la capacidad de razonar de manera lógica y coherente con lo que se dice y hace. En general, se demostró un importante avance hacia la comprensión de los estereotipos y su impacto en nuestra sociedad.

Tercer momento

Con grado once se lograron evidenciar procesos propios del accionar consciente como una expresión de lo interiorizado en los procesos de pensamiento crítico trabajado en los momentos pedagógicos anteriores; los procesos a los que nos referimos son los siguientes: acción-reflexión-acción (comprender-cuestionar-actuar), interacción y comunicación asertiva, la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.

Estereotipos e Imagen Corporal

Con relación en lo anteriormente mencionado se empleó una metodología basada en la resolución de problemas y el juego de roles con el fin de llegar al accionar consciente de los jóvenes mediante el pensamiento crítico, entendiendo que es un proceso progresivo y secuencial, y por ende, se deben traer a colación aprendizajes obtenidos en los momentos anteriores con el fin de hacer del accionar un accionar consciente que se entiende como la expresión del proceso cognitivo del pensamiento crítico.

En la sesión número uno del tercer momento denominada “más allá del problema” se buscaba concientizar al joven con relación a su accionar haciendo uso de los procesos de pensamiento crítico trabajados en las sesiones anteriores, todo esto mediante la puesta en escena de situaciones hipotéticas que derivan de situaciones o problemáticas de la sociedad, en este caso de su contexto, como puede ser en el hogar, la calle o las demás instituciones de la sociedad o cultura en las que habitan.

En un primer momento se dio la división del grupo en subgrupos que trabajan a libertad (toma de decisiones en grupo ante los roles, acciones, escenografía, etc.) para poner en escena las situaciones predispuestas por los docentes quienes guiaban el proceso para llegar a la concientización de cómo el accionar se vuelve una expresión de los procesos cognitivos en este caso como el accionar consciente se vuelve expresión del pensamiento crítico y es así que se pretendió dar un primer acercamiento a lo que sería un accionar consciente.

El primer acercamiento estuvo permeado por la expresión de varios procesos del pensamiento crítico como el razonamiento y discernimiento, que los llevan a la toma de juicios y posturas propias mediante la comprensión de la realidad de cada una de las situaciones, es decir, cada situación los llevaba a un estado de crisis donde debían tomar

Estereotipos e Imagen Corporal

una postura y decisiones propias para llegar al accionar, comprendiendo que cada uno de los procesos son individuales y aunque se encuentran en un colectivo dependen de la capacidad individual, la cual a su vez depende del nivel de desarrollo de pensamiento crítico de cada uno para expresarlo mediante el accionar, en este caso el juego de roles, ahí se lograba evidenciar falencias en la capacidad de expresión corporal.

Esto puede ser por factores cognitivos asociados a la edad y a la exposición a sus semejantes, a lo que Wheeler (2005, p.21) hace alusión en su libro “vergüenza y sociedad” a la vergüenza de comunicarse que pueden tener las personas y en este caso los jóvenes por los procesos de cambios que atraviesan, es por eso que también se asocia a la distorsión corporal y el autoestima, esto desde la visión de Thompson y Gray (1995) cuando hablan de la percepción corporal y como esta influye en el joven y en su capacidad de comunicarse junto a Robert White (1965) quien habla del autoestima atribuyéndole aspectos sociales y de percepción al proceso de inferioridad o superioridad que facilita la comunicación físicamente hablando en esa etapa del desarrollo de la juventud, por ende el docente reestructuró la actividad guiando lo expuesto hacia una mejor comprensión y un estado de confianza mediante la motivación al joven y de esta forma guiando a la retroalimentación de la importancia de reconocer la magnitud del accionar y el impacto que puede generar en el otro, los otros y el entorno.

En la sesión número dos de este tercer momento denominada “un mundo de expresiones y soluciones” se pretendía evaluar la capacidad de comunicación asertiva y la resolución de problemas, esto mediante el juego de roles; se logró evidenciar que el 67% (20) de los estudiantes aun demostraban carencias en el desarrollo para ejecutar el pensamiento crítico mediante el accionar consciente, esto debido a que aún carecían de

Estereotipos e Imagen Corporal

procesos de comunicación asertiva y por ende la interacción se fragmentaba en algunos momentos, esto puede deberse a algunas falencias en el desarrollo de procesos propios de la dimensión socio motriz, como lo son la capacidad de relacionarse e interactuar en este caso asertivamente, a esto hace referencia Pastrana & Mejía (2011, p.2) cuando habla del autoestima y su impacto de lo interno a lo externo, debido a que en lo interno se desarrolla la seguridad influenciada por las emociones, sentimientos, creencias, percepciones la cuales son impactadas por factores externos.

Por otra parte, en esta sesión al llegar la hora de tomar una postura y juicio propio ante lo planteado lograban hacerlo de forma objetiva, cada uno desde su perspectiva, conocimiento y capacidad de identificar los estereotipos, de esa forma lograban dar juicio y postura propios, esto acompañado de lo que dice Piette (1998, p.2) cuando hace referencia a que el discernimiento desarrolla capacidades de clasificar la información y de esta forma elaborar un juicio propio, evaluar y decidir si algo es correcto o no, beneficioso o no, todo desde su percepción.

Por ende, se puede decir que, el accionar consciente al ser una expresión física del proceso cognitivo del pensamiento crítico, requiere que se desarrollen a profundidad cada uno de los procesos propios del pensamiento crítico para lograr su ejecución eficaz, un pensador crítico es un actor consciente, consciente en este caso de los estereotipos que se encuentran inmersos en la sociedad y cultura que habita y que impactan en el desarrollo de su identidad.

Reflexiones finales.

El propósito de este apartado es presentar el análisis de la prueba piloto del proyecto curricular enfocado en los estereotipos corporales y la imagen corporal en jóvenes de 14 a 18 años en el colegio San José sur oriental, situado en la ciudad de Bogotá, Colombia. El objetivo principal del proyecto fue analizar la influencia de los estereotipos corporales en la percepción de la imagen corporal de los jóvenes y hacer una propuesta para fomentar el pensamiento crítico y la consciencia frente a los efectos de los estereotipos. Para lograrlo, se recolectó información de una muestra de 25 jóvenes de noveno grado y 30 jóvenes de undécimo grado, utilizando inicialmente un cuestionario estructurado con preguntas sobre la percepción de su imagen corporal, sus relaciones interpersonales, la conformidad con sus cuerpos y su nivel de autoestima y autoconfianza.

Los resultados del estudio revelaron que los estereotipos corporales tienen una fuerte influencia en la percepción de la imagen corporal de los jóvenes participantes. El 35% de los jóvenes presentó una imagen corporal negativa, lo que se relaciona con niveles más bajos de autoestima y autoconfianza. Los datos también evidenciaron que hay una influencia significativa de los estereotipos corporales en la percepción de la imagen corporal de los estudiantes.

En particular, se descubrió que aquellos estudiantes que se ajustan más a los estereotipos corporales dominantes son más propensos a experimentar insatisfacción con su imagen corporal. Esto se debe a que no se ajustan a los estándares impuestos. Asimismo, se consideró fundamental examinar la relación entre los jóvenes, y se observó que no había un sujeto que ejerciera poder en las relaciones interpersonales. En efecto, todos interactuaron de igual manera y aprendieron los unos de los otros.

Rol estudiante

Es importante destacar la relevancia de la relación entre los estudiantes, entendiendo que este es el agente principal del proceso educativo, tal como lo menciona Freire en su pedagogía crítica, afirmando que este debe de participar activamente en la construcción del conocimiento y en la generación de soluciones a los problemas sociales y políticos de su entorno. En primera instancia resaltamos que mantenían una relación estudiante- estudiante en la cual estuvo presente la colaboración y el intercambio de ideas, esto permitió a los estudiantes obtener perspectivas diversas y enriquecedoras sobre el tema de los estereotipos corporales, lo que se reflejó en los resultados obtenidos y en todo el proceso de investigación.

Asimismo, trabajar juntos permitió a los estudiantes apoyarse mutuamente en las sesiones de clase, lo que ayudó a fomentar un ambiente de colaboración y respeto en el que se promovió la aceptación y celebración de la diversidad corporal entre los jóvenes.

A lo largo de las diferentes sesiones, los estudiantes pasaron de un rol individualista y prejuicioso a trabajar juntos para identificar y analizar los diferentes factores que contribuyen a la formación de estereotipos corporales y su impacto en la imagen corporal, tanto propia como ajena. Al utilizar el pensamiento crítico, los estudiantes pudieron comparar y contrastar sus propias experiencias y perspectivas con las de sus compañeros de clase, lo que aumentó su conciencia sobre la diversidad en términos de género, raza, origen étnico, orientación sexual, entre otros.

Además, los estudiantes se volvieron más participativos y activos a lo largo del proyecto, lo que les permitió presentar y compartir sus hallazgos y conclusiones en las clases finales. Esto generó un diálogo y reflexión crítica en los estudiantes sobre la

Estereotipos e Imagen Corporal

problemática, y les permitió adquirir habilidades importantes de trabajo en equipo y comprensión sobre el tema de la imagen corporal y los estereotipos corporales.

Los resultados indican que los jóvenes con una imagen corporal positiva tienden a tener mayores niveles de autoestima y autoconfianza, mientras que aquellos con una imagen corporal negativa están en riesgo de desarrollar problemas de salud mental, incluyendo trastornos alimentarios y depresión, por ende, es necesario desde la educación física buscar alternativas de solución a esta problemática a través de la concientización del cuerpo, de los factores que lo impactan y de lo que involucra su educación.

Rol docente

La función que debemos ejecutar como docentes que se desempeñan en el proceso educativo es crucial para el desarrollo de los estudiantes en términos de pensamiento crítico y un accionar consciente. Según la pedagogía crítica de Paulo Freire, los educadores no son la única fuente de conocimiento, sino que deben actuar como facilitadores del aprendizaje. Para lograr que los estudiantes participen activamente en su propio proceso educativo y desarrollen una conciencia crítica sobre su realidad social y política, los docentes deben fomentar un aprendizaje más interactivo en el que los estudiantes participen activamente en la construcción del conocimiento y en la generación de soluciones a los problemas sociales y políticos de su entorno.

La relación entre el docente y el ambiente de aprendizaje, así como entre el docente y el estudiante, son fundamentales para lograr un proceso educativo progresivo y enriquecedor. Esencialmente, el papel del docente debe ser el de promover el diálogo y crear un ambiente seguro y propicio para el aprendizaje. Además, evidenciamos que es importante que los docentes se comuniquen de manera asertiva entre ellos mismos,

Estereotipos e Imagen Corporal

destacando y mejorando sus fortalezas y trabajando en conjunto para superar sus debilidades. Al hacerlo, se creará un ambiente de crecimiento colectivo y personal.

La relación entre el docente y el ambiente educativo, y también entre el docente y los estudiantes, es fundamental para garantizar un proceso educativo en constante mejora. Es importante destacar la iniciativa y el liderazgo demostrados durante el desarrollo de las sesiones, así como la responsabilidad y el respeto hacia los demás colegas y estudiantes expresados en todo momento. Estos valores son clave para fomentar un ambiente seguro y productivo en el que los estudiantes puedan sentirse cómodos al expresarse y aprender.

Es necesario mejorar la forma en que los elementos teóricos se implementan en la práctica, en especial al abordar procesos complejos y progresivos como el desarrollo del pensamiento crítico y accionar consciente. Este requerimiento involucra el desarrollo de factores que deben considerarse a lo largo de las sesiones, desde lo micro hasta lo macro.

También es fundamental tener en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo y biológico en el que se encuentran los estudiantes al momento de planificar el proceso educativo porque para procesos como los planteados en este trabajo esto es crucial. Asimismo, es vital materializar la teoría en la práctica, adaptándose a las necesidades de cada estudiante y abarcando lo complejo y progresivo que puede llegar a ser el desarrollo de habilidades críticas y conscientes.

Una de las fortalezas durante el proceso fue la facilidad de comunicación entre los docentes y los estudiantes, aunque no todos estaban en el mismo nivel de desarrollo de habilidades sociales. Con el tiempo y a medida que se desarrollaba el pensamiento crítico, se evidenciaba el incremento en la capacidad de expresión y libertad de los estudiantes.

Estereotipos e Imagen Corporal

Por lo tanto, durante el proceso de planificación, el factor comunicativo e interactivo cumplían un papel fundamental en el desarrollo de las actividades. Este enfoque está en línea con la teoría psicosocial de Erick Erickson (1950), que subraya la importancia de la interacción en el desarrollo de la identidad de los jóvenes. También está en consonancia con la propuesta EDIM de Castañer y Camerino (2013) para el desarrollo de la dimensión social del joven.

Durante la creación del ambiente de aprendizaje, fue importante considerar el uso y distribución del espacio y los materiales, ya que las actividades estaban diseñadas para fomentar la resolución de problemas y la interacción social entre los pares en movimiento. Se analizó el espacio disponible tanto dentro como fuera del aula y se planearon ajustes cuando era necesario para adaptarse al espacio disponible.

Es fundamental que el docente cuente con habilidades comunicativas e interactivas para servir de mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

También es importante desarrollar capacidades analíticas, de discernimiento y razonamiento para identificar fortalezas y debilidades durante el proceso y fomentar el pensamiento crítico y accionar consciente. La planeación detallada del ambiente de aprendizaje en cada sesión es esencial para establecer un clima seguro, fomentar la comunicación y fortalecer las relaciones dentro del grupo.

La pedagogía crítica brinda poder a los educandos, lo que puede tener resultados positivos o negativos. En algunos casos, el método generó una mayor comprensión y participación del estudiante, pero en otros casos hubo una pérdida de respeto hacia la sesión y la necesidad del uso del mando directo, lo que contradice lo planteado por la pedagogía

Estereotipos e Imagen Corporal

crítica de Freire (1968). Aunque hubo retos, se pudo observar que la implementación de esta metodología fue adecuada en algunos aspectos, ya que liberó al sujeto de la educación tradicional centrada en la memorización y en su lugar fomentó el cuestionamiento de las problemáticas sociales que enfrentan como sujeto social.

En resumen, para crear un ambiente de aprendizaje efectivo, es esencial considerar el uso del espacio y los materiales, fomentar habilidades comunicativas e interactivas en el docente, desarrollar el pensamiento crítico y accionar consciente en los estudiantes, y planificar detalladamente cada sesión para establecer un clima seguro y un ambiente propicio para el aprendizaje. La pedagogía crítica puede ser efectiva en fomentar la participación y el cuestionamiento, pero es importante tener en cuenta los retos y limitaciones que pueda presentar en la práctica.

Proyección

Con el fin de visualizar las metas y los logros realizados en este proyecto curricular, y el impacto que ocasionó en la vida de los autores, en donde a partir de la imagen corporal y estereotipos, se evidencia que también hemos caído en estos y recurrentemente somos partícipes de los mismos, porque estos inciden no solo en los jóvenes si no también en la etapa adulta.

Luego de la experiencia de desarrollo, diseño e implementación de la propuesta y partiendo de los resultados obtenidos en la aplicación del proyecto y la evolución de los jóvenes involucrados, esta seguirá impactando el día a día de nuestra labor docente, porque brinda herramientas para buscar una transformación a largo plazo tanto en nosotros como en los estudiantes y su vida, ya que siempre se dan muchas situaciones con los jóvenes y sus familiares que pueden verse afectadas por los estereotipos.

Estereotipos e Imagen Corporal

El proceso de construcción y aplicación de este proyecto genera un cambio y reflexiones en nosotros como autores, porque antes del mismo nos vimos afectados en diferentes fases de la vida por los estereotipos corporales y el impacto en su imagen corporal. Durante el proceso se llega a entender el por qué en algún momento de la vida nos sentimos tan afectados y cómo actuar para contrarrestar el impacto que ocasionan los estereotipos, de esta forma reconocemos que, de haber conocido la importancia del desarrollo del pensamiento crítico, nuestra historia de vida posiblemente hubiera sido diferente.

Estereotipos e Imagen Corporal

Anexos 1 Cuestionario percepción corporal.

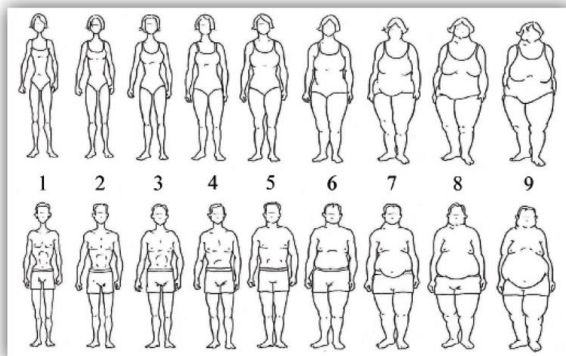
Nombre: _____ Fecha: ___/___/23 Grado: _____

1. Sexo (de nacimiento)
Masculino Femenino
2. Genero con el que se identifica.

3. Edad: _____ Años.
4. ¿Se siente a gusto con su cuerpo cuando se mira al espejo?
 - a. totalmente a gusto
 - b. a gusto.
 - c. neutro.
 - d. poco a gusto.
 - e. muy poco a gusto.

5. Expresar en una palabra lo que siente al verse al espejo.

6. En la siguiente ilustración indique con una (X) encima del numero de que tipo de cuerpo que considera que tiene.



7. En la siguiente ilustración indique con una (X) encima del numero de que tipo de cuerpo le gustaría tener, si se siente a gusto con su contextura marque lo mismo que en la pregunta anterior (pregunta 8).



8. ¿Del 1 al 5, que tan valioso/a cree que es usted para su círculo social?, tomando que 5 es muy valioso y 1 es nada valioso.

1 2 3 4 5

9. ¿Del 1 al 5, cuanto cree que lo/a respeta su círculo social?, entendiendo que 1 es nada de respeto y 5 muy respetado.

1 2 3 4 5

Estereotipos e Imagen Corporal

10. exprese en una palabra cómo percibe su ambiente social

_____.

11. ¿En qué círculo social se siente más a gusto? Y ¿por qué?, Ejemplo: familiar, laboral, cultural, religioso, amistad, deportivo, académico, etc.

 _____.

12. ¿Te disgusta alguna parte de tu cuerpo? ¿por qué?

 _____.

13. ¿Qué parte de su cuerpo le gusta más? ¿Y por qué?

 _____.

14. ¿con que frecuencia siente insatisfacción con relación a su cuerpo?

- a. Todo el tiempo
- b. Muy frecuentemente.
- c. Frecuentemente
- d. Casi nunca
- e. Nunca

15. ¿Cuándo te sientes cómodo con tu cuerpo?


 _____.

16. Solucione marcando con una x según considere apropiado al frente de cada una de las frases.

- A. Muy apropiado.
- B. De acuerdo.
- C. En desacuerdo.
- D. Muy en desacuerdo.

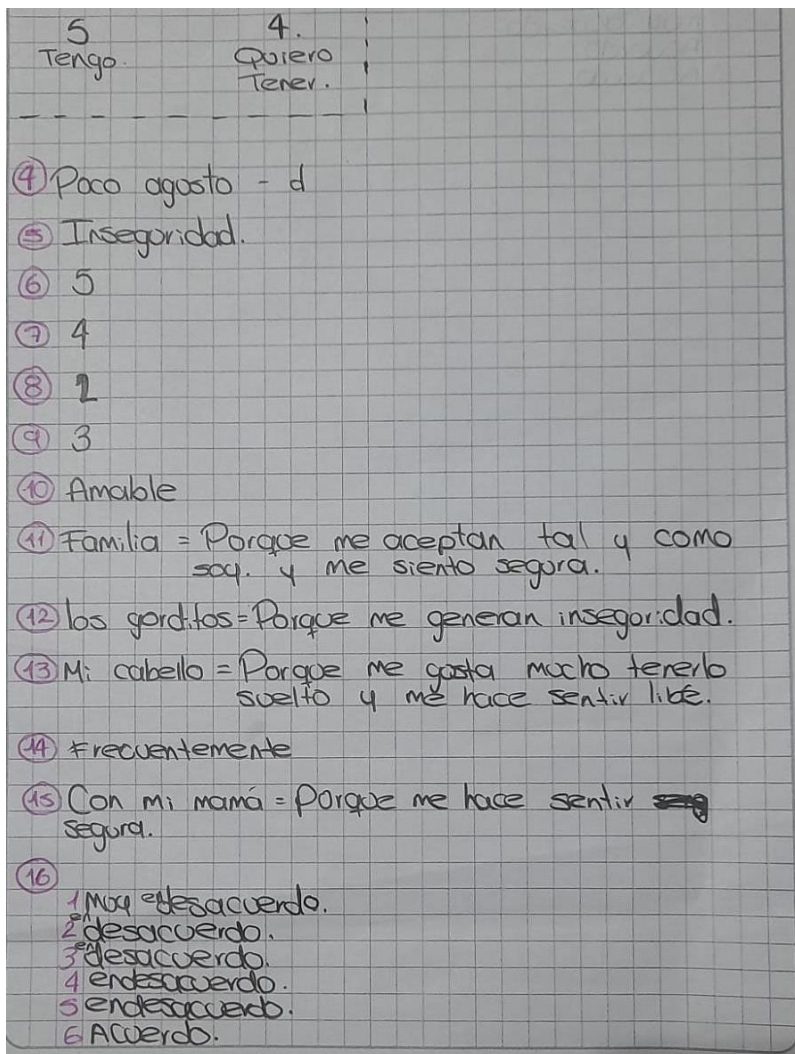
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que soy buena persona.				

Anexo 2 Micro Diseño curricular

MPR-01		UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL			
		PCP: SERES CRITICOS COSTRUENDO SU IMAGEN CORPORAL MAS ALLA DE LOS ESTEREOTIPOS			
		Propósito: Se busca formar a un sujeto critico que desarrolle el pensamiento critico, el razonamiento y el accionar consiente: Que tenga la capacidad de crear un juicio propio y así adoptar una postura propia respecto a su imagen corporal.			
		Lugar:	Institución Educativa distrital Colegio San José Sur Oriental	Barrio	Altamira
Grado	1101	Tiempo de clase	60 min		
Momento Pedagógico: El Reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad					
Propósito: Fortalecer el razonamiento a través de las capacidades Perceptivo y fisico motrices y fomentar el reconocimiento de sí mismo a través de la introyectividad en relación con su imagen corporal					
Tendencia	Enfoque dinámico integrado de la motricidad (EDIM)		Tema de la clase	Silueta corporal simbolizando emociones.	
Horizonte de la clase	Comprender la silueta de un cuerpo como un escenario simbólico de emociones y experiencias de la vida personal (Galuska, 2007).				
Estilo de enseñanza	Continuo explicativo y experimental.		Evaluación	Auto evaluación	
Contenidos	1-Comprensión de su corporeidad y sus sentimientos. 2-Socialización y retroalimentación cooperativa.				
Didáctica	Emplear elementos recreativos (Actuando emocional), técnicos evaluativos (observación y participación de la socialización).				
Fase Pedagógica	Descripción				Materiales
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Contextualización de las practicas que se realizaran en la institución, presentación de los investigadores. “Actuando emocional” Se presentarán los participantes con relación a los sentimientos, mencionara un sentimiento, una acción y en relación con esta deben hacer su presentación. 				<ul style="list-style-type: none"> Cartón, Cartulina, Papel periódico Marcadores Lápiz.
Central	Cada estudiante tomara una cartulina y en ella dibujara una silueta corporal, se le pedirá que realice una silueta corporal y que dentro de ella plasme sus sentimientos con relación a diferentes experiencias, lo podrá hacer a través de ilustraciones, signos, dibujos, palabras.				
Cierre	Diferentes estudiantes socializaran su silueta, mientras nos socializan algunas experiencias-sentimientos, reflexión teórica sobre temática abordada a cargo de investigadores.				
Logros o evaluación de lo desarrollado	¿Le fue fácil realizar la silueta? ¿Qué experiencias le hacen recordar a una emoción? ¿Qué tan cómodo se sintió realizando la actividad? ¿Qué fue lo que más se le dificultó?				

Anexo 3. Evaluación Diagnóstica resuelta.

Los estudiantes durante la resolución de la evaluación diagnóstica colocaron el número de la pregunta que corresponde y seguido la resolución de la misma, el cuestionario se encuentra en el anexo 2, a continuación, se agregaran pruebas resueltas por algunos estudiantes de grado once.

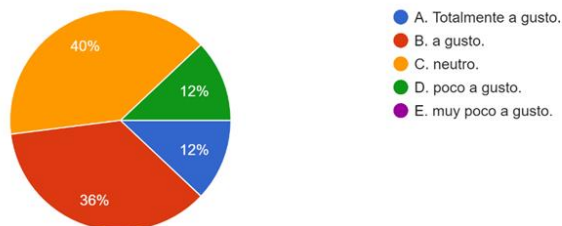


Anexo 4 Graficas de los resultados

Se presentan diferentes graficas que muestran la recolección de respuestas de la prueba diagnóstica.

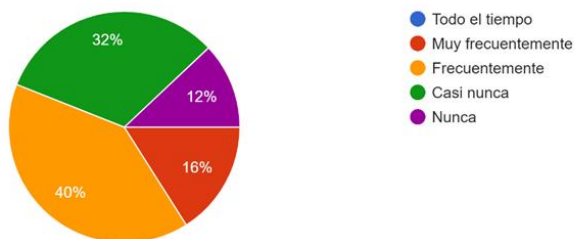
4. Se siente a gusto con cómo ve físicamente.

25 respuestas



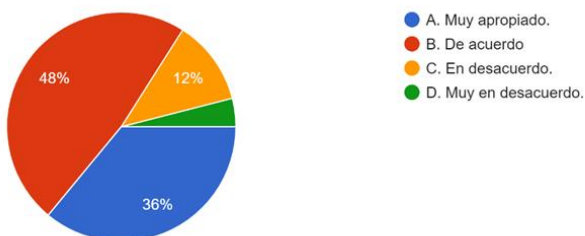
¿Con que frecuencia siente insatisfacción con relación a su cuerpo?

25 respuestas



8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.

25 respuestas



Referencias

- Aguilar, J., Botello, L., & Aumak, K. (1998). Hablemos de la Autoconciencia de la salud sexual y reproductiva. Manual para instructores que trabajan con adolescentes. Mexfam. *Institute for Reproductive Health Georgetown University. México.*
- Ashmore, R. D., & Del Boca, F. K. (1981). Conceptual approaches to stereotypes and stereotyping. *Cognitive processes in stereotyping and intergroup behavior, 1*, 35.
- Benjumea Pérez, M. M. (2010). La motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar.
- Bennett, M. (2013). Autoconocimiento. Ediciones i.
- Berger, A. A. (Ed.). (1998). *The Postmodern Presence: Readings on postmodernism in American culture and society*. Rowman Altamira.
- Camerino, M. C., & Castañer, M. (1991). La educación física en la enseñanza primaria. *Barcelona. Inde.*
- Castañeda Moreno, A. J. (2015). Educación física como ambiente de aprendizaje para la diversidad sexual e identidades de género.
- Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (1993). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona: INDE, 1993.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2009). Hacia un enfoque global y sistémico de la motricidad. *La Educación Física cambia. Buenos Aires: Novedades educativas.*
- Cecilia, J. H. (2006). La teoría del estereotipo aplicada a un campo de la fraseología: las locuciones expresivas francesas y españolas. *Espéculo. Revista de estudios literarios. Universidad Complutense de Madrid.*

Estereotipos e Imagen Corporal

- Ellsworth, E. (1989). Por qué esto no parece empoderante. Abriéndose camino por los mitos represivos de la Pedagogía Crítica. *Belausteguigoitia Rius, M., Mingo, A.(coords.) (1999) Géneros prófugos: feminismo y educación, 55-89.*
- Ennis, R. (2005). Pensamiento crítico: un punto de vista racional. *Revista de psicología y educación, 1(1), 47-64.*
- Facchini, M. (2006). La imagen corporal en la adolescencia: ¿ Es un tema de varones?. *Archivos argentinos de pediatría, 104(2), 177-184.*
- Farfán Guio, A. D. J., Carranza Casas, J. S., Lorgia Riascos, I. F., & Guerrero Cometa, J. S. (2022). La educación física de base como posibilidad de re significación de la memoria histórica en el marco de la pedagogía crítica.
- Fernández-Checa, S. A., & Morales, D. N. (2019). La imagen corporal en la asignatura de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes, (424), 97-112.*
- Fernández-Montesinos, A. (2016). Los estereotipos: definición y funciones. *Iberic@ 1, (10), 53-63.*
- Freire, P. (1994). *La naturaleza política de la educación.* Planeta-Agostini.
- Freire, P. (1996). *Política y educación.* siglo XXI.
- Gallego Quiceno, D. E. (2013). *Las concepciones de ciencia, metodología y enseñanza de los profesores en formación: el caso de la Facultad de Educación de la Universidad de Antioquia (Colombia)* (Master's thesis, Universidad Internacional de Andalucía).

Estereotipos e Imagen Corporal

- García, M. V. A., & Peresmitré, G. G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- García, M. V. A., & Peresmitré, G. G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- Gimenez, P., Correché, M. S., & Rivarola, M. F. (2013). Autoestima e Imagen Corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, 14(27), 83-93.
- Giroux, H. (2000). Democracia y el discurso de la diferencia cultural: hacia una política pedagógica de los límites. *Kikiriki: Quaderns digitals*, 31-32.
- Gómez, Á. D., Correal, J. V. O., Herrera, J. M. M., Gómez, L. M., Giraldo, P. P. S., Cárdenas, N., ... & Óscar, S. (2021). *Educación política en el aula de clase*. Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Bellas Artes y Humanidades.
- Lemoine, B. (2006). *Images de l'étranger: actes du colloque, Université de Limoges, 28-29 mars 2003* (Vol. 10). Presses Univ. Limoges.
- Lemus, A. (1969). *Pedagogía: Temas Fundamentales*, Editorial Kapeluz.
- López-Ejeda, N., Herráez, Á., & de Espinosa, M. G. M. (2015) Actividad física alimentación y antropometría.
- Maslow, A. (1968). *Hacia una psicología del ser*. New York: D. Van Norstrand.

Estereotipos e Imagen Corporal

- Mora, Z. S. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-80.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*. Longman, Inc., 95 Church St., White Plains, NY 10601-1505.
- Piaget, J. (1979). Cap. 3. *La inteligencia y la percepción*. En su *Psicología de la inteligencia* (pp. 6396). Buenos Aires: Psique.
- Piette, J. (1998). Una educación para los medios centrada en el desarrollo del pensamiento crítico. In *Formación del Profesorado en la Sociedad de la Información* (p. 63). Universidad de Valladolid.
- Pineda Ortega, J., & Plazas Pedreros, F. A. (2018). Educación física como constructora de la imagen corporal.
- Pineda Ortega, J., & Plazas Pedreros, F. A. (2018). Educación física como constructora de la imagen corporal.
- Rogers, C. R. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8(2), 171-183.

Estereotipos e Imagen Corporal

- Salamanca, Y., & Escobar, F. (2010). Amossy, R., Herschberg, A. (2001) Estereotipos y clichés. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3).
- Sánchez Arenas, J. J., & Ruiz Martínez, A. O. (2015). Relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(1), 38-44.
- Scarnatto, M. (2007). Corporalidad juvenil y educación física: Usos y representaciones corporales en jóvenes escolarizados. *Educación Física y Ciencia*, 9, 1-14.
- Schilder, P. (1935). *Image and appearance of the human body*. Londres.
- Tomasi, L., & Swatos, W. H. (1998). Adolescence/youth culture. *Encyclopedia of Religion and Society*, 3-7.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.