



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

GRADO EDUCACIÓN PRIMARIA

**ALIMENTA2: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA  
MEJORA DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA  
EN PREADOLESCENTES COMO MÉTODO DE  
PREVENCIÓN DE TCA**

Autora: Ana Romero Mancera

Tutor: Augusto Rembrandt Rodríguez Sánchez

Modalidad: Propuesta de Intervención

Fecha: 29 de mayo de 2023

## **Resumen**

Mediante este Trabajo de Fin de Grado se establece una propuesta de intervención para prevenir los posibles casos de trastornos alimentarios producidos durante la etapa adolescente y adulta. Los trastornos alimentarios son enfermedades que afectan a la salud mental y que se encuentran en aumento durante la etapa adolescente, surgiendo de este modo la necesidad de prevenirlos. A través de un programa de actividad extraescolar llamado "Alimenta2" se plantean tareas donde el alumnado se vuelve el centro de su propio aprendizaje para mejorar el autoconcepto y la autoestima de los participantes y así poder prevenir posibles futuros casos de trastornos alimentarios.

Para ello, se emplean metodologías de enseñanza educativa basadas en la Teoría de la Disonancia Cognitiva mediante la cual se pretende aproximar sus ideas preconcebidas y su autoconcepto a un ámbito positivo para su salud mental. Los contenidos que se recogen en el programa comprenden los medios de comunicación, las redes sociales y su uso responsable, los cánones de belleza en la sociedad actual, la alimentación saludable, el ejercicio físico, la expresión corporal para la mejora de la autoestima y el autoconcepto, y la gestión emocional. Todo ello estará relacionado con la Ley Educativa abarcando diferentes áreas de conocimiento, especialmente la Educación Física.

## **Palabras Claves**

Trastornos Alimentarios, Expresión Corporal, Autoestima, Autoconcepto, Educación Física

## **Abstract**

Through this Final Degree Project, an intervention proposal is established to prevent possible cases of eating disorders produced during the adolescent and adult stage. Eating disorders are diseases that affect mental health and are on the rise during the adolescent stage, thus arising the need to prevent them. Through an extracurricular activity program called "Alimenta2" tasks are proposed where the students become the center of their own learning to improve the self-concept and self-esteem of the participants and thus be able to prevent possible future cases of eating disorders.

For this, educational teaching methodologies based on the Theory of Cognitive Dissonance are used, through which it is intended to bring their preconceived ideas and self-concept closer to a healthy environment for their mental health. The contents that are collected in the program include the media, social networks and their responsible use, the canons of beauty in today's society, healthy eating, physical exercise, body language to improve self-esteem and self-concept, and emotional management. All this will be related to the Educational Law covering different areas of knowledge, especially Physical Education.

## **Key Words**

Eating Disorders, Body Expression, Self-esteem, Self-concept, Physical Education

## Índice

<b>1. Introducción</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Marco Teórico</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Objetivos</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Materiales y Métodos</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Resultados</b> .....	<b>12</b>
<b>6. Discusión</b> .....	<b>29</b>
<b>7. Conclusión</b> .....	<b>33</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>34</b>
<b>Anexo 1</b> .....	<b>38</b>
<b>Anexo 2</b> .....	<b>40</b>

## 1. Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son un problema de salud mental que comienza a afectar a edades tempranas. Según la Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (2021) con la pandemia de Covid-19 que dio comienzo en 2020, se ha dado un incremento de insatisfacción corporal, y por consiguiente de casos de TCA, en la etapa adolescente. Dicha encuesta revela que casi la mitad de los adolescentes encuestados consideran que deben adelgazar lo que revela una insatisfacción con su propio cuerpo. Además, del 42% de los adolescentes que reciben comentarios ofensivos y burlas, el 86% de ellas están relacionadas con el físico.

Esta misma asociación revela que existe una tasa de prevalencia en los TCA de entre 4,1 y 4,5% de los adolescentes de entre 12 y 21 años. Más concretamente, la anorexia alcanza el 0,3 %, la bulimia el 0,8% y los trastornos de la conducta alimentaria no especificados ascienden al 3,1% de la población femenina de entre 12 y 21 años (Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, 2021).

Por otro lado, según Saunders y Eaton (2018), las redes sociales influyen en el desarrollo de TCA, así como el aumento de la insatisfacción corporal como resultado de las comparaciones con las imágenes consumidas en estas, siendo de mayor importancia en las personas que utilizan Instagram o Snapchat comparándolas con Facebook.

Además, podemos encontrarnos con un aumento significativo del uso de Internet y dispositivos móviles en la población de entre 10 y 15 años. Según el INE (2022, <https://inespain.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=a928ceb1df9f4c409af64e9a4850631c>) en la encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación de los hogares en 2022, el 94,9% de los menores entre las edades anteriormente mencionadas ha utilizado el Internet, siendo 1% mayor en hombres que en mujeres. En cuanto al uso de dispositivos móviles se muestra un 69,5% de menores, siendo ligeramente mayor en el caso de las mujeres.

Por todo ello, nos encontramos actualmente con casos de TCA que van en aumento, así como la insatisfacción corporal, estando ambas unidas al incremento del uso de las tecnologías y de las redes sociales. Es así como surge la necesidad de desarrollar una propuesta que ayude a prevenir los casos de TCA e insatisfacción corporal en preadolescentes en edad de educación primaria utilizando la educación como medio para conseguirlo.

## 2. Marco Teórico

### **Trastornos Alimentarios: definición y factores que los provocan**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se pueden definir como alteraciones significativas en la alimentación de una persona ya sea por exceso de ingesta como por déficit basándose en un impulso y no en una necesidad biológica (Méndez et al., 2008). Existen varios tipos de TCA según la guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 (2013) como pueden ser la pica, el trastorno por rumiación o trastorno de atracones, entre otros. Sin embargo, los más conocidos y extendidos en número de casos son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los trastornos no especificados. La anorexia nerviosa está caracterizada por la restricción de la ingesta de alimentos en relación a la necesidad corporal, miedo intenso a aumentar el peso y la alteración de la propia imagen corporal, entre otros. La bulimia nerviosa se basa en episodios frecuentes de atracones sin control por parte de la persona seguido de comportamientos compensatorios para no variar el peso, siendo comúnmente la autoprovocación del vómito o el uso de laxantes o medicamentos. En el caso de los trastornos no especificados son aquellos síntomas que no concuerdan con los cuadros clínicos de cualquiera de los anteriormente nombrados pero que, sin estar dentro de estos parámetros, se considera un trastorno alimentario.

Los casos clínicos comienzan a darse en un 80% en la adolescencia, aumentando la frecuencia a partir de los 13 años. Solo un 10% de los casos ocurren en la premenarquia, colocando así la edad de mayor riesgo entre los 10 y los 24 años (Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente, 2010). De hecho, como así lo confirma Ojeda et al. (2021), los jóvenes más cerca de la edad adolescente se encuentran en un mayor riesgo de padecer algún tipo de TCA.

Existen una serie de factores que explican las posibles apariciones de estos trastornos. Según Salaberria et al. (2007), los podemos dividir en cinco. El primero de ellos son los factores sociales y culturales. Como defiende Behar (2010), el modelo de la imagen corporal “ideal” depende de los valores, creencias y cánones de belleza que se promuevan en el momento histórico del que se está hablando. La sociedad de la actualidad, especialmente en el mundo occidental, promueve el significado de belleza ligado a la delgadez y la estigmatización de la gordura.

En segundo lugar, nos encontramos con los modelos familiares y las amistades. Continuando con Salaberria et al. (2007), los padres se convierten en modelos de referencia, por lo que tener

unos padres con una constante preocupación por la imagen corporal, así como continuos comentarios negativos hacia el cuerpo puede convertirse en una conducta aprendida por los menores. Además, como defiende Seijo (2016), el rol materno es de vital importancia para la conformación de la autoestima. Para la formación de la autoestima es necesario el reconocimiento y la validación por parte de los roles parentales, especialmente de la madre. Si esto no se produce, la persona crece con una necesidad de validación externa que afecta de igual manera a la conformación de la imagen corporal. De igual modo, las burlas por parte de los iguales crean un escenario de mayor vulnerabilidad para aquella persona que las recibe. Seguir los valores del grupo de pares está estrechamente relacionado con la autoestima. Estos valores están en consonancia con los modelos sociales, por lo que no cumplir con esos cánones de belleza impuestos en los grupos de edad podría derivar en una insatisfacción con la imagen corporal (Salazar, 2008).

También se deben tener en cuenta los factores personales, volviendo al trabajo de Salaberria et al. (2007), ya que los individuos con problemas de autoestima, inseguridad o sentimientos de ineficacia pueden derivar en una búsqueda de la perfección corporal como método de compensación de todo lo anterior. Todo esto va unido de igual modo al desarrollo físico propio de la pubertad, así como el feedback social, convirtiéndose ambos en factores que generan igualmente vulnerabilidad. Por último, se destacan otros factores como la obesidad infantil, momentos traumáticos, enfermedades o abuso sexual entre otros, que logran poner el acento sobre la apariencia física alcanzando en ciertos casos la insatisfacción corporal.

Siguiendo el hilo de uno de los últimos factores mencionados, nos encontramos con la obesidad. Según la Encuesta Nacional de Salud realizada por el Gobierno de España en 2017, el 10,3% de personas de entre 2 y 17 años padecen obesidad infantil, siendo este un dato que se encuentra en constante aumento con el paso del tiempo. La obesidad infantil está estrechamente relacionada con la baja autoestima. Como afirma Sánchez y Ruiz (2015), los niños que presentan obesidad tienen una mala imagen de sí mismos, teniendo una valoración propia negativa, así como sintiéndose poco capaces y valorados en diferentes aspectos como pueden ser el plano emocional, intelectual o en el ámbito familiar. Volviendo a la encuesta realizada por el Gobierno de España en 2017, también destaca que el 73,9% de la población infantil de entre 1 y 14 años pasa más de una hora al día frente a una pantalla, lo que engloba los datos ilustrados por el INE (2022) reflejados anteriormente en la introducción, los cuales afirmaban que el 94,9% de los menores entre las edades anteriormente mencionadas ha utilizado el Internet y el 69,5% de menores utiliza dispositivos móviles con frecuencia.

Llegamos así al uso de las redes sociales. Según Hütt (2012), las redes sociales son espacios virtuales que permiten la interacción de las personas, la cual está caracterizada por el anonimato, la facilidad para que se den estas interacciones y la posible seguridad o inseguridad que pueden generar. Las redes sociales pueden tener diferentes usos según la intención que tenga la persona que las utiliza. Según Morán y Felipe (2021), los adolescentes hacen uso de estas con el objetivo de buscar y consolidar la imagen que tienen de sí mismos lo que les sirve de experimento para conformar su autoconcepto, siendo diferente esta imagen de sí mismos en las redes sociales y fuera de estas. Además, las redes sociales les permiten mostrar solamente aquello que ellos consideren, obviando aquello que deseen omitir. Todo esto genera que el desarrollo personal se pueda ver distorsionado por las demandas que estos sufren. Por todo ello, las redes sociales crean en los menores unas preocupaciones centradas en las apariencias físicas y la popularidad social por encima de cualquier otro aspecto.

Recogiendo todo lo expuesto hasta el momento, podemos ver que uno de los pilares que tienen los Trastornos Alimentarios son la insatisfacción con la imagen corporal. Según Baile (2003), se puede definir la imagen corporal como una construcción psicológica compleja que, a través de la autopercepción de la persona, genera una representación mental propia que recoge tanto el esquema corporal, así como los sentimientos, pensamientos y conductas relacionadas con este. Cuando la autoevaluación realizada por la persona está influida por el peso y la silueta, puede conllevar a una preocupación e insatisfacción persistente. Esta autoevaluación además va acompañada de la comparación del propio cuerpo con otros buscando defectos en el de uno mismo, basándose también en criterios sociales y los cánones de belleza establecidos (Seijo, 2016).

De esta forma se puede afirmar, como desarrolla Seijo (2016), que la conformación de la imagen corporal no es innata, sino que depende de distintas experiencias y factores externos que rodean a la persona. Siguiendo una técnica utilizada en la psicología llamada “La Ventana de Johari” desarrollada por Fritzen (1987), la personalidad está compuesta por cuatro áreas. Estas cuatro áreas son la conjugación de dos variables diferentes: lo conocido o desconocido por uno mismo y lo conocido y desconocido por las personas que nos rodean. El área libre es aquella que recoge lo que los demás conocen de ti, así como lo que la propia persona conoce de sí misma. Es en esta área donde se va conformando la imagen corporal, utilizando como referencia la imagen proyectada que perciben las demás personas (Seijo, 2016).

Por otro lado, podemos decir que la insatisfacción corporal es la distancia que encontramos entre el yo percibido y el yo ideal, es decir, la distancia entre la imagen que la propia persona percibe y la imagen de sí mismo que considera ideal (Seijo, 2012). Ya desde la edad de 5 años, encontramos estudios como el de Pallan et al. (2011) que afirman que los menores de esa edad son conscientes de su estatus corporal en cuanto al peso lo que conlleva una mayor conciencia de su forma corporal y, por tanto, estar un paso más cerca de llegar a la insatisfacción corporal a tan pronta edad. Además, la propia percepción corporal, como recogen Gómez et al. (2013), está tomando más relevancia e importancia en los propios adolescentes provocando así un mayor riesgo de padecer casos clínicos a lo largo de su adolescencia y después en su etapa adulta.

### **Estrategias de Prevención**

Una vez se ha expuesto la realidad acerca de los TCA y cómo pueden afectar a la población, podemos encontrar una necesidad de prevenir dichos casos. Según el Instituto Nacional de la Salud (2000), la prevención debe comenzar desde el nacimiento, siendo el primer agente externo a la familia en realizarlo el pediatra. Entre muchas otras recomendaciones, se indica que se debe transmitir el mensaje de ver la alimentación como algo más que un simple balance calórico entre lo que se gasta y lo que se necesita y evitar los tópicos y formulaciones que suelen girar en torno a la alimentación en general.

De forma más específica, podemos destacar aquellas consideraciones que se deben tener en cuenta en la educación de los menores. En primer lugar, se les debe enseñar la amplia gama de siluetas corporales existentes en la sociedad, viéndolas todas ellas como igualmente válidas y aceptadas sin darle más valor a la delgadez. De igual manera, se les debe guiar en el desarrollo de intereses y habilidades personales sin que estén basadas en el físico, sino en su propio interés como persona. Por otro lado, tanto en el ámbito escolar como familiar, se debe hacer hincapié a la buena alimentación y al ejercicio físico, destacando los verdaderos perjuicios y desventajas para la salud de realizar dietas dañinas.

Otra consideración que deben tener en cuenta es aprender herramientas que les permitan soportar las burlas en relación a su cuerpo acompañada de la necesidad de enseñar a que estas no ocurran, así como evitar la realización de dietas. Por último, y debido a la cercanía de la pubertad, se deben normalizar aquellos cambios que se van a producir en los cuerpos de las personas. La ganancia de peso o los cambios psicosociales son algunos aspectos que se



encontrarán y que se deben normalizar. Además, se debe enseñar el manejo de emociones para evitar que el instrumento utilizado para controlarlas sea la comida.

Esta labor y estas medidas deben estar en manos de las familias como agentes del cambio, así como aquellos con la oportunidad de mantener esos cambios y mejoras en la vida de los menores (Consejería de Salud, 2004). Sin embargo, no solo se restringen al ámbito familiar, sino que también alcanzan el ámbito escolar, ya que todas ellas pueden ser llevadas a cabo en este. Como desarrollan Zagalaz y Rodríguez (2005), desde los colegios se puede establecer una prevención temprana tanto inculcando aquellos aspectos positivos como la alimentación saludable y el ejercicio físico, como los aspectos negativos enseñando las consecuencias reales de distintas enfermedades ligadas a la alimentación como los TCA o la obesidad.

Dentro de la educación destacamos el área de Educación Física, la cual se muestra como favorecedora de la salud y de la calidad de vida. Esta permite enseñar al alumnado aquellos beneficios que confiere el ejercicio físico, así como a regularlo para no darle la apreciación de compensación para intentar mantener o alcanzar una imagen corporal determinada. Además, permite a través de sus contenidos, especialmente desde la expresión corporal, la posibilidad de trabajar la autoimagen para apreciarlo al igual que el trabajo de las emociones y a la expresión de las mismas.

En programas existentes se ha demostrado mediante el uso de la Expresión Corporal que esta ayuda a rebajar complejos y timidez en el alumnado, así como mejorar la autoestima y el autoconcepto (Marín, 2012). Además, según Patiño y Carlosama (2021), el juego realizado de forma continuada permite interiorizar la autoestima entre otras conductas positivas para los menores. Por otro lado, investigaciones como la de Ortega y Mínguez (1999), permiten afirmar que tareas de corte cooperativo en las aulas conllevan una mejora de la motivación individual del alumnado, así como una mejora en el clima socioafectivo de la clase, derivando así en la autoestima. Es por ello que el trabajo del clima positivo del aula permite de forma secundaria mejorar la autoestima de los individuos que pertenecen a esta.

### **Estado de la Cuestión**

Esta prevención que se ha destacado anteriormente ya ha comenzado a ser trabajo tanto de asociaciones como de la comunidad educativa. De hecho, como destaca Tornero et al. (2015), los programas de prevención permiten no solo ayudar en la insatisfacción general presente en

la población, sino que además ayuda a la erradicación de los cánones de belleza establecidos ya que cambia la manera de establecer la imagen corporal de una generación. Es por ello que se presentan diferentes programas que ya han sido elaborados y probados en diferentes países como Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Australia, Inglaterra, Israel, Suiza o Italia. La duración de los distintos programas expuestos oscila entre tres y dieciséis sesiones, a excepción de uno de ellos que abarca un año completo de duración.

En la mayoría de los estudios, en los objetivos consta la mejora de la imagen corporal; sin embargo, no todos los programas logran alcanzarlo tras haber realizado la intervención. De aquellos que sí logran cumplir con el objetivo de mejorar la imagen corporal, el tratamiento de la imagen corporal y la delgadez, la obesidad y los sentimientos y emociones que están relacionados con estos dos y los medios de comunicación en relación con la autoimagen, están presentes en su programa. Sin embargo, ninguno de ellos destaca un cambio significativo dentro de los participantes en un periodo largo de tiempo.

Según Pineda y Gómez (2006), estos programas no son eficaces ya que la metodología de trabajo utilizada es la exposición de información acerca de la imagen corporal y los trastornos alimentarios. Esta metodología en algunos casos puede llegar a ser contraproducente presentando conductas propias de los trastornos. En contraposición a esta metodología surgen programas basados en la Teoría de la Disonancia Cognitiva. Según Festinger (1993), la Teoría de la Disonancia Cognitiva se basa en entender que la Disonancia Cognitiva es una condición que te lleva a tratar de reducir la disonancia, entendiendo a esta última como una relación que no concuerda entre conocimientos, creencias u opiniones sobre lo que nos rodea, nosotros mismos o la conducta de uno mismo. Esto deriva en un factor de motivación ya que esa disonancia se plantea como una situación incómoda para la persona que trata de evitar.

Por todo ello, analizamos la comparación de estas dos metodologías realizada a través de un estudio por parte de Pineda et al. (2010). En este se utiliza a adolescentes que muestran signos de insatisfacción corporal. Ambos programas constaban de ocho sesiones de una hora cada una teniendo el mismo contenido: autoconcepto, figura ideal, dieta restrictiva, presión social hacia la delgadez, alimentación y nutrición, aceptación corporal, actitud hacia la obesidad y desarrollo de estrategias contra la presión hacia la delgadez. La diferencia principal entre el uso de la disonancia y de la psicoeducación es que en el caso de la psicoeducación se exponen todos estos contenidos de manera tradicional, mientras que en la disonancia se emplean

diferentes estrategias como pueden ser: juego de roles, modelamiento, grupos de discusión y desarrollo de actividades en casa.

Ambos programas dejan ver una mejoraría y reducción de factores de riesgo de trastornos alimentarios, especialmente en el uso de la dieta restrictiva y en el autoconcepto de la imagen corporal; sin embargo, tras la recogida de datos tres meses después de la finalización de los programas, aquel alumnado que había realizado el programa basado en la disonancia cognitiva obtiene resultados más eficaces, y por tanto más duraderos, en la reducción y eliminación de esos factores de riesgo anteriormente mencionados.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto y los programas de intervención ya elaborados, se plantea la elaboración de un nuevo programa que toma como referencia aquello que ha tenido mejores resultados entre lo expuesto y aprendiendo de aquello que los propios autores han comprendido como limitación para poder llegar a obtener resultados más fructíferos.

### **3. Objetivos**

Una vez desarrollado el tema en torno al cual gira este trabajo, surge la siguiente pregunta: ¿cómo podemos prevenir los posibles futuros casos de TCA en menores en edad escolar a través de la Educación Física?

Es por ello que el objetivo principal de este trabajo de fin de grado es establecer una propuesta de intervención para la mejora de la imagen corporal y la autoestima en menores en edad escolar a través de la Educación Física. De manera secundaria, se proponen los siguientes objetivos:

- Establecer las pautas basadas en la evidencia científica para la prevención de la insatisfacción corporal y TCA a través de la Educación Física.
- Constituir las metodologías de enseñanza y prácticas educativas más eficaces para la prevención de TCA e insatisfacción corporal a largo plazo.

#### 4. Materiales y Métodos

Para la elaboración del presente Trabajo de Fin de Grado, se ha seguido un plan de trabajo que se refleja en la tabla a continuación. En esta, los diferentes meses quedan divididos en dos, entendiendo el número 1 como la primera mitad del mes y el número 2 como la segunda mitad del mes.

**Tabla 1**

*Cronograma del Trabajo de Fin de Grado*

Cronograma del TFG	Enero		Febrero		Marzo		Abril		Mayo		Junio	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Propuestas de ideas para el trabajo												
Planteamiento de objetivos y problema de investigación												
Búsqueda de información y redacción del marco teórico												
Metodología del TFG y contexto de la propuesta												
Resultados: elaboración de la propuesta												
Discusión												

Como se ha comentado anteriormente, este trabajo surge de la necesidad de reducir la cantidad de casos de trastornos alimentarios en la actual sociedad a través de un programa de intervención cuyos participantes se encuentren en la edad necesaria para prevenir, en lugar de tratarlo como un caso clínico. Esto se plantea a través de la educación como base para su enseñanza y especialmente desde la Educación Física. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, podemos apreciar tres fases diferenciadas.

La primera fase consta principalmente de conocer los trastornos alimentarios y los tipos que hay, así como los factores que ayudan a que se desarrolle y las consecuencias que estos provocan en aquellas personas que lo padecen. Además, se necesita conocer el estado de la cuestión sobre los trastornos alimentarios, con el objetivo de saber qué se sabe y qué se ha hecho hasta ahora para poder desarrollar futuras propuestas que partan del aprendizaje que estos tuvieron, conociendo cuáles fueron sus puntos fuertes y debilidades.

Una segunda fase donde se establece el contexto para el que se plantea la propuesta de intervención, estudiando así no solo la situación de las familias, sino también la necesidad real de actuación. Llegamos así a la tercera fase la cual consta específicamente de la elaboración de la propuesta, teniendo como guía todo aquello reflejado en el marco teórico, así como las

propuestas de intervención publicadas y testadas en la literatura científica. Por último, se necesitará de una cuarta fase en la cual se explicará el porqué de elaborar la propuesta de intervención de esa manera determinada.

A continuación, en el apartado “Resultados” se reflejará la propuesta de intervención al completo, siendo en el apartado “Discusión” en el cual se justificarán los motivos para llevar a cabo la propuesta de la forma elegida.

## **5. Resultados**

La propuesta de Intervención se titula “Alimenta2” y se trata de un programa de actividades extraescolares que se impartirá en un centro educativo, pero con un carácter voluntario y con horario de tarde. El objetivo del mismo será mejorar la autoestima, la imagen corporal y su autoconcepto como medida de prevención de posibles trastornos alimentarios.

Dicho programa se llevará a cabo en un colegio de Sevilla Capital situado en la Calle Calatrava llamado Escuelas Profesionales de la Sagrada Familia Nuestra Señora de los Reyes, el cual pertenece a la Compañía de Jesús y se trata de un colegio privado concertado con la Junta de Andalucía. En cuanto a las familias del centro, este se encuentra situado en un barrio cuya renta neta media por hogar es de 30.291,02€ según el INE en 2020. Desde el centro se pretende mantener una estrecha relación con las familias para mejorar la educación de los menores. Es por ello que, a través del organismo de la Asociación de Padres y Madres (A.M.P.A.), se favorece la participación de las familias en el funcionamiento diario del centro, así como en las actividades propuestas para la mejora de la educación.

Según el Plan de Orientación y Acción Tutorial del centro, las actuaciones que se encuentran referidas al alumnado se basan en cuatro bloques: aprender a aprender, aprender a vivir juntos, aprender a hacer y aprender a ser. Desde el centro se promueve el uso de las TIC a través del proyecto Reinvent the Classroom por el cual enseñan a través del uso de las tecnologías otorgando desde el colegio la posibilidad de tener acceso a ella con independencia de las condiciones personales.

El colegio abarca la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, FP Básica, Grado Medio y Grado Superior. Educación Infantil y Primaria cuentan con una sola línea, que se amplía a dos al llegar a la Educación Secundaria

Obligatoria. Además, cuentan con servicios complementarios como aula matinal, comedor y actividades extraescolares, entre otros.

El programa extraescolar irá dirigido a alumnos del último ciclo de la Educación Primaria, por lo que tendrán una edad comprendida entre los 10 y los 12 años. El número de participantes dependerá del carácter voluntario del mismo, siendo necesario que oscilen entre los 10 y 25 participantes. Esto es así ya que de este modo se puede garantizar el compromiso de participación de cada uno de los individuos y la individualización del aprendizaje. Será el número de alumnos final el que marcará los materiales necesarios para las sesiones, pero siempre existirá la posibilidad de adaptarlas a las necesidades del grupo concreto.

Con el programa que se plantea se pretende ayudar a alcanzar las competencias básicas establecidas para el quinto curso de primaria por la Instrucción 12/2022 en Andalucía (Consejería de Educación y Deporte, 2022). Las competencias que se pretenden conseguir son las siguientes:

CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias sencillas para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

La propuesta contará con cuatro diferentes módulos de acuerdo con las necesidades establecidas, los cuales serán llamados de la siguiente manera. El primer módulo se denominará “Medios de comunicación y redes sociales: cánones de belleza en la sociedad actual”, el segundo módulo “Alimentación equilibrada y hábitos de vida saludable”, el tercero “Autoestima y autoconcepto” y el cuarto y último módulo se llamará “Técnicas de gestión emocional”.

Estos módulos estarán basados en las necesidades planteadas en la ley educativa de la etapa de primaria, quedando reflejadas en la siguiente tabla. En ella los saberes básicos, las

competencias específicas y los criterios de evaluación se extraen de la Instrucción 12/2022 de Andalucía (Consejería de Educación y Deporte, 2022), mientras que los objetivos son los recogidos en el Real Decreto 157/2022 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022).

**Tabla 2**

*Relación Curricular con los módulos del programa*

Módulos	Saberes Básicos Mínimos	Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Objetivos
<b>Módulo 1</b>	CM.03.B.1.4. Reglas básicas de seguridad y privacidad para navegar por Internet y para proteger el entorno digital personal de aprendizaje.	1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red y para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.	1.1.a. Utilizar recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura y adecuada, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual y en equipo, comenzando a realizar actividades en red, creando contenidos digitales sencillos, interpretando y organizando la información y aumentando la productividad y eficiencia en el propio trabajo.	i) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.
<b>Módulo 1</b>	CM.03.B.1.6. Estrategias para fomentar el bienestar digital físico y mental. Reconocimiento de los riesgos asociados a un uso inadecuado y poco seguro de las tecnologías digitales (tiempo excesivo de uso, ciberacoso, dependencia tecnológica, acceso a contenidos inadecuados, etc.), y estrategias de actuación.			
<b>Módulo 2</b>	EF.03.A.1. Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica	1.1.a. Identificar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física, lúdica y deportiva como paso previo para su integración en la vida diaria, analizando situaciones cotidianas.	k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

<b>Módulos 1 y 2</b>	EF.03.A.2. Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.		
<b>Módulo 3</b>	EF.03.A.3. Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.	4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, de las emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollando hábitos saludables fundamentados en el conocimiento científico para conseguir el bienestar físico, emocional y social	1.4.a. Reconocer conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva, que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, integrando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a los estereotipos de género, y evitando activamente su reproducción.	m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
<b>Módulo 1</b>	CM.03.A.2.2. Los cambios físicos, emocionales y sociales que conllevan la pubertad y la adolescencia para aceptarlos de forma positiva tanto en uno mismo como en los demás. Educación afectivo-sexual.	4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, de las emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollando hábitos saludables fundamentados en el conocimiento científico para conseguir el bienestar físico, emocional y social	4.1.a. Reconocer actitudes y conductas que fomenten el bienestar emocional y social, identificando las emociones propias y respetando las de los demás, fomentando relaciones afectivas saludables basadas en la actividad física y la gestión del tiempo libre y usos de las tecnologías.	k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
<b>Módulo 2</b>	CM.03.A.2.3. Pautas para una alimentación saludable y sostenible: menús saludables y equilibrados. La importancia de la cesta de la compra y del etiquetado de los productos alimenticios para conocer sus nutrientes y su aporte energético.		4.2.a. Valorar hábitos de vida saludables, partiendo del conocimiento y la localización y funciones de los aparatos y sistemas que intervienen en las funciones vitales de relación, nutrición y reproducción, estableciendo relaciones entre ellos y valorando la importancia de una alimentación variada,	



			equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y accidentes, y el uso adecuado de las tecnologías.	
<b>Módulos 3 y 4</b>	EF.03.D.1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.	3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, inclusión, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1.a. Participar en actividades de carácter motor, autorregulando su actuación, controlando y gestionando las emociones negativas, expresándolas de manera adecuada ante sus iguales.	m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
<b>Módulo 3</b>	EF.03.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.	4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas dentro del repertorio de actuaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	4.3.a. Ejecutar composiciones, con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, usando los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.	j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
<b>Módulo 3</b>	EF.03.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.			Practicar el enfrentamiento a situaciones de exposición social.  Conocer las posibilidades que ofrece el cuerpo para crear ritmos musicales.

## **Temporalización**

El programa abarcará treinta y seis semanas, planteando una sesión semanal cuya duración sea de una hora, lo que llevaría a una duración de treinta y seis horas el programa completo. De igual modo, se recomienda que las sesiones se planteen separadas en el tiempo con el fin de ver el impacto que el programa tiene en los participantes que asisten al mismo. Por otro lado, los módulos contarán con diferente número de sesiones. Los dos primeros módulos serán ambos de nueve sesiones, mientras que los módulos tres y cuatro tendrán ocho y diez sesiones respectivamente.

En cuanto al espacio donde se impartirá, debido a las características de las tareas que se desarrollan y al contenido del programa, se requerirá un aula con amplitud de espacio para poder compaginar aquellas tareas que requieren de movimiento con aquellas que necesitan de espacios de trabajo para elaboración de instrumentos o aprendizaje de contenidos teóricos.

## **Metodología**

Para el desarrollo de este programa se utilizarán dos metodologías principales: la asignación de tareas y el descubrimiento guiado. Ambas estarán presentes a lo largo del programa, dependiendo de cada una de las tareas que se plantean. La asignación de tareas se empleará principalmente en aquellas tareas que sean con reglas más establecidas. Pese a la existencia de estas normas, el alumnado contará siempre con cierta libertad que les permita adaptar las tareas que se realizan a las necesidades de cada uno de ellos, favoreciendo de igual modo que se sientan cómodos con aquello que están realizando.

En el caso del descubrimiento guiado, se empleará especialmente en aquellas tareas que permiten mediante el ensayo y error ir descubriendo qué manera es más eficaz y certera para cada persona de realizar aquello que se está proponiendo. En todo momento el docente tendrá el rol de guía, por lo que ayudará y orientará en lo necesario, pero dejando al alumnado ser el generador de su propio conocimiento. Además, la regla más importante se basará en no establecer ninguna tarea ni norma como obligatoria si no se abarca alguna cuestión de seguridad, para así permitir que los propios discentes sean los que decidan qué cosas quieren hacer y cuáles no.

## **Atención a la diversidad**

Debido a la propia metodología del proyecto y a sus características, las tareas a realizar podrán adaptarse a las necesidades específicas del alumnado que se encuentre matriculado. De igual forma, existirá la posibilidad de individualización de la atención por parte del docente en aquellas situaciones en las que el alumnado esté trabajando de forma autónoma a los integrantes que así lo requieran.


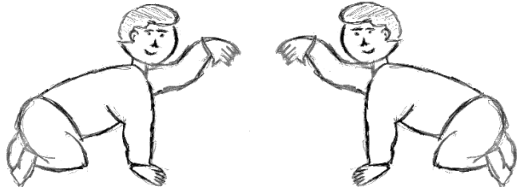
Además, se harán uso de ayudas visuales para facilitar la comprensión de las tareas, ayudando de igual manera a aquellas necesidades especiales que las requieran, como por ejemplo en discapacidades auditivas o ciertos casos de autismo. Por último, las instalaciones y el espacio de trabajo se adaptarán a las capacidades físicas de los participantes, teniendo en cuenta diferentes discapacidades física o motoras que puedan existir.

## **Evaluación**

La evaluación girará en torno a cuatro pilares fundamentales. El primero de ellos es el sociograma. El docente irá elaborando un sociograma a través del cual pueda ver cómo van evolucionando las relaciones sociales entre los diferentes miembros de la clase, con el fin de ver si se produce una mejora en el clima de la clase. Este sociograma estará en constante cambio y al comienzo de cada módulo, así como al terminar el curso completo, se irá elaborando uno nuevo para ir comparando entre ellos y así también analizar la incidencia de cada uno de los módulos. El segundo pilar serán las autoevaluaciones. Siguiendo las preguntas que el docente les irá proporcionando, el alumnado reflexionará sobre su propio comportamiento y aprendizaje al finalizar cada uno de los módulos. De este modo se invita a cada participante a reflexionar sobre aquello que están aprendiendo, así como a ser conscientes de su propia evolución y sus propias emociones.

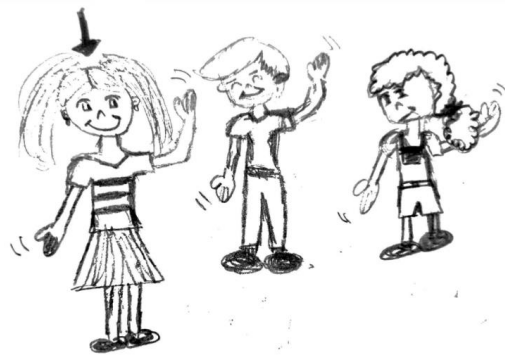
El tercer pilar será el test de autoestima elaborado por Stanley Coopersmith, extraído de su Inventario de Autoestima (Coopersmith, 2012), que se elaborará siguiendo las indicaciones planteadas por dicho autor. Este test se encuentra reflejado en el ANEXO 1. El cuarto pilar será un test para detectar posibles trastornos alimentarios en niños llamado *The Children's Eating Attitudes Test* y traducido al español por Elizathe et al. (2010). Estos, al igual que el sociograma, se realizarán al comenzar cada uno de los módulos y al final el curso completo para analizar la evolución del alumnado.

### Sesiones Módulo 3

SESIÓN 1: ADIVINA A DIVINANZA	
Objetivo Didáctico	Desarrollar la creatividad y espontaneidad en situaciones sociales.
Saber Básico Principal	EF.03.D.1. Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.
Materiales	Dispositivo para reproducir música
PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>Encuentra tu animal</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Comenzaremos disponiendo al alumnado en forma de círculo. La tarea consistirá en imitar a un animal cuyo nombre comience con la misma letra del nombre de la persona que lo imita. Para ello, se realizará a través del descubrimiento. El docente no dará ningún tipo de reglas, sino que se comenzará con la consigna “Todos somos animales”. Los alumnos deberán por ensayo y error ir probando qué animal es válido en la tarea para así llegar a la regla del juego. Una vez que comprendan la dinámica, el docente irá diciendo distintas cualidades de animales y aquellos que cumplan el requisito deberán imitar a su animal elegido.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
PARTE PRINCIPAL	
<p style="text-align: center;"><b>Cada oveja con su pareja</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> El docente repartirá cuatro tipos de animales entre el alumnado. Cada uno de ellos recibirá uno de estos cuatro animales, siempre manteniendo que solo ellos conocerán de cual se trata. Una vez repartidos, se dará comienzo al tiempo de búsqueda. El alumnado deberá buscar a su grupo únicamente utilizando la mímica para encontrarlos. Para cada ronda se repartirán de nuevo cuatro animales diferentes. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Añadir la posibilidad de realizar ruidos para encontrar a los compañeros.</li> <li>- Repartir más animales para aumentar la complejidad.</li> <li>- Cambiar la temática a otros temas como profesiones, deportes, ...</li> </ul>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Busca al Rey</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Se dividirá el alumnado en dos grupos y comenzará uno de ellos siendo el líder. Este último decidirá, sin que el otro grupo lo sepa, una persona que lleve la voz cantante. Con distintos movimientos del cuerpo, dicha persona irá liderando los movimientos del grupo clase y el otro grupo, además de continuar con los ritmos que ellos marquen, deberán de averiguar qué persona es la que lleva la voz cantante en el grupo. Al comienzo, el equipo líder deberá llegar a un acuerdo sobre el primer</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p>

movimiento que van a realizar para así empezar todos a la vez y aumentar complejidad a la búsqueda de la persona con la voz cantante. Una vez se averigüe a dicha persona, el liderazgo pasará a estar en manos del otro equipo.

Al principio solo se dará la consigna de “mover el cuerpo sin hablar”, pero en las diferentes rondas se irán añadiendo distintas variantes como movimientos relacionados con acciones de la vida diaria, animales, profesiones, deportes, ...



**Pollito Inglés**

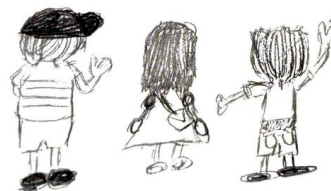
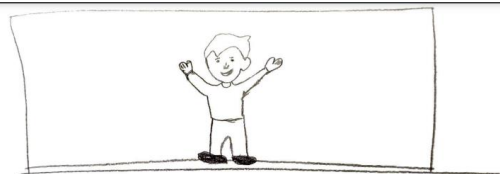
**Tiempo:** 10 minutos

**Descripción:**

Todos los alumnos se colocarán en una línea de salida menos uno de ellos que se colocará a cierta distancia en una pared. Este último deberá decir la siguiente frase mirando hacia la pared “un, dos, tres, pollito inglés”, tras la cual se dará la vuelta. Los alumnos que se encuentran en la línea irán avanzando en el espacio hacia el lugar del compañero mientras este dice la frase anterior. Este recorrido lo harán siguiendo las directrices de movimiento que se marquen antes de comenzar. Cuando el discente que se encuentra en el otro extremo del campo se dé la vuelta, todos deberán permanecer quietos en la última posición alcanzada y aquellos que se encuentren en movimiento, volverán a la línea de partida. El primer discente que llegue a la pared será el siguiente en ejercer dicho rol.

El docente irá marcando en cada ronda una manera diferente de desplazarse. Para ello, podrá hacer uso de distintos tipos de animales o danzas que deseen, pero deberá ser el mismo movimiento utilizado para todo el alumnado.

**Representación Gráfica:**



**PARTE FINAL**

**Estatuas Emotivas**

**Tiempo:** 5 minutos

**Descripción:**


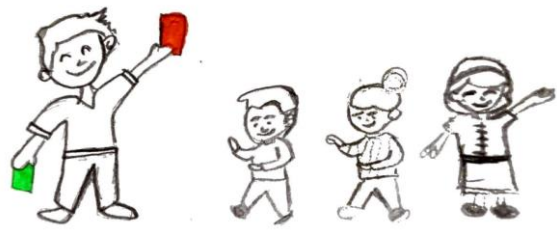

Para esta tarea irán de forma individual moviéndose alrededor del campo al ritmo de la música. Cuando esta pare de sonar, todos los alumnos deberán quedarse como una estatua y expresar una emoción que ellos elijan con las facciones de la cara. En cada ronda, una persona se quedará fuera e intentará averiguar las distintas emociones que están representando el resto del alumnado. Este rol irá cambiando cada vez que la música vuelva a sonar, asignándose a la emoción que más le haya gustado a la persona que ha ejercido este rol en la anterior ronda.

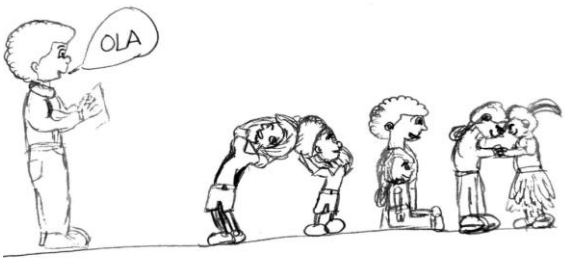
**Representación Gráfica:**




**Observaciones:**


Como se trata de la primera sesión de un nuevo módulo, se dedicarán 15 minutos para presentarlo y realizar el test de autoestima y de imagen corporal (destacado en el apartado de evaluación) al comienzo de la sesión.

SESIÓN 2: ¡QUÉ ME DICES!	
Objetivo Didáctico	Desarrollar la comunicación a través de los gestos
Saber Básico Principal	EF.03.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
Materiales	Cartulina roja y verde
PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>El espejo movido</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Se dispondrá al grupo por parejas. Un miembro de la pareja llevará la voz cantante y se irá moviendo como esta quiera, pero sin utilizar la voz para comunicar. El otro miembro de la pareja deberá imitar lo que su pareja vaya haciendo como si de un espejo se tratase. Al cabo de un tiempo se cambiarán los roles. El docente podrá ir añadiendo constricciones como “ir a cámara lenta”, “ir a cámara rápida”, ... Además, se unirán parejas suponiendo que una persona ejerza la voz cantante y sean tres personas las que siguen la imagen de esta.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>El semáforo</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> El docente contará con una tarjeta roja y otra verde que servirá como semáforo. Los discentes irán moviéndose a lo largo de la pista imitando a un medio de transporte que estos decidan ser. Estos se irán moviendo mientras el docente esté mostrando la tarjeta verde; sin embargo, si cambia la tarjeta a roja todos deberán pararse manteniendo la postura que hayan adoptado. El docente podrá ir añadiendo variantes como “cámara lenta”, “cámara rápida” o “cambia de transporte”.</p>	<p><b>Representación gráfica:</b></p> 
PARTE PRINCIPAL	
<p style="text-align: center;"><b>Videollamada perdida</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 15 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Para esta tarea se dividirá la clase en dos grupos, los cuales se colocarán en fila mirando hacia un lado concreto. La última persona de la fila deberá pensar una acción y se la imitará mediante gestos a la persona que tiene delante. Esta deberá retener aquello que ha visto para llamar a la siguiente persona de la fila y hacer la imitación. Es importante que todos los miembros del grupo permanezcan en la fila de espaldas para no ver la mímica del resto de compañeros. Cuando llegue a la última persona, esta deberá averiguar qué acción están realizando. Cada acierto se convertirá en un punto para el equipo que lo realice. Para la siguiente ronda, la persona que averiguaba la acción deberá pasar a ser el último de la fila pensando en la acción y dando así oportunidad a más compañeros de pasar por los diferentes roles.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>El abecedario corporal</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 15 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Manteniendo los dos grupos anteriores, ahora se formarán palabras utilizando el cuerpo como medio de expresión. El docente dirá una palabra a cada uno de</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p>

<p>los grupos y estos deberán intentar formar la palabra utilizando el cuerpo. Recibirán un punto cada palabra que consiga ser legible. A cada ronda se le añadirá complejidad jugando con el número de letras que componen la palabra o el espacio con el que cuentan para poder realizarlas.</p>	
--	--

<p style="text-align: center;"><b>Los comediantes</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos  <b>Descripción:</b>          En esta tarea se dividirá la clase en grupos de cuatro personas. La única consigna que se dará será “hacer reír a los compañeros”. Primero esto lo realizarán sin hacer uso del lenguaje verbal y luego se irá añadiendo la capacidad de expresar utilizando la voz. Cada grupo podrá organizarse según su propio criterio a la hora de establecer el método de participación (por turnos, de forma aleatoria o voluntaria, ...), pero todos deberán ejercer el rol de comediante en algún momento.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
--	--

**PARTE FINAL**

<p style="text-align: center;"><b>Diccionario Emocional</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos  <b>Descripción:</b>          Se dispondrá a la clase por parejas, dividiendo en dos los anteriores grupos de cuatro. Sentados en el suelo, un miembro de la pareja se colocará de espaldas a la otra persona y esta última irá haciendo la forma de letras dibujadas en la espalda con los dedos hasta formar palabras. La persona que recibe el dibujo en la espalda deberá averiguar la palabra que pretende representar. Estos roles se irán intercambiando de modo que ambas personas escriban y averigüen. El docente podrá ir añadiendo diferentes propuestas que les servirán a modo de evaluación de la sesión. De este modo, podrá pedir que dibujen una palabra que describa cómo se han sentido a lo largo de la sesión, cómo la describirían o qué cosas mejorarían, entre otros.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
--	--

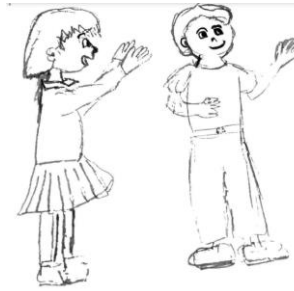
**SESIÓN 3: MÚSICOS EN ACCIÓN**

Objetivo Didáctico	Conocer las posibilidades que ofrece el cuerpo para crear ritmos musicales
Saber Básico Principal	EF.03.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
Materiales	Folios y material para escribir

**PARTE INICIAL**

<p style="text-align: center;"><b>Andando como Títeres</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos  <b>Descripción:</b>          Se comenzará la sesión dividiendo la clase en parejas. Un miembro de la pareja comenzará siendo un títere y la otra la persona que lo dirige. Simulando que existen cuerdas imaginarias que se van colocando al títere, al mover esa cuerda el títere deberá continuar el movimiento que le están marcando. Para ello, deberán</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p>
---	---------------------------------------

simular dónde colocan la cuerda para así hacer consciente a la persona de cómo debe moverse. Pasado un tiempo, se cambiarán los roles dentro de la pareja.



### PARTE PRINCIPAL

#### ¿Qué canción soy?

**Tiempo:** 10 minutos

**Descripción:**

Para la tarea se unirán dos parejas de las anteriores para formar grupos de cuatro personas. Cada persona, rotando por turnos, decidirá ser una canción y mediante el uso del cuerpo deberá presentársela a los demás para que estos la averigüen. Solo se les dará una instrucción por la cual queda prohibido hacer uso de la voz. Será el alumnado quien deberá decidir de qué manera, por ensayo y error, es la más certera para conseguir el objetivo del juego, que los compañeros acierten su canción. Quedará permitida tanto la mímica como la percusión corporal.

**Representación Gráfica:**



#### A componer

**Tiempo:** 35 minutos

**Descripción:**

Manteniendo los anteriores grupos, cada uno creará un ritmo utilizando el propio cuerpo para producirlo. En este caso sí estará permitido el uso de la voz. El alumnado contará con algo menos de 30 minutos para producir ese ritmo que será tan largo como sean capaces de crear y recordar. Podrán utilizar papeles para dibujar o apuntar el ritmo o los gestos que realizarán si así lo consideran. En la tarea se contará con total libertad para emplear la creatividad, siempre y cuando tenga como producto final un ritmo creado a partir del propio cuerpo. Dentro del grupo, los distintos miembros podrán mantener el mismo movimiento o percusión o podrán hacer distintos para crear efectos sonoros, dejándolo a elección del propio alumnado; sin embargo, todos deberán participar de alguna forma.

Al final del tiempo, cada grupo representará su propio ritmo al resto de la clase. Atendiendo a las características del alumnado, se podrá aumentar o disminuir la cantidad de miembros del grupo.

### PARTE FINAL

#### Director de Orquesta

**Tiempo:** 10 minutos



**Descripción:**

Toda la clase se colocará en un círculo sentados en el suelo. Una persona deberá abandonar el aula o alejarse para permitir al resto de la clase elegir quién será el director de orquesta. Una vez decidido, la persona que había abandonado la clase se coloca en el centro del círculo. El resto de los compañeros, bajo la dirección del director de orquesta, irán haciendo percusión corporal con las distintas partes del cuerpo y la persona en el centro deberá averiguar quién es el director de orquesta.

**Representación Gráfica:**





SESIÓN 4: LOS BAILARINES	
Objetivo Didáctico	Practicar el enfrentamiento a situaciones de exposición social
Saber Básico Principal	EF.03.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
Materiales	Sillas y dispositivos de reproducción para cada grupo
PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>Solo con una parte</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos <b>Descripción:</b> Toda la clase irá moviéndose por el espacio con música de fondo. El docente irá indicando con qué parte del cuerpo tendrán que ir bailando. Por ejemplo, si el docente indica que solo se puede bailar utilizando el brazo izquierdo, los alumnos se irán moviendo por el campo y bailando con el brazo izquierdo únicamente. A lo largo del tiempo, se irá avanzando en parte del cuerpo y añadiendo más número de partes al mismo tiempo.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
PARTE PRINCIPAL	
<b>¿De qué me sueñas?</b>	
<p><b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Descripción:</b> Se dividirá la clase en grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo deberá elegir un grupo famoso de cantantes o actuaciones concretas para imitar. Tendrán tiempo en clase para preparar la actuación con ayuda de un dispositivo portátil para escuchar la música necesaria. Transcurrido el tiempo de preparación, actuarán frente a los compañeros para mostrar su imitación. Al terminar, el docente tendrá un premio para todos ellos a elegir siguiendo las características propias del grupo clase.</p>	
PARTE FINAL	
<p style="text-align: center;"><b>Las sillas</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos <b>Descripción:</b> Se colocarán sillas en forma de círculo, teniendo siempre una menos del número de componentes del grupo. Al son de la música, deberán ir moviéndose siguiendo el círculo de las sillas. Cuando la música pare, deberán intentar ocupar una silla. Teniendo en cuenta que hay una silla menos, en todas las rondas habrá una persona que no consiga una silla. Todos los que ocupen las sillas deberán decir una cualidad buena de esa persona que ellos destaquen y, tras esto, se quitará una silla más y se continuará con la persona que se quedó sin silla pasando a ser espectadora, participando en los halagos de cada ronda. Esta dinámica continuará hasta que solo quede una persona con la silla.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 

SESIÓN 5: LA MARIOENTA CUENTA CUENTOS 1	
Objetivo Didáctico	Elaborar un material que refleje el autoconcepto de cada alumno
Saber Básico Principal	EF.03.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
Materiales	fieltro, lana, botones, hilo, ...
PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>Cuentos Locos</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos <b>Descripción:</b></p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p>

La clase se dividirá en cuatro grupos. Cada grupo irá pasando al centro de la escena siendo los actores del momento. El resto de los grupos estarán sentados para ver al resto de compañeros, pero serán estos últimos los que vayan creando el cuento que se va a representar. De este modo, aquellos alumnos pertenecientes a los tres grupos restantes irán diciendo frases que todas juntas irán conformando un cuento. El grupo encargado de la actuación deberá ir realizando los gestos que representen aquellos que sus compañeros van narrando.



**PARTE PRINCIPAL**

**Mi mini yo**

**Tiempo:** 45 minutos

**Descripción:**

Cada alumno elaborará una marioneta mediante la cual se refleje a uno mismo. Para ello, podrán hacer uso de diferentes materiales como: fieltro, lana, botones, hilo, ...

El objetivo de la tarea es que todos ellos tengan una figura que represente cómo se ven a ellos mismos que servirá como recurso para la próxima sesión. Para ayudar al alumnado, se le comentará que no solo pueden hacer una descripción física que se base en la forma y el color del pelo o el color de los ojos, sino que puede ir más allá mostrando gustos y aficiones, o la emoción con la que más se representen.

**PARTE FINAL**

**Películas**

**Tiempo:** 5 minutos

**Descripción:**

Se dividirá la clase en grupos de cuatro personas. Por turnos, irán representando distintas películas ofreciendo la posibilidad de utilizar el cuerpo como medio de expresión, pero sin ningún tipo de lenguaje verbal. El resto de los miembros del grupo deberán averiguar de qué película se trata y así ir cambiando los roles dentro del grupo.

**Representación Gráfica:**



**Observaciones:**

Si el alumnado no consigue acabar con la marioneta en esta sesión, deberán traerla terminada para la próxima sesión que será el material principal a utilizar.

**SESIÓN 6: LA MARIOENTA CUENTA CUENTOS 2**

Objetivo Didáctico	Desarrollar la creatividad y espontaneidad en situaciones sociales a través del uso de la marioneta
Saber Básico Principal	EF.03.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas.
Materiales	Marionetas

**PARTE INICIAL**

**Paseo de estrellas**

**Tiempo:** 10 minutos

**Descripción:**

La música irá sonando y el alumnado deberá ir moviéndose en el espacio portando la marioneta que realizaron en la anterior sesión. Cuando la música pare, deberán pararse con la persona que tengan más cerca y, en parejas, deberán hablar como si ellos fuesen las marionetas. Estas deberán presentarse entre ellas,

**Representación Gráfica:**

haciendo una pequeña descripción de los gustos y la personalidad de la persona que la porta, siempre actuando a través de la marioneta. Cuando la música continúe, deberán reanudar la marcha continuando con el movimiento por el espacio. Estos no podrán repetir pareja a lo largo de toda la tarea para hablar con el mayor número de personas posible.



**PARTE PRINCIPAL**

**Marionetas en acción**

**Tiempo:** 30 minutos

**Descripción:**

Se dividirá la clase en cuatro grupos. A cada uno de ellos se le asignará un cuento conocido por todos que desconocerá el resto de la clase. Por turnos, deberán ir representando el cuento con las marionetas. Para ello, podrán utilizar la voz, pero no podrán hacer alusión a ninguna palabra significativa que recibirán escritas en el material [ANEXO 2], para aumentar la complejidad a la hora de averiguarlo.

Por otro lado, todos los grupos tendrán la oportunidad de realizar su representación al completo, ya que solo se podrá tratar de averiguar de qué cuento se trata cuando la representación por parte de los compañeros termine.

**Representación Gráfica:**



**A improvisar**

**Tiempo:** 15 minutos

**Descripción:**

Manteniendo los grupos anteriores, estos irán saliendo de nuevo a la zona de actuar; sin embargo, en este caso no irán con un cuento preparado. Al salir, recibirán una situación concreta de su día a día y estos, sin planificarla, deberán ir representándola a modo de improvisación. Igual que en la anterior tarea, el resto de los grupos no conocerán las situaciones de los demás, para así averiguar aquello que están representando. El equipo que improvisa, sin decir directamente la situación, debe intentar que los demás puedan acertar aquello que representan.


Al finalizar, se elegirá el grupo más divertido, el grupo más creativo, el grupo que más ha disfrutado y el grupo que más ha transmitido.

Las situaciones que planteará el docente serán las siguientes:

- Estás viendo (una final importante de un deporte a elegir por el alumnado) y tu equipo favorito gana
- Llegas a casa y descubres que tu play está rota
- Te enteras de que vas a tener un hermano pequeño
- Vuelves del colegio y tienes para comer la comida que menos te gusta.

**Representación Gráfica:**





PARTE FINAL	
<p style="text-align: center;"><b>Anécdotas</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos <b>Descripción:</b> Manteniendo los anteriores grupos, cada persona le representará a sus compañeros un momento que destaquen de sus vidas. Esto lo harán a través del uso de la marioneta y esta vez sí podrán contar aquella anécdota usando el lenguaje verbal acompañando a la marioneta. Todos deberán contar alguna anécdota entre ellos, manteniendo diferentes turnos de intervención.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 

SESIÓN 7: CUERPO 1	
Objetivo Didáctico	Trabajar el autoconcepto y la reflexión personal a través del dibujo
Saber Básico Principal	EF.03.A.3. Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
Materiales	Balones, papel continuo, colores

PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>Toque estratégico</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos <b>Descripción:</b> Cada persona contará con una pelota y, siguiendo las directrices del docente, irán golpeándola hacia arriba utilizando la parte del cuerpo que se les indique mientras se van moviendo por el espacio disponible. El docente irá nombrando diferentes partes del cuerpo como “mano derecha”, “pie izquierdo”, codo izquierdo”, “cabeza”, etc. Además, podrá ir incrementando la velocidad a la que deben desplazarse para incrementar la complejidad.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 

PARTE PRINCIPAL	
<b>Así soy yo</b>	
<p><b>Tiempo:</b> 50 minutos <b>Descripción:</b> Para esta tarea necesitaremos un trozo de papel continuo que tenga de largo la estatura de cada persona. En él calcaran la silueta de su propio cuerpo ayudándose unos a otros. Una vez tengan la silueta realizada, cada persona deberá adornar la suya propia reflejándose a sí mismos. El docente deberá aclarar que no se trata de un dibujo figurativo, por lo que pueden realizarlo como cada uno crea conveniente siempre y cuando se sienten reflejados en él.</p>	

PARTE FINAL	
<p style="text-align: center;"><b>Aficiones ocultas</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos <b>Descripción:</b> En grupos de cuatro personas, irán representando actividades que les gusta hacer en su tiempo libre y sus compañeros deberán averiguar de qué se trata a la vez que van conociendo a los miembros de su grupo. Este rol se irá intercambiando entre los distintos componentes del grupo, siendo necesario que todos ellos participen.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 

SESIÓN 8: CUERPO 2	
Objetivo Didáctico	Trabajar el autoconcepto y la reflexión personal a través del dibujo
Saber Básico Principal	EF.03.A.3. Salud mental: consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
Materiales	Papel, bolígrafo
PARTE INICIAL	
<p style="text-align: center;"><b>Confianza</b></p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Disponiendo al alumnado en parejas, uno de ellos deberá cerrar los ojos. Siguiendo las directrices de su pareja, se irán moviendo por el espacio tratando de no chocarse con otras parejas. Transcurrido un tiempo se cambiarán los roles. Si se desea aumentar la complejidad, se podrán hacer grupos de cuatro o más personas debiéndose colocar en fila con las manos en los hombros del compañero de delante. La última persona de la fila será la única que pueda ir con los ojos abiertos. Las directrices se darán utilizando el toque en los hombros que deban acordar entre ellos.</p>	<p><b>Representación Gráfica:</b></p> 
PARTE PRINCIPAL	
<b>Míradme, así soy yo</b>	
<p><b>Tiempo:</b> 45 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Utilizando el trabajo realizado en la anterior sesión, cada persona deberá presentar su silueta al resto de la clase, explicando el porqué de aquello que han realizado en el dibujo. Para ello, deberán hacer una pequeña exposición sobre ellos mismos apoyándose en sus dibujos. En esta descripción no solo podrán hacer uso de las aficiones comunes, sino que deberán indagar en su propia personalidad de igual modo.</p>	
<b>El halago sorpresa</b>	
<p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> Todos contará con un papel pegado en sus espaldas e irán moviéndose por el espacio. Deberán ir escribiendo en los papeles de los compañeros características positivas que consideren en cada uno de ellos, hasta que todos los compañeros hayan recibido alguna palabra de todos. Una vez finalizado, las personas que lo deseen podrán compartir con el resto de la clase su propio papel. De igual forma, el docente ayudará al alumnado a reflexionar sobre qué cosas les han sorprendido más, cuáles les ha gustado más y con cuál están más de acuerdo. En todo momento, no será obligatorio que lo compartan con el resto de la clase, sino que se pone el punto de importancia en que lo reflexionen.</p>	
PARTE FINAL	
<b>¿Cómo nos hemos sentido?</b>	
<p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p> <p><b>Descripción:</b> A modo de reflexión personal, cada persona contestará a las siguientes preguntas en un papel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te has sentido a lo largo de este módulo?</li> <li>- ¿Qué cosas te han gustado más? ¿Y menos?</li> <li>- ¿Cómo te sientes con tus compañeros?</li> <li>- Del 1 al 10, siendo el 10 el mayor desempeño, ¿cómo valoras tu actuación en el módulo? ¿Por qué?</li> </ul>	

## 6. Discusión

Para comenzar, el programa se ha planteado como una actividad extraescolar. Esto es así ya que, como desarrolla la Consejería de Salud (2004), las actividades extraescolares permiten complementar y ampliar todos aquellos conocimientos y hábitos que se trabajan dentro del horario escolar, potenciándolo de manera complementaria. Todo ello se produce sin abandonar en ningún momento la ley educativa que recoge y ampara todo aquello que se va a realizar. Esta permite gracias a la existencia de coordinación entre las actividades extraescolares, la escuela y las familias mantener un discurso coherente y prolongado en el tiempo mejorando así las probabilidades de alcanzar cambios significativos en las personas.

La edad a la que se dirige comprende entre los diez y doce años, siendo el tercer ciclo de Primaria. Esta etapa de la vida concuerda con la preadolescencia siendo el escenario ideal para la prevención. Como sostiene Gómez et al. (2013), la percepción corporal se está convirtiendo en uno de los pilares fundamentales en la vida de los adolescentes, sintiéndose insatisfechos con su imagen corporal. Es por ello que intervenir en la etapa previa a que esto comience puede generar hábitos de comportamiento y pensamiento que disminuyan las probabilidades de llegar a casos clínicos. Además, como defiende Ojeda et al. (2021), la cercanía a la edad adolescente va incrementando el riesgo de padecer trastornos alimentarios, convirtiéndose en la etapa idónea para prevenirlo.

El número de participantes oscilará entre los diez y los veinticinco discentes. Esto es así ya que permite la existencia de trabajos en pequeños grupos, así como una pequeña variedad de posibles personas con las que poder trabajar. Esto último le confiere al programa un importante agente socializador sin dejar de lado la individualización de la enseñanza por parte del docente, tratando así de mejorar el clima del aula. Como defiende Ortega y Mínguez (1999), el aprendizaje cooperativo conlleva una mejora de la autoestima y de la valoración propia y de los demás, afirmando de igual manera que la mejora de la autoestima mejora las relaciones entre los iguales y entre el profesorado y el alumnado.

En cuanto a los módulos y las competencias generales destacadas, podemos ver que está estrechamente relacionados con los diferentes programas preexistentes en la literatura científica, algunos de ellos recogidos en Tornero et al. (2015). De igual forma, todos ellos están vinculados a las leyes educativas, como se muestra en la Tabla 1 en el anterior punto.

El primer módulo engloba el uso de redes sociales y medios de comunicación. Según Morán y Felipe (2021), las redes sociales contribuyen a la conformación del autoconcepto, por lo que podemos ver que se trata de una necesidad aplicar saberes básicos basados en el uso adecuado de las TIC y la seguridad y privacidad en Internet, para así poder evitar que aprendan por ensayo y error, corriendo riesgos perjudiciales para los menores. En el segundo módulo se refleja la alimentación equilibrada y hábitos de vida saludable. Según el Instituto Nacional de Salud (2000), para prevenir futuros trastornos alimentarios se les debe enseñar las diferentes siluetas corporales existentes y aprender a aceptarlas, así como enseñar alimentación saludable y la necesidad de realizar ejercicio físico, mostrando los efectos adversos de las dietas restrictivas.

El tercer módulo engloba a la autoestima y el autoconcepto. Esto es así ya que la conformación de la imagen corporal se va aprendiendo y cambiando según diferentes experiencias y factores externos (Seijo, 2016). Es por ello que los saberes básicos relacionados con dicho módulo giran en torno a la autoestima y autoconcepto, así como se potencia la expresión corporal y gestión emocional como vía para mejorarlas. El cuarto y último módulo se basa en la enseñanza de técnicas para la gestión emocional. Esto es así ya que los menores pueden conseguir transformar las conductas que pueden ser consideradas de riesgo en conductas de protección, especialmente si se realiza de manera lúdica (Patiño y Carlosama, 2021). Además, mediante la gestión emocional se puede evitar que utilicen la comida como instrumento de manejo de las emociones (Instituto Nacional de la Salud, 2000).

En cuanto a la temporalización, el programa se plantea con una duración de treinta y seis semanas, concordando de esta forma con el periodo que dura un año escolar. Los programas preexistentes en su mayoría abarcan entre tres y dieciséis sesiones sin obtener resultados positivos en un largo plazo de tiempo (Tornero et al., 2015). Es por ello que se plantea una mayor duración para así intentar buscar una mayor influencia en el alumnado, al igual que se separan las sesiones con una semana para ir incidiendo de forma constante en el tiempo, pero ofreciendo espacios para asimilar los conocimientos. Todos los módulos comparten un número de sesiones similares, distinguiendo las técnicas de gestión emocional. Este último módulo es el que menos relación guarda con el currículo, por lo que es el menos trabajado durante la jornada escolar. Su trabajo en este programa podría permitir alcanzarse metas que no se pueden conseguir durante la jornada lectiva por cuestión de tiempo.

Para el planteamiento de la metodología se parte de la Teoría de la Disonancia Cognitiva. Según el estudio realizado por Pineda et al. (2010), la exposición de manera tradicional demuestra

una incidencia menos significativa de la prevención de trastornos alimentarios. De este hecho nace la necesidad de establecer una metodología basada en la asignación de tareas y el descubrimiento guiado. Mediante estas dos metodologías el alumnado se enfrentará a diferentes tareas para las cuales deberá buscar sus propias respuestas, así como enfrentarse a diferentes situaciones que pueden crear una disonancia entre lo que ellos piensan y consideran de sí mismo con respecto a lo que les rodea y las concepciones que los demás tienen (Festinger, 1993).

En el caso de la evaluación, se utilizan cuatro instrumentos diferentes los cuales tienen un doble objetivo. El primero de ellos es evaluar el conocimiento del alumnado, siempre intentando que no sean conscientes de aquello que están realizando, sino que vayan aprendiendo y evolucionando a través de la participación activa y la implicación en las tareas. El segundo objetivo es averiguar si el programa tiene una incidencia positiva en las personas que participan en él, así como comprobar si tuviese eficacia a largo plazo. Hasta ahora, según la literatura científica, los diferentes programas de prevención de trastornos alimentarios tienen una incidencia en aquellos que participan, pero esta mejora se produce en un corto plazo de tiempo (Tornero et al., 2015; Pineda y Gómez, 2006). Es por ello que este programa se plantea cambiando la duración y la metodología de enseñanza tratando de comprobar su eficacia a través de diferentes test de autoestima e imagen corporal, el uso de sociogramas y autoevaluaciones para ver así la evolución de los participantes y tratar de producir impacto a largo plazo.

Las autoevaluaciones permitirán al docente ver el punto de vista del propio alumnado. De esta forma ellos reflexionan sobre todo aquello que está desempeñándose, volviendo este momento del programa aquel para tomar consciencia de lo que aprenden, así como a identificar las diferentes emociones que sienten en cada momento. Además, el docente podrá tomar aquello que los participantes piensan y sienten como referencia para adaptarse a las características personales y gustos de estos, consiguiendo así mayor interés y adherencia a aquello que están realizando.

Las sesiones desarrolladas corresponden con el tercer módulo titulado “Autoestima y Autoconcepto”. Todo este módulo está basado en la Educación Física, más concretamente en la expresión corporal. Como se desarrolló anteriormente en el marco teórico la expresión corporal permite disminuir los complejos y la timidez del alumnado que participa en tareas de este contenido, lo que lleva a una mejora de la autoestima (Marín, 2012). Es por ello que el



módulo referido a la autoestima y el autoconcepto se basa en este contenido dentro del área de Educación Física. Además, las tareas que se plantean son en su mayoría de carácter cooperativo. Esto es así ya que, como defiende Ortega y Mínguez (1999), la cooperación influye en las relaciones positivas entre docentes y discentes y favorece las relaciones entre iguales. Esto permite que el clima de aula mejore, así como las relaciones interpersonales entre los participantes. De este modo se fomenta la mejora de la autoestima individual, así como la motivación y adherencia a las tareas que se plantean.

Por otro lado, algunas tareas requieren de la propia elaboración de los instrumentos que sirven en el desarrollo de otras tareas que la continúan. De esta forma, no solo trabajan el autoconcepto a través de la actividad, sino que les enseña a valorar su propio trabajo y ver la utilidad que este puede tener.

Otras tareas que se desarrollan a lo largo del tercer módulo giran en torno a la teoría de la Ventana de Johari. De las cuatro áreas de la personalidad que se desarrollan en esta teoría, se destaca el área libre. En esta se comprende tanto el autoconocimiento como aquello que los demás conocen de ti, de esta forma se va conformando la imagen corporal (Seijo, 2016). Gracias a las opiniones de las personas más cercanas se va conformando la imagen que tienen de sí mismos, especialmente basándose en el grupo de iguales. Seguir los valores del grupo de pares también es decisivo para la conformación de la imagen corporal y la autoestima, pudiendo provocar una posible insatisfacción corporal (Salazar, 2008). Es por ello que se plantean diferentes tareas donde se incluyen la expresión de cualidades positivas de los compañeros, contribuyendo a conformar esa imagen de sí mismos basada en las opiniones de su grupo de pares, pero siempre desde una perspectiva positiva y saludable para todos.

## **7. Conclusiones**

Se comenzaba el trabajo de fin de grado planteando la pregunta de investigación ¿cómo podemos prevenir los posibles futuros casos de TCA en menores en edad escolar a través de la Educación Física? Una vez realizada la búsqueda de información necesaria y elaborada la propuesta en su totalidad se puede decir que la edad de los participantes a los que se dirige la propuesta, así como la duración y los contenidos impartidos que se han elegido para este programa son los más propicios para intentar prevenir los trastornos alimentarios buscada con este trabajo, como además se pretendía alcanzar con el primero de los objetivos secundarios.

El segundo de estos objetivos pretendía constituir las metodologías de enseñanza y prácticas educativas más eficaces para la prevención de TCA e insatisfacción corporal a largo plazo. Para ello podemos afirmar, gracias a estudios previos realizados, que se deben plantear metodologías que permitan al alumnado ser partícipes de su propio aprendizaje, así como resolver posibles problemas que se les planteen dentro del aula, para así tratar de recortar la disonancia entre lo que ellos conocen y lo que les rodea.

### **Limitaciones y Prospectivas**

Por otro lado, no haber llevado a cabo la propuesta constituye la limitación principal del trabajo. Esto es así ya que no se puede medir realmente cuál sería el impacto real de la propuesta ni comprobar de forma efectiva sus repercusiones. Como se ha destacado anteriormente, se puede aproximar a las metodologías y las pautas básicas que se deben seguir para poder prevenir los trastornos alimentarios; sin embargo, no se puede afirmar de manera rotunda. De igual manera, los datos existentes en relación a los trastornos alimentarios son escasos debido a su bajo estudio de impacto en la población, es por ello que la recopilación de datos puede llegar a ser más compleja.

Es precisamente la limitación principal de este trabajo la prospectiva de futuro del mismo. Llevar a cabo la propuesta daría pie a completar las sesiones de todos los módulos planteados, partiendo de la idea de abarcar a más profesionales de cada uno de los ámbitos para el establecimiento de las mejores tareas dentro de cada rama de contenidos, siempre manteniendo las líneas generales propuestas. Además, una vez llevaba a la práctica y teniendo en cuenta los distintos resultados obtenidos, se pueden plantear las mejoras necesarias siguiendo en constante investigación de la literatura científica para ir mejorando la propuesta en base a la realidad vivida en su puesta en práctica.

## Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consultas de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Arlington.
- Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (2010). *Protocolos Clínicos*. Editorial Siglo.
- Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (2021, 29 de noviembre). *La pandemia aumenta la insatisfacción corporal entre los adolescentes* [Comunicado de prensa].  
[https://www.acab.org/wp-content/uploads/2021/11/NP\\_-\\_Encuesta-anual-Associacio-contra-lanorexia-i-la-bulimia-1.pdf](https://www.acab.org/wp-content/uploads/2021/11/NP_-_Encuesta-anual-Associacio-contra-lanorexia-i-la-bulimia-1.pdf)
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, 2003 (2), 53-70.  
[https://qinnova.uned.es/archivos\\_publicos/qweb\\_paginas/4469/revista2articulo3.pdf](https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf)
- Behar A., R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48 (4), 319-334.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>
- Consejería de Educación y Deporte (23 de junio de 2022). *Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación Primaria para el curso 2022/2023* [PDF]. Junta de Andalucía.  
<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/desarrolloeducativoyformacionprofesional/areas/enseñanzas-escolarizacion/educacion-primaria.html>
- Consejería de Salud (2004). *Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela*.  
[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af9586b56052\\_recursos\\_profesorado.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af9586b56052_recursos_profesorado.pdf)
- Coopersmith, S. (2012). *S.E.I. Inventario de Autoestima de Coopersmith*. Dwarf
- Elizathe, L., Murawski, B. M., Arana, F. G., Diez, M., Miracco, M. y Rutzstein, G. (2010). Detección de trastornos alimentarios en niños: adaptación lingüística y conceptual del Children's Eating Attitudes Test (CHEAT). *Anuario de Investigaciones*, 17, 33-40.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946003>
- Escuelas Profesionales Sagrada Familia. SAFA Nª Sra. de los Reyes (16 de marzo de 2023). *Dimensión Tutorial*. SAFA Nª Sra. de los Reyes. Recuperado en 16 de marzo de 2023 de <https://sevilla-reyes.safa.edu/dimension-tutorial/>
- Escuelas Profesionales Sagrada Familia. SAFA Nª Sra. de los Reyes (16 de marzo de 2023). *Nosotros*. SAFA Nª Sra. de los Reyes. Recuperado en 16 de marzo de 2023 de <https://sevilla-reyes.safa.edu/nosotros/>
- Escuelas Profesionales Sagrada Familia. SAFA Nª Sra. de los Reyes (16 de marzo de 2023). *Nuevas Tecnologías*. SAFA Nª Sra. de los Reyes. Recuperado en 16 de marzo de 2023 de <https://sevilla-reyes.safa.edu/educacion-colegio-nuevas-tecnologias/>

- Festinger, L. (1993). La teoría de la disonancia cognoscitiva (extracto por A. Ovejero). *Psicothema*, 5 (1), 201–206. <https://www.psicothema.com/pi?pii=873>
- Fritzen, S. J. (1987). *La ventana de Johari*. Editorial Sal Terrae.
- Gómez Mármol, A., Sánchez Alcaraz, B. J. y Mahedero Navarrete, M. P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la educación física y el deporte*, 15 (1), 54-63. [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/177095/agora\\_15\\_1d\\_gomez\\_et\\_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/177095/agora_15_1d_gomez_et_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128. <https://doi.org/10.15517/rr.v91i2.1513>
- Instituto Nacional de Estadística (2022). *Atlas de distribución de renta de los hogares. Últimos datos*. <https://inespain.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=a928ceb1df9f4c409af64e9a4850631c>
- Instituto Nacional de la Salud (2000). *Trastornos del comportamiento alimentario*. Editorial Insalud
- Macias, A. I., Gordillo, L. G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39 (3), 40-43. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Marín Regalado, M. N. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 3 (14), 122-141. [https://emasf.webcindario.com/LA\\_EXPRESION\\_CORPORAL\\_INSTRUMENTOS\\_DE\\_RESOLUCION\\_DE\\_CONFLICTOS.pdf](https://emasf.webcindario.com/LA_EXPRESION_CORPORAL_INSTRUMENTOS_DE_RESOLUCION_DE_CONFLICTOS.pdf)
- Méndez, J. P., Vázquez Velázquez, V. y García García, E. (2008). Los trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65 (6), 579-592. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086n.pdf>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado* (52). <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017). Encuesta Nacional de Salud. Gobierno de España. [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017\\_notatecnica.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf)
- Morán Pallero, N. y Felipe Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual*, 29 (3), 611-625. <https://doi.org/10.51668/bp.8321306s>

- Ojeda Martín, A., López Morales, M. P., Jáuregui Lobera, I. y Herrero Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6 (10), 1289-1307.  
<https://revistas.proeditio.com/jonnpr/issue/view/227>
- Ortega Ruiz, P. y Mínguez Vallejos, R. (1999). La Educación de la Autoestima. *Revista de Educación* (320), 335-352. <http://hdl.handle.net/11162/68139>
- Pallan, M. J., Hiam, L. C., Duda, J. L. y Adab, P. (2011). Body image, body dissatisfaction and weight status in South Asian children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11 (21). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-21>
- Patiño Coral, M. y Carlosama Termal, A. (2021). Estrategias para fomentar la gestión emocional en niños y adolescentes. *Encuentros de Investigación Formativa RAD* (3), 393-404. <https://doi.org/10.53972/RAD.eifd.2020.3.21>.
- Pineda García, G. y Gómez Peresmitré, G. (2006). Estudio piloto de un programa de prevención de trastornos alimentarios basado en la teoría de la disonancia cognoscitiva. *Revista Mexicana de psicología*, 23 (1), 87-95.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020646011>
- Pineda García, G., Gómez Peresmitré, G. y Méndez Hernández, S. (2010). Disonancia cognoscitiva en la prevención de trastornos alimentarios. Significancia clínica y estadística. *Psicología y Salud*, 20 (1), 103-109.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/622/1082>
- Salaberria, K., Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8 (2007), 171-183. <https://www.eusko-ikaskuntza.eus/es/publicaciones/percepcion-de-la-imagen-corporal/art-17002/>
- Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87 (2), 67-80. <https://hdl.handle.net/10669/28320>
- Sánchez Arena, J. J. y Ruiz Martínez, A. O. (2015). Relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, 6 (1).  
<https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.05.006>
- Saunders, J.F. y Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21 (6), 343-354.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Seijo, N. (2012). El yo rechazado. EMDR y trastornos alimentarios. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 4 (2).  
[https://www.revibapst.com/\\_files/ugd/c70085\\_f37940e94695468bb115ff387328a29b.pdf](https://www.revibapst.com/_files/ugd/c70085_f37940e94695468bb115ff387328a29b.pdf)
- Seijo, N. (2016). El yo rechazado: cómo trabajar con la distorsión de la imagen corporal en los trastornos alimentarios. *ESTD Newsletter*, 5 (6), 5-14.  
<https://nataliaseijo.com/Articulos/yorechazado.pdf>

- Tornero Quiñones, I., Sierra Robles, A., Carmona Márquez, J. y Gago Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 146-151.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34367/18546>
- Zagalaz Sánchez, M. L. y Rodríguez Marín, I. (2005). Distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa. Programa de prevención desde la educación física escolar. *Revista Fuentes* (6), 146-156.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/91020/00820113000177.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# ANEXO 1

## Test de Autoestima Coopersmith

### Preguntas Inventario

1. Paso mucho tiempo soñando despierto.
2. Estoy seguro de mí mismo.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático.
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me abochorno (me da plancha) pararme frente al curso para hablar.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre compañeros de mi edad.
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.

9

42. Frecuentemente me incomoda la escuela.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.
44. No soy tan bien parecido como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás "les da" conmigo.
47. Mis padres me entienden.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que pasa.
51. Soy un fracaso.
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé que decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

11

21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría jugar con niños menores que yo.
26. Mis padres esperan demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me interroge en clase.
29. Me entiendo a mí mismo
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha)
38. Tengo una mala opinión de mí mismo.
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido.

10

### PAUTA DE CORRECCIÓN

Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)	Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
1	G		30		G
2	G		31		G
3		G	32	S	
4	S		33		H
5	H		34	M	
6	M		35		E
7		E	36	G	
8		G	37		G
9		G	38		G
10	G		39		S
11	S		40		H
12		H	41	M	
13	M		42		E
14	E		43		G
15		G	44		G
16		G	45	G	
17		G	46		S
18	S		47	H	
19	H		48	M	
20	M		49		E
21	E		50		G
22		G	51		G
23	G		52		G
24	G		53		S
25		S	54		H
26		H	55	M	
27	M		56		E
28	E		57		G
29	G		58		G

12

**NORMAS DEL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH**

(Puntajes T: X= 50, DS=10)

PB	: Puntaje Bruto	G	: General	E	: Escolar
PT	: Puntaje Escala	S	: Social	H	: Hogar
		M	: Mentira	T	: Total

ESCALA T		ESCALA GENERAL		ESCALA SOCIAL		ESCALA ESCOLAR		ESCALA MENTIRA		ESCALA HOGAR	
		PB	PT	PB	PT	PB	PT	PB	PT	PB	PT
26	20	14	20	0	21	0	24	0	36	0	28
28	22	16	25	2	27	2	30	4	48	4	38
30	24	18	30	4	33	4	37	6	54	6	43
32	26	20	32	6	39	6	44	8	61	8	47
34	27	22	34	8	44	8	50	10	67	10	52
36	28	24	36	10	50	10	57	12	74	12	57
38	29	26	39	12	56	12	65	14	80	14	63
40	31	28	41	14	62	14	71	16	86	16	70
42	33	30	44	16	70	16	78				
44	34	32	46								
46	36	34	48								
48	38	36	50								
50	39	38	53								
52	40	40	55								
54	42	42	58								
56	44	44	60								
58	45	46	62								
60	47	48	65								
62	48	50	70								
64	50	52	75								
66	52										
68	54										
70	55										
72	56										
74	58										
76	60										
78	62										
80	64										
82	65										
84	66										
88	70										
90	71										
92	76										
94	80										



## ANEXO 2

Material entregable Sesión 6

