



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

**Trabajo fin de máster**

Propuesta de intervención para  
mejorar la relación entre las TIC y la  
Imagen corporal en 2º de la ESO

**Presentado por:** Flavia Allo Olmos  
**Línea de investigación:** Propuesta de intervención  
**Director/a:** Roberto Alsasua Santos

**Ciudad:** Logroño  
**Fecha:** 24/05/2016

## RESUMEN

En este trabajo se realiza un proceso de análisis y reflexión sobre el aumento progresivo de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (en adelante, TIC) en las aulas en el curso de 2º de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO) en un centro concertado y femenino, y su relación con la percepción de la imagen corporal que las alumnas tienen de ellas mismas por el uso de las mismas. En muchas ocasiones, el profesorado presenta cierto desconocimiento o no es consciente en lo que respecta a la multitud de usos que los alumnos pueden hacer de las TIC. Este hecho tiene como consecuencia una errónea utilización de las mismas en las aulas, y una influencia, a veces negativa en aspectos como la imagen corporal, que es en lo que se centra este trabajo final.

La metodología que se ha desarrollado a la hora de realizar este estudio ha consistido en la definición de un tema concreto para posteriormente conocer en profundidad el mismo, una búsqueda bibliográfica y un análisis de su contenido para diseñar un plan de acción a partir del estudio de campo y poder así, mejorar la situación y la práctica habitual docente, redactando finalmente unas conclusiones propias, tendiendo en cuenta lo analizado anteriormente.

El trabajo se desarrolla a través de tres apartados. En el primero se realiza una introducción histórica de las TIC en las aulas desde sus orígenes hasta su irrupción en las mismas. Además, se seleccionan los principales tópicos de investigación que se requieren para el estudio de campo. En el segundo apartado, se realiza una breve explicación de la metodología utilizada, así como los aspectos a investigar, un análisis de la información y la propuesta de intervención con la predicción que esperamos conseguir. Y por último, se realiza un análisis de las limitaciones y perspectivas del tema en cuestión y las conclusiones, con las que cerraremos el caso.

## PALABRAS CLAVE

Educación física, imagen corporal, TIC, medios audiovisuales, medios informáticos, Educación Secundaria.

## ABSTRACT

This paper describes a process of analysis and reflection on the progressive increase in the use of Information and Communications Technology (hereinafter ICT) in classrooms of Secondary 2 (hereinafter, ESO) in a concerted and women's center, and its relation to the perception of body image that students have of themselves for using them. Since in many cases, teachers present certain ignorance or are not aware with regard to the multitude of uses that students can make of ICT. This results in a misuse of them in the classroom, and sometimes negative influence on issues such as body image, which is what we will focus.

On the other hand, the methodology developed with this study of case involved the definition of a particular subject to later know more about it, a literature search and analysis there of to design a action plan from the "case" and to improve the situation and the usual practice teaching, eventually writing a own conclusions, tending into account discussed above.

The project is developed through three sections. In the first one, a historical introduction of ICT in the classroom from its origins to its emergence in them. In addition, major research topics required for the case study are selected. In the second, a brief explanation of the methodology used and to investigate aspects, an analysis of the information and the proposed intervention with the prediction we hope to achieve is performed. And finally, an analysis of the limitations and prospects of the subject matter and conclusions with which we will close the case is done.

## KEY WORDS

Physical education, body image, ICT, media, information technology, Secondary.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1</b> Justificación.....	6
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b> Objetivos.....	9
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1</b> Introducción histórica a las TIC.....	10
<b>3.2</b> Las TIC en el currículo de Secundaria.....	12
<b>3.3</b> TIC e imagen corporal en Secundaria en general y más concretamente en Educación Física.....	14
<b>3.4</b> Ventajas e inconvenientes del uso de las TIC en Secundaria.....	16
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1</b> Metodología.....	20
<b>4.2</b> Contextualización.....	20
<b>4.3</b> Análisis de la situación: Test y TBL .....	21
<b>4.4</b> Intervención: Trabajos y Charlas.....	27
<b>5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....</b>	<b>31</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>32</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>34</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Imagen corporal y Salud. Fuente: Elaboración propia.....	23
Figura 2. Comidas y Actividad Física. Fuente: Elaboración propia.....	24
Figura 3. Dispositivos y Aplicaciones. Fuente: Elaboración propia.....	24
Figura 4. Imagen y Modelo. Fuente: Elaboración propia.....	25

# 1. INTRODUCCIÓN

Las TIC están marcando gran parte de la vida escolar en las aulas de todas las asignaturas impartidas. En este trabajo nos centraremos en la Educación Física, donde este hecho también es notable. Por ello, y tras cuatro años de formación como graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en el presente Máster de Educación Secundaria, parece oportuno plantearse el hecho de que el uso de las nuevas tecnologías como *tablets* u ordenadores con su multitud de usos se hayan convertido en un eje habitual en las clases de Educación Física.

## 1.1 Justificación

La propuesta está llevada a cabo con alumnas del curso de 2ºESO por ser un tanto conflictivo. Así, trabajar con ellas podría ser un reto interesante. Sin embargo, tras pasar tiempo con ellas durante las sesiones de observación e intervención, se puede observar que es una clase, que por estar formada por grupos muy diferentes y por alumnas en plena adolescencia, puede resultar algo complicado en algunas situaciones pero en ningún caso problemática. Este curso está compuesto por 24 alumnas, en la que hay cuatro grupos bien diferenciados: el grupo formado por las alumnas que lideran la clase, y que normalmente son las más rebeldes, las que sacan peores notas, salen más durante el fin de semana y están más al día de las últimas tendencias en las redes sociales; el grupo de alumnas que intentan seguir a estas; las niñas que no se meten en problemas, que sacan en general buenas notas, que se ayudan entre ellas y prestan su ayuda al resto de compañeras; y por último, destacar a una niña que ha repetido curso y está más apartada del grupo y prefiere estar sola. Por ello, siempre se intenta que las actividades de grupo no se lleven a cabo de forma aleatoria.

Aunque en general el ambiente de la clase no es malo, hay que tener en cuenta que estas niñas están en una época de cambio y por ello hay que adaptarse a los mismos siempre poniendo límites y respetando la libertad de las alumnas.

La elección del tema de este trabajo final de Máster se debe a lo interesante de la forma en que se llevaba a cabo la utilización de las *tablets* en las clases de Educación Física para determinadas actividades. Y fue durante este periodo cuando se observó que las niñas no solo las utilizan para las actividades exigidas, sino para buscar fotos, sobre todo de ellas mismas con amigas y otras modelos, y opinar sobre la imagen de las mismas. A esto hay que añadir que las alumnas comentaban constantemente las series que ven en televisión, y todas tienen en común que las protagonistas son un grupo de chicas “perfectas”, girando muchos comentarios en torno a las mismas.

Así, con esta propuesta de intervención, se relaciona la forma en que la utilización de las nuevas tecnologías puede influir de una manera negativa en alumnas de estas edades y de esta forma, sería productivo llevar a cabo este programa. Todas las herramientas utilizadas en las aulas para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, tienen aspectos positivos y otros negativos.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Para realizar esta investigación, se ha creído conveniente, en primer lugar, analizar la evolución que ha seguido la implantación de las TIC a lo largo de la historia, tanto dentro como fuera de las aulas; para poder juzgar la cavidad que tienen estas actualmente, en las aulas, en la asignatura de Educación Física, y algunas de sus consecuencias, aunque se centra en la imagen corporal.

En segundo lugar, como futuro docente, parece imprescindible tener en cuenta y reflexionar acerca del Programa Escuela 2.0. El Ministerio de Educación (2011) señala que con este proyecto se pretende integrar las TIC en las aulas de los centros educativos con el uso de un ordenador portátil por cada alumno o alumna que haya en las mismas. Con este programa se pretende dotar a las aulas de infraestructuras relacionadas con la tecnología y la conectividad para convertirlas en áreas digitales del siglo actual.

Además, es de gran importancia conocer las valoraciones de otros docentes de la Educación Física para poder emitir un juicio personal válido sobre el tema del que trata este Trabajo, pues son ellos los que llevan a cabo la implantación de las TIC de una forma u otra, procurando beneficiar siempre al alumnado. Así también, se ha analizado la bibliografía existente relacionada con este tema y también se ha llevado a cabo un programa de análisis y posterior intervención ya que se detecta que el aumento del uso de las TIC puede ser útil pero también hay que controlarlo más por aspectos como la imagen corporal en las adolescentes. Así, siendo esta la principal motivación, en el centro donde se realizaron las prácticas se dio la oportunidad de llevar a cabo una investigación sobre estos hechos e intervenir para mejorar en el tema del presente trabajo.

En cuarto y último lugar, se desarrollan las limitaciones y prospectivas de la utilización de las TIC y su repercusión en la imagen corporal con alumnas de 2º ESO en un centro concertado para finalizar el desarrollo de este trabajo con unas conclusiones contrastadas.

Teniendo en cuenta los precedentes presentados anteriormente, en los que se han conformado las TIC como eje habitual en el ámbito escolar a lo largo de los últimos años y una de sus consecuencias como es la imagen corporal, así como otros temas que se van a tratar a lo largo de este trabajo, como pueden ser las ventajas e inconvenientes



de la aplicación de las mismas. Se marcarán un objetivo general y unos específicos que sirvan de guía en este trabajo en torno a las líneas comentadas en el apartado anterior.

## **2.1 Objetivos**

El objetivo general del presente Trabajo fin de Máster es:

- ❖ Comprobar si las TIC utilizadas en las aulas, y más concretamente en alumnas de 2ºESO en un centro concreto, pueden ser la causa de que estas niñas se preocupen hoy en día más de su imagen corporal.

Los resultados serán extrapolables a otras poblaciones con características similares como las alumnas del curso siguiente y el curso anterior. Este hecho es fundamental para poder abordar otros aspectos más específicos del tema.

Del mismo modo, la realización de este trabajo, persigue además objetivos específicos como son:

- ❖ Conocer la historia y evolución del uso de las TIC en las aulas, y su repercusión.
- ❖ Describir la importancia que le otorga y ha otorgado el currículo a las TIC, es decir, conocer el papel que tienen y han tenido las mismas.
- ❖ Conocer los diferentes puntos de vista sobre el uso de las TIC para poder argumentar con mayor conocimiento de causa.
- ❖ Valorar las ventajas y desventajas de la aplicación de las TIC en las aulas, valorando así los aspectos positivos y negativos, así como la opinión de las alumnas, de cara a la aplicación de las TIC en el trabajo diario y su repercusión en la imagen corporal.

### **3. MARCO TEÓRICO**

Para llevar a cabo la recopilación de información teórica y poder así crear la propia base teórica en la que sustentar la posterior investigación y propuesta ha sido necesaria una búsqueda bibliográfica sobre las TIC en Secundaria. Posteriormente se ha pasado al análisis de la misma teniendo siempre presentes los objetivos definidos para concretar nuestra búsqueda dentro del amplio campo elegido.

El resultado de la búsqueda y análisis bibliográfico de este trabajo de investigación se ve reflejado en los siguientes subapartados de este marco teórico.

#### **3.1 Introducción histórica a las TIC**

Solano (2010) señala que el término nuevas tecnologías se ha venido utilizando durante muchos años en el área de Educación. A partir de los avances de los medios audiovisuales interactivos, los medios informáticos y los telemáticos se desarrollan aplicaciones, servicios y otras herramientas que se utilizan en las aulas. Sin embargo, el término TIC se ha comenzado a utilizar para designar a los recursos tecnológicos que permiten la gestión y manipulación de la información así como la comunicación entre usuarios y equipos. De este modo, se enfatizan los aspectos relacionados con la comunicación respecto a los avances técnicos que presentan los recursos audiovisuales interactivos.

Area (2005; 2006) señala que en los últimos años se le está prestando especial atención en cuanto a la investigación educativa, al impacto que están teniendo las TIC sobre el ámbito de la enseñanza y la innovación pedagógica en los centros educativos por ser un ámbito problemático. En algunos estudios realizados sobre la utilidad de las TIC, y en especial sobre el proceso de uso e integración de los ordenadores en las aulas, se ha puesto en evidencia por ser un procedimiento complejo y sometido a multitud de presiones de tipo político, empresarial, social y pedagógico. En tal sentido, Mcmillan, Hawking y Honey (1999) exponen:

Los primeros estudios en la década de los sesenta y setenta ponían el interés en medir si los ordenadores eran más eficaces que otros medios para el rendimiento. Sin embargo, a mediados de los años ochenta la situación cambió rápidamente con la llegada de materiales electrónicos innovadores. Se empezó a entender que los efectos de las tecnologías sobre la enseñanza y el aprendizaje podrían ser comprendidos solamente si se analizaba como parte de la interacción de múltiples factores en el mundo complejo de las escuelas (p. 1)

Con estos estudios, y desde las perspectivas sociales, económicas, políticas y culturales, se ve de forma clara el gran cambio que han sufrido las sociedades complejas por la integración y uso de las TIC en la vida diaria. De esta manera, la evolución desde una sociedad agrícola y después industrializada a una sociedad donde se introducen unos elementos tecnológicos conlleva dar un gran paso para el auge de esta nueva etapa y el declive de las sociedades del Siglo XIX y Siglo XX (Monereo, 2005). Es aquí, a finales del Siglo XX, donde surge la llamada sociedad de la información. Aunque la brevedad de esta culminará en la actual sociedad del conocimiento. Esta exige que se gestione la información y, a la par, el conocimiento.

Monereo (2005) señala que la actual sociedad del conocimiento tiene ya unas determinadas demandas:

- ❖ Dominar las TIC.
- ❖ Tener acceso a las más variadas formas de información y de comunicación.
- ❖ Captar el significado de las cosas.
- ❖ Comprender (analizar y sintetizar).
- ❖ Crear (creatividad).
- ❖ Juzgar (evaluar).
- ❖ Decidir (toma de decisiones).
- ❖ Localizar.
- ❖ Aplicar.
- ❖ Relacionar.

En relación al marco legislativo, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, recoge que esta etapa debe de culminar el proceso educativo obligatorio español con la adquisición total de las competencias básicas.

Monereo (2005) señala que para transmitir la necesidad de la utilización de las TIC en las aulas por parte de los alumnos, primero tienen que ser los propios docentes los que tengan que tener esta competencia del Tratamiento de la información y la competencia digital interiorizada y dominada. A esto se le añade el tener que valorar las TIC como una herramienta esencial en las aulas a través de una actitud fuerte. Monereo (2005) expone:

Esta competencia consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información y para transformarla en conocimiento. Incorpora

diferentes habilidades, que van desde el acceso a la información hasta su transmisión en distintos soportes una vez tratada, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse (p.12).

El Ministerio de Educación (2011) señala que con el Programa Escuela 2.0, se pretende integrar las TIC en las aulas de los centros educativos con el uso de un ordenador portátil por cada alumno o alumna que haya en las mismas. Con este programa se pretende dotar a las aulas de infraestructuras relacionadas con la tecnología y la conectividad para convertirlas en áreas digitales del siglo actual.

### **3.2 Las TIC en el currículo de Secundaria**

Vignola, Pardo y Peris (2008) señalan que se puede observar un nuevo contexto en el ámbito de la educación donde se han producido cambios sobre la forma de concebir el proceso de enseñanza-aprendizaje, cambios en el proceso educativo, pues ahora es el alumno el centro de este proceso y va adquiriendo autonomía en la medida en que se le da la oportunidad del autoaprendizaje. También se puede percibir la interacción que se produce entre el docente y los estudiantes, estos con otros compañeros y con los diferentes recursos educativos y las TIC.

Vignola et al. (2008) destacan el importante papel que juegan las TIC en las aulas de Secundaria en esta nueva visión de la educación centrada en el alumno y rompiendo con la concepción conservadora del proceso educativo y aplicando de esta forma un currículum más democrático donde el alumno era un mero receptor de la información que proporcionaba el maestro en los centros educativos. Así, en este nuevo contexto, al alumno se le proporciona autonomía, responsabilidad y nuevas fuentes de conocimiento, favoreciendo de esta manera su autoaprendizaje, el aprendizaje colaborativo.

De Pablos, Area, Valverde y Correa (2010) señalan que la implantación de las TIC en los centros escolares, y más concretamente en Secundaria con el Programa Escuela 2.0, comenzó en 1º y 2º ESO en el curso académico 2010-2011. Los financiadores fueron los Ministerios de Educación de las Comunidades Autónomas (excepto la de Madrid y Valencia). Los ejecutores fueron las empresas tecnológicas, de telecomunicación, las editoriales y las empresas de producción de software educativo, y finalmente los receptores fueron tanto los docentes, como los alumnos y las familias.

Así, De Pablos et al. (2010), y teniendo en cuenta que este programa continúa vigente y procura mejorar para conseguir el mayor beneficio, supone:

- ❖ Dotar de infraestructura avanzada a las aulas, alumnado y profesorado. La creación de las aulas tecnológicas suponer tener en el aula: una pizarra digital interactiva, una red de banda ancha y un ordenador portátil por alumno.
- ❖ Desarrollar estrategias de inclusión digital.
- ❖ Conectividad. Internet en cada aula.
- ❖ Fomentar el diseño, desarrollo, difusión y uso de recursos didácticos digitales.
- ❖ Formación de profesorado y de formadores. No supone solo el estudio de tecnología, sino, como lo que hemos visto a lo largo de la asignatura es aportar metodología, es decir, cómo mejorar el aprendizaje usando tecnología.
- ❖ Experimentación, evaluación y seguimiento de la implantación.
- ❖ Crear redes sociales y difundir las buenas prácticas.
- ❖ Implicar a alumnos y alumnas y a las familias en la adquisición, custodia y uso de los recursos. El proyecto Escuela 2.0 va más allá del centro educativo. Así, el alumno o alumna podrá llevar su ordenador a casa, cuando así se determine por el centro educativo, conectarse desde ella a Internet, si se dispone de conexión o realizar tareas utilizando solo su ordenador.

Sin embargo, y teniendo en cuenta las aportaciones de Vignola et al. (2008), la falta de personal cualificado, la figura de un técnico, para el mantenimiento de las TIC en los centros educativos tiene como consecuencia que sean docentes que dominan ciertos aspectos de la informática los responsables de esta tarea. Así, la situación de las nuevas tecnologías en los institutos es deficiente. Sería conveniente realizar un mayor esfuerzo para lograr la integración de las TIC en la educación para que la democratización de la misma, la autonomía, libertad o autoaprendizaje de los alumnos en este nuevo contexto educativo sea cada vez más visible.

Durante la etapa de secundaria, los alumnos comienzan a utilizar teléfonos móviles, Internet sin tanto control por parte de los padres, también emplean las redes sociales para poder estar en contacto con sus amigos, el correo electrónico, la mensajería instantánea, los blogs o los foros para diversas cuestiones como para consultar o compartir información. Así, vemos como durante este periodo, los adolescentes entran más en contacto con las nuevas tecnologías. De esta forma, lo mejor para la educación sería recibir cierta formación tanto para alumnos como para docentes, a través de diversas estrategias para saber utilizarlas de un modo adecuado y de forma que resulte enriquecedor para todos.

Teniendo en cuenta que las TIC se dividen en tres grupos (medios audiovisuales, medios informáticos y medios telemáticos), además de la web colaborativa, los alumnos de secundaria emplean en mayor proporción medios como: películas, ordenadores, base de datos, hojas de cálculo, software multimedia, pizarras digitales, videojuegos, el correo electrónico, *webquest*, presentaciones multimedia, proyectos telemáticos colaborativos, videoconferencias, *blogs*, redes sociales o los marcadores sociales.

Vignola et al. (2008) destacan algunos de los usos de las TIC, entre los que se podría destacar:

- ❖ Buscar e intercambiar información
- ❖ Realizar ejercicios y trabajos personales o grupales y colaborativos
- ❖ Explorar de forma libre o guiada simuladores de materiales didácticos
- ❖ Realizar ejercicios a medida de ampliación, refuerzo y evaluación
- ❖ Participar en debates y foros virtuales con otros alumnos del centro o de otros centros
- ❖ Exponer trabajos mediante presentaciones multimedia
- ❖ Crear una biblioteca con documentos digitales
- ❖ Aportar contenidos conceptuales, procedimentales (toda narrativa cinematográfica puede ser simulada en un role-playing) y actitudinales (la ética y los conflictos morales están presentes en multitud de películas).
- ❖ Crear tablas y gráficos con datos específicos
- ❖ Mediante el juego simulado aprendemos valores y contenidos.

Como se ha visto, los usos que se hacen en Secundaria con las TIC son diversos, sin embargo, y teniendo en cuenta lo comentado anteriormente, también es fundamental enseñar a nuestros alumnos a hacer buen uso de las mismas, ya que sino puede influir, y de hecho influyen en los diferentes aspectos de la vida, incluyendo el tema que nos ocupa, la imagen corporal, a utilizarlas como medio y nunca como un fin.

### **3.3 Las TIC y la Imagen Corporal**

Aunque la información que pueda existir acerca de la relación existente entre estas dos variables pueda ser escasa, este apartado se basa en las palabras de Maypole (2015) para describir la conexión entre las TIC y la imagen corporal.

El fácil acceso a Internet (medios telemáticos) y el impacto que los medios de comunicación (medios audiovisuales) tienen sobre la imagen, expone a un flujo

constante de influencia, incluyendo los mensajes potencialmente dañinos sobre los iconos de belleza aceptados y “preferibles”. Pero expone, más especialmente, a los adolescentes por estar en una época de cambios tanto a nivel cognitivo, afectivo, social y fisiológico. En el ANEXO I se pueden observar, más concretamente, las características de los adolescentes de 12 a 14 años, y comprobar, que esto les hace más vulnerables en cuanto a dejarse influenciar por las TIC en aspectos como la imagen corporal. Por ello es imprescindible comprender sus necesidades y, sobre todo, sus posibilidades y limitaciones para actuar de una u otra forma ante las TIC.

Maypole (2015) destaca también que hay diversos anuncios *online* de diferentes tipos de productos y servicios que aparecen cuando se compra, se juega *online* o se navega en Internet, y estos normalmente, ofrecen modelos retocadas para parecer perfectas a través del programa del *PhotoShop*, y que no muestran lo que de verdad sería un cuerpo con unas medidas saludables. Además, y según la *Common Sense Media*, se pasan más de siete horas, es decir, un tercio del día, frente a la pantalla de medios como son el ordenador, el móvil, la *tablet* o la televisión. Esto es mucho tiempo durante el que se está consumiendo anuncios que juegan con nuestras emociones y deseos.

Cuando se pasan horas procurando conseguir la imagen ideal, poniendo filtros y retocando fotos para lograr la captura perfecta a la espera de los me “gusta” y mensajes del resto de usuarios en plataformas como *Instagram* o *Facebook*, u otros sitios *web* como los *blogs* en nuestro dispositivos, cuestionan el sentido del valor y el bienestar de otros. Además, el hecho de pasar mucho tiempo viendo una imagen perfecta tras otra puede comenzar a cuestionar también la propia apariencia física o incluso la felicidad (psicológica).

Ha existido mucha protesta pública sobre la violencia en los videojuegos, pero también hay que tener cuidado con las aplicaciones que se utilizan en el móvil para asegurarse de que los mensajes subyacentes no sean realmente inofensivos. Un ejemplo sería el de una aplicación que consiste en que los jugadores eligen la ropa que más les gusta y que está de moda y el chico más guapo para convertirse así en “la mejor chica de la ciudad” de esta aplicación. Hay otras muchas como por ejemplo la que cuenta con sugerentes avatares que pasan sus días comprando y saliendo con los chicos que más les gustan. Todas ellas pueden distorsionar la imagen corporal de uno mismo.

Aparte de hacer que se desee en algunas ocasiones parecerse más a las famosas (retocadas en numerosas ocasiones) Maypole (2015) hace reflexionar con la pregunta:

“¿qué impacto real tiene la representación del cuerpo humano por parte de los medios de comunicación sobre nosotros?” Desgraciadamente, los riesgos son muy altos. Esto es así porque la vulnerabilidad que estos hechos ejercen sobre los adolescentes pueden llegar a provocar en estos ansiedad y depresión acerca de su aspecto después de ver estas imágenes.

Así, se tiene que lograr que los adolescentes puedan disfrutar de las ventajas de los medios digitales en las aulas, protegiéndolos a su vez de contenidos nocivos, incluyendo juegos, sitios web y anuncios que promueven imágenes corporales saludables.

Por ello, sería interesante llevar a cabo aspectos como: fomentar el pensamiento crítico frente a las TIC; realizar ejercicios de visualización conjunta entre adolescentes o entre los docentes y los alumnos; llevar a cabo actividades en las que se pueda debatir si las representaciones a las que se exponen son reales o han sido retocadas y manipuladas; ser un modelo a seguir como maestro; mostrar a los adolescentes lo que es tener un aspecto saludable; y restringir determinados sitios en la red y aplicaciones que distorsionen la imagen corporal propia.

### **3.4 Ventajas e Inconvenientes de la utilización de las TIC en Secundaria**

Grau (2013) y otros autores como Vignola et al. (2008) destacan que las TIC son un elemento del currículo y una herramienta al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje y al igual que todos los medios tienen ventajas e inconvenientes en su uso. Así, estos autores destacan algunas como las que se analizan a continuación.

Con las TIC, el alumno tiene la oportunidad de interactuar con el docente, con otros alumnos, con diferentes recursos educativos y con otras tecnologías.

El estudiante además, a través del empleo de las mismas, va adquiriendo autonomía en la medida en que se le posibilita el autoaprendizaje.

Para un óptimo desarrollo de la persona, Vignola et al. (2008) y Grau (2013), exponen que sería esencial proporcionar a los alumnos un entorno socialmente rico, desde el cual explotar el mundo y sus posibilidades de conocimiento junto con sus compañeros, los docentes u otros expertos. En este sentido, las TIC pueden utilizarse como herramientas para promover el diálogo, la discusión, la escritura en colaboración y la resolución de problemas, y como un recurso del que extraer información novedosa y de



gran riqueza, de manera que la única fuente de conocimiento del alumno no sea el docente.

Con las TIC, Los alumnos construyen nuevas ideas y conceptos basados en su conocimiento y experiencia anteriores. Es aquí donde las TIC juegan un papel fundamental, pues facilitan el acceso a los alumnos a recursos de conocimiento y ayudan a los estudiantes a colaborar entre ellos. También se puede llegar a consultar con expertos, a compartir ideas y alcanzar soluciones.

Además las TIC ofrecen la posibilidad de utilizar herramientas para representar conocimientos a través de la elaboración de gráficos, vídeos, imágenes y texto, como bien señalan (Vignola et al., 2008; Grau, 2013).

Gracias a las TIC, el profesor y los alumnos disponen de medios más motivadores para transmitir sus conocimientos: vídeos, Internet, presentaciones con gráficos o animaciones, películas, documentales, pizarras digitales...

Vignola et al. (2008) afirman que aplicando las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje, también se obtiene gran cantidad de información rápidamente, sin necesidad de recurrir al papel, a las fotocopias, compra de libros, etc., lo cual ayuda a la sostenibilidad. Se puede compartir esta información mediante correos electrónicos, colgándola en la red, a través de soportes como memorias USB o CD...

Se consigue más atención por parte de los alumnos, que además gracias a estas tecnologías no dependerán completamente del docente, pues podrán adquirir conocimientos que le interesen y que éste no sea capaz de transmitir.

Grau (2013) también menciona la importante labor que las TIC puedan desempeñar en la educación con los alumnos con necesidades especiales: existen programas informáticos dedicados a alumnos con discapacidades, ya sean sensoriales (auditivas o visuales) o psíquicas. En este ámbito, las TIC pueden significar una gran ayuda para el desarrollo y la integración de estos alumnos. Además, proporcionan información que puede satisfacer las necesidades especiales de los alumnos con altas capacidades, que a menudo se desmotivan porque se aburren en clase.

Otras ventajas, aplicadas al proceso de enseñanza-aprendizaje podrían ser: la flexibilización de los estudios; la posibilidad de que sean los propios alumnos los que se

evalúen y se corrijan; la oportunidad de tener en cuenta las preferencias; posibilidades y limitaciones de los estudiantes; el acceso permanente, libre y plural; la no presencia de intermediarios en la comunicación; encarna principios como la globalización e interdisciplinariedad; el no discriminar por razones de religión, raza o ideologías; igualdad de oportunidades; portales específicos según la materia; ahorro de papel, energía y contaminación contribuyendo a la sostenibilidad.

Por otro lado, si bien es verdad que dotar de las TIC a los centros educativos requiere una gran inversión, también lo es que no todo uso de las TIC implica una gran instalación de maquinaria en el centro, pues los docentes pueden acercar estas tecnologías a los alumnos, por ejemplo, incluyendo su uso en las tareas que propongan, o en la bibliografía recomendada, o creando un blog para la asignatura en el que puedan colgar información relevante, o simplemente utilizando el correo electrónico como medio de comunicación entre los alumnos y el profesor. Para evitar la desigualdad en este campo entre los diferentes alumnos (no todos pueden disponer de equipo informático y red en casa), sí que sería necesario al menos un ordenador disponible en el centro educativo para que los alumnos puedan utilizarlo.

Vignola et al. (2008) y Grau (2013) destacan otro aspecto como el conocimiento de estas tecnologías que tengan los profesores. Aún podemos encontrar en muchos institutos, docentes que no saben utilizarlas, que no disponen de correo electrónico, que no se desenvuelven bien en Internet, o con los diferentes programas informáticos disponibles. Sería necesario, pues, realizar cursos para conocer las nuevas tecnologías en los institutos, o crear programas de intercambio de conocimientos o habilidades en estas nuevas tecnologías, en las que tanto profesores como alumnos voluntarios se ayudaran mutuamente, lo cual, además, podría ser útil para fomentar las relaciones de cooperación entre profesores y alumnos y mejorando así el ambiente en las aulas.

Vignola et al. (2008) también destacan que los valores están en todos los aspectos de la vida, ¿por qué no iban a estar también en la elección a la hora de utilizar las nuevas tecnologías? Del mismo modo que se habla de alternativas éticas y responsables en los transportes, el consumo, las relaciones con otras personas, otras culturas, el medio ambiente o los animales, se debería hablar de la opción ética y responsable en las nuevas tecnologías, pero parece que, aunque el mundo esté informatizado y los docentes no lo están. Por eso se debe formar a los docentes, para que con pleno conocimiento del tema, transmitan los valores ligados a dicha cuestión.

Las TIC eran vistas, según Grau (2013) como potentes catalizadores de la innovación educativa que abrían las puertas a una profunda modificación de los procesos de enseñanza y aprendizaje y de la propia configuración de la institución escolar. Sin embargo, ni los cambios que en los últimos tiempos se han llevado a cabo en los actuales centros educativos, ni las estructuras de los mismos, ni las prácticas docentes relacionadas con la utilización de las nuevas tecnologías sean adecuadas para incorporar las TIC de forma masiva.

Otros inconvenientes pueden ser el excesivo uso de las aplicaciones multimedia y otros servicios que presta Internet; problemas de sociabilidad como el aislamiento; problemas de salud relacionados con la vista; pérdida de tiempo útil o la posible acceso a información no deseada o poco conveniente; exceso de información; pasividad; atrofia de la creatividad; información escasamente confrontada; unidirección; la probabilidad de que haya alumnos que no puedan acceder a estas.

Como hemos señalado, la utilización de las TIC tiene ventajas e inconvenientes. En la propuesta de intervención, siguiente punto de este trabajo, nos centramos en la influencia negativa que estas tienen sobre la imagen corporal de las alumnas de 2º de la ESO. Esta desventaja habría que paliarla para que se transforme en algo más ventajoso para ellas.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 4.1 Metodología

Tras el análisis del marco teórico donde queda reflejada la bibliografía consultada, se pasará a comentar la metodología utilizada en la realización de la posterior propuesta de intervención.

A la hora de realizar este trabajo, se han seguido una serie de pasos para su puesta en funcionamiento:

Previo a la selección del tema se han tenido en cuenta la bibliografía relacionada con el tema en cuestión y la necesidad de resolver las dudas respecto a un problema. La posterior elección del tema ha sido sobre todo por la motivación intrínseca que provocaba en el investigador. Así, el tema que fue seleccionado es: las TIC en alumnas de 2ºESO en un centro concreto y su influencia en la imagen corporal de estas estudiantes en las clases de Educación Física. Se trata de un tema interesante por el mayor uso de las TIC en esta asignatura, y por otro lado, es una cuestión que suscita gran interés en el ámbito de la Educación Física ya que la imagen corporal es un aspecto que se ve de manera más evidente en la misma.

Una vez ha quedado definido el tema, se ha procedido a elaborar unos test en el que las preguntas se relacionan con la imagen corporal y las TIC. Además, estos se pasaron a las alumnas de 1º, 2º y 3º ESO para saber como influyen las nuevas tecnologías un año antes y un año después en la imagen corporal de las estudiantes. Posteriormente, se llevó a cabo un *Thinking based learning* (en adelante, TBL) para las alumnas de 2ºESO donde se pudo comprobar si son las TIC una de las causantes de que hoy en día se preocupen más de su imagen corporal. Después un especialista en salud y educación física vino al centro a dar una charla a las alumnas sobre hábitos alimenticios, enfermedades relacionadas con los mismos y la imagen corporal. Finalmente, se realizaron varios murales con un resumen sobre los aspectos más destacados de la charla.

### 4.2 Contextualización

Como se ha comentado anteriormente, este programa se lleva a cabo con 24 alumnas 2º de Secundaria de un Colegio concertado.

Con un trabajo de análisis de la situación se pretende confirmar si existe relación entre el uso de las TIC y la percepción de la imagen corporal de las alumnas. Una conexión que se hace más visible en las clases de Educación Física. Una vez que se haya

confirmado esta relación, se llevará a cabo un programa de intervención para poder paliar los efectos negativos del uso de las nuevas tecnologías en las aulas, como es la distorsión de la propia imagen y conseguir que las niñas sean más conscientes de la importancia de la salud respecto al qué dirán y el aprender a quererse a uno mismo.

Para conocer un poco más al grupo de alumnas, se pasa a citar algunas características presentes en esta clase, en relación con las expuestas en el anexo I.

- ❖ Características cognitivo-intelectuales, destacar el análisis de sus propios sentimientos, pues eran constantes los comentarios respecto a cómo se sienten en ciertos momentos.
- ❖ Características afectivo-emocionales recalcar la imagen negativa que en general tienen las alumnas de sí mismas, la impulsividad ante las actividades a realizar, los cambios bruscos de humor, la creencia de que todo lo saben respecto a lo que dice la autoridad, en este caso la profesora. También se puede observar la necesidad de privacidad cuando en clase intentas hablar con ellas y en algunas ocasiones se niegan a compartir sus comentarios, la preocupación por los cambios físicos y el egocentrismo.
- ❖ Características psicomotrices, decir que aspectos como los malos hábitos posturales o el crecimiento desproporcionado de algunas niñas son las más destacadas.
- ❖ Características de inserción social se pueden observar en esta clase de 2ºESO, el poner a prueba a la autoridad (la profesora) cuestionando muchos de sus comentarios, tener metas poco realistas, pues en muchas ocasiones se dejan influenciar por aspectos como los medios de comunicación, la necesidad de aprobación social, comportarse según lo que haga el grupo de amistades más íntimo y rechazar el mundo adulto.
- ❖ Características de las relaciones interpersonales, destacar el espíritu de oposición y la importancia de la amistad.

Teniendo en cuenta estas características y los objetivos del programa, se pasa a analizar la situación a través de test y un TBL para posteriormente tomar las medidas adecuadas.

### **4.3 Análisis de la situación**

Por ello, se llevó a cabo la elaboración de unos test y de un TBL para determinar si en realidad es cierto que la utilización de las nuevas tecnologías en el aula también puede tener efectos negativos sobre determinados aspectos, en este caso la imagen corporal.

Al poder confirmar esta hipótesis gracias a las respuestas de las alumnas en los test, se pensaron algunas medidas para que la utilización de las TIC no tuviera esta repercusión negativa en la imagen corporal. Algunas fueron: charla sobre salud, alimentación e imagen corporal y un trabajo que consistía en realizar carteles, por grupos, sobre determinadas enfermedades relacionadas con la charla anterior.

Con este programa de intervención, se pretende que las alumnas puedan ser conscientes de la importancia de la salud respecto a la imagen corporal o respeto al qué dirán o pensarán del propio cuerpo, y paliar la utilización de las TIC, y mas concretamente de las *tablets*, para observar fotos o información en busca de la imagen perfecta para parecerse a la misma en las aulas. Además, también se busca que estas niñas se acepten a sí mismas tal y como son, queriéndose a ellas mismas con sus defectos y sus virtudes.

### **Elaboración de los Test**

La plantilla del test está en el anexo II, y se pasó tanto a alumnas de 1º, como de 2º y 3º de la ESO para ver las diferencias y tomar medidas en una y otra dirección.

En el curso de 1ºESO, se puede decir que es un curso en el que no se preocupan mucho de su imagen corporal, le preocupa más su salud; respecto al peso, o no le dan importancia o solo lo controlan para que este no aumente; la alimentación la hacen variada realizando las cinco comidas recomendadas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena); en general realizan actividad física con una media de 4 horas semanales; utilizan en mayor proporción las *tablets* y los *smartphones* para realizar fotos o bien de ellas mismas o bien de ellas con más gente y opinan que o son las primeras en subirlas o esperan a que otra persona las suba; en general no piensan en como saldrán en las fotos o se fijan en *bloggers* o en lo que su familia les aconseja; las redes sociales que más utilizan son *Instagram* y *Snapchat*, las cuales son de fotos exclusivamente con comentarios; y finalmente, si tuvieran que elegir a alguna famosa que pudieran ser, la mayoría de las alumnas, o no sabe, o se fija en aspectos de las famosas como la personalidad o la simpatía, o en aspectos físicos como la altura, la belleza o la delgadez de las mismas.

Las alumnas del curso de 2ºESO, las alumnas se preocupan mucho más de su imagen corporal, aunque también tienen en cuenta la salud en general; le dan más importancia al peso aunque la alimentación es variada; realizan una media de 4 horas semanales de actividad física y en general hacen las cinco comidas diarias; lo que más utilizan para hacer fotos son las *tablets* y los *smartphones* y salen o ellas mismas posando o con más

gente y bien o evitan colgarlas o son las primeras en subirlas a Internet; ya tienen modelos de referencia para salir en las fotos y lo que más utilizan es la red social *Instagram*; en general, en lo que más se fijan si tuvieran que elegir una modelo o famosa para ser son aspectos físicos.

En el curso de 3ºESO, sigue la misma línea que el curso anterior, pero realizan de media menos horas de actividad física semanales y utilizan más redes sociales como *Facebook* y con mayor frecuencia. Sin embargo, se detecta cierta madurez a la hora de elegir la modelo o famosa que les gustaría ser porque argumentan su elección no solo fijándose en aspectos físicos, pues la mayoría de las alumnas ha elogiado sus dotes como cantante, si es cantante o sus dotes para la interpretación, si es actriz.

A continuación se presentan los aspectos más representativos de los test con los tres cursos de Secundaria comentados anteriormente (figura 1, figura 2, figura 3 y figura 4).

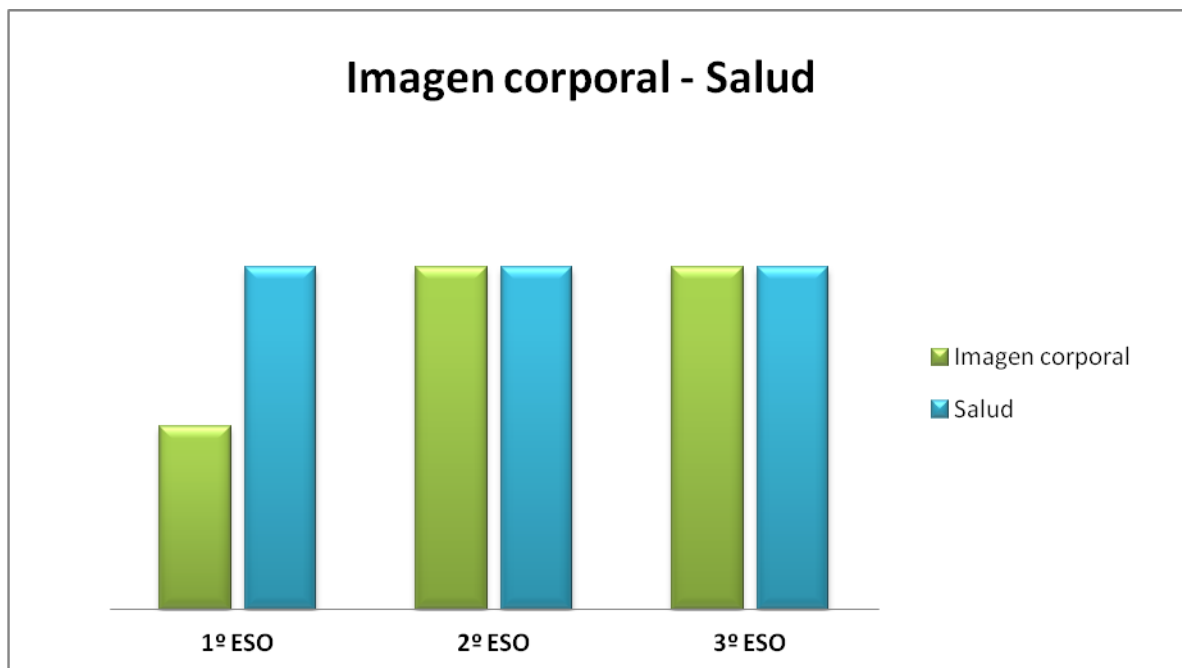


Figura 1. Imagen corporal y Salud. Fuente: Elaboración Propia.

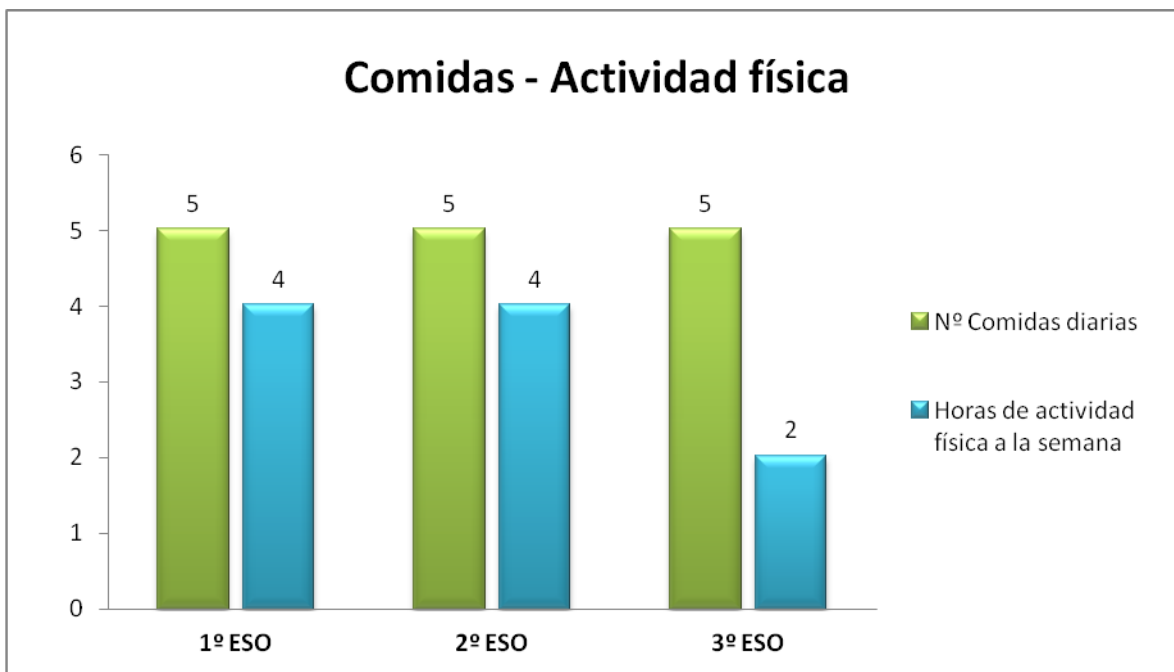


Figura 2. Comidas y Actividad Física. Fuentes: Elaboración propia.

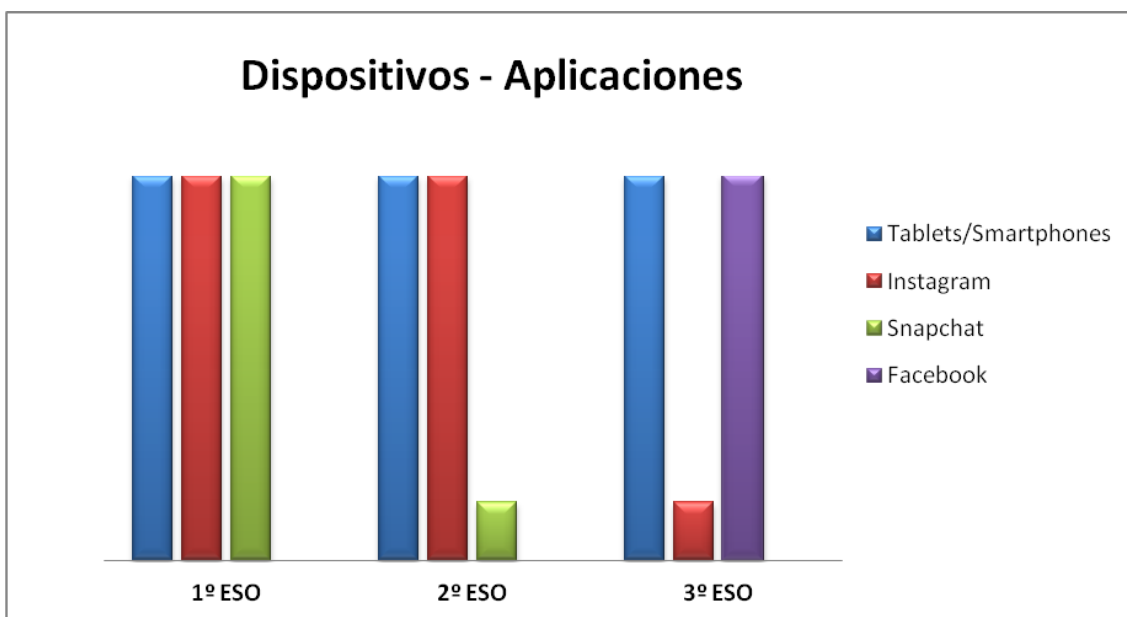


Figura 3. Dispositivos y Aplicaciones. Fuentes: Elaboración propia.



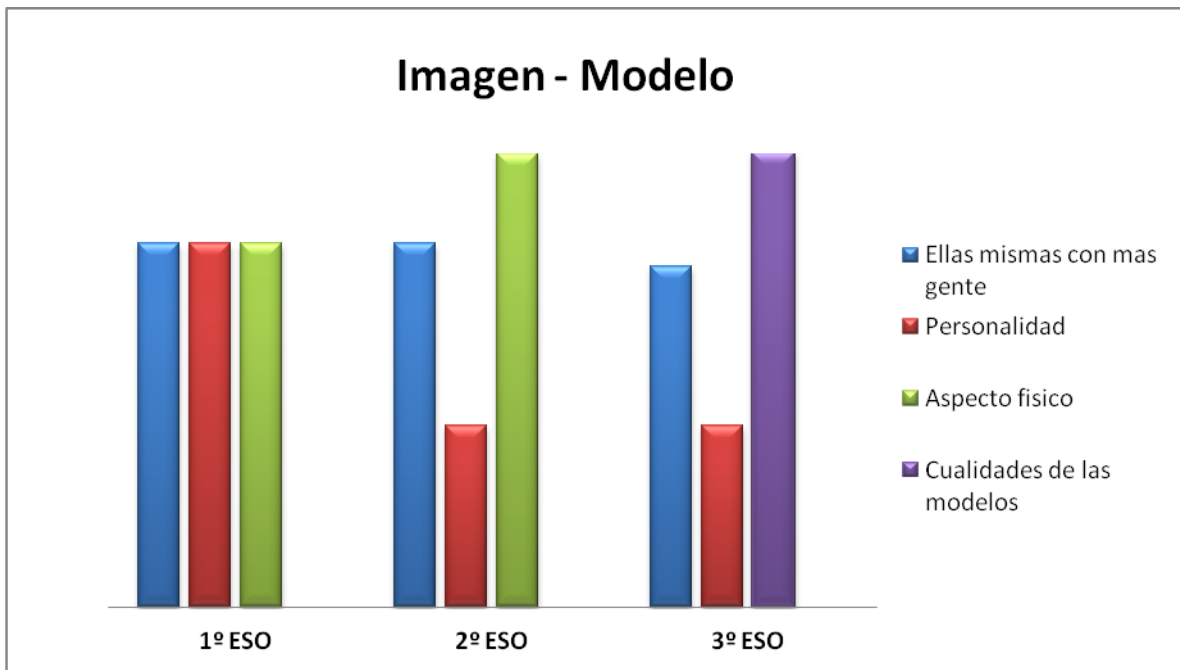


Figura 4. Imagen y Modelo. Fuente: Elaboración propia.

Sería importante enseñar a las alumnas desde Primaria a tener una visión crítica tanto de lo que vemos como del uso de las TIC en las aulas. Desde mi punto de vista, también creo importante restringir el acceso a Internet en algunas zonas del centro y a ciertas páginas. Además, la implantación de las tablets la llevaría a cabo en unas edades más tardías en vez de desde 1ºESO por la madurez que se requiere para hacer un buen uso de las mismas, en cuanto a este tema en concreto.

### TBL

La plantilla del TBL se encuentra en el anexo III, y con su elaboración podemos afirmar que hoy en día hay una mayor preocupación de nuestra imagen corporal por la presencia de las TIC como las *tablets*, en este caso, utilizadas en las aulas.

Se dividió la clase en ocho grupos de trabajo con tres alumnas en cada uno de ellos. Una de las alumnas se encargaba de ser la portavoz del grupo, otra controlaba el tiempo dedicado a cada apartado del TBL y otra alumna era la responsable del material. Lo que se procuró a la hora de hacer esta división de grupos es mezclar a las alumnas que más problemas podrían causar en la clase con otras más calmadas. Así, se podría llevar a cabo un trabajo de forma adecuada, concentrándose en la tarea y ajustándose al tiempo establecido.

Para llevar a cabo un TBL que llamara la atención de las niñas, se les pidió que escribieran en un *post-it* que se les repartió las posibles causas del hundimiento del *Titanic*. Posteriormente, la portavoz de cada grupo se encargó de escribir en la pizarra dos causas probables que habían pensado entre todo el equipo.

Así, y habiendo hecho una pequeña introducción al trabajo del TBL, se comenzó el trabajo.

Antes de comenzar con la explicación causal con destrezas para encontrar la causa probable teniendo en cuenta las evidencias a nuestra pregunta relacionada con las TIC y la imagen corporal, se les plantearon a las alumnas dos preguntas: ¿para qué utilizamos las TIC? y ¿por qué hoy en día nos preocupamos más de nuestra imagen corporal? Las respuestas a la primera pregunta fueron variadas, pero en todas estaban presentes las fotos o algo relacionado con la imagen corporal. En la segunda, al igual que la repuesta anterior, la variedad estuvo presente, pero en todas las respuestas aparecía por las fotos que se suben a las redes sociales o por lo que los demás piensen de uno mismo.

Y es en este momento, cuando se comienza con la explicación causal con destrezas para confirmar, o no, si el uso de las TIC en las aulas influye en la imagen corporal de las alumnas de 2ºESO.

En primer lugar se plantea la siguiente pregunta: ¿qué hecho ha ocurrido del que queremos conocer la causa/causas? Lo que relacionado con el tema se traduce a: ¿Por qué hoy en día nos preocupamos más de nuestra imagen corporal? La portavoz de cada grupo se encargó de escribir en la pizarra dos de las ideas que habían pensado entre todo el grupo y aunque las respuestas fueron diversas, pero en todas estaba presente la frase de las fotos que se suben a las redes sociales. Es por ello que se eligió esta idea para el siguiente apartado del TBL.

Este siguiente punto consiste en saber cuáles son las posibles causas del acontecimiento. Es aquí donde se emplea la respuesta anteriormente citada por las alumnas.

El siguiente paso consiste en, para cada posible causa de la cuestión, buscar información que determine si es probable o improbable. Y posteriormente, buscar evidencia por parte de las alumnas de artículos en Internet que determinen la probabilidad de la causa.

Finalmente, se responde a la pregunta: ¿qué causa es la más probable teniendo en cuenta las evidencias?, a la que las alumnas respondieron en su mayoría algunas TIC como las *tablets*, los *iPad* o los móviles.

Es así como se puede deducir que son algunas TIC como las indicadas, y las *tablets* más concretamente, pues están presentes en las aulas, las causantes de que hoy en día se fijen más en la imagen corporal en los centros educativos.

Es así como se puede deducir lo que se había estado planteando en tantas ocasiones durante el periodo de estancia en el centro respecto al uso de las TIC y la imagen corporal en Educación Física. Es cierto que las nuevas tecnologías pueden aportar ventajas, pero también tiene puntos negativos que hay que valorar para tomar medidas. Y no solo las TIC son una de las causas, pues también influyen otras circunstancias como los amigos, los padres, la sociedad de consumo, etc., pero también el hecho de cambiarse juntas en los vestuarios o realizar actividades en esta asignatura de Educación Física pueden propiciar también esta cuestión.

De esta forma, algunas actividades que nos ayudan a paliar las desventajas en el uso de las TIC respecto a la imagen corporal, además de tener en cuenta las comentadas en los apartados anteriores, han sido el traer a un experto para que les diera una charla a las alumnas sobre hábitos alimenticios y salud, para posteriormente realizar un trabajo con murales en los grupos del TBL sobre la charla.

## 4.4 Intervención

Tras analizar la situación a través de la elaboración de los test y los TBL con la posterior extracción de resultados, se pasa a proponer dos actividades con el fin de mejorar la utilización de las TIC en este curso en relación a la percepción de la imagen corporal de las alumnas.

### **Charla**

En esta primera actividad se les habla de la importancia del deporte, de la alimentación y de los buenos hábitos para que la vida diaria pueda ser saludable. También se les comentan algunos aspectos que perjudican a la salud general como podrían ser el alcohol, el sedentarismo o el estrés. Finalmente, el experto en la materia, les informa a las alumnas sobre enfermedades relacionadas con la imagen corporal como la anorexia o la obesidad y sus efectos. Para finalizar, se pasa a una ronda de preguntas y reflexiones por parte de las alumnas hacia la persona encargada de esta actividad para que no quede ninguna duda sobre el tema tratado y para el posterior trabajo.

### **Trabajo en grupos**

En las sesiones posteriores de Educación Física las niñas se dividen en cuatro grupos y cada una se encarga de buscar información sobre cuatro temas diferentes:

- ❖ Factores beneficiosos para la salud (deporte, alimentación o el sueño)
- ❖ Factores perjudiciales para la misma (malas posturas, alcohol y drogas, sedentarismo y estrés)
- ❖ Salud y Actividad Física
- ❖ Malnutrición (bulimia, anorexia y obesidad).

Después, las alumnas exponen sus trabajos y se podrá comprobar cómo estas están más concienciadas sobre el tema de la imagen corporal y las TIC en las aulas. Además, el resto de compañeras deben hacer una ronda de preguntas por grupos de trabajo.

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Solano (2010) destaca la utilización de las nuevas tecnologías en los últimos años como recursos esenciales en las aulas en relación con los servicios que, tanto los medios audiovisuales, como informáticos como telemáticos nos pueden aportar. Pero hace especial énfasis en los aspectos relacionados con la comunicación en lo que a su uso en las clases se refiere. Esto está de acuerdo con la principal idea a tener en cuenta para entender la utilización de las TIC en los centros.

Autores como Monereo (2005) o Vignola et al. (2008) se centran en otros aspectos relacionados con la utilización propiamente dicha de las nuevas tecnologías en las aulas, pero no por ello menos importante.

Monereo (2005) destaca diversas demandas que exige la sociedad de la comunicación. Y aunque no se haga una clasificación donde se reflejen cuales son las demandas más importantes, otros autores como Vignola et al. (2008) nombran una ya citada por Monereo (2005), que es el dominio de las TIC por parte de los profesores. Es por ello que a pesar de ser numerosas las demandas destacadas, el dominio de las nuevas tecnologías por parte del cuerpo docente es esencial para poder transmitir estos conocimientos a los alumnos y, posteriormente, alcanzar el resto de competencias como juzgar, aplicar o tomar decisiones teniendo siempre acceso a las diferentes formas de información y comunicación.

Vignola et al. (2008) describen como influyen las TIC en las aulas. De acuerdo con estos autores, y tras haber leído sus aportaciones, decir que las más importantes y que se podrían destacar son la autonomía que estas aportan a los alumnos, la interacción entre profesores y estudiantes, entre alumnos y alumnos y entre estos últimos y los diversos recursos en las aulas. Además, destacan el proceso sobre el producto, un aspecto esencial a la hora de evaluar y tomar decisiones por parte de los docentes sobre los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al igual que cualquier recurso utilizado en educación, se encuentran ventajas e inconvenientes, como bien describen Vignola et al. (2008) y Grau (2013). Y aunque estos son numerosos, cabe destacar, por ser el tema central del trabajo, el aspecto negativo que las TIC ejercen sobre la imagen corporal por su influencia, como bien señala Maypole (2015). Esta autora, una de las pocas en escribir sobre este tema, destaca la influencia negativa que los medios ejercen sobre la imagen que se tiene de uno mismo, especialmente en adolescentes, por encontrarse en una edad de cambio. Maypole (2015) destaca la forma que en medios como las redes sociales (*Instagram*,

*Facebook*), los anuncios *online*, los videojuegos o los blogs pueden afectar a la imagen corporal y la importancia de controlar tanto el tiempo de exposición, de realizar actividades conjuntas entre alumnos y sus padres y entre alumnos y profesores, de restringir ciertas páginas *web*, de enseñar a tener una visión crítica antes las TIC o a dar importancia la salud sobre otros aspectos como el físico. Puntos en los que también están de acuerdo autores como Vignola et al. (2008) y Grau (2013).

Tras haber realizado una búsqueda y análisis bibliográfico acerca de las TIC en las aulas y su papel en el currículo, la visión de diversos autores acerca de este tema, su posterior relación con la imagen corporal especialmente en adolescentes, un programa de intervención para paliar el efecto de las nuevas tecnologías sobre la imagen que las adolescentes de un centro concertado de 2ºESO pueden tener de ellas mismas y una breve discusión acerca de la visión de los diferentes autores sobre las TIC en las clases, se puede afirmar que se han logrado los objetivos propuestos.

Además, después de haber llevado a cabo un análisis de la bibliografía y haber analizado la situación concreta con las alumnas de 2ºESO del centro, se puede confirmar que se ha logrado también el objetivo general de este trabajo.

Así, la principal conclusión alcanzada tras la elaboración de este trabajo es que hay que enseñar a los alumnos en las aulas a tener una visión crítica acerca de la utilización de las TIC, y a enseñar también a dar prioridad a la salud sobre la imagen corporal.

## **6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

Aunque el análisis de la situación y el posterior programa de intervención de este trabajo se hayan llevado a cabo con éxito, también ha habido algunas limitaciones que han dificultado su realización.

El tiempo ha sido un factor limitante por diversos motivos. Por un lado, la realización del TBL se planteó como una actividad de una sesión, sin embargo, se tuvieron que utilizar dos clases para finalizarlo. Y por otro lado, y para que la propuesta pudiera quedar más completa, se pensó en realizar un post-test a las alumnas, pero al tener que compaginar la programación planteada para Educación Física con este programa de intervención, no se pudo llevar a cabo esta última actividad. A pesar de ello, y gracias a la colaboración del centro, de las alumnas y de las docentes, se pudieron lograr los objetivos propuestos y realizar el resto de actividades organizadas para este trabajo.

El otro facto limitante fue la selección de las preguntas del test, pues no se quería insistir de forma directa en la percepción de la imagen corporal de las alumnas para que no le dieran más importancia de la debida. Por ello, se realizaron preguntas directamente relacionadas con el tema pero de una forma más atractiva, y otras se pudieron aunque no tenían tanto que ver con el tema en cuestión.

Así, y aunque hubo algunos factores que limitaron en cierta manera el llevar a cabo esta propuesta, su realización fue un éxito y se pudieron completar los objetivos propuestos.

Es por ello, que en un futuro como docente sería conveniente llevar a cabo una unidad didáctica dedicada a la utilización de las TIC en educación física y su relación con la imagen corporal, ampliando lo expuesto en este trabajo por la infinidad de posibilidades que ofrece: conocer en mayor profundidad a nuestros alumnos, saber sus gustos y preferencias para luego poder aplicarlos en las clases y captar mayor atención y motivarles más, descubrir en qué emplean su tiempo libre respecto a las nuevas tecnologías, aprender de ellos en relación a las TIC, saber en dónde se tiene que insistir respecto a la imagen corporal y la salud, organizar actividades según los resultados que les motiven, y sobre todo enseñarles a tener una visión crítica respecto a la utilización de las nuevas tecnologías y aprender a quererse tal como son, con sus defectos y sus virtudes haciéndoles ver que son únicos. Estas últimas ideas se han conseguido alcanzar en cierta medida con el programa propuesto en este trabajo porque creo que es fundamental para nuestro día a día tanto de adolescentes como de adultos.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Area, M. (2005). Las tecnologías de la información y comunicación en el sistema escolar. Una revisión de las líneas de investigación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 11 (1). Recuperado el 10 de abril de 2009 de [http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1\\_1.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_1.htm)
- Area, M. (2006). *Veinte años de políticas institucionales para incorporar las tecnologías de la información y comunicación al sistema escolar*. Madrid: Akal.
- Area Moreira, M. (2009). *El proceso de integración y uso pedagógico de las TIC en los centros educativos*. La Laguna: Universidad de La Laguna. Sitio web: [file:///C:/Users/Flavia/Downloads/el\\_proceso\\_de\\_integracion\\_tic.pdf](file:///C:/Users/Flavia/Downloads/el_proceso_de_integracion_tic.pdf)
- De Pablos, J., Area, M., Valverde, J., Correa, J. M. (2010). *Políticas educativas y buenas prácticas con TIC*. Barcelona: Grao.
- Grau, M J. (2013). *Las TIC en la ley de educación y los centros de secundaria*. Málaga: Universidad de Málaga. Sitio web: <http://atlante.eumed.net/tic-ley-educacion-centros-secundaria/>
- Maypole, M. (2015). *¿Perjudican los medios de comunicación la percepción que tu hijo tiene de su imagen?* Telefónica. Sitio web: <http://blogthinkbig.com/medios-de-comunicacion-y-la-imagen-de-los-adolescentes/>
- Mcmillan, K., Hawkins, J. y Honey, M. (1999). Review Paper on Educational Technology Research and Development. *Center form Children & Technology*. Recuperado de 23 de mayo de 2009, de: [http://cct.edc.org/admin/publications/policybriefs/research\\_rp99.pdf](http://cct.edc.org/admin/publications/policybriefs/research_rp99.pdf)
- Monereo, C. (2005). *Internet y competencias básicas*. Barcelona: Grao.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Solano, I M. (2010). *Las TIC para la enseñanza en el aula de secundaria*. Universidad de Murcia Sitio web:



[https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/10603/1/TIC\\_Secundaria\\_recur  
sos%20y%20experiencias.pdf](https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/10603/1/TIC_Secundaria_recur%20sos%20y%20experiencias.pdf)

Suárez, C. (2010). *Cooperación como condición social de aprendizaje*. Valencia: UOC

Vignola, J., Pardo, F., Peris, P. (2008). *Influencia de las TIC en la educación*. SFE - Grupo de Filosofía. Sitio web: <http://users.dsic.upv.es/~pperis/tic.pdf>

## 8. ANEXOS

### ANEXO I: Características psicopedagógicas de 12-14 años

CAPACIDADES	12 a 14 años (adolescencia temprana)
<b>Cognitivo-intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapa de las Operaciones Formales Incipientes.</li> <li>- Su pensamiento varía progresivamente de lo concreto al hipotético deductivo, donde la persona puede considerar posibilidades de lo que podría ser, logra considerar conceptos e ideas abstractas y aplicarlos junto con su conocimiento para formular acciones, poniendo así a prueba sus hipótesis.</li> <li>- Comienza a desarrollar su capacidad para elaborar y comprender conceptos, así como del análisis de sus propios sentimientos.</li> </ul>
<b>Afectivo-motivacional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagen de sí mismo inestable, habitualmente negativa.</li> <li>- Son impulsivos, primero actúan y luego piensan.</li> <li>- Labilidad emocional o cambios bruscos de humor.</li> <li>- Creen que todo lo saben y que todo lo pueden.</li> <li>- Necesidad de privacidad.</li> <li>- Preocupación por los cambios físicos.</li> <li>- Egocentrismo (el mundo gira en torno a ellos y sus necesidades y sienten que todos están preocupados de él o ella).</li> </ul>
<b>Psicomotriz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicio del desarrollo de las características sexuales secundarias.</li> <li>- Gran variación individual en la edad de inicio del crecimiento.</li> <li>- Hay un crecimiento acelerado, pero desproporcionado.</li> <li>- Un crecimiento con estas características produce torpeza y desgarbo. "periodos críticos".</li> <li>- Aumento gradual de la fuerza estática.</li> <li>- Marcada involución de la flexibilidad, sobre todo en chicos.</li> <li>- Tendencias a malos hábitos posturales (hipercifosis, escoliosis...).</li> <li>- Comienzo del desarrollo de la vía anaeróbica láctica.</li> </ul>
<b>De inserción social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponen a prueba la autoridad.</li> <li>- Metas vocacionales poco realistas.</li> <li>- Muestran actitudes de gregarismo.</li> <li>- Orientación a los sentimientos y las relaciones interpersonales; especial preocupación por la confianza y la aprobación social. Las obligaciones morales se basan en lo que esperan los demás (perspectiva convencional) y se anteponen las expectativas y sentimientos de los demás a los propios intereses (es importante ser bueno).</li> <li>- Comienzan a rechazar el mundo adulto y a necesitar autoafirmarse; aunque sea imponiéndose a los demás.</li> <li>- Poco grado de tolerancia con sus iguales.</li> </ul>
<b>De relaciones Interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran espíritu de oposición.</li> <li>- Menor interés en los padres.</li> <li>- Intensa amistad con adolescentes de su mismo sexo.</li> <li>- Atracción por el otro sexo (fundamentalmente de las chicas; los chicos en cursos posteriores).</li> <li>- Les cuesta relacionarse con sus iguales; hablar, discutir y ponerse de acuerdo para los trabajos grupales.</li> <li>- Se observan problemas asociados a las agrupaciones de miembros de diferente sexo.</li> </ul>

Cuadro 1. Características Psicopedagógicas de los alumnos de 12 a 14 años en función de las cinco capacidades que desarrollan de manera integral al alumno.

Características psicopedagógicas de los alumnos de 12 a 14 años. Fuente: Pérez Pueyo y Casanova Vega, 2007, pp.4-6.

## ANEXO II: Test

1. Cuando te miras al espejo:
  - Evitas mirarte al espejo
  - Te miras para criticarte o alabarte
  - Te ves gorda alguna parte del cuerpo
  - Generalmente te ves bien
2. ¿Cómo te comportas frente al peso?
  - Cuando me peso lo hago solo para controlar que mi peso sea normal, o no me peso
  - Me peso solo para controlar que mi peso no aumente
  - Me peso diariamente para controlar que mi peso sea menor que el del día anterior
  - Evito pesarme
3. Habitualmente ingiero
  - Solamente lo que me gusta
  - Alimentos bajos en calorías
  - Alimentos variados
  - Cualquier cosa que tenga a mano
4. Actualmente realizo Actividad Física
  - En general no realizo actividad física
  - Entre 2-4 horas a la semana
  - Entre 4-8 horas a la semana
  - Más de 8 horas a la semana
5. Lo que más me preocupa es:
  - Mi cuerpo
  - Mi peso
  - Mi imagen corporal
  - Mi salud en general
6. ¿Cuántas comidas haces al día?
  - Desayuno
  - Almuerzo
  - Comida
  - Merienda
  - Cena
7. ¿Qué medio utilizas para hacer fotos?
  - Smartphone
  - Tablet
  - Cámara de fotos
  - Otros: .....
8. Cuando haces fotos y hay que subirlas...
  - Soy el primero en colgarlas
  - Evito subirlas
  - Espero a que otra las suba
  - Me niego a que alguien cuelgue las fotos en las que aparezco
9. ¿Qué tipo de fotos te gusta subir?
  - De mi misma posando
  - De paisajes
  - De comida
  - De animales

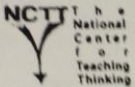
- De mi misma con más gente
  - Otras:.....
10. Siempre que hacemos fotos nos fijamos en modelos para intentar salir posando como ell@s, ¿en quién te fijas?
- En gente de los programas de televisión, ¿cuáles?
  - En gente de las revistas ¿quiénes y qué revistas?
  - En Blogger@s ¿quiénes y en qué red social cuelgan sus fotos?
  - En lo que me aconsejan mis amig@s o familia
  - Salgo sin pensar en como saldré
  - Otros:.....
11. ¿Cuál es la red social que más utilizo y con qué frecuencia?
12. Si tuviera que elegir ser una modelo o famosa por un día, ¿quién sería?  
Descríbela física y personalmente con lo que sepas.



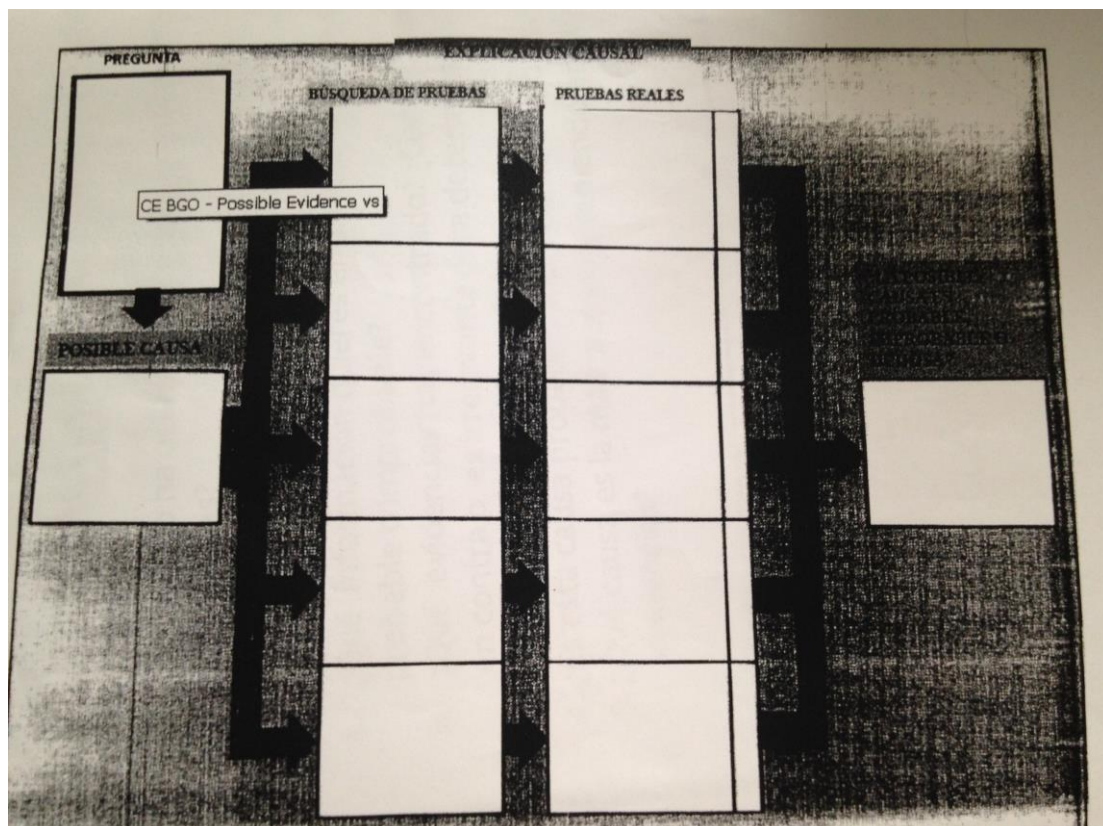
### ANEXO III: TBL

## EXPLICACIÓN CAUSAL CON DESTREZA

1. ¿Qué hecho ha ocurrido del que queremos conocer la causa/causas?
2. ¿Cuáles son posibles causas del acontecimiento?
3. Para cada posible causa:
  - a. ¿Qué información quieres encontrar que determine si es probable o improbable?
  - b. ¿Qué evidencias has encontrado? ¿Cuenta esto a favor, en contra o es irrelevante para determinar la probabilidad de la causa?
4. ¿Es esta causa probable, improbable o dudosa?
5. ¿Qué causa es la más probable teniendo en cuenta las evidencias?



Explicación causal con destreza. Fuente: The National Center for Teaching Thinking



Explicación causal. Fuente: The National Center for Teaching Thinking

## ANEXO IV: Carteles Salud



Carteles relacionados con la salud. Fuente: Elaboración propia.

