

Programa de Doctorado en
EDUCACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS

LA IDENTIDAD CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA

Tesis Doctoral presentada por
Sergio Arribas Fernández-Checa

Tesis Doctoral dirigida por
Beatriz Muros Ruiz

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2022/2023

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 2. BASES TEÓRICAS INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	10
2.1 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE CUERPO.....	12
2.1.1 EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO.....	13
2.1.2 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN LA CONFORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	19
2.1.3 MOTRICIDAD Y SUS IMPLICACIONES EN EL DESARROLLO DEL CUERPO.....	24
2.1.3.1 EL TONO Y EL DIÁLOGO TÓNICO.....	25
2.1.3.2 LA COMPETENCIA MOTRIZ.....	26
2.1.3.3 LA CORPOREIDAD.....	28
2.2 LA ADOLESCENCIA Y LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD.....	29
2.3 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MATERIA/ASIGNATURA PROPICIADORA DE EXPERIENCIAS MOTRICES.....	36
2.4 PRINCIPALES APORTACIONES DE LOS AUTORES A LA CONSTRUCCIÓN DE LAS BASES TEÓRICAS INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN EL PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	42
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.....	48
3.1 JUSTIFICACIÓN DEL MÉTODO.....	48
3.2 EL PARADIGMA CUALITATIVO.....	49
3.2.1 LOS GRUPOS DISCUSIÓN.....	51
3.3 METODOLOGÍA.....	53
3.3.1 LA SELECCIÓN DE PARTICIPANTES.....	53
3.3.2 RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	54
3.3.3 LAS SESIONES.....	54
3.3.4 ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	56
3.3.5 LOS ASPECTOS ÉTICO-MORALES.....	59
3.5 CRITERIOS ÉTICOS DEL PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	61
3.4 PRINCIPALES APORTACIONES DE LOS AUTORES A LA CONSTRUCCIÓN DE LA METODOLOGÍA USADA EN EL PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	62

CAPÍTULO 4. RESULTADOS.....	65
4.1 INFLUENCIA DE LA CULTURA, LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	65
4.2 LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO GENERADORAS DE EXPERIENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA.....	69
4.3 EL TONO Y EL CUERPO COMO FACTORES INFLUYENTES EN LA IDENTIDAD CORPORAL.....	72
4.4 4.4 LA ADOLESCENCIA: ETAPA EN LA QUE LAS EXPERIENCIAS DEFINEN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	73
4.5 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN EL CORRECTO DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.....	74
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN RESULTADOS.....	78
5.1 INFLUENCIA DE LA CULTURA, LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	78
5.2 LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DEL ESQUEMA CORPORAL.....	80
5.3 EL TONO Y EL CUERPO COMO FACTORES INFLUYENTES EN LA IDENTIDAD CORPORAL.....	82
5.4 LA ADOLESCENCIA: ETAPA EN LA QUE LAS EXPERIENCIAS DEFINEN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL.....	83
5.5 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN EL CORRECTO DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.....	84
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES.....	86
ANEXOS.....	91
BIBLIOGRAFÍA.....	94

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se basa en el estudio de la identidad corporal y se quiere conocer cómo esta identidad influye en el desarrollo de los adolescentes. La identidad corporal es una parte muy importante a la hora de tomar decisiones en su día a día y se quiere conocer cómo su desarrollo puede condicionar su forma de interaccionar y vivir en sociedad.

La relevancia de este plan de investigación radica en que si bien el número de investigaciones sobre construcción de identidad y adolescencia son muy numerosas, no lo son tanto aquellas referidas a la dimensión corporal o específicamente las que conectan las dimensiones identidad corporal, imagen corporal y movimiento desde una perspectiva relacional. En este plan de investigación se quiere conocer cómo las experiencias que cada sujeto vive desde su nacimiento hasta su adolescencia a través del movimiento influyen en el desarrollo de su identidad corporal y por la tanto en su forma de vivir en sociedad.

Para conocer cómo influye la identidad corporal en el desarrollo de los adolescentes, es importante saber que en líneas generales, viene marcada por la herencia, pero también tiene una parte aprendida que se genera a través de la interiorización de las experiencias vividas a través del cuerpo y del movimiento. Por otro lado, cómo se generan estas experiencias y su asimilación influyen también en el desarrollo de la identidad corporal en los adolescentes y esto será la base sobre la que se cimentará este plan de investigación.

Pero antes de seguir, es importante definir el término de identidad corporal, que según Grasso y Erramouspe (2009) atiende al conocimiento que tienen todos los sujetos sobre sí mismos, teniendo en cuenta que es un proceso en constante evolución en el que los afectos y las imágenes que los sujetos vivencian a lo largo de su vida condicionarán su desarrollo. Esta vivencia es lo que los sujetos de estudio en los grupos de discusión manifestaron y será objeto de estudio en este plan de investigación.

Así pues, para conocer qué es la identidad corporal y cómo las experiencias que se generan en torno a ella influyen en el desarrollo adolescente, debemos conocer de qué está compuesta esta identidad. Primeramente abordaremos el concepto de cuerpo que es la que genera las experiencias y las asimila, es la base sobre la que se sustenta esta identidad y según Mu (2021) estas experiencias que se generan hacen del cuerpo un medio de relación con el mundo exterior, pero también interior, es decir, ayuda a relacionarte con la sociedad que te rodea, pero también permite relacionarte con tu cuerpo internamente y así poder conocerlo.

El cuerpo y por lo tanto la identidad corporal, está en una constante evolución por el encuentro con los otros y el entorno, ya que este contacto hace que se generen una experiencias que modifican nuestra identidad corporal. El cuerpo tiene la capacidad de comunicar y de dar información, y de forma consciente o inconsciente, cuando se vive en sociedad con su cuerpo se comunica y se relaciona.

Esta capacidad de comunicación del cuerpo se genera a través del movimiento, crea unas experiencias en torno a él para el desarrollo de la identidad corporal y es importante conocer cómo estas experiencias generan cambios en el desarrollo del adolescente. Siguiendo a Johnson (2022), la comunicación del cuerpo se produce a través de la interacción del ser humano con el medio a través de movimientos, los cuales van adquiriendo significado no sólo en relación con las relaciones establecidas con otras personas, sino además con la construcción que el propio individuo hace de sí mismo. Es decir, como él o ella se entiende a sí mismo y en extensiva construye su identidad a través de los significados otorgados al movimiento.

El movimiento como se puede ver es otro elemento importante en el desarrollo de la identidad corporal del adolescente como generador de experiencias, es el que educa el cuerpo y la mente. A través del movimiento el adolescente puede ayudar a conseguir los ideales que tiene del cuerpo como así dice Sossa (2011), los cuáles son asumidos por una imposición social.

A la hora de estudiar el movimiento lo hacemos desde la afirmación de que, al ser un medio de comunicación del ser entre su yo y el medio, el movimiento se va adquiriendo y aprendiendo desde el nacimiento. Fruto de ello, se generan conductas y formas de comportamiento frente al movimiento que van determinando/construyendo la identidad del adolescente y es lo que se quiere conocer en este plan de investigación, como el movimiento ha ido generando unas experiencias que han hecho que la identidad corporal se desarrolle de una manera u otra.

Este movimiento que comunica y genera cambios en el adolescente, se produce a través de la contracción de los músculos para responder a los estímulos recibidos y las necesidades de relación. Esta contracción producirá un desarrollo del tono muscular que estará en constante evolución y perfeccionamiento en función de las experiencias vividas mejorando así la comunicación a través del cuerpo. Por tanto, el desarrollo de este tono comienza desde su nacimiento, ya que sin él la capacidad de generar movimiento para comunicarse y expresarse no sería posible.

Este tono ha permitido al adolescente comunicarse y relacionarse con su postura corporal, pero también le ha ayudado a interaccionar con su mundo con el movimiento que generaba gracias al tono y producir experiencias que le han permitido desarrollar su identidad corporal. Sin el tono el adolescente no puede conformar su identidad corporal, lo necesita para generar movimiento y a su vez experiencias que le permitan desarrollarse.

Poco a poco, y conforme la persona va adquiriendo tono, Boscaini, Zagalaz, & Suárez (2022) dicen que es capaz de realizar movimientos cada vez más complejos que inciden en su madurez. Es decir, los seres humanos, a medida que somos capaces de generar movimientos más complejos gracias al desarrollo del tono, también avanzamos en nuestra capacidad cognitiva y afectiva para relacionarnos con el resto del mundo, con las personas que nos rodean y con los objetos. Esta relación, persona-mundo-madurez a través del movimiento, es crucial para la conformación de la realidad del individuo, de cómo se entiende a sí

mismo o misma, y de cómo se entiende en relación con los demás y a la sociedad en la que vive, aspectos cruciales para el adolescente en el desarrollo de la identidad corporal.

Dentro de esta dimensión relacional del cuerpo a través del movimiento y el tono, es inevitable referirnos al concepto de esquema corporal, ya que gracias a ellos se va desarrollando. El esquema corporal es el conocimiento que poseemos de todas las partes de nuestro cuerpo y cómo a través de ellas podemos relacionarnos con nuestro entorno.

El adolescente necesita desarrollar su esquema corporal para poder ajustar el tono y generar un movimiento acorde con la respuesta que debe dar cuando está comunicando y relacionándose. Es todo un conjunto que debe desarrollarse en armonía para que se generen unas experiencias que permitan un correcto desarrollo de la identidad corporal en el adolescente.

Al igual que los conceptos vistos anteriormente ligados al desarrollo de la identidad corporal, el esquema corporal, como dice Del Castillo (2009) es un sistema en constante evolución gracias a las experiencias que cada sujeto vive e interioriza, lo que permitirá a través del cuerpo expresarse y adaptarse ante un mundo cambiante. El cuerpo se desarrolla a lo largo de nuestra existencia tomando como referencia a los elementos que forman el esquema corporal y para la vida del adolescente, que sufre grandes cambios alrededor del cuerpo, es necesario que tenga internamente bien desarrollado el esquema corporal y poder asumir esos cambios de manera positiva.

A través de este conocimiento que genera el esquema corporal cada sujeto va desarrollando unas experiencias, con todos los segmentos que conforman su cuerpo, que irán conformando internamente su imagen corporal. Esta imagen corporal es otro concepto muy importante en este proyecto de investigación y es importante saber qué es, Neyra, Vega y García (2022) ven a la imagen corporal como la diferencia de cómo cada uno se ve y se siente, respecto una representación que cada uno se hace mentalmente ideal de cómo debe ser su físico.

Esta diferencia puede generar una insatisfacción en el adolescente y desarrollar unos sentimientos negativos que influyen en su forma de relacionarse consigo mismo y con su entorno. Como luego se ve en el estudio son varios de los sujetos estudiados que manifiestan haber sufrido esta insatisfacción, afectando al desarrollo de su identidad corporal y por lo tanto a la capacidad de relacionarse a través de su cuerpo.

Para conocer cómo puede desarrollarse esta insatisfacción de la imagen corporal es importante saber que está condicionada por las emociones, creencias y las autorrepresentaciones que se hace mentalmente cada individuo. En el estudio de Hernández, Fuenzalida, Vilugrón, Barra, Molina & San Martín (2022), podemos ver cómo la imagen corporal está influenciada por aspectos estéticos que se muestran en el ámbito social, en el estudio de este plan de investigación también se puede ver que la sociedad marca unos cánones de belleza y cuando el adolescente no encaja en ellos provoca esa insatisfacción con su cuerpo.

Cuando el adolescente no se siente agusto con su cuerpo su plano afectivo se ve afectado, influyendo negativamente en su comportamiento en diferentes esferas, como así lo manifestaron los participantes del estudio de este plan de investigación. En estos participantes la esfera académica tenía mucha importancia, ya que su escolarización seguía siendo obligatoria y la mayor parte de su día a día la pasaban en el instituto.

Desde esta perspectiva académica, en este plan de investigación la Educación Física tomó una gran importancia debido a que en el desarrollo de las sesiones de los grupos de discusión los sujetos entrevistados sólo concebían el desarrollo de todo lo relacionado con el cuerpo a través del deporte y la Educación Física. Siguiendo a Cagigal (1984) la Educación Física es la enseñanza destinada a desarrollar de forma integral al alumno a través del cuerpo y con las experiencias generadas a través del movimiento.

Así se puede ver que la Educación Física va a ser la propiciadora de experiencias, pero también la que ayude a interiorizarlas de forma correcta para que generen unos efectos positivos en el desarrollo de la identidad corporal de los adolescentes, ya que trabaja conceptos mencionados con anterioridad, por ejemplo, el esquema corporal, el tono o la imagen corporal. Así, la Educación Física, puede ayudar a trabajar la insatisfacción corporal antes mencionada en los adolescentes y contribuir a un mejor desarrollo de la identidad corporal.

Nuestros sujetos de estudio en este plan de investigación de manera simplista relacionaban principalmente la Educación Física con el deporte, que como muestra Salguero (2010), el deporte tiene mucha importancia en las enseñanzas de esta área, pero no es la única manera de conseguir los objetivos que se plantea. El deporte es una forma de realizar actividad física con carácter competitivo y que puede estar sometido a unas reglas, pero la Educación Física es un área mucho más amplia y rica, que busca educar el cuerpo a través del movimiento desde una perspectiva holística en favor de un desarrollo integral del sujeto que la realiza.

Una vez visto que influye, de forma general, en el desarrollo de la identidad corporal en los adolescentes, ahora se hablará de cómo se realiza la construcción de la identidad corporal en adolescentes a través del movimiento, dicho de otro modo, se ha hablado solo de cómo es la construcción de la identidad corporal centrándonos en la comprensión del movimiento (en sentido amplio). Sin embargo, en los grupos de discusión se trató de conocer eso, pero también qué experiencias habían tenido a lo largo de su vida en torno a la Educación Física, su asimilación e influencia en el desarrollo de su identidad corporal.

Para abordar esta construcción de la identidad se hace desde la perspectiva de aprendizaje significativo, que según Ausubel (1983) este aprendizaje debe partir de los conocimientos que ya posee, adquiridos mediante experiencias previas de aprendizaje. Estas experiencias por lo tanto condicionarán aprendizajes posteriores y así pasa con el desarrollo de la identidad corporal, que se realizará en función de las experiencias vividas en torno al cuerpo generadas a través del movimiento.

La asimilación e interiorización de las experiencias, cada sujeto lo hace de manera diferente y no podemos hablar de un principio general que riga el desarrollo de la identidad corporal de todas las personas como así se vió en las dos sesiones de los grupos de discusión de este plan de investigación. No obstante, sí debemos conocer e intentar controlar qué factores pueden afectar negativamente al desarrollo de la identidad corporal y ayudar a generar experiencias que incidan positivamente.

En función de la teoría del aprendizaje significativo se puede extrapolar que las experiencias vividas en torno al movimiento y al cuerpo, que son las que a su vez generan conducta motriz, desarrollarán las identidades de todos los sujetos. Según López-Yarto (2020) en función de las experiencias que han tenido los adolescentes y han almacenado en su memoria de forma consciente o inconsciente a lo largo de su vida, han formado su identidad corporal y es la temática de esas experiencias las que nos ha ayudado a elaborar las bases teóricas de este plan de investigación.

Los adolescentes participantes en el estudio han hablado de cuerpo, motricidad, deporte, educación física, actividad física, sociedad, familia, amigos,...que son los que campos en los que hemos centrado la búsqueda bibliográfica y han ayudado a crear el cimiento de la investigación. El campo de la identidad corporal es un mundo teórico muy amplio, pero en este plan de investigación nos hemos centrado en una vía muy concreta y es conocer cómo las experiencias vividas en torno al movimiento han contribuido en el desarrollo de la identidad corporal e influyen en cómo los adolescentes se relacionan consigo mismos y con su entorno.

A través del movimiento, los adolescentes van generando el conocimiento de su cuerpo y la capacidad de analizarlo. Ese conocimiento y capacidad de análisis se desarrollarán por medio de las experiencias generadas por el movimiento, que irán construyendo entre otras cosas su imagen corporal, que los singulariza como individuos y grupo, y tienen una gran influencia en el correcto desarrollo de la imagen corporal. En este plan de investigación introduciremos de manera más extensa los factores que inciden en esta circunstancia en el apartado de las bases teóricas.

Este plan de investigación se centra en la adolescencia porque las experiencias motrices que han ido viviendo a lo largo de su vida han ido construyendo su identidad corporal y debido a las particularidades de la edad, cambios físicos y psicológicos, es importante arrojar luz a cómo ese desarrollo influye en su relación con los demás y su yo. También es importante recalcar que los agentes intervinientes en el desarrollo de esta identidad corporal, son una integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad (psíquico, físico, espiritual, afectivo, social e intelectual).

Todos los conceptos teóricos vistos en este en este capítulo de introducción, están desarrollados en este plan de investigación en el capítulo dos y se han dividido en sub-apartados. Sin embargo, al estar todos tan relacionados con el objeto de estudio, todos son mencionados en mayor o menor medida en todos los apartados.

En conclusión, en este capítulo he mostrado la necesidad del plan de investigación y cómo se ha ido conformando. También se ha citado brevemente las bases teóricas sobre las que se sustenta, como por ejemplo, la adolescencia, las experiencias, el cuerpo, el movimiento, el esquema corporal, la imagen corporal o la motricidad entre otras.

CAPÍTULO 2. BASES TEÓRICAS INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.

En este plan de investigación sobre el desarrollo de la identidad corporal en la adolescencia confluyen muchas bases teóricas que se relacionan entre sí, es decir, no se pueden tratar de forma aislada. Es por ello, que en este capítulo trataremos en su conjunto las bases y mostraremos la relación de unas con otras.

En este capítulo se irán desgranando conceptos teóricos que influyen en el desarrollo de la identidad corporal en la adolescencia. Primeramente se mostrará en qué consiste el concepto de cuerpo, pese a la dificultad que entraña de definir un término tan amplio y tan estudiado por diferentes ramas de la ciencia, para a continuación ver cómo el cuerpo a través de sus distintas manifestaciones a través del movimiento desarrolla la imagen corporal de todos los sujetos.

Esta imagen corporal se va conformando a través del movimiento y dependiendo como sea su desarrollo a través de la asimilación de diferentes experiencias en torno al cuerpo a través del movimiento, influirá positiva o negativamente en el desarrollo de la identidad corporal en el adolescente. Esta imagen corporal consiste en una proyección que nosotros creamos en nuestra mente de cómo somos y nos condiciona en nuestra manera de relacionarnos con nuestro mundo interior, pero también con el exterior,.

Este desarrollo de la imagen corporal mencionado en el párrafo anterior se produce a través del movimiento, el cual es generado a través de la motricidad. A su vez, la motricidad es la que genera las experiencias para conseguir aprendizajes necesarios para un correcto desarrollo de la imagen corporal, por lo que la relación entre movimiento, imagen corporal y motricidad es muy directa en el desarrollo de la identidad corporal. A partir de la motricidad, se desarrollan unos patrones básicos de movimiento que serán la base para otros aprendizajes que serán adquiridos en el futuro, aspecto crucial en el desarrollo de la identidad corporal de los adolescentes, ya que necesitan esa base para poder construir aprendizajes que ayuden a ir en el buen camino hacia una correcta identidad corporal.

La motricidad está presente en su día en muchos momentos y esos movimientos que generan, originan un desarrollo del tono en todos los individuos que permitirán una buena comunicación a través del cuerpo con su entorno. Solo con un buen desarrollo del tono podrán comunicarse y dar respuesta a la demandas que le solicita la sociedad para vivir en ella, sin ese tono no podrán desarrollarse de forma integral como seres sociales.

Gracias al tono y sus variaciones, el adolescente genera movimientos a través de la contracción muscular por medio de su sistema nervioso central y permite el desarrollo no solo de su motricidad, sino de una competencia motriz. Esta competencia es vital en el desarrollo de la identidad corporal del adolescente, ya que le permite tener la destreza de moverse con su cuerpo de una manera

coherente, en función de lo que su mundo circundante le demanda, es decir, le permite vivir de forma exitosa en sociedad y resolver los retos que se le pongan.

Esta forma de ver al adolescente a través de su cuerpo y de su relación con el entorno, crea en el adolescente una forma de vivir y relacionarse a través del cuerpo que se conoce como corporeidad. En este plan de investigación quiere conocer si los adolescentes estudiados viven a través de su corporeidad y les ayuda a vivir mejor en sociedad superando los retos que esta le ponga.

La corporeidad comienza desde su nacimiento y está en continuo desarrollo porque es la manera en la que estamos en el mundo, es decir, al vivir en sociedad nuestra corporeidad nunca deja de desarrollarse de forma consciente o inconsciente. Se quiere conocer en este plan si el adolescente es consciente de ese potencial que tiene su cuerpo y qué experiencias ha vivido con él, que han ayudado en el desarrollo de su identidad corporal.

Así, hemos podido ver que para que se desarrolle la identidad corporal en el adolescente debe vivir a través de la corporeidad, que se consigue si a través de la motricidad se ha desarrollado el tono suficiente para dar una correcta respuesta a lo que se le demanda. Este proceso generará unas experiencias en el adolescente a través del movimiento de su cuerpo que le permitirá vivir en sociedad y desembocará en un desarrollo de la identidad corporal en una dirección u otra en función de cómo se asimilen e interioricen esas experiencias.

Por otro lado, centrándonos en la etapa de la adolescencia, que es en la etapa de desarrollo del individuo que se centra este plan, en torno al cuerpo en este periodo se producen los mayores cambios físicos y psicológicos, y alrededor de ellos se desarrollará la visión del mundo y su forma de relacionarse con él del adolescente. Por esta razón, como hemos visto anteriormente, la motricidad tiene un papel muy importante en el desarrollo de su identidad corporal, ya que teniendo una buena base para el desarrollo de aprendizajes futuros, estos cambios podrán asumidos de una manera más exitosa y seguir pudiendo generar unas respuestas adecuadas a lo que se le demanda al vivir en sociedad.

En torno al cuerpo, las experiencias que se generan al vivir en sociedad y su asimilación, permiten al adolescente que desarrolle su identidad corporal, adaptándose a las exigencias de la sociedad dónde vive y se desarrolla. Los aspectos de género y clase social, son algunos de los factores que inciden en su desarrollo que serán explicados con detalle en otro apartado del plan de investigación.

Por último, en este capítulo, se verá también cómo la Educación Física influye en el desarrollo de la identidad corporal de dos maneras, una a través del cuerpo generando experiencias motrices y por otro ayudando a la correcta asimilación de todas las experiencias generadas en torno al cuerpo. En la Educación Física se trabaja a través de la motricidad el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades, desde una perspectiva crítica, para conseguir así una correcta imagen corporal en todos los sujetos, y así favorecer el correcto desarrollo de la identidad corporal de los adolescentes.

2.1 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE CUERPO

En este apartado del plan de investigación se aborda el concepto de cuerpo y su relación con el movimiento como base para el desarrollo integral de todos los sujetos. Después se pasa al tema de la imagen corporal y motricidad mostrando su influencia en el desarrollo de la identidad corporal, para finalmente tratar la etapa de la adolescencia y la Educación Física como generadora de experiencias motrices.

El cuerpo es un tema que ha sido abordado por muchos autores desde distintas disciplinas a lo largo del tiempo y por esta razón es un concepto complejo para definirlo. En este plan de investigación se citarán sólo a los autores que abordan el concepto de cuerpo desde la perspectiva que se estudia en este plan.

Primeramente, se citará Carballo y Crespo (2003), que en su artículo ven al cuerpo desde tres perspectivas en una aproximación al concepto, las cuales han servido para orientar la base teórica de este plan de investigación. En las primeras concepciones, el cuerpo es visto como algo tangible a partir del cual se desarrolla una conciencia en torno al mismo a través del contacto con el entorno y la sociedad, es decir, se construye una representación de él desde lo orgánico. Posteriormente, se va dando una mayor importancia a lo social y a la capacidad comunicativa del cuerpo en detrimento de lo orgánico. Por último, hablan del cuerpo desde una perspectiva de alienación generada a través de distintas prácticas culturales en torno al cuerpo.

En este plan de investigación se quiere ver cómo el adolescente va creando una conciencia de sí mismo en contacto con el entorno y la sociedad dónde vive, junto con los cambios orgánicos tan fuertes propios de la etapa de desarrollo que se encuentra. También se quiere conocer si son conscientes de las posibilidades comunicativas que tienen sus cuerpos y por último, hasta qué punto saben que su concepción de cuerpo puede estar alineada por los mensajes que reciben de su entorno.

Estos autores no mencionan la parte espiritual del cuerpo y su relación con el alma, que se desarrollará con más detenimiento en el siguiente apartado del plan de investigación, en el que se hace una aproximación histórica del concepto de cuerpo, pero no se profundiza en esta parte espiritual porque no está directamente relacionada con el plan de investigación. Desde una perspectiva filosófica, la relación del cuerpo y alma es muy importante y no se puede obviar para conocer bien la evolución histórica de la concepción del cuerpo, pero no es el objeto de estudio de este plan.

En conclusión, como afirma Astacio (2001) en su artículo es difícil dar una definición exacta de lo que es cuerpo pese a que ha sido un término a lo largo de la historia muy estudiado por corrientes filosóficas y metafísicas. No obstante, en el siguiente capítulo con su relación al movimiento se hará una aproximación al concepto.

2.1.1 EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO

Como se ha visto anteriormente el cuerpo y el movimiento son una parte central en este plan de investigación porque son los que generan las experiencias que desarrollarán la identidad corporal del adolescente y condicionarán su forma de vivir en sociedad. Por este motivo, en este apartado se analizará de forma extensa estos dos conceptos y cómo se relacionan entre sí para generar estas experiencias.

Cuando se ha hecho en este plan una aproximación al concepto de cuerpo en este plan no se ha hablado la relación del cuerpo y alma, pero es importante conocerla para conocer el cuerpo desde una perspectiva integral y en este apartado primeramente se abordará con Arévalo y Cifuentes (2008). Estos autores muestran la concepción dualista del cuerpo y alma como partes inseparables en los inicios del concepto de cuerpo, pero en esta concepción en distintos periodos de la historia ha tenido connotaciones negativas, aunque ha ido evolucionando hacia una apreciación más positiva.

Siguiendo con esta evolución histórica de la concepción del cuerpo Mu (2021) nos muestra en su artículo que en los primeros estudios filosóficos sobre el cuerpo podemos ver doctrinas que defienden la existencia de una realidad material y otra espiritual, es decir, el cuerpo y el alma están separados en contraposición a lo que se decía en el párrafo anterior en la que cuerpo y alma eran inseparables. Ven al cuerpo desde una perspectiva material, como un ejecutor de acciones motrices, alejándose de lo cognitivo y lo espiritual, es decir, ven al cuerpo como algo parcializado, lo tangible y lo que no.

Una vez visto las concepciones que ha habido en la historia del cuerpo junto a la espiritualidad, que nos ayuda a conocer más los orígenes del cuerpo, ahora se mostrará una perspectiva más actual con Rozengardt (2001). Este autor nos muestra en su estudio que el cuerpo está formado por diferentes capas y la primera es el organismo, configurado a partir de la memoria genética de la especie. Sobre él, el cuerpo se va constituyendo con un alto grado de subjetividad, tiene una memoria histórica. Esta capa genética se va transformando y adaptándose a lo que el sujeto va experimentando a lo largo de su vida, viéndose así que la carga genética es importante pero más lo es lo que vive y cómo lo hace.

Lo que dice Rozengardt es muy importante en este plan de investigación, ya que se quiere conocer cómo a través de las experiencias cada individuo va desarrollando su cuerpo desde el conjunto de todas las estructuras orgánicas que lo forman. En este proceso se va confeccionando su identidad corporal, el cuerpo y la mente se desarrollan de forma indisoluble, y a partir de esta identidad condiciona cómo se asimilan esas experiencias que se van viviendo.

En esta confección del cuerpo a través de las experiencias se realiza a partir de estructuras perceptivo motrices, desde el ámbito anímico, emocional y afectivo, y por la psicología genéticas, es decir, las experiencias se generan a través de la motricidad condicionadas por la carga genética de cada individuo y desde distintos ámbitos personales y sociales. Por ello, debemos analizar a los

individuos desde todas las esferas para poder comprender el porqué de sus comportamientos.

En esta línea de que hay que analizar el cuerpo desde una perspectiva holística, Pastor (2007) muestra al individuo y al cuerpo como una unidad psicosomática, en el que todo está unido y ordenado, es decir, debemos tratarlo en su conjunto, lo psíquico y lo físico. Por un lado, el cuerpo y la dimensión psíquica definen al hombre como un proyecto individualizado y único, debido a su genética y las experiencias vividas.

En el estudio de este plan de investigación se escucha a los sujetos participantes intentando comprender cómo han ido asumiendo esas experiencias vividas, de las que habla Pastor en su artículo, para poder conocer cómo han ido formando su identidad corporal. Esta identidad por lo tanto, será única para cada individuo por la carga genética y por las experiencias vividas, y hace que tenga que ser tratada en cada sujeto investigado de forma individual.

Hoy en día se concibe el cuerpo desde la integralidad de todas sus partes y viendo que es el eje central del desarrollo de la persona debido a que en el cuerpo tienen lugar todo tipo de experiencias, conscientes e inconscientes, que le ayudan a su constante evolución. Todas estas experiencias hacen que el cuerpo sea un almacén de las emociones que generan estas vivencias.

Las emociones que generamos a través de las experiencias, según Horenstein (2021), hacen que el cuerpo se comunique de una manera u otra de forma consciente o inconsciente. Esta comunicación se produce a través de un lenguaje corporal y se manifiesta a través de gestos o comportamientos, que están también influidos por el cerebro y el sistema nervioso. Por ello, se puede considerar al cuerpo como un instrumento para expresar las emociones, las cuáles nos permiten expresarnos y relacionarnos con la cultura y el entorno.

Las emociones generadas a través de las experiencias permiten al cuerpo interpretar lo vivido, las cuales a su vez nosotros damos significado en función de experiencias anteriores vividas. Esto nos hace ver que las emociones y el cuerpo se retroalimentan constantemente y deben ser tenidas en cuenta a la hora de estudiar el desarrollo de la identidad corporal, porque la respuesta tanto interna como externa del cuerpo ante una experiencia está condicionada por las emociones.

En definitiva, Horenstein dice que las emociones, el cuerpo y el movimiento, están en una unión en la que para su conocimiento no se puede estudiar de forma analítica, deber ser de forma interrelacionada, en su conjunto. Un ejemplo de esta afirmación puede ser una experiencia que vivimos con frecuencia como es el cansancio y la emoción que genera, esta producirá unos movimientos en concordancia con ella y el cuerpo adoptará una postura que comunicará cansancio.

El cuerpo está siempre comunicando y desarrollándose por la influencia de las emociones de forma interna, pero también la influencia de otros factores como la cultura de forma externa. Así, Galeano (2021), dice que aunque el cuerpo es

biológico, se desarrolla de forma social a través del movimiento sujeto a la influencia de la cultura. Este desarrollo hace que el cuerpo esté en constante transformación debido a su contacto con el exterior, pero que también está muy influenciado por el interior, ya que existe una comunicación en el cuerpo externa pero también interna, hay un diálogo con nuestro propio cuerpo que se modifica en función de las experiencias que se viven a través de él.

Nosotros podemos interpretar lo que quiere expresar un cuerpo a través del movimiento porque culturalmente sabemos decodificar lo que quiere transmitir. Nuestros gestos expresan símbolos que culturalmente están atribuidos a un significado concreto, y así podemos saber que quieren expresar los demás con los cuerpos.

Siguiendo con la influencia de la cultura y la faceta comunicativa del cuerpo, Hernández y Titelman (2021) dicen que el cuerpo se comunica a través de un lenguaje que se ha creado en nuestra sociedad. A través de este lenguaje podemos conocer lo que quiere expresar cada individuo con su cuerpo de forma consciente o no, las emociones que experimente en cada momento podemos verlo a través del lenguaje corporal.

Otro autor que va en esta línea es Brown (2005), el cuál también apoya la idea de que el cuerpo y la sociedad se forman de manera conjunta, se desarrollan a lo largo del tiempo en un vivo proceso corpóreo. Para conocer el por qué se desarrolla de una forma u otra la identidad corporal de los adolescentes debemos también conocer la cultura y la sociedad en que se ha conformado, su influencia es fundamental.

Esta influencia se puede ver en que los cuerpos tienen la capacidad de adaptarse al entorno y las peculiaridades del mismo, a su cultura. Los sujetos a través de los cuerpos tienen la cualidad de poder realizar una serie de acciones que les permiten sentirse como parte de ese mundo dónde se desarrollan, como por ejemplo, relacionarse con su entorno a través de la faceta comunicativa del cuerpo.

Pfeiffer (2019) nos muestra cómo el cuerpo es un reflejo de la cultura en la que vivimos, viendo como cada uno vive a través de su cuerpo se puede ver cuáles son los valores de esa cultura. Nos relacionamos con todos los miembros de la sociedad a través del cuerpo, es decir, el cuerpo es nuestra carta de presentación al resto de la sociedad, reflejando la cultura dónde vive.

El cuerpo insertado en la sociedad se ve sujeto a muchos cambios debido a las fuerzas que se ejercen sobre él, como son la económica o cultural que lo moldean. Estos cambios son diferentes en el tiempo, ya que la sociedad evoluciona y no sigue las mismas modas, así el “ideal” de cuerpo no es el mismo en la época actual que en la de nuestros padres.

En esta línea, en su conferencia David Beer y Jorge Miramontes “El cuerpo: eso que somos”, dicen que los cuerpos están sometidos a las condiciones sociohistóricas y político-económicas, es decir, cambian según los valores imperantes en ese momento cronológico y geográfico. La concepción del cuerpo

va cambiando a la par que lo hace la sociedad en la que vivimos y hoy en día el cuerpo adquiere una importancia vital.

También los autores Radcliff, Al Ghriwati, Derlan, Velázquez, Halfond y Corona (2018) nos dicen que los factores culturales influyen mucho en la concepción que tiene cada individuo de su cuerpo. Los rasgos étnicos, por ejemplo, muestran cómo influyen en los problemas de sobrepeso y obesidad, y en las consecuencias que tienen sobre la salud física y mental. En nuestra sociedad actual estos problemas se pueden ver en nuestros adolescentes que cada vez en un porcentaje mayor los sufren por el estilo de vida que llevan.

Como se lleva viendo a lo largo de este capítulo el cuerpo es algo vivo, es un proceso de aprendizaje que se pone en marcha a través de la interacción activa con su mundo, está en constante movimiento y transformación. Bernal (2021) muestra que el cuerpo es movimiento no solo por la acción motriz que puede generar sino por el cambio que produce a nivel cognitivo cuando se experimenta a través de él ya que él nos permite aprender.

En el mundo se produce una intercomunicación a través del cuerpo constante, así ha sido siempre, y lo seguirá siendo. Este proceso comunicativo genera unas experiencias que hace que el aprendizaje esté en una evolución continua y por tanto, también su forma de relacionarse a través del cuerpo.

En la forma de relacionarse con su cuerpo podemos ver en cada individuo como es su habilidad social, así Sánchez (2021), dice que es con el cuerpo con el que se interacciona con el mundo social y se establecen relaciones a través de él. Esta habilidad puede estar condicionada si el cuerpo está fuera del canon de lo “normal”, como por ejemplo una discapacidad, ya que causaría una dificultad de relación con su entorno.

Como se ha podido ver con anterioridad cuál el canon respecto al cuerpo lo marca la sociedad, es cultural, y varía en el tiempo. En la sociedad actual los mensajes de cómo debe ser el ideal son constantes y si nuestro cuerpo no está dentro de él, podemos sufrir problemas para relacionarse con nuestro entorno.

Dentro de esta relación de cuerpo y sociedad, Muros (2013) dice que el cuerpo tiene capacidad mediadora y ésta se produce a través de experiencias que el cuerpo recibe del contexto histórico y social donde convive. También es importante tener en cuenta que el cuerpo produce experiencias que dan sentido a ese mismo contexto, cuerpo y sociedad se muestran como un binomio.

La experiencia del movimiento, las modificaciones corporales que éste provoca, las posturas y también los gestos, se convierten en representaciones de la cultura corporal circundante que el cuerpo apropia, interpreta y exterioriza. El cuerpo, debe ser entendido desde una naturaleza holística y multidimensional, incluyendo implicaciones éticas y políticas.

Dentro de nuestra sociedad, en función de cómo se relacionan los cuerpos, podemos distinguir dos tipos, los dominantes y los dominados. Estos dos tipos de

cuerpos se han ido desarrollando progresivamente en función de las experiencias vividas y queda reflejada en la identidad corporal de cada individuo.

Esta distinción de cuerpos dominantes y dominados hace vislumbrar que el cuerpo ayuda en la segmentación de los grupos sociales, es decir, muestra las clases dominantes existentes en la sociedad. El cuerpo expresa y comunica que en función de cómo te relacionas tu cuerpo será de un tipo u otro.

Los cuerpos dominados pueden sufrir distintos tipos de trastornos derivados en relación a una incorrecta forma de vivir a través de ellos. Para evitarlos, independientemente de la causa, hay que vivir nuestro cuerpo en armonía como muestra Connolly (2013). El cuerpo marca nuestra relación con el mundo y hay que conseguir llegar a ese estado en el que las experiencias vividas hagan que esa relación con el mundo exterior, y también interior, esté en equilibrio.

Es importante que las experiencias a través del cuerpo en nuestro día a día estén dentro de un contexto normalizado y sano. Todo en nuestra vida se encuentra influenciado por nuestras primeras vivencias, como por ejemplo, las del cuerpo que influyen fuertemente en la psicología de cada persona.

Otra cualidad del cuerpo que nos ayuda a relacionarnos, es que a través de él, percibimos lo que sienten los demás. Esto se debe a que con el lenguaje corporal se puede aprender a sentir el dolor, el miedo o la alegría que sienten por dentro, con el cuerpo desarrollamos la empatía. Como hemos visto con anterioridad, el trabajo emocional a través del cuerpo es fundamental en el desarrollo de la identidad corporal.

El cuerpo comunica solo con estar presente en algún lugar concreto o con la ropa que lleva puesta, no necesita comunicar con la postura o lenguaje corporal, también nos transmite desde estas otras dos maneras. Así, se puede distinguir en esta intercomunicación constante, que el cuerpo puede comunicar de forma consciente e intencional, o de manera inconsciente, sin que su intención sea comunicativa expresamente.

Todas estas experiencias comunicativas y de relación a través del cuerpo generan unas experiencias y una huella en cada individuo. Conocer cuáles han sido esas experiencias, cómo se han producido y cómo ha sido su asimilación, ayudaría a explicar la identidad corporal de cada individuo.

Esta huella se puede ver en cómo el ser humano se involucra en el mundo con su cuerpo a través de la práctica, la interacción y los relatos (el lenguaje). A través de estas tres vías se generan unas huellas en el ser humano y hacen que ante un mismo estímulo la respuesta sea diferente en cada individuo, ya que las respuestas ante un estímulo no son naturales, se encuentran condicionadas por las experiencias vividas con anterioridad.

Esta huella hace que los cuerpos realicen movimientos diferentes en un tiempo o un espacio en función de la intención comunicativa. La comunicación se produce a través del movimiento, es decir, desde el desplazamiento del cuerpo en un

espacio y cada individuo lo hace de una manera muy personal en función de las experiencias vividas.

La comunicación permite al individuo adaptarse al entorno y desarrollar una serie de preferencias individuales que se generan a partir de las experiencias que has obtenido en movimientos anteriores. El proceso comunicativo que se genera desde el cuerpo cada individuo lo hará de forma diferente y está en constante evolución, con el paso de los años este proceso cambia en función de las experiencias vividas.

El proceso comunicativo siempre se genera desde algo físico, desde el cuerpo, y se conoce y se experimenta siempre a través de él, ya que es el medio de relación con el mundo y quién habita en él. En este proceso la postura corporal tiene un papel importante debido a que siempre está transmitiendo mensajes, lo que demuestra que la comunicación es constante a través del cuerpo.

Hernández y Ruales (2021), afirman que la expresión del cuerpo es diferente en cada sujeto en función de las experiencias vividas, es decir, la forma de comunicar a través de él está condicionada por lo que ha vivido anteriormente. Los movimientos de cada sujeto son diferentes a los de otros en función de las necesidades de relación que tengan en cada momento.

El cuerpo es una forma de expresión y de comunicación, atrás quedó la visión única del cuerpo como rendimiento. En la actualidad la concepción del cuerpo ha cambiado y es necesario que todos los componentes de la sociedad escuchen a sus cuerpos, y verbalicen lo que piensan y sienten sobre él.

Durante este capítulo se ha mostrado que el cuerpo es un generador de experiencias y todas ellas se almacenan en nuestro cerebro e influyen en la asimilación de futuras experiencias. Esto ocurre porque el cerebro tiene una memoria corporal que condiciona todos los aprendizajes a lo largo de nuestra vida, la unión de cuerpo y cerebro es total.

Desde que nacemos no dejamos de experimentar a través de nuestro cuerpo y de vivir a través de él. La memoria corporal permite a la identidad corporal desarrollarse y guiar al individuo a vivir en torno a las experiencias corporales que ha ido incorporando a su yo.

Lain Entralgo (1989) nos muestra que el cuerpo se percibe como una autoexperiencia y como instrumento de conducta, teniendo en cuenta que cada uno percibe su cuerpo de manera diferente al igual que cada uno hace un uso diferente de él en función de las experiencias vividas. Estas experiencias son la base de este plan de investigación ya que nos muestran como es el individuo y porque se comporta de una manera u otra ante un mismo estímulo.

En conclusión, en este apartado he mostrado el concepto de cuerpo con el que se trabaja en este proyecto de investigación y la relación recíproca que tiene con la sociedad, se influyen mutuamente. La sociedad depende del cuerpo y del trabajo que se hace a través del movimiento, por ello, debemos tratar al cuerpo como un “todo” sabiendo que todas las experiencias las vivimos a través de él son las que

nos definirán la identidad corporal. En esta definición de la identidad corporal la facultad comunicativa y expresiva del cuerpo es fundamental como se ha mostrado en este apartado.

2.1.2 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN LA CONFORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL

La adolescencia es un periodo con unas características muy especiales por los cambios corporales que se experimentan en él y la imagen corporal cobra una importancia muy especial, ya que es un tema que preocupa mucho en estas edades. En este apartado, una vez que se ha clarificado que es el cuerpo y sus características, se trata con profundidad este concepto de la imagen corporal y se muestra cuál es la relación con el desarrollo de la identidad corporal.

Pero, ¿qué es la imagen corporal? Schilder (1950) dice que es la que nos representa a nosotros mismos en nuestra mente y Bover (2009) profundiza en esta idea y dice que la imagen corporal es la idea que tenemos en nuestro cerebro de lo que es nuestro cuerpo que se desarrolla a través del esquema corporal, ya que es el que genera a través del cuerpo las experiencias en nuestra vida en contacto con nuestro mundo. es la representación que nos formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo.

Los autores Morgado, J. J. M., da Rocha Morgado, F. F., Fernandes, M. D. C. G. C., & Ferreira, M. E. C. (2013) en su estudio con grupos de militares, nos dan una aproximación conceptual que está más vinculada a la temática de este plan de investigación y dicen la imagen corporal es una representación mental de la identidad corporal que se genera a través de la interiorización individual de distintas la experiencia generada en distintas actividades. De ahí que las experiencias vividas y su correcta asimilación tengan una vital importancia en el desarrollo de la identidad corporal de todos los individuos.

Para el desarrollo correcto de la identidad corporal debemos tener presente lo que dice Rueda (2004) y es que no hay una única imagen corporal, son varias interrelacionadas: la perceptual, la cognitiva y la emocional. Esta interrelación de las tres imágenes corporales influyen en nuestra forma de percibir el mundo y en nuestro comportamiento ya que las conductas están marcadas por la forma en que consideramos nuestro cuerpo y el grado de satisfacción con él. Aunque en este plan de investigación se hable de imagen corporal, se refiere al conjunto de las tres imágenes interrelacionadas de las que nos habla Rueda.

Respecto a la imagen corporal y la etapa de la adolescencia, que es la etapa en la que está centrada en este plan de investigación, la imagen corporal creada en la etapa infantil es abandonada durante la juventud y se empieza a crear una nueva gracias al proceso de maduración. En este proceso de creación la influencia de las experiencias generadas en su entorno social y familiar son vitales, y serán objeto de estudio en este plan de investigación. Para Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011) la construcción de nuestra imagen corporal es un proceso que está en continuo desarrollo a lo largo de nuestra vida y es necesario conocer las experiencias que han influido en esa construcción para conocer el por qué se ha desarrollado de una manera u otra.

La publicidad hoy en día, que se dedica a difundir mensajes o ideas para que pienses de una determinada manera, puede llegar a distorsionar la imagen corporal de los adolescentes y derivar en un trastorno alimenticio. Por esta razón, es muy importante la aceptación del “nuevo cuerpo” creado en la adolescencia y la construcción de una correcta identidad en esta etapa de cambio, y así poder luchar contra la idea de que todos deben encajar el canon de belleza que muestra la publicidad.

Los autores Nieto-Ortiz, y Nieto-Mendoza (2020) muestran en su estudio la gran preocupación de los adolescentes por la imagen corporal evidenciando insatisfacción corporal y preocupación por el peso. Esta preocupación puede derivar en trastornos emocionales que dañen la imagen corporal.

Un estudio relacionado con esta temática es el realizado a deportistas de Karate-do por González y Ortiz (2009), en el que se muestra la relación entre trastorno alimentario, la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Existen numerosos trastornos mentales relacionados con la ingesta alimentaria, caracterizados por una intensa preocupación por el peso, los alimentos y las alteraciones de la figura corporal.

En este estudio también se puede ver que los trastornos de la conducta relacionados con la imagen corporal se presentan con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes de sexo femenino (la razón hombre/mujer es de 1:10/1:20, aparentemente relacionado con los ideales socio-culturales que las presionan para ser delgadas y así consideradas más atractivas), especialmente en aquellas ocupaciones que requieren un control estricto de peso. También estos trastornos se presentan con mayor frecuencia en personas de clase socioeconómica media-alta y alta, de países industrializados, aunque se ha observado en todas las clases sociales y considerados también propios de la raza blanca.

Otro estudio hecho con deportistas que corrobora las afirmaciones mostradas anteriormente por González y Ortiz, lo vemos en el estudio de Huaiquifl, Andrade, Lagos-Hernández, Sotomayor (2011) con gimnastas de alto rendimiento que mostraban insatisfacción corporal y una autopercepción distorsionada. Es importante también señalar que en algunas disciplinas deportivas se exigen a los participantes a tener un peso muy estricto lo que hace que se obsesionen por él y desarrollen ese trastorno de la imagen corporal.

También Verdugo, Armas, Baños, Jiménez y Rentería (2020) nos muestran que problemas con la imagen corporal se ven más en deportistas en la que por las características de su deporte se hace mayor hincapié en factores como el peso y la delgadez, como por ejemplo, los gimnastas. Sin embargo, Ariza-Vargas, Salas-Morillas, López-Bedoya y Vernetta-Santana (2020) dicen en su estudio que los gimnastas en la etapa adolescente analizados tienen una mejor imagen corporal que los que no practican esta disciplina, por lo que se hace necesario seguir investigando sobre el tema para poder dar más luz a esta temática.

La imagen corporal dañada puede manifestar una incapacidad de estimar con precisión el tamaño corporal real de su cuerpo a través de pensamientos negativos relativos a la apariencia física. Es importante conocer las experiencias sufridas por los sujetos que tienen este daño para conocer el origen e intentar reorientar esos pensamientos para generar una identidad corporal positiva que le ayude a vivir con su cuerpo de una forma sana en sociedad.

El estudio de Rueda (2004) nos muestra que un desarrollo incorrecto de la imagen corporal lleva consigo una distorsión de la misma. Para romper esa distorsión el individuo tiene que identificar su cuerpo como propio, tal y como es, cuidarlo y trabajar aspectos de la personalidad como la autoestima o el autoconcepto.

La imagen corporal tiene una gran influencia y un peso muy importante en el autoconcepto desarrollado por cada individuo. Según Cortés y Noaba (2022) el autoconcepto es como nos vemos a nosotros mismos y está muy relacionado con el desarrollo de la identidad y con la forma con que cada individuo se relaciona consigo mismo y con su entorno.

En algunos casos se puede apreciar cómo los adolescentes no sienten su cuerpo como algo que les pertenece, lo tienen alienado y están sometidos a los vaivenes que marca la sociedad de “cuerpo ideal”. Vivir el cuerpo a través del movimiento les hará generar experiencias que hagan sentir el cuerpo como parte de su yo y como medio para relacionarse con su entorno.

Cuándo la imagen corporal que poseen la sientan como propia, podrán mostrar su cuerpo como seña de su identidad, porque su cuerpo les representa como personas en la sociedad. La relación entre imagen corporal e identidad es muy estrecha y para que puedan mostrar su identidad, es decir, la imagen corporal debe estar correctamente desarrollada y no estar alienada.

El estudio realizado por Kamps y Berman (2011) muestran y amplían algunos estudios que han investigado la relación entre la imagen corporal y la identidad. Estos autores dicen que los que tenían distintos problemas con la identidad también mostraban trastornos en cuanto a su imagen corporal como obsesión o ansiedad por el sobrepeso, matizando que los hombres poseían un mejor autoconcepto respecto a las mujeres.

En España, también se puede ver en el estudio de Ramos Valverde, Rivera de los Santos y Moreno Rodríguez (2010) en el que indican que existe un mayor grado de insatisfacción en las mujeres coincidiendo también con lo que decían en su estudio Kamps y Berman. Se muestra necesario seguir investigando sobre este tema y buscar soluciones ante esta problemática.

La insatisfacción mayor por parte de las mujeres respecto a los hombres puede estar relacionado con la diferencia de práctica deportiva porque como muestra Martín, Barrapedro, del Castillo, Jiménez-Beatty y Rivero-Herráiz (2014) el hombre práctica un 45,3% y en mujeres 34,5%, pero es una tendencia que sigue cambiando en la actualidad y la práctica deportiva femenina sigue aumentando. No obstante, no se puede decir que sea la única causa de esta diferencia en cuanto

a la insatisfacción porque la sociedad exige más un canon de belleza al cuerpo femenino que al masculino.

Por otro lado, pero siguiendo esta línea de investigación entorno a la imagen corporal, citaré también la de Jauregui, Romero, Bolaños, Montes, Díaz, Montaña...y Vargas (2009), donde observaron, en la insatisfacción corporal, una correlación positiva y significativa con el índice de masa corporal. En los programas de prevención primaria vieron al profesorado como agente prioritario de trabajo en el contexto escolar, ya que este ámbito parece ser el ideal en los programas de prevención, pues es ahí donde se encuentra la población de máximo riesgo. Más adelante en este plan de investigación se hablará sobre el papel del profesorado de Educación Física para solucionar todos estos problemas relacionados con el cuerpo que afectan al desarrollo de la identidad corporal.

Sánchez Castillo, López Sánchez, SgROI y Díaz Suárez (2019) muestran que en Italia un 74,6% de los sujetos del estudio sufrían una insatisfacción en cuanto a su imagen corporal, teniendo también mayor incidencia en mujeres como hemos visto en los estudios mostrados anteriormente. En Perú, con Anglas, Pinto y Torvisco (2021) vemos que hay adolescentes que tienen una perturbación de su imagen corporal a pesar de que su índice de masa corporal era correcto desde el punto de vista de la salud, sobre todo en el sexo femenino, porque están sometidos a un canon de belleza de delgadez por los medios de comunicación, provocando alteraciones de la correcta alimentación de estos sujetos por las dietas a las que ellos mismos se sometían para conseguir ese ideal de belleza que exige la sociedad.

También Facchini (2006), dice en su estudio que las conductas relacionadas con la imagen corporal se encuentran fuertemente influidas por el aprendizaje y el medio sociocultural, por lo que resulta difícil diferenciar lo que es moda, costumbre o patología. Es importante que ante esta dificultad en la diferenciación, que los sujetos narren y verbalicen cómo se ven influidas por ellas para que no derive en una influencia negativa en el desarrollo de la imagen corporal.

El problema radica en que los adolescentes no narran las experiencias que viven a través de su cuerpo y el movimiento. La Educación Física, puede ser el lugar dónde se narran todas esas experiencias y se analicen para una correcta asimilación y un correcto desarrollo de la imagen corporal.

En estas narraciones nuestros adolescentes también deben emitir criterios de valor de cómo se ven, de cuál es su opinión sobre ellos mismos para dar forma a su autoconcepto que es una parte muy importante de la imagen corporal. Este autoconcepto también debe desarrollarse a través de su entorno sociocultural y con la comparación de los ideales propios con los de sus personas significativas (padres y pares), teniendo en cuenta que como se dijo con anterioridad en el estudio de Kamps y Berman (2011), el autoconcepto en hombres es mejor respecto a las mujeres, posiblemente porque la sociedad exige más al cuerpo femenino que al masculino.

La implicación de las familias a la hora de trabajar la imagen corporal se muestra muy importante para combatir el desarrollo de problemas relacionados con el

trastorno de la imagen corporal, por ejemplo, relativizando el énfasis en el atractivo físico, (el cual hoy en día se manifiesta en la delgadez, lo socialmente deseado). Esta forma de trabajar con las familias de forma preventiva la aparición de estos problemas sería más eficaz que trabajar con el entorno sociocultural, ya que solucionar la presión cultural es algo mucho más complejo.

Es importante también no obsesionarse con el cuerpo, porque como dicen Martínez, Fuentes, Escobar, Muñoz y Arévalo (2021), valorar demasiado la imagen corporal puede perjudicar el desarrollo correcto de la identidad. Se deben buscar programas para los adolescentes que fomenten la salud de una manera global y relativizar el aspecto físico, pero como se ha dicho con anterioridad la cultura les somete a mucha presión en cuanto al “cuerpo ideal” que deben alcanzar.

En el caso de las personas mayores, se produce un proceso complejo, el cuerpo ya no representa el espacio de la construcción de la identidad, conviven de forma más armoniosa con él que en la adolescencia, por eso este plan de investigación se centra en esta etapa y no en etapas posteriores de desarrollo. Kogan (2011) nos muestra como el envejecimiento y la corporalidad, encuentran una interesante ambigüedad entre la máxima experiencia y debilidad, han encontrado un equilibrio que se ha debido forjar correctamente en la época de la adolescencia con un correcto desarrollo de la identidad corporal.

La correcta adquisición de una imagen corporal en la adolescencia variará de como vean subjetivamente su aspecto físico, sus experiencias pasadas y como las interiorizaron. También es importante para ellos que su entorno valore positivamente su cuerpo, independientemente de cuál sea la concepción que tiene la sociedad en ese momento de imagen corporal ideal.

Por último, un aspecto muy importante en el desarrollo de la imagen corporal que todavía no había sido abordado es el esquema corporal, que es la primera referencia y centro de todas las relaciones en torno al cuerpo. Es un aspecto del ser humano que varía mucho dependiendo de las experiencias vividas de cada individuo, ya que es lo que nosotros creemos en nuestra cabeza que es nuestro cuerpo

Siguiendo la definición con la que empezamos este apartado de Bover (2009) la imagen corporal que nosotros tenemos se forma a través del esquema corporal, ya que es el que genera a través del cuerpo las experiencias en nuestra vida en contacto con nuestro mundo, es decir, es la representación que nos formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo. La definición de esquema corporal no es fácil, Fiorini, Noel y Ortiz (2020) en su artículo nos lo muestran, al igual que la imagen corporal, ya que son términos que abarcan muchas dimensiones y están en constante evolución.

Sabiendo que es un concepto difícil de definir, también es importante saber que no es hasta los doce años aproximadamente, cuando se estructura el esquema corporal de cada persona. Por eso, este plan de investigación se centra en la población adolescente, su esquema corporal ya está estructurado y a partir de aquí debe definir su identidad corporal.

A modo de conclusión, se puede decir que la imagen corporal es un aspecto crucial en la vida del adolescente, marca su relación con el mundo en el que vive y juega un papel fundamental en el desarrollo de su identidad corporal. En la confección de la imagen corporal influye tener bien formado el esquema corporal, pero también la cultura, la familia y el grupo de iguales, ya que se tiende a comparar con otros cuerpos, y es importante dar herramientas al adolescente para que asimile correctamente las experiencias generadas con estos tres grupos y consiga aceptar su cuerpo.

2.1.3 MOTRICIDAD Y SUS IMPLICACIONES EN EL DESARROLLO DEL CUERPO

Una vez aclarado el término cuerpo e imagen corporal en este plan de investigación, ahora se mostrará que la motricidad es la base de las experiencias vividas en torno al desarrollo de ambos términos y dependemos de esas experiencias para que se produzcan otros aprendizajes necesarios para el crecimiento de la identidad corporal de cada adolescente.

La importancia de la motricidad en el desarrollo integral de cada persona, ya nos lo hizo ver Vayer (1977), mostrándonos que es la base de los aprendizajes escolares. Desde ella, el alumnado alcanza, entre otras cosas, un correcto desarrollo de los patrones básicos de movimiento, la lateralidad o el equilibrio, es decir, trabaja zonas del cerebro muy importantes para la adquisición de otras destrezas como la memoria o la lógica matemática.

Otro motivo para decir que la motricidad es la base de las experiencias que se generan en torno al cuerpo, lo muestra Pastor Pradillo (2007) diciendo que la motricidad educa nuestra capacidad sensitiva y perceptiva a través del movimiento, ya que a través de él podemos adaptarnos a cualquier medio. La sociedad necesita moverse para vivir y desarrollarse, porque con el movimiento se produce la interacción entre todos los individuos.

El hombre es el animal que mejor se adapta al medio gracias a la capacidad plástica de su movimiento que solo se puede desarrollar a través de la motricidad. Las experiencias que cada sujeto vive en su día a día en la interacción con su mundo así lo demuestran y contribuyen a un correcto desarrollo de la identidad corporal.

También no se puede olvidar que la motricidad no solo ayuda en la labor social del cuerpo a través de la interacción con otros individuos y con su entorno, ya que como dicen Hernández y Ruales (2021) la motricidad es un medio para conocer nuestro cuerpo internamente y explorar sus posibilidades. Solo a través de un correcto conocimiento del cuerpo, podemos explotar las muchas oportunidades que nos ofrece para alcanzar el desarrollo integral.

Por último, también es importante señalar una cosa más en este plan de investigación en cuanto a la motricidad y es que se debe conocer cuál es la

relación entre estímulo y respuesta en los cuerpos, ya que ante un mismo estímulo se puede responder de manera diferente en función de dos factores, la herencia genética y la experiencia. La motricidad debe trabajar de forma individualizada y en función de las experiencias vividas en torno al cuerpo y el movimiento.

2.1.3.1 El tono y el diálogo tónico

Como hemos visto anteriormente en el trabajo de la motricidad, cada sujeto responde de forma diferente ante una propuesta de movimiento y para reaccionar a los distintos estímulos y generar el movimiento adecuado en cada situación se requiere un correcto desarrollo del tono, que consiste en que nuestra musculatura está en contracción para dar respuesta a ese estímulo. Este tono no solo es importante para responder ante el estímulo que demanda el trabajo de la motricidad, también ayuda a desarrollar nuestra postura corporal que tiene una gran fuerza comunicativa.

El tono y su diálogo que se desarrolla a través de su trabajo, generan unas experiencias muy importantes para el desarrollo de la identidad desde una temprana edad. El bebe se comunica con el adulto a través de su tono, es la primera forma que tiene para interactuar con su entorno.

Camps (2007) dice que diálogo tónico, es un proceso de comunicación entre dos personas, que tiene su inicio entre hijos y padres en el nacimiento, por ejemplo a través de posturas que se producen a través de cambios en el tono. Como se ha mencionado anteriormente en este plan la postura corporal es elemento de comunicación muy valioso entre dos personas, entre otras cosas, muestra las emociones que sentimos.

Estas primeras interacciones producen unas experiencias que ayudan al desarrollo tónico individual de cada sujeto, el cuál según este autor ayuda desde las primeras etapas de desarrollo a la construcción individual de la identidad personal. Todas las experiencias que se van generando alrededor del tono se van almacenando, ayudando a la construcción de un yo y condicionando la asimilación de experiencias posteriores.

Para Camps, el tono muscular está estrechamente conectado con las emociones, a través de la formación reticular y su conexión con los centros de reactividad emocional y los centros subcorticales. Por tanto, se puede decir que desde la motricidad los adolescentes han ido generando unas experiencias que les han ayudado a formar su identidad corporal a través de este desarrollo tónico.

Este desarrollo tónico dice Guaberti (1993) que se produce a través de las secuencias repetidas que se producen en la práctica de la motricidad y en el intercambio comunicativo del diálogo tónico entre personas. Por tanto, el desarrollo tónico se desarrolla desde el nacimiento y no acaba mientras se siga interactuando con el entorno.

Por otro lado, el diálogo tónico, se elabora sobre las variaciones del tono acompañando los sentimientos, las necesidades, los contactos, las experiencias sensoriales y emocionales, y sobre sus integraciones. Cómo se ha visto al

principio de este apartado, el primer diálogo se produce en edades tempranas con sus progenitores y tras él, se van generando distintas variaciones que muestran distintos mensajes, por ejemplo, reacciones de acogida y rechazo según muestra en su artículo Ajuriagerra (1993).

En este proceso de acción-interacción-transformación del diálogo tónico va a posibilitar al niño desde pequeño el acceso a crear su propia identidad. Los procesos de transformación del tono son fundamentales para el desarrollo progresivo de la identidad corporal en el niño, pero también para el acceso a nuevos aprendizajes generados a través del movimiento.

Por medio de la relación con el otro se comienza a vivir y a construir el origen de su continente psíquico. Progresivamente va creando una representación de sí mismo gracias al tono, pero que va cambiando en el tiempo en función de las experiencias vividas, y que configura su totalidad corporal, la cual le llevará a la construcción de su identidad personal.

El niño en este proceso del desarrollo del tono hasta la adolescencia, en el que configura su identidad corporal, sufre diferentes angustias que ayudarán y a la vez dificultan, el desarrollo de su identidad. En concreto, el adolescente debido a los cambios corporales ve afectado su tono, lo que provoca que busque sus propios recursos para compensarlo y poder continuar en el desarrollo de su identidad corporal.

Los recursos que ha usado el adolescente han sido posibles gracias al diálogo tónico, le ha permitido al sujeto a vivenciar su cuerpo como unidad de placer, permitiéndole construir su propia totalidad corporal. También es importante tener en cuenta que en torno al cuerpo no solo se vivencia placer, también hay inscripciones dolorosas que se inscriben en el cuerpo, incluso de forma mucho más profunda que las de placer, pero la suma de muchas de placer puede diluir las de displacer.

Así, en este apartado se ha podido ver como el tono y el diálogo tónico, es una fuente de comunicación corporal y de desarrollo de distintos factores que influyen en el desarrollo de la identidad corporal. También es importante señalar que el desarrollo del tono nos permite el trabajo de la motricidad y por tanto de la competencia motriz.

2.1.3.2 La competencia motriz

Una vez visto como el tono y el diálogo tónico ayudan al desarrollo de la identidad, entre otras cosas, a través de la motricidad y a su vez en el desarrollo de la competencia motriz, ahora abordaré el concepto de competencia motriz. Primeramente, hay que saber en qué consiste ese concepto y para ello utilizaré a Grasso (2008), que la muestra como la capacidad de moverse a través de un proceso dinámico corporal, por medio del manejo que hace un sujeto de sí mismo, con los otros y con los objetos del medio.

Este trabajo de la competencia motriz comienza desde el nacimiento a través del movimiento y permite generar unas experiencias positivas o negativas que

marcarán el desarrollo de la identidad del adolescente desde una temprana edad, pero, Almeida Velasteguí (2021) en su estudio, hace ver que es necesario un mayor trabajo de la motricidad desde la infancia, ya que sin ese trabajo prematuro se dificultará el desarrollo integral del niño. La responsabilidad de este trabajo comienza en la familia, pero debe ser continuado por todas las partes involucradas en el desarrollo integral del adolescente, se necesita de una sociedad concienciada en este tema.

Con este trabajo de la competencia motriz se generan unas experiencias que buscan un desarrollo integral de la persona, entre otras cosas, busca un desarrollo de la identificación de sí mismos. En el niño se hace desde la motricidad global, en el adolescente en una motricidad más compleja y en el adulto desde consolidación del movimiento corporal.

El sujeto a través de estas experiencias generadas, debe aprender a saber hacer, a saber actuar y a saber desempeñarse, es decir, aprender el procedimiento, aplicarlo en diferentes situaciones problemáticas y asumir las conductas o valores durante su realización. Este aprendizaje sólo se podrá conseguir a partir de la adquisición del conocimiento de las propias limitaciones y posibilidades en cada situación, ajustando las soluciones a las diferentes situaciones y evaluando las consecuencias de las acciones.

Como se está viendo a lo largo de este apartado del plan de investigación, existe una gran importancia de la motricidad en el desarrollo de la identidad y se hace necesaria una educación de lo motriz para que aporte más beneficios en los adolescentes. Correa y Correa (2010) dicen que para que se produzca ese beneficio de la educación motriz es muy importante que los profesionales que la trabajan estén lo suficientemente formados para así lograr el protagonismo que merece la motricidad.

Esta formación será posible como dice Hernández (2011) si las bases teóricas relacionadas que contemplan la motricidad humana como eje de acción con el movimiento están permanentemente revisadas. Pero hay que tener en cuenta que la ciencia de la motricidad humana está aún en proceso de consolidación y se requieren más estudios para lograr su aplicabilidad en el plano de la educación formal.

En esta línea, Benjumea (2004), afirma que la motricidad ha tomado fuerza al final del siglo XX y su potencial todavía está por descubrir, también debido a que su concepción es abierta y compleja, pero como dice Herrera (2008) la motricidad humana todavía requiere de una consolidación como ciencia. Hay que arrojar luz sobre las posibilidades que ofrece el desarrollo de una competencia motriz y que la sociedad se concencie de su necesidad para un correcto desarrollo de la identidad corporal.

En conclusión, en este apartado se ha podido ver qué es la competencia motriz y qué aporta en el desarrollo integral de la persona. A su vez, también se ha mostrado como el correcto desarrollo de esta competencia genera unas experiencias que contribuyen positivamente a la correcta formación de la

identidad corporal del adolescente y a que interactúe con su entorno teniendo siempre presente lo corporal.

2.1.3.3 La corporeidad

Como se ha visto en el apartado anterior, el trabajo de la competencia motriz hace que la persona cuando actúe tenga presente siempre al cuerpo y esto nos hace hablar de otro concepto importante relacionado con esta competencia y que es muy importante en este plan de investigación, la corporeidad. González & González (2010) hablan de que el nacimiento de la ciencia de la motricidad debe partir de una pedagogía que parte del movimiento intencionado y que expresa todos los potenciales de la corporeidad.

Las experiencias en torno al cuerpo se generan a través de la motricidad, porque como se ha visto en el apartado anterior, esta es la capacidad del hombre para moverse en el mundo y la corporeidad se puede decir que es el modo de estar en él. Así, la corporeidad se presenta desde la identidad corporal y se desarrolla a través de la motricidad.

Galeano (2021) muestra que a través de las experiencias generadas desde la motricidad, los sujetos desarrollan su corporeidad e identidad de forma simultánea. Es un desarrollo holístico que no se puede concebir de otra manera, ya que las experiencias generadas a través del movimiento producen una interacción que influye en ambas.

Una vez vista la relación de la corporeidad con los apartados anteriores y con el tema del plan de investigación, es importante aclarar conceptualmente el término y según Grasso (2007) la corporeidad es una forma de vida, y aunque sea desarrollada a través de las relaciones con el otro, se expresa de forma individual y trasciende a diversos ámbitos de la vida. Son todas las experiencias que genera nuestro cuerpo a través de nuestros movimientos, las cuales influyen en nuestra forma de vivir con nuestro propio cuerpo y en relación con los demás.

La corporeidad es algo que nos diferencia de otros seres vivos y nos caracteriza como seres humanos, ya que la corporeidad se genera en la interacción junto con los otros, es nuestro instrumento de relación. De ahí que la corporeidad se construye socialmente, es decir, no se nace con ella desarrollada, sino que se va haciendo a lo largo de nuestra existencia a través de las experiencias.

Hernández y Ruales (2021) dicen que la corporeidad se desarrolla desde el vientre de la madre, ya que ahí el sujeto empieza a reconocer su cuerpo. Esta evolución nunca termina, se desarrolla a lo largo de nuestra vida en cada segundo en base a las experiencias vividas a través del movimiento.

La corporeidad se desarrolla a través de experiencias integradoras, es decir, donde se ponen en juego todos los aspectos que influyen en el desarrollo de su identidad corporal (social, familiar, espiritual,...). Mu (2021) dice que la corporeidad es la manifestación de la vivencia del cuerpo de forma integral, donde la presencia del “otro” es fundamental para que se produzca el desarrollo de esta

corporeidad y a partir de ella nacen las experiencias que cada día vivimos, siempre que veamos al cuerpo como un conjunto, sin parcelación.

Según Hernández y Ruales (2021), un ejemplo de que la corporeidad es una vivencia integral del cuerpo es que es el lugar simbólico dónde se alojan las influencias externas, como por ejemplo, la cultura, o las internas, como los sentimientos. Todas ellas influyen en la construcción de la identidad de cada sujeto, es decir, la corporeidad es la base sobre la que sustenta la manera de relacionarse y vivir de cada sujeto de forma individual y colectiva.

La corporeidad se construye con los otros a través de la interacción y esto permite al ser humano establecer vínculos emocionales con ellos a través del cuerpo, es decir, es necesario conocer el cuerpo para vivir en sociedad. Así se puede decir que el origen de la comunicación es la corporeidad, desde ella se consigue el conocimiento propio y el de los demás, es por ello, que el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad.

El trabajo de la corporeidad no solo se puede ver en las distintas formas de vivir e interactuar en sociedad, también la podemos ver según Urquieta (2006), en la enseñanza reglada de colegio e institutos, en concreto en la asignatura curricular de Educación Física. No obstante, también se puede trabajar en actividades físicas o deportivas fuera de esas instituciones, como ejemplo, los gimnasios o clubes deportivos, ya que en ellos todo tipo de experiencia que se desarrolla se hace a través de la corporalidad.

Por lo tanto, se puede decir que la corporeidad se desarrolla a través del movimiento (acto intencionado y consciente) en el cuerpo desde el nacimiento a través de la integración de los múltiples factores, los cuáles se han ido viendo a lo largo de este capítulo, como nos dice Jesús Paredes en Grasso (2008). Es por esto que se considera a la corporalidad un aspecto que debemos tener muy en cuenta cuando se estudia la identidad de todos los sujetos.

En conclusión, en este último apartado hemos visto la importancia de la corporeidad para el correcto desarrollo de la identidad corporal, ya que es nuestra forma de vivir en sociedad a través del cuerpo y es el origen de la comunicación. Esta forma de vivir está estrechamente relacionada con el tono porque sin él no se pueden producir las experiencias que se generan a través de la motricidad y las cuáles influyen profundamente en la formación de la imagen corporal de los adolescentes.

2.2. LA ADOLESCENCIA Y LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD

A lo largo de este plan de investigación se han ido haciendo referencias a la etapa de la adolescencia, pero en este apartado contextualizamos los conceptos vistos con anterioridad en un sector concreto de la sociedad, los adolescentes, y para ello hay que conocer esta etapa evolutiva y cómo las experiencias vividas con anterioridad influyen en ellos.

La adolescencia es un periodo de transición según Valles (2013), que se caracteriza por ser una etapa de conflictos, vivencias íntimas, cambios de

conducta (por causas sociales y familiares) y frecuentes enfrentamientos con las normas. Por todo ello, es importante que todas las experiencias vividas en relación al cuerpo y al movimiento con anterioridad hayan sido positivas en el desarrollo de su identidad corporal, ya que le ayudará a superar con éxito las dificultades que le plantea esta etapa de desarrollo al adolescente.

La adolescencia comprende desde la niñez hasta la juventud, según la OMS desde los 10 hasta los 19, y en esta etapa alcanzan el desarrollo que le permite incorporarse a la sociedad de forma autónoma e independiente. Antes de llegar a este periodo, como se ha ido viendo a lo largo del capítulo anterior del cuerpo, el adolescente ha ido experimentando con su cuerpo gracias a la motricidad y al desarrollo del tono, desarrollando su imagen corporal, lo que puede ayudar a esta incorporación o perjudicar si las experiencias vividas no han sido positivas en el correcto desarrollo de la identidad corporal.

Es importante señalar como dice Valles (2013), que se producen cambios físicos y psicológicos durante la adolescencia que cada individuo asume de forma diferente creando así su propia visión del mundo, en parte por las experiencias vividas en las etapas anteriores de desarrollo. Estos cambios pueden provocar sentimientos de inseguridad, ansiedad e insatisfacción debido a que se enfrentan a un mundo donde deben decodificar diversos contenidos y no tienen los recursos suficientes para hacerlo de una manera exitosa.

Lillo (2004) nos dice que los cambios corporales que antes se han mencionado son anatómicos-estructurales y funcionales, y que puede que adolescente reaccione negando estos cambios queriendo seguir con su cuerpo infantil o afrontar esos cambios con ilusión como una oportunidad de desarrollo para convertirse en adulto buscando medios que le faciliten la adaptación como es el desarrollo de su motricidad a través de actividad física o deportiva. La adolescencia es un periodo de transición muy importante en el desarrollo de todas las personas, ya que tienen que realizar y superar muchos retos, entre ellos el de los cambios corporales que nos menciona Lillo.

También es importante tener en cuenta que pueden aparecer en el adolescente sentimientos de burla hacia otros cuerpos para proteger el suyo, buscando afianzarse en el grupo de edad de desarrollo en el que se encuentran. Se muestran muy vulnerables a los comentarios de los demás necesitando el apoyo familiar para superar algunos negativos.

Por todo ello, la adolescencia se muestra como la etapa en la que más posibilidades hay de desarrollar un trastorno de la imagen corporal. También tiene mucha importancia en el desarrollo de estos trastornos la relación con los padres (deben buscar la independencia del adulto), los amigos y con uno mismo, ya que pueden percibir su cuerpo como algo ajeno a ellos. Todo ello, nos lleva a entender la confusión emocional que sufren los adolescentes y la necesaria orientación que deben recibir para poder asimilar correctamente el futuro sin que les condicione el pasado.

El adolescente intenta romper con su yo del pasado y empieza a construir una nueva identidad en base a las experiencias vividas y necesita el apoyo de su

familia, ya que el pasado le genera una inestabilidad emocional y le provoca miedo de no poder desarrollarse lo suficientemente bien para ser un correcto adulto. Winnicott (1965) habla de este necesario apoyo de la familia a la hora de estructurar la forma de pensar desde las primeras etapas de desarrollo, para una correcta formación del yo en la etapa adolescente.

En esta etapa ya se ha visto que se refuerzan actitudes que provienen de la familia, pero más de los amigos, los medios de comunicación y la sociedad en general y dependiendo de las experiencias vividas y cómo se ha desarrollado su identidad, esta influencia puede afectar negativamente en la parte corporal. Estas actitudes juegan un papel muy importante de la identidad corporal, ya que de forma directa o indirecta te muestran cómo debes ser y contrasta con la que el adolescente cree que será.

En la adolescencia en la aceptación del cuerpo tiene mucha influencia el grupo de iguales y es muy intolerante ante la desviación, es decir, se castiga al que sale del ideal que marca la sociedad de belleza. No obstante, este ideal es diferente según el género, ya que por norma general los hombres ven al cuerpo desde una perspectiva más material, es decir, tienen una mayor preocupación por el desarrollo de la fuerza y la musculatura, y las mujeres lo ven como una superficie que deben controlar y someter a unos patrones que la sociedad marca como buenos.

Según Mejía (2021) dice en su estudio que la mayoría de las personas siguen los ideales de belleza marcados por la sociedad y se adaptan a las modas que surgen en cada momento. En concordancia con esta idea, Cisneros Andrade (2021), dicen que los adolescentes tienen la necesidad de estar siempre en concordancia con el ideal de belleza que marca la sociedad actual.

En este ideal, en términos generales, los signos del envejecimiento no son siempre bienvenidos ni interiorizados en ningún sexo y se imponen a través de recordatorios corporales, generacionales, contextuales y por la mortalidad según Mishara y Riedel (2000). Este rechazo al envejecimiento lo vemos en la actualidad por el culto al cuerpo tan importante que existe, existe una perspectiva demasiado materialista y se hace necesario que durante la adolescencia se trabaje la influencia del cuerpo, para que el adolescente no sufra diferentes trastornos en torno a su imagen corporal, ya que en función de sus experiencias le asignará un valor y vivirá en la sociedad conforme a él.

Los adolescentes sufren un bombardeo de información sobre cómo deben ser sus cuerpos y existe un verdadero mercado alrededor de él, que lo concibe como una máquina que debe ser perfecta para obtener el éxito. López Chaparro (2019) nos muestra la necesidad de mejorar el cómo se siente cada sujeto con su persona, si su yo interior está bien, y por lo tanto su identidad, su vida en sociedad será buena y todos los que pertenecen a ella se beneficiarán de ese hecho.

Pero existe otro conflicto con el que se encuentran los adolescentes que impiden que su interior esté bien, ya que según los autores Martínez-Antón, Vázquez y Cava (2007) ellos adquieren valores culturales que marcan la pauta para organizar

la vida cotidiana. Esta adquisición de valores los identificará dentro de la sociedad y hará que actúen dentro de ella en función de esa elección.

Junto a estos valores culturales, los adolescentes también usan su cuerpo como identificativo de su clase social, para diferenciarse de otras. Alabarces y Garriga (2008) hablan sobre la importancia de la pertenencia a un grupo social y que cada grupo tiene una concepción diferente sobre lo corporal. Los cuerpos socialmente diferenciados permiten la identificación con un sector y la distinción respecto de otros cuerpos sociales.

La articulación entre identidad y cuerpo nos permite saber cómo se concibe la pertenencia social y las identidades en cada grupo. Martí (2012) afirma que nosotros mostramos cómo es nuestra identidad personal cuando nos presentamos a la sociedad con nuestro cuerpo, él habla sobre nosotros cuándo interactuamos con ella.

En la interacción de nuestro cuerpo en sociedad, es de suma importancia tener desarrollada una buena autoestima y reducir el sentimiento de victimización que suele aparecer en la etapa adolescente debido a su impacto negativo en la persona que lo sufre. Para que el adolescente lo consiga es necesario que tenga un buen grado de satisfacción con la vida que tiene, debe percibir un adecuado clima social a su alrededor.

En ese clima, la escuela tiene un papel importante y necesita que el profesorado valore adecuadamente al alumnado adolescente adaptándose a sus características individuales, pero sobre todo comprendiendo la dificultad que tiene en esta etapa desarrollo. Las personas que están involucradas en la educación del adolescente deben conocer e intentar controlar las variables que pueden perjudicar el desarrollo del adolescente para poder obtener mejores resultados en la adquisición de su autoestima, la que a su vez tiene una gran influencia en la formación de su identidad corporal.

Una vez que comprendido lo que supone ser adolescente, ahora pasaremos a ver cómo se desarrolla la identidad en consonancia con el cuerpo en esta etapa. Pero, ¿qué es identidad? Grasso (2007) dice que es un grupo de características que nos diferencian de los demás, pero es importante señalar que esas diferencias vienen marcadas por la carga genética y por las experiencias vividas. Por lo tanto, es necesario establecer un vínculo relacional de confrontación que permita determinar las diferencias entre uno mismo y el resto de la sociedad.

Harris (1995) dice que hay tres mecanismos que nos ayudan a identificar cómo funciona la identidad en los adolescentes. Primeramente, hay que conocer cómo los individuos se relacionan individualmente con los demás, después con qué grupo social se ve identificado y por último cuál es su rol dentro de ese grupo, su posición dentro de él.

El individuo tiene un “sentimiento de identidad” cuando tiene la seguridad que será la misma persona a lo largo del tiempo, sea cuales sean las condiciones que le puedan influir. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la identidad permanece

y a la vez cambia, es un estado y un proceso que evoluciona en función de las experiencias vividas y como se asimilen.

Los afectos que se generan en esas experiencias y las imágenes que se almacenan en nuestro interior de su recuerdo, juegan un papel muy importante en la movilización y la producción de la identidad. Para conocerla, es importante que los sujetos narren todas esas experiencias vividas en todas sus etapas, desde la infancia hasta la adolescencia, solo así se podrá conocer el por qué se han desarrollado de una manera u otra.

El adolescente desarrolla su identidad corporal porque a lo largo de su vida ha aprendido a desarrollar sus capacidades físicas y su esquema corporal. También dependiendo de cómo haya sido la práctica física o deportiva habrá potenciado en mayor o menor medida sus habilidades motrices, ha mejorado su autoestima, la relación con otros compañeros, ha favorecido la toma de decisiones a través del juego y a formar juicios de valor. El adolescente según Vega, Y. M. H. (2001), debe construir su propia identidad y organizar su esquema corporal trabajando, entre otras cosas, su conciencia corporal o el autoconocimiento a través de esta práctica mencionada.

Todas estas experiencias generadas a través de la práctica corporal, Lillo (2004) nos dice se verán reflejadas en la etapa de la adolescencia que es en la que se desarrolla su identidad y se verá proyectada durante la etapa adulta. En parte se debe a que nuestros adolescentes se relacionan con sus iguales desde estas prácticas, es decir, buscan “agradar y ser agradado” con sus cuerpos, ya que el cuerpo habla y comunica de forma no verbal, nos relaciona y nos ayuda a interactuar con el mundo.

Para que la comunicación del cuerpo sea efectiva y se produzca la interacción entre los adolescentes, es necesario que conozcan sus cuerpos en toda su totalidad. Eso se consigue cuando existe una relación cordial e íntima entre el adolescente y su movimiento como se ha explicado en el apartado anterior de la motricidad.

Los profesionales que trabajan con la motricidad, deben usarla como estrategia didáctica en la búsqueda constante de cambios y transformaciones enfocados hacia el desarrollo integral. Nuestra identidad corporal se forma a través de la unidad histórica de nuestro cuerpo y es por ello que el desarrollo se debe comenzar desde una temprana edad para conseguir el correcto desarrollo de la identidad a través de la vivencia de distintas experiencias generadas con el movimiento y es en la etapa de la adolescencia dónde se puede ver como ha sido el desarrollo y las deficiencias que hayan podido existir.

Hernández y Ovidio (2000) dicen que la identidad se va construyendo también en relación a la interacción social y personal. Es un proceso que varía constantemente en función del tipo de estas interacciones, las cuáles están influidas por el género, la etnia y la clase social, variables a tener en cuenta cuando se quiere conocer el por qué de cuál ha sido el desarrollo de la identidad del adolescente. Según Munarim (2011) en el desarrollo de la identidad los factores históricos, culturales y sociales son determinantes para conseguir el resultado esperado en cuanto a la formación de la identidad corporal.

Estos factores según Hernández y Ruales (2021), dicen que se pueden controlar a través del cuerpo, que va proporcionando herramientas para que el sujeto se adapte a la cambiante sociedad. A los adolescentes se le debe permitir reconocer la influencia existente de la cultura imperante en ese momento y hacerles crítico con ella, buscando evitar que sufran un adoctrinamiento.

Para conseguir una buena interacción se debe también buscar la incorporación de unos hábitos saludables en torno al cuerpo. Para ello, es necesario conocer cómo viven su cuerpo y poder darles herramientas para superar posibles dificultades que le surjan cuando se produce esa interacción que será una gran generadora de experiencias que ayudarán en la formación de la identidad corporal. Estas experiencias, según Bion (1980), se producen a través de las sensaciones primero y luego de las emociones, las cuales nos ayudan a desarrollar nuestra identidad.

A través de la interacción con los otros, los cuerpos van haciendo suyo el contexto social dónde viven y así van desarrollando su identidad. Esta adquisición es progresiva y lo hace a través de grupos sociales con su sistema sensoriomotor, y es en los lugares educativos dónde debemos ayudar a los adolescentes en la asimilación de las experiencias generadas para conseguir un correcto desarrollo interno de la identidad. La identidad corporal viene determinada por aspectos internos como la clase social, sexualidad, raza, edad, educación y la práctica físico-deportiva, pero también por aspectos externos como las instituciones, la política, la cultura social o las relaciones con las familias o con círculos de amigos.

La influencia que tiene la familia en la construcción de la identidad del adolescente es grande, porque de la familia se apropian roles y actitudes tanto de padres, madres y hermanos, como de otras figuras como abuelos, tíos o primos en función de cómo sea la familia de convivientes. Posterior a esta influencia vendrá la del grupo de iguales, ya que tienen un papel fundamental en la motivación, la disciplina y la cohesión grupal. Esta influencia posee connotaciones positivas y negativas, pero se suele asignar a nuestro grupo de pertenencia las que consideramos más positivas.

Las relaciones sociales con el grupo de iguales se ha modificado mucho con la aparición de los cambios tecnológicos. Estos avances han cambiado la forma de relacionarnos a través de nuestro cuerpo y este aspecto influye también mucho en la construcción de la identidad, ya que se ha disminuido la comunicación corporal en favor de la interacción a través de pantallas.

A pesar de que la interacción entre los adolescentes haya cambiado en detrimento del cuerpo, el mundo tecnológico nos marca un mundo corporeizado, como así muestra Blanco Arboleda (2008), en el que el cuerpo tiene un papel fundamental en la vida de todos los adolescentes. Esto se puede ver tanto en los medios de comunicación como en las redes sociales, que bombardean a los adolescentes continuamente sobre el canon de belleza que deben conseguir. El problema radica en que no se controlan esos mensajes y cómo los interiorizan los adolescentes, López-Villar (2011) muestra su preocupación en este tema y dice que existe la

necesidad de un estudio del cuerpo en los medios de comunicación y la influencia que tienen en el desarrollo de la identidad corporal.

En estos mensajes que se mandan sobre el cuerpo, el sector más perjudicado es el femenino, ya que es al que más se le exige encajar con un “cuerpo ideal”. Esteban (2005), considera que el cuerpo de la mujer, dentro del feminismo, no debe sufrir una dominación, debe resistir, y hacerse fuerte y poderoso. Es importante saber que a la hora de conocer el desarrollo de la identidad corporal en los adolescentes el género tiene un papel importante ya que los retos a los que se enfrentan las mujeres y los hombres no son los mismos.

Debido a que el cuerpo femenino está muy sometido por todos estos mensajes, Panchansky (2021) hace una demanda por recuperar la independencia del cuerpo femenino y alejarlo de este sometimiento, ya que es una propiedad privada y tienen un total derecho sobre él. La cuestión del género es muy importante en todas las fases evolutivas, pero sobre todo en la adolescencia porque es cuando se forja su identidad corporal y las experiencias generadas son muy diferentes si eres hombre o mujer.

Las diferencias de género son importantes en este plan de investigación, ya que las identidades no podrían ser comprendidas sin su alteridad, porque es la delimitación frente al otro lo que las constituye. Se trata entonces de una dinámica de inclusión y exclusión, en donde el género juega un papel fundamental.

Guelar y Crispo (2000) nos muestran en su libro que existen diferencias entre los sexos a la hora de desarrollar trastornos alimentarios en relación a que cada uno desarrolla en su adolescencia de forma diferente su imagen corporal y ésta influye enormemente en poder desarrollar estos trastornos, siendo el cuerpo femenino el que más tendencia tiene a desarrollarlos. Hoy en día asistimos a un disciplinamiento general de los cuerpos por parte de la sociedad y esto provoca una preocupación por la alimentación, el cuidado estético, el ejercicio físico y la sexualidad, y los adolescentes sufren mucho por ello.

Esta preocupación en los adolescentes varones es menor porque los cambios psicológicos y físicos son más pausados y la sociedad premia esos cambios (la virilidad), aunque de la misma forma sufren presiones en el grupo de iguales si estos cambios se producen de forma más brusca o tardan demasiado en aparecer según Haines y Neumark- Sztainer (2006). Estos autores también muestran que las diferencias entre los sexos a la hora de desarrollar sus identidades se debe también al grado que tienen de satisfacción corporal.

En este grado de satisfacción, tanto en hombres como mujeres, el tener bien desarrollada la imagen corporal influye positivamente en cómo asumen los cambios corporales y los integran en su vida como dice Fernández (2015). En esta tarea los adolescentes tendrán más posibilidades de éxito si lo hacen desde una perspectiva crítica con lo que la sociedad les demanda a sus cuerpos en función de su género.

La sociedad según Azzarito y Katzew (2010) mandan mensajes distintos en función del género y en concreto estos autores hacen hincapié en los mensajes que

se mandan desde el ámbito escolar, cómo por ejemplo, la Educación Física. Es un aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de entender la identidad corporal en el adolescente, ya que esto puede generar que se produzcan experiencias negativas en torno al cuerpo y no se produzca un correcto desarrollo de esa identidad corporal.

Por último, es importante señalar que como se ha ido viendo a lo largo de este apartado los adolescentes ven su cuerpo como algo que representa su identidad, pero con el paso del tiempo van restándole importancia en favor de conceptos como cuerpo y salud. Se puede decir que las experiencias que han ido viviendo a lo largo de sus vidas en torno al cuerpo no tienen el mismo valor según su edad cronológica ni tampoco según el sexo.

En conclusión, en este apartado se ha conceptualizado la adolescencia y el término identidad, y los factores que influyen en su desarrollo. Se ha hecho énfasis en los efectos que tienen los cambios corporales en el desarrollo de sus identidades y cómo es la interacción con sus cuerpos con la familia, con su grupo de iguales y con la sociedad en general. Finalmente, se ha visto cómo el género influye en las experiencias que generan a través de su cuerpo y la necesidad de que se les ayude para ser críticos con los mensajes que les mandan los medios de comunicación para una mejor aceptación de sus cuerpos.

2.3 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MATERIA/ ASIGNATURA PROPICIADORA DE EXPERIENCIAS MOTRICES

Como se ha visto en los apartados anteriores de este plan de investigación el adolescente necesita a la Educación Física para conseguir un buen desarrollo de su identidad corporal. Es la mejor preparada para generar las experiencias necesarias para su desarrollo y para su correcta asimilación, también debe ser la encargada de despertar un pensamiento crítico ante los mensajes que mandan los medios de comunicación del cuerpo “ideal” y ayudar a la aceptación del propio cuerpo.

La escuela es un lugar privilegiado para la actividad intelectual y simula o aparenta olvidar al cuerpo desde hace mucho tiempo, pero poco a poco se va viendo un cambio de mentalidad, ya que no hay que obviar que las marcas corporales, con seguridad, nos acompañarán toda la vida. La Educación Física con esfuerzo está abriéndose hueco en la enseñanza reglada mostrando la necesidad de educar al alumnado de forma integral, cuerpo y mente.

Giles-Girela, García y Cervantes (2021) dicen en su artículo que la Educación Física debe luchar por dar la importancia al cuerpo en la escuela, dando un mayor papel a la corporeidad y la construcción social del cuerpo. Su trabajo dará mayor independencia a la influencia de las modas imperantes en la sociedad aceptando su cuerpo y siendo crítico contra los mensajes contaminantes que recibe.

En las clases de Educación Física según Cortés-Serrano y García-Pérez (2022) se pueden generar unas experiencias positivas que pueden ayudar en la vida diaria del alumnado. Esto se debe en parte, a que en estas clases se generan una gran

cantidad de emociones que debidamente tratadas, beneficiarán en el desarrollo de la identidad corporal del alumnado.

Desde la Educación Física y desde el uso regular y generalizado de discursos concretos (de rendimiento, salud o estética), no solo se refleja simplemente la realidad circundante, sino que interviene en su construcción. Esta asignatura es potenciadora de experiencias corporales que conforman y modifican nuestro cuerpo, ya que es una actividad especializada ligada directamente al desarrollo de los movimientos de la cultura corporal.

Un concepto visto con anterioridad en este plan es la imagen corporal y según Hernández, Fuenzalida, Vilugrón, Barra, Molina y San Martín (2022), existe una relación directa entre su correcto desarrollo y la participación en las clases de Educación Física. En esta asignatura se desarrolla a través de la potenciación del diálogo, con el cuerpo y la palabra, para mejorar la concienciación y la capacidad crítica del alumnado en torno al mundo del cuerpo.

Es a través de este diálogo anteriormente mencionado sobre el que se debe cimentar el aprendizaje, que generarán las experiencias que le hagan al adolescente avanzar en el aprendizaje de la corporeidad. Según Giles-Girela, García y Cervantes (2021) este aprendizaje en el aula pasa por cuatro fases, la primera es la concienciación, en la que se pretende crear una necesidad de aprender con el otro a través de los sentimientos y la empatía. La segunda es el diálogo cognitivo, en la que la comunicación empieza a fluir entre el alumnado a través de la palabra. A continuación, aparece el diálogo corporal, en el que el cuerpo empieza a comunicarse a través de la motricidad consigo mismo, el otro y el entorno. Finalmente, nos encontramos con la reflexión crítica, en la que el alumnado piensa sobre las experiencias generadas, lo que le ayudará a cerrar ese aprendizaje e interiorizar lo aprendido.

Para que se produzca este diálogo de forma correcta a través del cuerpo, el profesorado de Educación Física debe orientar al alumnado para que sepan usar correctamente estas fuerzas en función de lo que se demande, ya que pueden usarse para que el cuerpo realice acciones de la vida cotidiana, comunicativas o más relacionadas con la asignatura según nos muestran Hernández y Titelman (2021). La Educación Física conseguirá este objetivo desarrollando un conocimiento del cuerpo simultaneando distintos tipos de trabajos, como por ejemplo, el del rendimiento, la salud, el afectivo o el social.

También es importante también tener en cuenta, que estos tipos de trabajo, como son la práctica física o deportiva puede desanimar al adolescente, porque puede aparecer cierta dificultad motriz producidos por los cambios físicos que experimenta durante la adolescencia, ya que todavía no conoce su nuevo cuerpo. La reacción del adolescente si le ocurre esta situación, será la de compararse con su grupo de iguales, para averiguar si también les ocurre y empezará la comparación y la búsqueda de aprobación de su nuevo cuerpo.

A través de la práctica deportiva la Educación Física trabaja los ideales del cuerpo que marca la sociedad. Hoy en día, en nuestra cultura el “cuerpo deportista” es un concepto muy idealizado y admirado, pero hay que controlar la competitividad y

la excesiva práctica deportiva porque puede derivar en trastornos de la imagen, es necesario controlar sus posibles efectos negativos, hay que valorar más al deportista por sus mejoras internas y no tanto por sus victorias o por su apariencia externa.

Según el autor Sparkes (1999), hay una preocupación de la concepción del cuerpo en deportistas después de su carrera deportiva. La Educación Física debe trabajar la imagen corporal para que toda la población no tenga problemas en cómo concibe su cuerpo sean deportistas o no. También es cierto que los deportistas profesionales deben tener una formación más específica en esta temática debido a los ajustes constantes que deben hacer a sus cuerpos para la competición.

Un ejemplo de práctica deportiva que se puede trabajar en Educación Física e influyen positivamente en el desarrollo corporal son las artes marciales tradicionales. En este tipo de práctica, por su muchos rituales corporales que se realizan, contribuyen a la transmisión de una cultura corporal, como muestra el artículo de Tan (2014), que demuestra a través de la práctica del arte marcial del aikido los cuerpos interiorizan la vida cultural y moral de Japón.

Para la transmisión de la cultura corporal desde una disciplina deportiva es de vital importancia encontrar un buen maestro que plasme la cultura corpórea que quiere transmitir y sepa manejar el respeto y la autoridad. El éxito de la transmisión cultural se basa en el uso del cuerpo como transmisor, ya que es un medio, una fuente y un lugar perfecto para conseguir el enaltecimiento de una particular cultura corporal.

Las prácticas individuales y colectivas relativas al cuerpo conforman lo que Esteban (2004) denomina “itinerario corporal”. Es importante señalar que las repeticiones constantes, los hábitos y rituales que envuelven a la práctica del deporte, de la Educación Física y, en definitiva del movimiento, nos hacen aprender los valores que entrañan.

También en la práctica deportiva se trabaja la relación que hay entre uno mismo y su cuerpo como así lo menciona Sparkes (1998), te ayuda a conocerte a través de las experiencias que genera esta práctica. Estas experiencias han ido ayudando al adolescente a conformar su identidad corporal y a confeccionar su forma de interactuar con su mundo.

En la Educación Física, como comenta Ponce, Asencio, Ibáñez y Martínez (2020) en su estudio, existe una relación positiva entre la práctica de actividad física y la mejora del autoconcepto, y es lo que se debe buscar en el adolescente para un correcto desarrollo de su identidad corporal. En esta materia se acumulan no sólo experiencias, también conocimientos y aprendizajes, y por tanto desarrollamos nuestra inteligencia corporal, lo que nos permite ofrecer respuestas ante las situaciones que se nos presentan al vivir en sociedad.

Estas situaciones pueden influir positiva o negativamente en el desarrollo de nuestra identidad corporal y Tinning (2001) nos muestra que en Australia la sociedad manda mensajes sobre “ideales” de cuerpo que pueden dañar el correcto desarrollo de esta identidad y creen que el campo de Educación Física es el más

idóneo para trabajar esta problemática, ya que puede ayudar a ser críticos con ellos. Los adolescentes que eran sujetos de estudio, mostraron que la Educación Física era la disciplina que más influencia había tenido en ellos para contrarrestar estos mensajes de la cultura popular australiana y poder desarrollar correctamente sus identidades, ya que estos se instalan en ellos de forma consciente e inconsciente y es necesario su trabajo de forma específica para formar sujetos con una gran capacidad crítica.

También desde las instituciones y desde fuera de ellas, las personas incorporamos gestos, hábitos y posiciones que al ser institucionalizados son aceptados y actuados de forma global, reforzando los patrones socioculturales vigentes. La Educación Física debe tener un programa preventivo que fuera encaminado a aceptar la variedad de las formas corporales, educar acerca de los cambios de la pubertad (ofreciendo modelos saludables) y promover una visión crítica y constructiva frente a la publicidad y los medios.

Le Breton (2002) afirma que los aspectos socioculturales se inscriben en los cuerpos a través de la experiencias que estas generan al vivir en sociedad. El adolescente mediatiza los valores, sentimientos y símbolos de la cultura, incorporándose como imaginario colectivo y transforma sus deseos en necesidades, tal como impone la cultura del consumo. Las características del momento histórico cultural y las experiencias vividas por el sujeto inciden en la construcción de la identidad.

El individuo no suele ser consciente de estos aspectos, simplemente los incorpora, y de esta manera la sociedad puede imponer la cultura corporal que ella necesite, haciendo muy difícil cualquier transformación de la misma. El cuerpo, sus capacidades o su estética, están bajo la influencia de las ideologías y políticas dominantes y la Educación Física debe ayudar a contrarrestar la posible influencia negativa que pueda tener en el correcto desarrollo de la identidad corporal en la adolescencia generando experiencias positivas en torno al cuerpo. Según Montoya (2019) todas estas experiencias si son narradas, les ayuda a comprenderlas y a que contribuyan a configurar sus identidades, aspecto que debe abordar la Educación Física.

Las experiencias son generadas constantemente a lo largo de la vida de las personas en base a los saberes recopilados sobre sí mismas y en su relación con el mundo. Las personas construimos identidad en base a las experiencias que generamos en la medida en la que crecemos, aprendemos y nos formamos socialmente, ya que la identidad se desarrolla de forma abierta y longitudinalmente.

En estas experiencias el cuerpo tiene una gran importancia el como vemos en el artículo de Pallarés, Traver-Martí y Planella, (2016) que también nos muestran que el cuerpo es una parte muy importante en el desarrollo de la identidad personal y social, ya que todas las experiencias que vivimos son vividas a través de él.

Por su parte, Soru & Duero (2011) nos muestran que para abordar la temática de las experiencias en torno al cuerpo hay que hablar sobre conceptos como el

sentimiento existencial o el sentimiento de orientación vital. Éste se define como el conjunto de las vivencias o disposiciones primitivas (fuertemente vinculadas con las experiencias corporales) que marcarán la forma en que el individuo vivirá en la sociedad.

Si las experiencias corporales se alteran, se verá afectado el sentimiento existencial, las experiencias conscientes y también las vivencias que aquejan las disposiciones de nuestra personalidad en su conjunto. Un ejemplo podrían ser los enfermos que no se sienten dueños de sí mismos, ni de sus pensamientos, movimientos o afectos porque no tienen bien desarrollado ese sentimiento de orientación vital y su inserción en la sociedad sería imposible si no se soluciona esta problemática.

El adolescente según Zuchi (2014) a través de las experiencias corporales puede ayudarlo sentirse parte de los grupos o sentirse fuera, tanto en aquellos que son formales como en aquellos espontáneos. Para que consiga sentirse parte de ellos es importante saber cómo interioriza cada sujeto todas esas experiencias.

Las experiencias derivadas de una práctica corporal permite al adolescente sentirse valorado por su realización y se traduce en una mejora de su imagen corporal y en consecuencia de su identidad. Se nos muestra entonces fundamental saber cuáles son los factores que determinan (o determinaron) el ingreso, la permanencia y la participación en las prácticas corporales para que se vuelvan a propiciar y se realicen más prácticas corporales.

La práctica corporal se debe iniciar desde las primeras edades de desarrollo y así Albeniz (2017) nos habla de la importancia del movimiento en esas edades. A través de él, de forma consciente e inconsciente van interiorizando experiencias que van forjando su identidad.

Desde la Educación Física, Hernández y Ruales (2021) dicen que las prácticas corporales no son solo una manifestación del movimiento, sino un medio para ayudar al adolescente en su desarrollo integral. A través de ellas generamos unas experiencias que ayudan al adolescente a saber actuar, resolver problemas o relacionarse con el mundo, es un saber que se debe potenciar ya que ayuda al desarrollo de la autonomía.

Desde la Educación Física para conseguir desarrollar ese saber, se debe concebir al cuerpo no solo como un sujeto orgánico al que se le debe entrenar y mejorar sus cualidades físicas básicas. Es necesario, que todo el trabajo se haga desde la corporalidad y contribuya al desarrollo integral del cuerpo, siendo ayudado por otros saberes, como por ejemplo, el lingüístico, artístico o religioso, los cuáles ayudaran al cuerpo en el manejo de los procesos cognitivos, sentimentales o emocionales. Todos estos saberes generan unas experiencias que formarán la identidad del adolescente, pero siguiendo el artículo Fernández (2012), se puede decir que el cuerpo es el que más la condiciona y nos permite adaptarnos a la sociedad tan cambiante en la que estamos inmersos.

Todas estas experiencias nos darán el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades, el cuál es un proceso largo en el tiempo que se consigue a través de

vivencias proporcionadas por el cuerpo y el movimiento, que se expresan a través de la acción (actividad psicofuncional, tónica y de relación). Para que se produzca todo este proceso es necesario hacer consciente al adolescente de estas experiencias para que pueda interiorizarlas y conseguir el conocimiento del cuerpo deseado.

Las experiencias en torno al cuerpo que ha vivido el adolescente según el modelo de Hall- Tonna se dividen en varias fases. La primera es la de la supervivencia y seguridad, cuando el niño abre su cuerpo al mundo y tiene las primeras experiencias afectivas que son la base para las experiencias corporales. La siguiente es la de la familia y la institución, que muestra la necesidad (en mayor medida de la familia) del otro para construir la identidad en la que todos los sujetos están expuestos a las mismas normas. La tercera, la de la vocación y colaboración, en la que con su cuerpo se relaciona con los otros y busca su sitio para desarrollarse plenamente. La última fase es la de la sabiduría y orden mundial en las que las posibilidades de comunicación a través del cuerpo llegan a sus máximos.

Hay que señalar que se ha podido conocer mejor las experiencias corporales de los sujetos y como las interiorizan, desde que empezaron a desarrollarse las investigaciones narrativas en torno a esta temática como muestran Megías y Flores (2019). Como se ha mencionado con anterioridad en este apartado, es necesario que la Educación Física sea el espacio donde los adolescentes narren sus experiencias en favor de un mejor desarrollo de la identidad corporal y del conocimiento de su desarrollo.

No obstante, como Barbero (2005) nos muestra, el trabajo del papel del cuerpo en los centros educativos no debe limitarse a las horas lectivas de la asignatura de Educación Física, ya que también puede hacerse en otras asignaturas curriculares y extracurriculares. El docente que imparte esta asignatura debe implicar a toda la comunidad educativa y mostrar que la implicación del cuerpo del alumnado es total, y todos debemos contribuir a su desarrollo y generar experiencias positivas en torno a él.

En conclusión, los adolescentes forman su identidad, es decir, los aspectos que le definen en contraposición a los demás, en base a las experiencias vividas y cómo las han interiorizado, modificando en cada una de ellas su “yo”. Para tener éxito en esta etapa hay que trabajar su conciencia corporal, conocer cómo son sus relaciones familiares y con sus iguales para poder luchar contra el sentimiento de inestabilidad que tienen por todos los cambios corporales que sufren y por el bombardeo de información que reciben relativo al cuerpo por parte de la sociedad en general. Este trabajo debe llevarse a cabo desde el campo de la Educación Física para tener mayor probabilidad de éxito en esta difícil tarea.

En el siguiente apartado expongo de forma esquemática las principales aportaciones en mi plan de investigación de diversos autores en mi capítulo de metodología.

2.4 PRINCIPALES APORTACIONES DE LOS AUTORES A LA CONSTRUCCIÓN DE LAS BASES TEÓRICAS INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN MI INVESTIGACIÓN.

Tema	Autores	Aportación
Cuerpo	Pfeiffer	Cuerpo, cultura y sociedad.
Cuerpo	Beer y Miramontes	Cuerpo, condiciones sociohistóricas y político-económicas.
Cuerpo	Radcliff, Al Ghriwati, Derlan, Velazquez, Halfond y Corona.	Cuerpo, factores culturales y rasgos étnicos.
Cuerpo	Sparkes	Reajustes del cuerpo en exdeportistas.
Cuerpo	Sparkes	La relación de uno mismo con su cuerpo.
Cuerpo	Connolly	Cuerpo en armonía.
Cuerpo	Lain Entralgo	Cuerpo como autoexperiencia e instrumento de conducta.
Cuerpo	Rozengardt	El cuerpo y sus capas.
Cuerpo	Fiorini, Noel y Ortiz	Dificultad definir esquema corporal.
Cuerpo	López-Villar	Cuerpo y medios de comunicación
Cuerpo	Cesares y Collado	Cuerpo y sus valores.
Cuerpo	Soru y Duero	Cuerpo habitual y actual
Cuerpo	Esteban	El cuerpo femenino fuerte y poderoso, no debe ser dominado.
Cuerpo	Penchansky	Recuperar el cuerpo femenino.
Cuerpo	Breton	Las lógicas culturales se inscriben en los cuerpos.
Cuerpo	Brown	El cuerpo y la sociedad se forman de manera conjunta.

Cuerpo	Tan	Los cuerpos interiorizan cultura.
Cuerpo	Mu	Cuerpo y relación.
Cuerpo	Horenstein	El efecto de las emociones en el cuerpo.
Cuerpo	Galeano, Pfeiffer y Sánchez	El cuerpo biológico y su desarrollo social.
Cuerpo	Hernández y Titelman	La comunicación del cuerpo.
Corporal	Pastor	Hombre como una unidad psicosomática.
Corporal	Arboleda	Identidades inmersas en el mundo corporeizado.
Corporal	Zuchi	Las prácticas pueden hacer sentirte parte o fuera.
Corporal	Guelar y Crispo	Desarrollo de trastornos alimentarios en función al desarrollo de la imagen corporal según el sexo.
Corporal	Haines y Neumark-Sztainer	Diferencias entre sexos en el desarrollo de la satisfacción corporal.
Corporal	Fernández	Importancia de asumir los cambios corporales de la adolescencia de nuestra imagen.
Corporal	Schilder	La imagen corporal es la representación de nosotros en nuestra mente.
Corporal	Facchini	Fuerte influencia sociocultural en el desarrollo de la imagen corporal.
Corporal	Rueda	Tres imágenes corporales que se interrelacionan: perceptual, cognitiva y emocional.
Corporal	González y Ortiz	Relación trastorno alimentario, imagen corporal y autoestima en adoles

Corporal	Huaiquifl, Andrade, Lagos-Hernández, Sotomayor	Relación causa-efecto insatisfacción corporal y autopercepción distorsionada.
Corporal	Jáuregui, Romero, Bolaños, Montes Díaz, Montaña Morales T., León Martín, Justo y Vargas	Correlación positiva y significativa entre el índice de masa corporal e insatisfacción.
Corporal	Ramos, Rivera y Moreno	Mayor grado de insatisfacción en las mujeres.
Corporal	Anglaso, Pinto y Torvisco	Insatisfacción corporal por el canon de belleza de delgadez que impone la sociedad
Corporal	Sánchez, López, Sgroi y Díaz	Recomienda implementar programas de actividad física para mejorar la imagen corporal de los adolescentes.
Corporeidad	Grasso	La corporeidad como forma de vida.
Corporeidad	Urquieta	La corporeidad en las escuelas, deportes y meditación.
Corporeidad	Paredes	La corporeidad desarrollada desde el nacimiento con el movimiento.
Motricidad	Pastor	El movimiento es adaptativo y necesario.
Motricidad	Vayer	Base de los aprendizajes escolares.
Motricidad	Camps	Tono muscular, emociones y desarrollo de la identidad.
Motricidad	Guaberti	Secuencias repetidas para el desarrollo del diálogo tónico.
Motricidad	Almeida	Necesidad del trabajo de la motricidad fina.
Motricidad	Grasso	Competencia motriz
Motricidad	Correa y Correa	Educación motriz y

		necesidad de profesionales bien formados.
Motricidad	Hernández	Motricidad humana eje de acción del movimiento.
Motricidad	González y González	Movimiento intencionado que desarrolla la corporeidad.
Motricidad	Benjumea	El potencial de la motricidad está por descubrir.
Motricidad	Herrera	La motricidad como ciencia.
Motricidad	Esteban	El “itinerario corporal” se desarrolla a través de la práctica motriz.
Motricidad	Arana	Las experiencias generadas a través del movimiento se interiorizan de forma consciente e inconsciente.
Motricidad	Johnson	El movimiento como medio de interacción.
Motricidad	Bernal	El movimiento y el desarrollo cognitivo.
Identidad	Grasso	La identidad permanece y cambia, es un estado y un proceso.
Identidad	Munarim	Importancia de los factores culturales, históricos y sociales para el correcto desarrollo de la identidad.
Identidad	Bion	Importancia de las sensaciones y emociones para la estructuración de la identidad a través de las emociones.
Identidad	Winnicott	Influencia de los padres en el desarrollo de la identidad.
Identidad	Pallarés Piquer, Traver-Martí y Planella	Importancia del cuerpo en el desarrollo de la identidad porque todas las experiencias son vividas a través de él.

Identidad	Scott	La importancia de conocer las diferencias de género en el desarrollo de la identidad.
Identidad	López	Desarrollo correcto de su yo interior para una buena vida en sociedad.
Identidad	Serret	Niveles de la identidad de género.
Identidad	Azzarito y Katzew	Diferentes mensajes que se dan a los sujetos según su género y su influencia en el desarrollo de la identidad.
Identidad corporal	Kogan	La identidad corporal varía según género y edad.
Identidad corporal	Cisneros y Mejía	Necesidad de seguir el canon de belleza que marca la sociedad.
Identidad corporal	Tinning	Trabajo sobre la influencia de la sociedad en la identidad corporal en la Educación Física.
Identidad corporal	Morgado, da Rocha, Fernandes y Ferreira	La imagen corporal es una representación mental de la identidad corporal.
Identidad corporal	Martínez, Fuentes, Escobar, Muñoz y Arévalo	La excesiva valoración de la imagen corporal perjudica la evolución del adolescente.
Identidad corporal	Ponce, Asencio, Ibáñez y Martínez	La práctica de actividad física mejora el autoconcepto.
Identidad corporal	Kamps y Berman	Los sujetos con problemas con la identidad tenían trastornos con su imagen corporal.
Identidad corporal	Nieto-Ortiz y Nieto-Mendoza	Preocupación en la adolescencia por el peso y la imagen corporal
Identidad corporal	Verdugo, Armas, Baños, Jiménez y Rentería	Problemas imagen corporal en gimnastas.

Identidad corporal	Ariza-Vargas, Salas-Morillas, López-Bedoya y Vernetta-Santana	Mejor imagen corporal los que realizan práctica deportiva.
Experiencias	Muros	Las experiencias del cuerpo le permiten una capacidad mediadora en un contexto social e histórico.
Experiencias	Montoya	Si las experiencias son narradas son formativas.
Experiencias	Megias y Flores	Mejor conocimiento desde que las investigaciones son narrativas.
Experiencias	Soru y Duero	Sentimientos existencias o de orientación vital.
Experiencias	Hernández y Ruales	La expresión del cuerpo y las experiencias vividas.
Adolescencia	Valls	Identidad y esquema corporal.
Adolescencia	Valles	Características de la adolescencia.
Adolescencia	Martínez-Antón, Vázquez y Cava	Impacto en los adolescentes de la autoestima y la victimización.
Adolescencia	Lillo	Características del crecimiento y comportamiento adolescente
Adolescencia	Alabarces y Garriga	La identidad y el cuerpo nos permiten ver la pertenencia social y las identidades de cada grupo.
Adolescencia	Boscaini, Zagalaz, & Suárez	El movimiento y la maduración de los individuos.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1 JUSTIFICACIÓN DEL MÉTODO

En este plan de investigación, como se menciona en el capítulo 1, se quiere conocer cómo distintos adolescentes de la Comunidad de Madrid han desarrollado su identidad corporal en función de las experiencias vividas y qué influencia tiene en su día esta identidad. Para ello, se pensó que método sería el más adecuado para generar información más veraz sobre esta temática, teniendo en cuenta que este plan de investigación arrojará información en función de la percepción subjetiva de los adolescentes investigados, es decir, no muestran una verdad absoluta, ya que su relatos están influenciados por la manera individual en la que han generado y asimilado las distintas experiencias que han vivido alrededor del cuerpo. Melero (2012) nos muestra que tenemos que acercarnos a la sociedad y conocerla, debemos estudiar al individuo y su realidad para poder ayudarle, en este caso, conocer la identidad corporal en la adolescencia.

Primeramente, se mencionará a Gómez-Peresmitré (2010) que muestra que la metodología a elegir es un plan de investigación es muy importante, ya que será la forma en la que se generará el conocimiento, en este caso, alrededor de los adolescentes y su identidad corporal. Dentro de la metodología vemos con Quecedo y Castaño (2002) que existen dos enfoques, la cuantitativa y la cualitativa, se diferencian principalmente por la realidad que trabajan y cuál sea la intencionalidad investigativa. La investigación cualitativa desde lo holístico usa la observación y el razonamiento inductivo, y la investigación cuantitativa, desde un punto de vista más científico, usa el razonamiento deductivo y la contrastación de hipótesis.

Lo que sí se puede afirmar, con todo lo estudiado hasta ahora, es que los dos paradigmas están a la misma altura, no hay uno que sobresale encima del otro, simplemente se usa uno u otro dependiendo de lo que quiera conocer el investigador. Binda y Balbastre-Benavent (2013) en su artículo muestran cuáles son las decisiones que toman todos los investigadores a la hora de desarrollar su proyecto y cuándo se debe usar un modelo u otro.

Estas autoras dicen que el cuantitativo está más relacionado con el método científico y socialmente se le suele dar más valor y credibilidad que al cualitativo y sus resultados son fácilmente contrastables para otro investigador, se usa para las ciencias exactas, pero no es conveniente su uso, por ejemplo, para el análisis de fenómenos socioculturales, ya que tiende a no tratar de forma adecuada las consecuencias de la impacto de los cambios que produce los resultados de la investigación en la sociedad. La cualitativa nace de motivos e hipótesis diferentes que la cuantitativa preocupándose por sujetos activos, se busca comprender los sucesos que ocurren en la sociedad y no se preocupan tanto por las causas y los sujetos pasivos como la cuantitativa.

Por otro lado, también existen metodologías mixtas que son usadas por investigadores más flexibles en cuanto a la elección de sus técnicas para el

desarrollo de su proyecto, tendencia que se puede observar en las investigaciones sociales como nos dice Chaves (2018). Esto se debe a que sus resultados son más completos, tiene el aspecto positivo de la fiabilidad de la cuantitativa y la de construir información y aclarar los resultados de la cualitativa. Pero trabajar con las mixtas es complejo y lo deben trabajar investigadores con mucha experiencia.

Una vez visto que es la metodología y sus posibles enfoques, empezaré a clarificar con más detalles la cualitativa, que es la elegida en este trabajo porque es la más adecuada para generar información en la temática que se investiga en este plan. Este plan trabajará con los relatos generados por la interpretación de la realidad que hacen un grupo de adolescentes, los cuáles son generados por su interacción con el entorno a través de su cuerpo, lo que les ha proporcionado unos conocimientos sobre sí mismos y sobre las posibilidades que les brinda su cuerpo. Para conseguirlo, se diseñan unas sesiones en las que se les pueda escuchar, entender y ver cómo han desarrollado sus identidades corporales.

3.1 LA METODOLOGÍA CUALITATIVA

En este estudio la metodología cualitativa (fenomenológica y centrada en el individuo) como dice Alberich, T. (2007) es la más adecuada para estructurar la realidad por grupos sociales, en este caso la población adolescente. Esta metodología permite conocer las opiniones y las relaciones de los sujetos que intervienen en este plan de investigación.

Esta metodología define la esencia de este plan, porque pretende que los distintos colectivos presentes en la sociedad conozcan de forma científica un aspecto importante del entorno o realidad social. La cualitativa, dice Del Álamo (2009), engloba métodos de trabajo, prácticas y técnicas de investigación diversas. En su libro además de hablar con exactitud en lo que consiste la metodología cualitativa, muestra con más exactitud cómo hacer el análisis del discurso producido por los grupos de discusión desde una perspectiva sociológica, aspecto que se tratará con más profundidad a lo largo de este capítulo.

Contextualizando la metodología cualitativa, es importante conocer su evolución histórica, Denzin y Lincoln (2013) sugieren la existencia de seis fases en su historia, la que combina etnografía y positivismo, la modernista, la de la explosión de múltiples perspectivas teóricas, la reflexividad y los estudios culturales, la legitimación y praxis, y la post-experimental.

En función de esta evolución, la metodología cualitativa en general se puede decir que tiene dos vertientes, la de Lincoln y Cuba (2000) con cinco paradigmas centrados en la tradicional división de las ciencias sociales y otra, más dispersa, la de Patton (2002), con 20 categorías que mezclan otras disciplinas con la sociología. En concreto, en España, Valles y Baer (2005) proponen que la escuela cualitativa recupera lo mejor de todas las tradiciones, por lo que sus referentes fuertes son el materialismo histórico, el psicoanálisis, la semiótica y la genealogía de la moral.

Al trabajar con este tipo de metodología es importante remarcar que no se puede afirmar la existencia de una verdad para todo, ya que está sujeta a la percepciones

que se tenga de la realidad, del contexto y de las experiencias previas que tengan los participantes. Del Álamo (2009) habla que esta metodología engloba métodos de trabajo, prácticas y técnicas de investigación muy diversas por lo que es de vital importancia contextualizarla bien para luego tener claro cómo funcionan algunos instrumentos, como por ejemplo, los grupos de discusión.

A partir de aquí, se hace muy necesario explicitar cuáles son los principales axiomas en una investigación cualitativa:

1. La realidad es cambiante, parcial, múltiple y global.
2. Los resultados son parciales, transferibles y dependientes del contexto.
3. El investigador es un instrumento que no solo filtra la realidad, sino que también interacciona y afecta al contexto.
4. El proceso es cíclico, intuitivo, flexible y emergente. Los conceptos y explicaciones se elaboran inductivamente a partir de la información recogida en el contexto del estudio.
5. Los fines son describir, entender, interpretar, criticar y transformar.
6. Se trata de estudiar una realidad ubicada dentro de un contexto particular.
7. Los significados de la investigación son simbólicos, transferibles y parciales.
8. El punto de partida es una pregunta, no una hipótesis.
9. La narrativa, es por tanto, la forma principal de interpretar lo observado y escuchado, aunque no se prescindiera de los datos numéricos, siempre y cuando puedan aportar un mejor entendimiento de los resultados.

Por lo tanto, la relación en las investigaciones cualitativas entre sujeto e investigador está basada en un mayor contacto que otro tipo de investigaciones, existe un mayor acercamiento y proximidad. A partir de los resultados que se obtienen a través de esa relación entre investigador y sujetos participantes, se construye una teoría de manera abierta y flexible, y se aporta información a la sociedad sobre un fenómeno social concreto con absoluta transparencia para dar mayor fiabilidad a los resultados obtenidos, deben tener tanto válidos dentro de la propia investigación, es decir, que muestren lo que realmente ha pasado en el estudio, para poder extrapolarse a unos sectores más amplios de la sociedad.

Siguiendo a Quecedo y Castaño (2002) primero se formuló qué es lo que quería investigar, el desarrollo de la identidad corporal en adolescentes de la Comunidad de Madrid. Después se diseñó el plan de acción flexible (que permitía adaptarse a los imprevistos que pudieran surgir), que consistía en conocer el objeto de estudio y como se iba a obtener la información .

Una vez realizados los pasos anteriores, se comenzó a revisar toda la documentación existente, realizando una búsqueda exhaustiva creando unos tópicos de búsqueda y creando unas bases teóricas en función del campo a investigar. La lectura en profundidad y comparativa permitió un acercamiento a la realidad que se quería conocer y cómo se iba a confeccionar el plan de investigación. A continuación se ejecutó, para finalmente cerrarla intentando generar conocimiento en el campo de estudio en que está centrado el plan.

Por toda la investigación teórica que se realizó, se llegó a la conclusión de que la metodología cualitativa es la idónea para esta investigación por la temática que trata, ya que permite conocer las experiencias de los sujetos a investigar a través

de sus narraciones analizando el discurso resultante de ellas. Esta forma de trabajo permite visualizar la realidad de la identidad corporal en una etapa de desarrollo concreta, la adolescencia.

A continuación, dentro de que la metodología cualitativa tiene muchas técnicas para realizar investigaciones, se explicará la de los grupos de discusión, ya que es la técnica que nos permitirá mejor conocer cómo los adolescentes han ido formando sus identidades a través del cuerpo.

3.2.1 LOS GRUPOS DISCUSIÓN

Dentro de la metodología cualitativa la técnica elegida para desarrollar la investigación son los grupos de discusión, porque según la temática abordar es la más adecuada, ya que según nos muestran Megías y Flores (2019), las investigaciones sobre temática corporal son mejor desarrollarlas a través de experiencias descritas por las personas que las viven, es decir, conocer y comprender cómo distintos sujetos viven sus experiencias corporales. Hay que poner en primer plano cómo viven las personas el movimiento en sus cuerpos para comprender cómo influyen estas vivencias en sus identidades.

Existe una necesidad de escuchar al cuerpo y tomar conciencia de lo que nos dice y a través de los grupos de discusión, los sujetos participantes pueden aprender sobre la temática del estudio, en este caso la identidad corporal. Para conseguir este aprendizaje es importante tener en cuenta que hay que verbalizar y dejar por escrito todo lo que nos aportan las sesiones de los grupos de discusión.

Con los relatos generados en los grupos de discusión se pretende tomar conciencia de la importancia que tiene el sentido corporal en el desarrollo de la identidad en los adolescentes, ya que la sociedad solo está valorando al cuerpo desde su aspecto cognitivo dejando de lado al resto. También hay que sacar a la luz como la Educación Física deja una huella muy importante en todas ellas en los sujetos a través del cuerpo y estos relatos lo pueden hacer.

En la metodología cualitativa el grupo de discusión es la técnica principal, situada en el contexto del discurso social y depende en gran medida del investigador que la usa. Es una técnica/práctica investigadora con la que se obtiene información de grupos de personas sobre un tema concreto mediante un número reducido de sesiones grupales, en este plan han sido 2.

Otro artículo que ha sido de referencia en el desarrollo de este apartado es el de Loyo, del Valle Rojas y Bonilla (2017) que nos muestran cómo los grupos de discusión tienen su origen en la psicología con Gestalt, Lewin y el psicoanálisis. Ellos ven al grupo de discusión como una reunión en la que los participantes llevan a cabo un intercambio de puntos de vista ante una temática con el objetivo de llegar a unas conclusiones conjuntas en el tema que se aborda.

En España, esta técnica de investigación tiene sus inicios en 1958 con Ibáñez y los grupos de discusión son el instrumento de la metodología cualitativa que más discurso social genera debido a la riqueza de su interacción verbal entre sus participantes. En ellos se produce una conversación seria que está planeada y

diseñada por el investigador con un fin determinado en un ambiente distendido y produce una realidad social a través de un intercambio de puntos de vista que son creadas por las experiencias personales vividas en un contexto social y temporal concreto.

Agoff y Herrera (2019) dicen que la entrevista narrativa y el grupo de discusión nos pueden ayudar a que los sujetos del estudio puedan elaborar sus experiencias en función de la propia importancia que ellos mismos les dan. Este método de investigación cualitativa da resultados extrapolables a un gran sector de la sociedad.

En este tipo de instrumento (los grupos de discusión) el entrevistador selecciona los temas a tratar, el orden de las preguntas y qué lenguaje va a emplear para dirigir las sesiones, aunque el papel que desempeña el investigador es mínimo y al entrevistado se le permite que use el lenguaje que más cómodo le resulte para transmitir sus experiencias. Siguiendo estas pautas se pueden extraer los valores que se necesitan para sacar adelante el plan de investigación.

Todo lo citado anteriormente, se debe combinar con una gran habilidad de escucha y de interpretación del investigador. Debe conseguir que los sujetos de estudio muestren en las sesiones de los grupos de discusión su relato de vida y su experiencia vivida, y lo hagan a través de la narración, previa a la pregunta que le estimulará a comenzar su relato que, de manera consciente e inconsciente, marca su toma de decisiones.

Cuando se interpretan estas experiencias verbalizadas hay que tener en cuenta que están en una contextualización de un marco socio-histórico concreto y es fundamental que se conozca ese marco para la comprensión de esos relatos. Los grupos de discusión son un lugar muy propicio para que a través de una experiencia en conjunto se recree una situación que manifieste un mensaje, es una metodología complementaria a la entrevista narrativa, en los dos se trata de acceder al conocimiento de los sujetos investigados con el objetivo de extraer unas conclusiones ante una temática planteada.

En este plan de investigación se ha buscado a través de los grupos de discusión que se muestre la realidad social de la construcción de la identidad corporal en nuestros adolescentes. En estos grupos, el conocimiento se extrae de los intercambios de palabras de los participantes y el investigador es el que interpreta los resultados, tendrá que conseguir averiguar cómo construyen esa realidad que ellos manifiestan a través de su lenguaje verbal y corporal.

También hay que tener en cuenta que las manifestaciones que hacen están dentro de un contexto social y temporal, en el que ellos han vivido, el cuál también hay que interpretar. En los grupos de discusión es posible que salgan puntos en común y afirmaciones similares, ya que, al compartir una cultura y unos valores sociales saldrán experiencias comunes.

3.3 METODOLOGÍA

Para la elaboración de la metodología usada en la confección de esta parte del plan de investigación se han seguido las pautas que dan Castaño, Carrillo, Martínez, Arnau, Ríos, Viguera y Dolores (2017). También se ha tenido como referencia a otros autores como Delgado y Gutierrez (1994) o Montañés (2010).

3.3.1 LA SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

Debido a la gran importancia que tienen los sujetos participantes del plan de investigación se dedica este apartado mostrando cómo se elaboró la selección de los mismos para que ésta generase unos resultados adecuados.

Primeramente, se siguieron las indicaciones de la OMS para definir el rango de edad, ella muestra el inicio de la adolescencia a los 10 años hasta los 19 años. Después se tuvo en cuenta que los participantes estuvieran realizando o hubiesen realizado Educación Física (formal o informal), condición indispensable en nuestro estudio. También ha estado presente la clase social, edad, género, grupo convivencial (étnico) y ecológico (hábitat).

Pero, ¿quién ha sido el contacto para constituir los grupos? La encargada ha sido una captadora sociológica que seleccionó y elaboró el grupo de discusión. Ella informó detalladamente del tema, objeto de la reunión, y ha procurado que los participantes no se conocieran entre sí, pero no estuvo presente en las sesiones.

Este grupo se ha formado de manera artificial por un captador sociológico con el objetivo de producir algo a través del habla (opiniones) de sus participantes. Primeramente nos pusimos en contacto con el Colegio Politólogos/as y Sociólogos/as de Madrid situado en C/ Ferraz, 100 y se creó una oferta de empleo en su bolsa de trabajo solicitando un captador sociológico.

Tras esta solicitud se recibieron 15 curriculum y se seleccionó a la persona con más experiencia en este ámbito. Era doctora en sociología especialista en metodología cualitativa y grupos de discusión, tenía 7 colaboraciones en proyectos de sociología, 14 publicaciones y una experiencia como docente de 19 años.

Cuando nos pusimos en contacto con ella acordamos el precio para la captación de los dos grupos de discusión y se le mostró qué características debían tener los sujetos en cada uno de los grupos. Fue un éxito su trabajo y estamos seguros que haremos futuras colaboraciones juntos.

Ha sido importante tener personas en reserva por si fallaba alguien a última hora, cosa que sucedió en las dos sesiones, pero que se pudo solucionar y no impidió el buen funcionamiento de las mismas. En todas las sesiones se llegó al número mínimo marcado por Montañés (2010) para que el funcionamiento fuera el correcto.

Se informó a los asistentes de los distintos medios de transporte que había para acudir al lugar del evento y el tiempo que duraría aproximadamente el mismo.

También se han tenido en cuenta la infraestructura y los recursos que se pudieran necesitar.

Durante la reunión se ha evitado la creación de subgrupos y cada persona se ha podido situar donde estimase oportuno, pudiendo elegir su ubicación en el grupo. Tras una fase de tanteo inicial, ellos han ido encontrando puntos comunes y se han configurado como grupo.

En estas dinámicas suele suceder que los asistentes se reconozcan como “representantes” del grupo al que consideran que pertenecen. De ahí que haya sido de suma importancia que se cumpliesen dos condiciones: que los asistentes no se conocieran, y que quedara definida cierta homogeneidad básica que se consiguió en las dos sesiones realizadas (es conveniente la existencia de heterogeneidad que enriquezca el debate).

En conclusión, en este apartado se ha especificado cómo se eligieron los participantes y quién fue la persona encargada de hacer esta tarea.

3.3.2 RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Para la recogida de información se realizaron dos sesiones en dos lugares geográficos diferentes, para que en el plan de investigación hubiera participantes de las distintas zonas de la Comunidad de Madrid. Ambas sesiones fueron grabadas en video para la transcripción literal de todo el lenguaje hablado y para la interpretación de su lenguaje corporal.

Se crearon una batería de preguntas para poder guiar las sesiones y poder extraer la información que se necesitaba de los estudiantes. Todo lo que los sujetos aportaron permitió crear en capítulo de los resultados y las conclusiones, junto con los principales puntos de la base teórica de este plan de investigación.

Las preguntas eran muy abiertas para que los adolescentes participantes pudieran aportar independientemente de las experiencias vividas. Durante el desarrollo de la sesión surgieron preguntas que no estaban planificadas, pero que arrojaron valiosa información para el plan de investigación.

3.3.3 LAS SESIONES

Para conseguir un buen funcionamiento en la sesión se desarrolló previamente un guión con los objetivos planteados y se siguieron las tácticas que indica Gorden (1975), como por ejemplo, marcar silencios, animar a los participantes y solicitar colaboración, reafirmar o repetir aspectos importantes, recapitular información aportada ellos y aclarar dudas o cambiar de tema si no se produce avance en lo planteado. No olvidando que en la transcripción de las entrevistas no solo hay que transcribir lo que se oye, sino también lo que se ve y se siente, las emociones y el lenguaje gestual.

Algunos aspectos importantes que se han tenido en cuenta en la elaboración y el desarrollo de las sesiones han sido los siguientes:

1. Para evitar interferencias en su desarrollo no han existido relaciones previas entre los integrantes del grupo, ni de éstos con el investigador.
2. Las conversaciones que se han producido (presididas por la razón) buscaban un consenso que generará un producto, que ha sido el conjunto de sus opiniones (producidas por distintas perspectivas o puntos de vista) que se recogieron para su posterior análisis.
3. Para que todos los integrantes pudieran entenderse ha sido necesario que todos ellos utilizaran un lenguaje común.
4. El investigador ha cobrado una especial importancia ya que exponía el tema, conducía al grupo (a través de preguntas, introduciendo temas, interpretando...) y extraía las conclusiones, pero no ha intervenido en el proceso del habla del grupo de discusión, solo escuchaba, los participantes tenían la palabra.
5. En la intervención inicial el investigador ha expuesto el tema, ha explicado el encuadre técnico de la investigación y por último ha agradecido la asistencia, resaltando la importancia de sus opiniones.
6. Las opiniones que se generaban, iban siendo ratificadas o rechazadas por el grupo.
7. El diseño de la investigación ha surgido a partir de una demanda creada y este grupo ha reproducido los pensamientos y sentimientos producidos ante una determinada problemática social,
8. Necesitábamos tener representado a un sector de la sociedad, en este caso, adolescentes de la Comunidad de Madrid, independientemente de cuál fuera su condición social o sexo, combinando así mínimos de homogeneidad y de heterogeneidad.
9. El tamaño del grupo ha oscilado entre cinco y diez personas, ya que con este número mínimo y máximo de participantes la relación entre todos los miembros es posible, sin que llegue a disgregarse.
10. Éstos han recibido una pequeña contraprestación (no en metálico) por el servicio prestado al grupo de discusión.
11. La captación de los adolescentes para la participación en las sesiones se ha efectuado por personal profesional, es decir, por una captador sociológica.
12. La sesión se ha desarrollado en una sala privada en la que todos se sentían cómodos, reduciendo al máximo cualquier aspecto negativo que pudiera interferir en el desarrollo de la sesión.
13. El análisis de estas sesiones nos ha dado una imagen determinada del objeto de estudio.
14. El investigador ha asignado un puesto a cada participante para que no se agrupasen, por ejemplo, por sexos, y así evitar posibles enfrentamientos entre distintos grupos.
15. Los participantes fueron dispuestos en una formación en la sala que favoreciera la comunicación entre todos.
16. Todo lo que manifestaron los participantes se recogió en una grabación para facilitar la posterior transcripción, la cuál se hará de forma literal en toda su extensión objetivando la dimensión del trabajo del grupo de discusión.

Respecto al diseño de las sesiones, se ha requerido la realización de cinco operaciones: elaborar un guión de debate, confeccionar la muestra, constituir los grupos, realizar las discusiones grupales e interpretar los discursos. Respecto a las

discusiones fue necesario estimular los discursos para que apareciesen los temas a tratar de manera fluida y espontánea, siguiendo la guía de Castaño Molina, Carrillo García, Martínez Roche, Arnau Sánchez, Ríos Rísquez y Nicolás Viguera (2017).

Finalmente, el análisis de estas sesiones me ha proporcionado una imagen determinada del objeto de estudio. Han estado presididas por mí como preceptor y he tenido un papel muy poco directivo entre las siete y nueve personas que han debatido entre sí ante la temática planteada.

En las sesiones de los grupos de discusión se han reproducido los pensamientos y sentimientos producidos ante una determinada problemática social, la identidad corporal. En el volcado de información de la transcripción de los resultados obtenidos en las sesiones se utilizan seudónimos para citar lo que dijeron los sujetos participantes.

En conclusión, en este apartado he mostrado que son los grupos de discusión y porque es la mejor técnica para conseguir el objetivo de mi plan de investigación.

3.3.4 ANÁLISIS DE LOS DATOS

La cantidad de información que se iba a generar en las sesiones de los grupos de discusión hizo ver que iba a ser necesario leer en profundidad y crear una base teórica de cómo se iba a analizar esa información. Tras una búsqueda sistemática se llegó a la conclusión de que se seguirán algunos de los principios del método del análisis del discurso y en este apartado se muestran cuáles.

Primeramente, el investigador encamina la investigación durante las sesiones para que no se desvíe de la temática, la interpreta a través de las creencias y valores manifestados, categorizando, revisando y evaluando la información aportada, como tópicos o frases cortas utilizadas, para así, generar un discurso. En su análisis hay que tener en cuenta el aspecto semántico para la reconstrucción de las experiencias de sus participantes.

Posterior a la realización de las sesiones hay que analizar e interpretar adecuadamente los discursos que se generan por parte de los participantes ante la problemática a estudiar, para que los resultados obtenidos puedan aportar un conocimiento válido para la ciencia. Hay que clarificar que dentro de los dos tipos de discursos que hay, los que permanecen y los que desaparecen (las conversaciones), este plan de investigación se centra en el segundo, en la conversaciones. En este discurso el lenguaje verbal y no verbal usado es de vital importancia para generar las conclusiones finales del plan, por lo que no solo se analiza lo que se dice, sino también cómo lo dice.

Según Meersohn (2005), dentro del análisis del discurso hay un conjunto de técnicas de trabajo para el análisis de la información que han servido en este plan de investigación para el tratamiento de la información, como por ejemplo, las que usa para el análisis de contenido y la temática. En función de estas técnicas se ha analizado el contenido y generado distintos apartados según la temática teórica que abordaban en las sesiones de los grupos de discusión.

El texto generado en las conversaciones es una perspectiva de aproximación a la realidad social, en este plan es conocer cómo las experiencias han ido desarrollando la identidad corporal de los adolescentes. La coherencia y consistencia de ese texto generado por las conversaciones, viene dada por cada particular forma narrativa que se adopte, por los argumentos verbales articulados y los elementos pronunciados por los sujetos con alguna intencionalidad.

También hay que tener en cuenta, como se ha dicho anteriormente, aspectos como los gestos, la forma de vestir, etc., ya que nos proporciona mucha información y hay que tener en cuenta en el análisis del discurso. Aquí existirá siempre un cierto grado de arbitrariedad por parte del investigador a la hora de interpretar estos aspectos.

Los discursos que se generan son producciones y prácticas sociales, no individuales, es decir, se crean y se actualizan en el ámbito de la interacción social, y de las conversaciones mantenidas en el seno de los grupos de discusión. La circulación de estos discursos sociales responde a una compleja red de relaciones y conflictos sociales, ideológicos, simbólicos, lejos de cualquier tipo de unilateralismo. Una de las claves del análisis sociológico de los discursos es la de ahondar en la forma concreta en que cada grupo social responde a esta dinámica.

Por otro lado, en una entrevista no se puede creer que la transcripción puede suplantar el análisis, ya que solo es una recogida de datos. El entrevistador tiene que interpretar los sentimientos que se produzcan en el habla de los entrevistados, para ello conviene grabar las sesiones para su mejor análisis.

El investigador debe analizar los comentarios de los participantes sin posicionarse, es decir, manteniendo su neutralidad, para poder así realizar un verdadero análisis discursivo, alejándose de los riesgos de un pseudo-análisis. Tiene que haber una reflexión sobre lo que se va a analizar teniendo en cuenta que es un proceso complejo.

En un plan de investigación existe la posibilidad de buscar evidencias más allá de la conversación a analizar, intentando encontrar la existencia de repertorios, ideologías o discursos. Independientemente del tipo de discurso a analizar hay que profundizar (más allá de los textos o conversaciones) en las expresiones de puntos de vista, pensamientos u opiniones de los participantes.

Siguiendo con el tema del discurso y con la ayuda de Teun (1999), ahora se muestra cómo hacer su análisis crítico. Este autor muestra, desde un contexto social y político, los textos utilizan, reproducen (a veces lo combaten) el abuso del poder social, el dominio y la desigualdad.

Los analistas críticos proponen que las relaciones entre trabajo académico y sociedad sean estudiadas y que las prácticas académicas se basen en dichas observaciones. Hay que intentar que las investigaciones no sean políticas, aunque muchas de ellas toman partido en asuntos o problemas sociales.

No solo se debe ayudar al cambio social en general, también hay que aportar avances teóricos y analíticos dentro de su propio campo y estimular la multidisciplinariedad. Solo así se conseguirá el objetivo de que se conozca de forma científica un aspecto importante del entorno y de la realidad social que se investiga.

Los principios básicos del análisis crítico del discurso consisten en tratar los problemas sociales, con las premisas de que el enlace entre texto y sociedad es mediato, las relaciones de poder son discursivas. También el discurso constituye la sociedad y la cultura, hace un trabajo ideológico, es histórico y es una forma de acción social.

Los grupos tienen poder si son capaces de controlar, en su propio interés, los actos y las mentes de los otros grupos y para ello usan el control del texto y del habla, ya que son fundamentales en el ejercicio del poder. En el análisis de la información hay que tener en cuenta que algún sujeto participante puede ser más o menos controlado por otros hablantes poderosos.

Teniendo el control del contexto, que siempre puede interferir, reforzar o transformar las relaciones, es posible controlar las mentes de la gente. Este control es otro medio fundamental para reproducir el dominio y la hegemonía (el poder), ya que así se pueden controlar indirectamente las acciones de sus miembros. Si los receptores del discurso son fieles a sus creencias y conscientes de sus experiencias personales vividas, no aceptarán ese control aunque vengan de fuentes autorizadas o fidedignas. En algunas ocasiones, los participantes están obligados a ser receptores del discurso, es decir, no tienen alternativa y puede que no posean los conocimientos necesarios para desafiarlo.

Por otro lado, la credibilidad de un discurso la asignan los hablantes sobre la base de conocimiento socialmente compartido, pero también contribuye la capacidad que tienen de controlar los temas tratados, los esquemas discursivos, el significado de sus afirmaciones, el estilo, los recursos retóricos y los actos del habla. El análisis de todas estas propiedades del discurso por parte del investigador dará esta credibilidad.

Finalmente, Warat (1979) nos muestra que hay que tener en cuenta las premisas ideológicas-culturales que tienen como objetivo intervenir ante una temática concreta, posee una función esquematizadora sobre la realidad que representan. El discurso es variable en función de para qué y quién lo use, es individual e interpretativo, por lo que hay que tener en cuenta el contexto, la variabilidad y los repertorios interpretativos en su análisis.

En conclusión, en este apartado se clarifica que es el discurso y la importancia del lenguaje verbal y no verbal para poder analizar bien la información generada en los grupos de discusión. También se señala el papel del investigador en esta parte del plan de investigación y su posición neutral en todo el proceso, intentando reducir la arbitrariedad dando respuesta a un problema social.

3.3.5 LOS ASPECTOS ÉTICO-MORALES

En este apartado se citarán cuáles han sido los aspectos que se han seguido desde un punto de vista ético y moral, como por ejemplo, el respeto a todas las personas que han participado en el plan de investigación. La investigación ha sido estrictamente rigurosa desde el aspecto ético-moral., lo que permite asegurar el respeto de los derechos y de la integridad de las personas protegiendo su identidad, respetando su voz, haciéndoles partícipes de los beneficios de la investigación, etc.

Se han establecido criterios y estrategias de rigor, detallando las responsabilidades del investigador para con el contexto y los participantes (Fernández-Balboa, 1998). El objetivo en todo el plan de investigación fue descubrir la “verdad “ sobre la temática que el plan de investigación aborda.

La ética consiste en ser verdadero, íntegro y respetuoso con uno mismo, con los participantes, con el texto y con el contexto. Para ello antes de empezar a desarrollar este plan se plantearon una serie de cuestiones:

1. ¿Cuáles son los valores como investigador?

Desde un principio hay que aceptar que todo el proceso de investigación lleva implícito ciertos valores tanto personales como profesionales, políticos, sociales, etc., (Brustad, 1997). Uno de estos valores se refleja en el hecho de que para nosotros ha sido primordial que con nuestro estudio no se perjudicase a nadie, es más, alguien debía salir beneficiado y ha sido en este caso la profesión de Educación Física. Estos valores se hacen explícitos tanto en el respeto a la dignidad de los participantes, como de la nuestra propia, los fines nunca justifican los medios.

2. ¿Quiénes han sido los beneficiarios de este plan de investigación?

Es evidente que los primeros beneficiarios hemos sido los autores de este plan, pero también lo han sido los participantes. Se han beneficiado con su colaboración durante las sesiones en varios aspectos a través de la narración de sus experiencias, como por ejemplo, en el aumento de la conciencia de su identidad corporal y qué variables influyen en su desarrollo.

3. ¿Cuáles han sido las obligaciones para con los participantes?

Una de las principales obligaciones fue informar a los participantes a través de la captadora sociológica primero y luego el día de la sesión por los autores de este plan, acerca del propósito del estudio y de cuáles eran sus derechos y sus deberes. Por medio de una carta se han detallado todos estos aspectos y se les hizo llegar por medio de la captadora sociológica a los padres de los sujetos participantes en el plan de investigación.

Por último, nos comprometimos a mantener su anonimato y a proteger su derecho a la privacidad, respetando la libertad de expresión de los participantes y dándoles

la oportunidad de abandonar el estudio si en algún momento lo consideraban necesario.

4. ¿Cuáles han sido nuestras obligaciones con el lector de este proyecto?

Exponer los hechos de la forma más honesta y válida posible.

5. ¿Qué hacer cuando ciertas preguntas podían implicar ciertos riesgos o poner en evidencia a la persona interrogada?

En este caso, se ha procurado no herir la sensibilidad y la seguridad física y psicológica de los participantes, optando por la discreción.

6. ¿Qué hacer si los resultados no arrojan la suficiente información para un análisis completo?

No hizo falta porque se consiguió el objetivo con las dos sesiones.

7. ¿Cómo asegurar que los resultados han sido los correctos?

Los autores de este plan de investigación hemos transcrito de forma literal la información aportada por los sujetos de la investigación y hemos relacionado sus relatos con el capítulo teórico de este plan, que fue elaborado con artículos y libros de autores de relevancia en el campo de estudio que aborda este plan.

8. ¿Cómo he actuado en las situaciones imprevistas que se han presentado?

Preservando ante todo nuestro compromiso con los participantes de respetar sus derechos e integridad. En el caso de que tres personas falsearon el compromiso de cumplir con los requisitos de la investigación, una por su edad y otros dos porque se conocían, no se tuvo en cuenta sus aportaciones en el plan de investigación.

9. ¿Qué criterios de rigor se han seguido durante el plan de investigación?

Otro aspecto ético de suma importancia en todo el plan de investigación ha sido asegurar, en la medida de lo posible, que se han seguido unos criterios de rigor adecuados para proporcionar, al final del mismo, una garantía de que se presentan los hechos tal y como han sido compartidos por los participantes.

Para ello, se ha seguido a Lincoln y Guba (1985) y Erlandson (1993), que distinguen cuatro criterios de rigor en la investigación cualitativa: la credibilidad, la neutralidad, la replicabilidad y la aplicabilidad:

- La credibilidad: es el equivalente a la «validez interna» del paradigma positivista. Así pues, se refiere a la capacidad de poder demostrar que se ha obtenido la información correcta y que los métodos utilizados para la obtención de la misma han sido coherentes con las necesidades y propósitos del estudio.

- La neutralidad: es la capacidad de poder demostrar que las propias creencias del investigador han interferido lo mínimo posible en el estudio como muestran

Borman, Goetz y LeCompte (1986), es decir, se han puesto los medios necesarios para evitar que los prejuicios por parte de los investigadores pudieran contaminar o tergiversar los resultados y las conclusiones.

- La replicabilidad: es poder demostrar que si otros investigadores realizan este mismo estudio bajo las mismas condiciones, llegarían a obtener resultados muy similares, sino iguales.

En este sentido, es importante tener en cuenta que incluso repitiendo el mismo estudio, en las mismas condiciones, factores tales como el tiempo transcurrido y la «maduración» de los participantes podrían afectar los resultados.

De todas formas, el investigador debe de hacer un esfuerzo para facilitar la replicabilidad de su estudio, como mínimo para que sus resultados y conclusiones puedan ser corroborados y/o criticados.

- La aplicabilidad: es poder transferir (no «generalizar» como en el paradigma positivista) los resultados del estudio a otros contextos parecidos. Ahí se le deja al lector que saque sus propias conclusiones acerca de si los resultados obtenidos en el contexto del estudio podrían aplicarse total o parcialmente a su propio contexto.

En conclusión, en este apartado he mostrado los criterios éticos y morales del plan de investigación, que en cada paso que se ha dado, siempre han estado presentes y han sido su eje vertebrador.

3.5 CRITERIOS ÉTICOS DEL PLAN DE INVESTIGACIÓN

El primer criterio ético en este plan de investigación fue realizar una búsqueda sistemática sobre la temática a investigar. Se hizo durante el curso 2016-2017 y se ha ido actualizando e incorporando a la bibliografía y al plan de investigación los nuevos artículos publicados sobre las bases teóricas que más influyen en el desarrollo de la identidad corporal de los adolescentes.

El descriptor de búsqueda fue la identidad corporal en una población determinada, la adolescencia, se encontraron principalmente estudios con exdeportistas, otros con sujetos que habían sufrido trastornos alimentarios y otros con sujetos con algún tipo de discapacidad. A partir de la búsqueda se eligieron artículos que estuvieran relacionados con el cuerpo y con conceptos clave en el desarrollo de la identidad corporal como es la motricidad, la adolescencia, el impacto de las experiencias y la corporeidad.

Otro criterio fue que las sesiones se dieron por concluidas cuando todos los puntos a tratar fueron abordados. Coincidió también que en ese momento el grupo ya se encontraba estancado y solo divagaba, sin aportar nada más.

Desde la recepción de los participantes hasta la despedida, la reunión ha sido grabada en vídeo y se ha hecho una transcripción literal de la misma. Viendo el vídeo también se ha interpretado su lenguaje no verbal, como por ejemplo, sus

gestos, postura corporal, miradas o expresiones faciales en el transcurso de la sesión.

En el análisis de datos he categorizado patrones o grupos de “unidades” que compartían ciertas similitudes de significado. A su vez, también se ha buscado patrones de ideas y conceptos que fueran comunes entre los participantes, aunque no he descartado aspectos aislados o contradictorios (“casos negativos”, Lincoln y Guba, 1985).

La categorización de estos “patrones de unidades”, se ha realizado basándonos en conceptos mutuamente exclusivos, es decir, que cada categoría debía tener su propia “identidad” sin compartir características comunes con otras categorías. Esto se ha hecho porque si no podría provocar que fuera prácticamente imposible la clara distinción entre patrones de unidades y podría comprometer la fiabilidad de los resultados.

Durante las dos sesiones, además de la grabación, se hicieron anotaciones de cómo se desarrollaban las interacciones entre los participantes. Se escribió también cómo se comportaban los sujetos y que temas eran más costosos para ellos realizar una discusión.

Como algunos temas eran desconocidos para ellos y para que lo entendieran mejor, se usó un vocabulario sencillo y no científico. Durante los silencios prolongados de los participantes se pusieron ejemplos cotidianos para animar a la participación y que entendieran mejor la temática de la que debían hablar.

En el plan de investigación se han seguido las indicaciones de autores relevantes de la investigación cualitativa cumpliendo los requisitos que marcaban. También se ha especificado cada paso que se ha seguido para su elaboración, para que se pudiera replicar el estudio pasado un tiempo y ver cómo han evolucionado las respuestas de los adolescentes.

En conclusión, en este apartado se ha mostrado cuáles han sido los criterios éticos que han estado presente en este plan de investigación, los cuáles permiten que la investigación sea replicable y obtener la información que se necesitaba para realizarla a través de una metodología puramente cualitativa.

3.7 PRINCIPALES APORTACIONES DE LOS AUTORES A LA CONSTRUCCIÓN DE LA METODOLOGÍA USADA EN EL PLAN DE INVESTIGACIÓN

Metodología	Gómez-Peremitré	Generar conocimiento para conocer la realidad humana.
Metodología	Quecedo y Castaño	Enfoques de la metodología
Metodología	Binda y Balbastre-Benavent	Características de los enfoques.
Metodología	Melero	Necesidad de conocer a los individuos a estudiar para poder ayudarles.
Metodología cualitativa	Alberich	Cuándo usar la metodología cualitativa.
Metodología cualitativa	Del Álamo	Principales características de la metodología cualitativa.
Metodología cualitativa	Lincoln y Cuba	Cinco paradigmas en la investigación cualitativa.
Metodología cualitativa	Patton	Veinte categorías.
Metodología cualitativa	Denzin y Lincoln	Fases en la historia de la investigación cualitativa.
Metodología cualitativa	Valles y Baer	El desarrollo de la investigación cualitativa en España
Metodología cualitativa	Delgado y Gutierrez	Métodos y técnicas utilizados en las investigaciones cualitativas en las ciencias sociales.
Metodología cualitativa	Quecedo y Castaño	Diseñar un plan de

		investigación.
Metodología cualitativa	Erlandson	Criterios de rigor en la investigación.
Metodología cualitativa	Megías y Flores	Investigar narrativamente en los relatos corporales
Metodología cuantitativa	Castaño, Carrillo Martínez, Arnau, Ríos, Vigueras y Dolores.	Guía práctica para elaborar un grupo de discusión.
Metodología cualitativa	Montañes	Cómo analizar e interpretar los discursos de la problemática a estudiar.
Metodología cualitativa	Loyo, del Valle y Bonilla	Los grupos de discusión como la mejor técnica para generar discurso social.
Metodología cualitativa	Gorden	Estrategias, técnicas y tácticas a la hora de realizar una entrevista.
Metodología cualitativa	Agoff y Herrera	Los grupos de discusión dan resultados extrapolables a un gran sector de la sociedad.
Grupos de discusión	Foucault	Cómo realizar el análisis del discurso generado.
Grupos de discusión	Charles, Michael, Derek y Jonathan	Posición del investigador en el análisis de la transcripción.
Grupos de discusión	Teun	Análisis crítico del discurso.
Grupos de discusión	Warat	Los aspectos ideológicos culturales a la hora de analizar el discurso en una

		realidad.
Aspectos ético-morales del estudio	Fernández-Balboa	Responsabilidades del investigador.
Aspectos éticos-morales del estudio	Brustad	Valores en el proceso de investigación.
Aspectos éticos-morales del estudio	Borman, Goetz y LeCompte	Neutralidad del investigador.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

En este capítulo que a continuación se presenta, se muestra la información recogida en las dos sesiones de grupo discusión, transcribiendo el lenguaje verbal y no verbal, y agrupando la información proporcionada por los sujetos participantes en cinco apartados.

A cada uno de los participantes les he adjudicado un seudónimo para, de este modo, preservar su anonimato. Así mismo, para facilitar el seguimiento y la constatación de la autenticidad de los datos e incrementar la credibilidad de este estudio, cuando citamos textualmente a los participantes, se agregan los números de las líneas de la transcripción de la entrevista de donde he extraído sus palabras (ej., Felipe, 353-355). De este modo, aquellas personas que estuvieran interesadas en hacerlo, podrían constatar la veracidad y exactitud de las citas.

4.1 INFLUENCIA DE LA CULTURA, LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.

En este apartado, todos los sujetos participaron activamente y mostraron sus experiencias y lo que les habían aportado. En primer lugar, citaré la información que aportaron sobre la influencia de la familia en su desarrollo de la identidad.

Patricia, gesticulando con sus manos dijo: “si tu familia es de una forma te vas a comportar parecido y si tu familia te trata mal pues...” (33-34). Lo dijo en un tono como si fuera algo evidente, una verdad absoluta.

Jose corroboró esta idea diciendo: “si tu familia es de una religión puede ser o no, pero normalmente acabas siendo de esa religión como tu familia” (37-38). En la forma de decirlo no mostró la seguridad de Patricia, mostró dudas en su tono de voz y miró al techo pensativo cuando lo dijo.

Siguiendo con el tema de la familia Felipe dijo mirando a sus compañeros: “si no tienes el apoyo de tu familia te puedes venir mucho abajo” (126-127). Corroboró esta afirmación en base a su experiencia con su familia “gracias a eso me considero una persona con buenos hábitos ya que me gusta cuidar mi cuerpo, ahora mucho más” (128-129).

Varios sujetos veían a su familia como un agente influyente en el desarrollo de su imagen, como por ejemplo, Mario: “oye, ponte otra cosa que eso no queda muy bien, vamos, mi hermana me lo dice continuamente” (363-399). Lo dijo con una sonrisa que mostraba que le gustaba tener esa preocupación de su hermana por él.

Miguel con un rostro serio dijo: “mis padres me han influido enseñándome” (392). En otros momentos de la sesión reflejó con orgullo la influencia positiva que habían tenido sus padres en él.

Elena dijo que la influencia paterna había sido fundamental en el desarrollo de sus hábitos: “a mí la persona que más me ha influido en la vida es mi padre, él me contó lo que sentía cuando hacía deporte, que le desestresaba, le ayudaba a pensar, y me di cuenta que cuando yo hago deporte también me pasa eso, me ayuda a pensar, a evaluar la situación, mis problemas” (370-371). Todo lo dijo con un gran orgullo, se sentía feliz por la influencia de su padre en ella.

Patricia consiguió superar un momento difícil en cuanto a la aceptación del cuerpo por las críticas que recibía de él por el apoyo que recibió de su familia. Principalmente fue gracias a su madre y una amiga del colegio, le ayudaron mucho (525).

Más avanzada la sesión Alberto manifestó que: “es importante una familia en la que desde que los chicos son pequeños se preocupan de que comprendan” (748-749). Lo dijo en tono reivindicativo e intentando dar una solución a los problemas que tienen algunos adolescentes con sus familias.

Enrique finalizó este tema de la influencia de la familia en sus vidas, y aunque no mostró una gran rotundidad en lo que decía, sí dejó entrever que era lo más probable que pasara: “si tu familia es de una religión tú eres más propenso a serlo” (761-762).

En el apartado de sociedad, Elisa dijo sobre lo que afecta al desarrollo de la identidad corporal: “opino que afecta todo, por ejemplo, en el ámbito que has crecido, con la gente con la que te juntas y cómo te vas conociendo” (30-31). Esta afirmación la dijo mirando al grupo esperando su aprobación y la consiguió ya que muchos de ellos asintieron con la cabeza.

Cristina también creía que era muy importante tu grupo de amigos cuando vives en sociedad: “cuándo vas creciendo te rodeas de otras personas distintas y eso te puede cambiar” (47-48). Lo dijo con tristeza porque su hermano dio un cambio radical en su forma de ser por su grupo de amigos.

Elena vinculó la identidad corporal con la clase social diciendo: “yo que voy a un colegio privado, me gusta la diferencia de ambiente entre uno público y uno privado, la gente que va a uno y a otro son diferente y me gusta” (250-251). Este comentario lo hizo mirando a sus compañeros, con mucho respeto y nadie se sintió ofendido, ya que muchos de ellos iban a colegio públicos.

Mario en tono de reproche dijo: “algo que influye mucho en lo que piensa la gente de ti es la forma de vestir, por ejemplo, si tu llevas algo que no está de moda y la gente piensa que es feo, te lo van a reprochar o te van a decir” (363-369). No le gustaba que le etiquetaran por eso, pero era algo que no podía controlar.

En la sociedad dice Alberto que: “puedes adaptarte o bien puedes buscar tu propio sitio” (44-45). Él en varios momentos de la sesión reflejó que ha buscado su propio sitio, ha intentado no dejarse llevar, aunque en algún momento se ha sentido frustrado: “da mucha impotencia como dice él que te juzguen únicamente por un cuerpo” (556-557), manifestó tristeza en su rostro al decirlo.

Alberto en tono de crítica dijo: “el caso es que hay que aceptar a la gente pero hoy día es eso, el cuerpo está siempre presente y es una forma de juzgar, de criticar a las personas y es muy triste” (560-562). En varios momentos de la sesión manifestó su disconformismo ante las normas que marca la sociedad en cuanto al cuerpo “el físico en las relaciones de amistad da igual” (638-641), dijo en tono reivindicativo.

Algunos de los participantes han sufrido problemas con sus iguales por el tema del deporte, uno de ellos es Jose: “no me gusta el fútbol y como quería sentirme integrado, todos los días jugaba al fútbol aunque no me gustase” (205-206), lo dijo con mucha tristeza, pero también con resignación, no tenía otra opción. Patricia también dijo con mucha indignación: “yo tenía unas amigas que jugaban al fútbol en el colegio y no les dejaban en los recreos porque la pista era de los chicos” (216-217). Enrique en esta temática de exclusión por el deporte apuntó: “la exclusión social hizo que no tuviera amigos realmente” (254), lo dijo mirando a la mesa con un tono de voz de resignación.

Felipe manifestó que cuando era más pequeño excluía a los que no hacían lo que él “yo era de los que jugaba al fútbol y para mí toda la gente que no jugaba al fútbol estaba tachada, que no existían” (265-266). En ese momento lo veía como algo normal, pero ahora veía el daño que hacía. Felipe fue cambiando con el paso del tiempo gracias a experiencias que ha ido teniendo hasta darse cuenta de que: “el ser humano es un ser sociable que necesita que las otras personas le acepten y le quieran” (472-473) y “una persona que critica mucho a los demás tiene problemas” (643-644). Se sentía culpable del comportamiento que tuvo, pero no era consciente en ese momento de lo que provocaba esa actitud.

El tema de la imagen corporal surgió de forma espontánea cuando se habló de la exclusión social por el deporte, así Elisa no recibió ningún comentario despectivo de nadie, pero también sufrió respecto a su cuerpo: “yo ya no me comparo con nadie, pero sí que lo he estado haciendo muchos años lo de compararme con todo el mundo. Me decía, ¿por qué no soy así? Yo me veo mal y es lo que te hace la sociedad, te impone un canon de belleza estético que debes tener” (447-450). Al principio lo dijo con enfado porque pasó un mal momento, pero al finalizar esta intervención sonrió.

Patricia corroboró el comentario de Elisa en el que los medios de comunicación y las redes sociales hacen que tu imagen corporal se vea dañada por los mensajes que lanzan: “hay mucha gente, en los anuncios te ponen a gente super delgada y super perfecta, y tú te ves y te dices, si no yo no me parezco en nada a eso” (456-457). Lo dijo en un tono reivindicativo y de inconformismo, le gustaría que cambiaran esos mensajes que mandan.

Patricia ha sufrido con su cuerpo y lo manifestó diciendo: “yo actualmente me siento bien con mi cuerpo pero por ejemplo, el año pasado, sobre todo mi hermano, me criticaba por mi cuerpo y había también gente del colegio, pero este año ya no lo hacen y me siento mejor con mi cuerpo” (507-511), “yo hacía como que no me importaba pero en realidad me afectaba mucho” (517-518), “ahora me siento mejor con mi cuerpo y he aprendido aceptarme” (520-521). Todas estas

frases las dijo con un tono de voz muy bajo y sin mirar a nadie, se notaba mucha tristeza en sus palabras.

Enrique es muy crítico con los mensajes que se dan en torno al cuerpo y se vio con afirmaciones como: “las redes sociales, la televisión y todo el rollo, sí que influye y ha influido en que nos sintamos mal con nuestro cuerpo” (528-529), “tengo amigos que tienen Tinder y cuando me lo han enseñado es algo que es lo más superficial que puede existir” (533-534), “la gente empieza a faltar mucho el respeto si no cumples ese canon” (536-537), “eres prácticamente invisible” (538). Estas afirmaciones las dijo con enfado e indignación, y era crítico con estas cosas, veía necesario promover el cambio.

Para finalizar este bloque, Patricia dijo: “hay gente que solo fuma para subir una foto al instagram y creerse guay” (782-783). Lo dijo con enfado e indignación, le daba mucha rabia que amigas suyas lo hicieran solo por aparentar y por encajar en un canon que marca la sociedad que ella no entendía.

4.2.LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO GENERADORAS DE EXPERIENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA

En este bloque temático, Elena, dijo con un tono de orgullo respecto a la práctica deportiva y de actividad física: “me ayuda a sentirme más fuerte” (137-138) y “haces nuevos amigos” (142-143). Durante toda la sesión hizo comentarios muy positivos en este aspecto.

Alberto comentó: “la sociedad nos empieza a inculcar el valor de los deportes desde bastante jóvenes, y por juntarte con la gente de tu entorno” (176-177). Este comentario lo dijo mirando a sus compañeros, que le devolvieron la mirada y asintieron con la cabeza.

Mario haciendo referencia a las clases de Educación Física en el instituto dijo (en tono de tristeza): “en su práctica siempre me eligen de los últimos, soy una persona del montón, que no tiene nada en especial” (139-141). Cuando acabó de hablar se quedó un tiempo mirando al suelo y sin intervenir en la sesión. Más adelante en la sesión volvió a este tema y dijo con resignación: “yo es que no valgo para hacer ejercicio” (308).

Elena y Mario practicaban artes marciales. Elena mirando a sus compañeros dijo buscando su aprobación: “en kárate si te dan un golpe y me caigo, sé que tengo que levantarme, y en la vida si se meten contigo y te hundes sabes qué puedes levantarte porque ya lo has hecho en kárate” (157-159). El resto del grupo no mostró aprecio a esta aportación y no reaccionó aprobando esta afirmación.

En este tema aportó mucha información, quería mostrar todos los beneficios que le daba la práctica del karate, ya que las experiencias que había tenido en torno a él eran muy positivas. Un ejemplo fue cuando dijo con gran orgullo: “también es muy importante el respeto hacia el profesor, hacia la gente y sobre todo a los que tienen un cinturón más alto que tú” (178-179) y “me gusta pensar en todo lo que he aprendido” (198-199).

Por otro lado, Mario que practicaba judo, dijo respecto a lo que le aportaban las artes marciales: “el judo en teoría es, a parte para saber defenderte y entretenimiento, supuestamente sirve para enseñar valores” y “en judo es importante saber caer para no hacerte daño, es importante saber recibir golpes y no hacerte daño” (176-177). Al igual que Elena, era un fiel defensor de este tipo de práctica deportiva, lo manifestaba en su tono de voz.

Juan se mostró durante toda la sesión muy orgulloso de ser jugador de béisbol a un nivel alto y mostró muchos beneficios que le aportaban, como por ejemplo: “mis compañeros de equipo son como una familia” (144) y “mi entrenador, es como un hermano para mí, cuándo no me apetece hacer algo el me anima y me dice que si lo hago luego hacemos otra cosa que me gusta” (354-355).

Las prácticas físicas y deportivas han sido de gran ayuda en el desarrollo de Juan: “me ayudan a sentirme mejor anímica y físicamente” (144-146) y “yo creo que también hay que hacer deporte por el hecho de las lesiones, uno no se recupera igual de la lesión si hace deporte que si no lo hace” (526-527). Estas afirmaciones las hacía con una sonrisa y mirando a sus compañeros, Elena asintió con la cabeza mostrando que estaba de acuerdo con lo que decía.

Las experiencias que había tenido en la práctica del béisbol a Juan le habían influido en su forma de ser, ya que dijo: “el béisbol me ha cambiado mi forma de pensar” (200), (354-355), “no hay que tirar la toalla” (468-471). Esto lo dijo mirando a todos e intentando convencer a todos de los beneficios que tiene la práctica deportiva.

Alberto dijo sobre los deportes que: “aparte de enseñarte cosas sobre tu cuerpo o como mantenerlo, son de gran ayuda para hacer equipo, sentimiento de unidad”(187-199). Lo dijo apretando sus manos y mirando a sus compañeros.

Desde su experiencia, Alberto aportó: “me pongo a entrenar y me lo paso bien, es el momento del día en el que me olvido de todo” (322-324) “me ha ayudado a tener más disciplina” (369-370) y “ayuda para mantenerte bien en lo emocional” (852). Todas estas afirmaciones las hacía con orgullo y mirando compañeros, creía firmemente en lo que decía.

Pepe no conseguía meterse en la dinámica y sus respuestas no generaban intercambio de opiniones en el grupo, dijo respecto a la práctica deportiva: “la practico por entretenimiento” (154) mostrando indiferencia a lo que decían los demás y mirando al suelo. Pasado un tiempo, volvió a intervenir porque se le invitó a ello, pero con la misma actitud dijo: “quiero seguir vinculado con el deporte porque me aporta diversión y entretenimiento” (519-522). Estaba con los brazos cruzados, sin quitarse el abrigo en ningún momento y la temperatura de la sala invitaba a hacerlo. El abrigo parecía que le protegía y se sentía más agusto con él.

En base a su experiencia Alberto dijo: “yo creo que a la persona que no le gusta el deporte está excluido de los demás” (201-202) y “los que juegan a deportes,

fútbol sobre todo, son como los guays” (203). Acabó esta última afirmación abriendo los brazos mostrando que era algo evidente lo que decía.

Miguel, después de haber confesado lo que sufría por los comentarios de sus compañeros en el colegio, se abrió más al grupo ya que se había quitado un gran peso de encima. Empezó a mirar a sus compañeros y dijo que la práctica deportiva para él era: “una forma de pasar el tiempo” y cuando sufría mucho acoso por parte de sus compañeros usaba la práctica de actividad física “para desahogarme porque se metían conmigo en el colegio” (155).

El baloncesto fue para Miguel una válvula de escape y cuando hablaba de él le cambiaba el rostro aunque seguía mostrando timidez en su postura corporal. Dijo que el baloncesto: “me ha ayudado físicamente y me ha motivado, me ayudó a no caer en depresión y a no cerrarme y no estar con nadie, y afrontar mis problemas” (236-237). Levantando la mirada y mirándose a los ojos me dijo: “quiero estar ligado al baloncesto por el simple hecho de que quiero ir a la NBA y ser una estrella más del baloncesto” (524-525).

Elena mirando al techo de la sala dijo: “a mí me gustaría que el deporte me ayudara de mayor a conseguir una vida más sana, que me ayudara de mayor si me voy de viaje a visitar lugares y poder andar más, practicar deporte y cuando sea mayor una vida mejor” (415-417) y volvió hacer alusión al deporte que practica con mayor asiduidad: “en kárate no soy la mejor, para nada, pero eso me ha ayudado a entender que realidad en la vida no voy a ser la mejor en todo pero igualmente puede ser de las mejores y esforzarte al máximo aunque no llegues a ser el mejor” (472-474). Elena también resaltó que “a nosotros es que en Educación Física nos da buena paliza, entonces se nota los que hacemos deporte fuera del colegio ya que lo podemos afrontar, lo podemos hacer, pero los que no hacen deporte fuera del colegio acaban machacados, acaban odiándola porque no pueden con ello” (492-497). Elena hizo esta afirmación sonriendo, porque ella era de las personas que más en forma estaban y aguantaba bien la clase.

Alberto dijo porque empezó a generar estas experiencias alrededor de la práctica de actividad deportiva: “quieres sentirte parte del grupo y empiezas a practicar” (175). Él continúa practicando, porque le aporta mucho: “ayuda a ser más respetuoso con la otra persona y a ser crítico con el ambiente” (827-830).

Enrique mostró una parte positiva y otra negativa sobre la Educación Física. En el colegio no lo pasó bien ya que: “en ella yo sufrí mucho bullying de pequeño” (miró al techo resoplando), pero sonriendo dijo: “en la Educación Física fuera del colegio me sentía más libre, parte de un equipo”, ya que practica baloncesto en un equipo y competía; “era una forma de desestresarme” (187-199)

A esto se le añadía, que Enrique es TDAH y dijo con tono serio: “para mí era muy complicado con las medicaciones que me tomaba que me dejaba momificado hacer algo físico en el colegio” y “por ello sufrí acoso físico y social”. Por otro lado, dijo: “el deporte fuera del colegio fue una salida para todo eso, para todo ese sentimiento reprimido”, “me hicieron el bullying por mi forma de ser y eso en

parte me hizo que no me gustara el deporte” (frunció el ceño al decirlo) (236-250).

La práctica deportiva a Enrique fuera del colegio le aportó mucho “todos los deportes tienen ciertas reglas que tú vas aprendiendo y acatando, yo creo que eso te hace el tener las ideas claras, yo puedo hacer eso y no puedo hacer eso” (803-805), “el deporte influye en eso en aprender a respetar” (809), “te ayuda a deshacerte de todo lo malo” (845)“el baloncesto para mí era una válvula de escape” (849-850). En su tono de voz y sus expresiones se le veía que estaba orgulloso de haber encontrado el baloncesto en su vida.

Elisa dijo de forma seria: “yo no sigo haciendo deporte porque al cumplir 18 me quitan la categoría” y “dejé de hacer taekwondo y de ir al gimnasio porque me tengo que centrar más en los estudios” (286-292). Ella cuando hacía taekwondo “lo usaba básicamente para olvidarme de todo y centrarme en ello” (360-361) dijo sonriendo y mirando al techo, era su válvula de escape al igual que para Enrique.

Felipe también dio prioridad a su vida académica en detrimento de la práctica deportiva: “yo he estado 14 años en fútbol y lo he dejado porque ya no me gustaba” (310) dijo de forma despectiva, pero reconoció sus beneficios: “me ha aportado muchas relaciones sociales” (393), “ambición de poder llegar a más siempre, o sea, alcanzar tus límites” (394-395), dijo sonriendo y mirando a sus compañeros.

Otro caso distinto es el de Cristina que afirmó con tono serio: “yo lo dejé porque ya no me gustaba” (295),dijo con indiferencia. No consiguió engancharse y generar experiencias positivas en los años que practicó y no supo decir por qué, pero la práctica deportiva no forma parte de su día a día.

Sin embargo, Jose si ha obtenido buenas experiencias en la práctica deportiva y en la actualidad sigue con la práctica: “aunque sea malo en el deporte me siento a gusto haciéndolo, me siento a gusto porque me divierte” (335-337). No le importa que sus amigos bromeen con que no se le da bien, disfruta de ese momento con ellos.

Patricia disfrutaba con la práctica deportiva hasta que un día se empezó a aburrir. Se cambió de deporte y se volvió a enganchar: “yo antes no me divertía mucho (tono serio) y luego ya me apunté a gimnasia rítmica, como ya he dicho antes, y pues ya lo empecé a pasar mejor y como tenía amigas allí ...” dijo con una gran sonrisa en su rostro (356-358).

4.3 EL TONO Y EL CUERPO COMO FACTORES INFLUYENTES EN LA IDENTIDAD CORPORAL

En este apartado la información aportada no fue tan amplia como en los otros porque les costó mucho entender los conceptos. Se intentó usar un vocabulario sencillo y poner ejemplos de la vida cotidiana, pero aún así no proporcionaron mucha información.

Elena cómo se produjo en varios momentos de la sesión, fue la primera en romper el hielo a la hora de hablar sobre esta temática. Ella dijo con firmeza y determinación: “es algo que tú puedes controlar” (26) refiriéndose a todo lo que gira en torno al cuerpo.

Pepe solo aportó en este momento de la discusión sobre el cuerpo: “lo que usas para coger cosas” (32). Estaba muy inhibido y distraído, no se metía en la dinámica del grupo.

Enrique dijo sobre el tono: “ nos sirve para movernos, relacionarnos y bueno, lo que es la vida en sí” (71-72) y respecto al cuerpo: “es una forma de representar la vida” (72-74), “se adapta a las necesidades del ambiente, del medio”(74-75). Estas aportaciones las dijo con un tono de voz fuerte y apoyando sus afirmaciones con movimientos en las manos, creía en lo que decía.

Elisa estuvo muy atenta durante todo el inicio de la sesión haciendo escucha activa a los comentarios de sus compañeros. Ella dijo con firmeza en sus palabras sobre el cuerpo: “es la primera impresión que se lleva la gente” (90).

Alberto también se mostró muy atento a las aportaciones en este apartado de la sesión de sus compañeros y dijo: “uno se siente bien o mal con su cuerpo, como ya han dicho, y en base a eso desarrolla unas emociones positivas o negativas que influyen al final en la construcción de la identidad” (105-109), creía firmemente en lo que decía.

4.4 LA ADOLESCENCIA: ETAPA EN LA QUE LAS EXPERIENCIAS DEFINEN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL

En el tema de la identidad corporal Elena dijo que influye: “cómo te tratan los demás” (2)“o “cómo son tus padres, lo que has visto a la gente o lo que has visto en la calle” (11-12). En esta aportación se le notó nerviosa, le daba inseguridad este tema, era novedoso. También dijo por una experiencia que vivió es: “lo que te diga la gente, si alguien se burla de tu cuerpo te influye en tu forma de ser” (39-40). Lo dijo con un rostro serio y sin mirar al resto de los participantes.

Juan dijo que es: “el comportamiento que has tenido” (7), y que influye en ella: “tus amigos” (15). No lo dijo en tono afirmativo, dubitativo y se lo notaba inseguro como Elena.

Miguel dijo: “tu vida personal” (16). Lo comentó con un rostro muy triste y mirando hacia abajo.

Enrique, por otro lado, habló con una gran determinación sobre la identidad corporal: “lo define a una persona en sí, por algo yo soy diferente a todos los que hoy están aquí, a base de experiencias cada uno forja su forma de ser, su carácter” (3-5), “también a parte lo que forja la identidad de una persona es cuando sufre algún tipo de trauma o situación dura, yo creo que es un momento también muy crítico en el decides avanzar y forjarte como persona o poder quedarte estancado” (50-54) y “cuando consigues superar alguna situación dura, yo creo eso te refuerza el carácter y acabas sabiendo mejor como quieres ser como persona”

(56-58). Mostró mucha seguridad en todo lo que decía, es un tema que lo atraía y se había informado sobre él.

Alberto dio un matiz a lo que decía el grupo sobre la identidad: “también hay un factor de carisma que uno tiene y va desarrollando también, y es un poco el conjunto y cómo pues te vas relacionando con el mundo así vas desarrollando tu identidad propia” (16-19). Lo dijo mirando al resto de participantes buscando su aprobación, que le respondieron asintiendo con la cabeza.

A Juan le hicieron comentarios despectivos sobre su cuerpo en la etapa de la primaria como: “gordo”, “feo” (52) y “enano” (78). Él afirmó que no le afectaba con una sonrisa burlona.

Miguel desde un primer momento se le notó que era una persona tímida, mirando continuamente al suelo y con una expresión triste en el rostro, pero en esta temática fue donde más intervino. y volvió a coger la palabra y dijo que sufrió comentarios despectivos en cuanto a su cuerpo, como por ejemplo, le decían: “girafa” (60). A diferencia de Juan, Miguel sí se sentía afectado profundamente por estos comentarios hacia su aspecto físico, él lo catalogaba como acoso o bullying: “en 1º de primaria simplemente me insultaban, pero en 4º me dejé el pelo largo y me empezaron a llamar piojoso” (163-164). Cuando dijo esto se le emocionaron los ojos y apretó sus manos con firmeza.

Mario en el principio de la sesión mostró mucha seguridad cuando hablaba, mirando a los ojos tanto al moderador de la sesión como al resto de los participantes en el grupo de discusión, pero esto cambió cuando hablamos de los descalificativos que habían sufrido hacia sus cuerpos, su rostro se desdibujó y miró al suelo cuando dijo que él también lo había sufrido, le decían: “cuatro ojos” (80), aunque él dijo que no le importaba, su lenguaje corporal expresaba lo contrario.

Elisa mostraba preocupación de cómo su cuerpo se ha ido desarrollando a lo largo de su adolescencia y dijo: “no todas las personas pueden controlar como son, a lo mejor tienen algún problema de ansiedad” (596-598). Esta intervención la hizo con un tono reivindicativo apoyando sus palabras con el movimiento de sus manos y expresando enfado por la falta de empatía de algunas personas.

Por último, a Felipe las experiencias a lo largo de la adolescencia le han permitido aprender a quererse: “estoy en la búsqueda continua de alguien que me acepte tal y como soy, no por el cuerpo que tenga, ni por el físico, por el interior la verdad, y eso es muy difícil” (466-467). Esta reflexión la hizo sin mirar a nadie, fue un pensamiento muy interno que lo manifestó en voz alta.

4.5 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN EL CORRECTO DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.

Felipe abrió este bloque temático de la imagen corporal diciendo que era para él este concepto: “depende de la persona, de cómo se identifique y como ella se vea

así misma y lo que sienta que es ella o lo que quiera ser en base a lo que la sociedad ha construido, es como amoldarse a algo que la sociedad ha construido ya o ser algo totalmente diferente, depende de la persona” (20-26). Mostró nerviosismo en sus palabras y confusión.

Juan en su forma alegre de hablar, mostraba una gran madurez en sus afirmaciones en torno a la imagen corporal y al poco de empezar la sesión dijo con un tono muy convincente: “si tú te ves mal, si no te ves como tú quieres, te sientes mal” (35-36). Tras algunas intervenciones de sus compañeros sobre cómo su imagen corporal se había dañado tras algunos comentarios despectivos que habían sufrido dijo: “nadie es perfecto” (94). Sus palabras no reflejaban lo que su cara, su lenguaje no verbal mostraba tristeza. Un poco más tarde volvió a intervenir diciendo con un tono tajante: “como has crecido y cómo te has desarrollado no lo puedes cambiar” (129-130).

Alberto dijo: “yo creo que no todo el mundo se siente bien con su cuerpo y que el cuerpo puede generar pánico o cosas así” (77-78). Durante las intervenciones del resto de participantes se mostraba pensativo y cuándo intervino él lo hizo con rostro serio.

Jose, dijo en base a sus experiencias en torno a la imagen corporal : “se puede aparentar, cuando una persona ve una persona por primera vez piensa que es de una forma y luego es otra totalmente diferente a como es en realidad” (80-81), se refería que la imagen que representa corporalmente es una manera y luego es de otra, su cuerpo era una fachada que escondía otra cosa. Fue difícil oírle, porque habló con voz bajita y mostrando timidez (hombros encogidos y espalda curvada). Después de intervenciones de otros compañeros dijo con rostro serio sobre la imagen corporal: “cómo quieres ser por fuera” (145). Veía la imagen solo como el aspecto físico, solo veía el aspecto superficial.

Elena volvió con el tema de las descalificaciones en torno al cuerpo y dijo: “las personas que lo dicen tampoco están a gusto con su cuerpo” (91) y “te metes con el que está gordo porque es diferente” (109-111). Estas afirmaciones las dijo con un tono conciliador y mirando a todos los participantes del grupo.

Enrique creía que la genética marcaba tu imagen y por lo tanto tu forma de vivir en la sociedad y así dijo: “el tipo de cuerpo que tengas cada uno define muchas de sus aficiones” (98). No miró a sus compañeros, pero sí al moderador del grupo de discusión buscando su aprobación en lo que decía. La imagen corporal para Enrique era: “ es cómo eres tú físicamente y cómo quieres ser” (148) o “cómo queremos vernos” (150). La veía muy importante en su día a día y así lo manifestó con su tono de voz.

Felipe tras las intervenciones de sus compañeros, se relajó y comentó respecto a la imagen corporal: “es una oportunidad para reflejar lo que eres” (83) , pero también hizo alusión que es muy importante desarrollarla correctamente: “he vivido situaciones traumáticas con mi cuerpo y demás, lo que me ha llevado a tener pensamientos muy negativos sobre mi imagen, lo que ha llevado a una construcción de mi personalidad no tan buena en cuanto a mi autoestima” (111-113). Mostró mucha tristeza en este momento de la sesión y no miraba a

nadie. Tras unos minutos en silencio, volvió a coger el turno de palabra diciendo: “mis compañeros estaban muy delgados y yo era el único gordito en el equipo y no me ha resultado fácil llegar a muchos puntos, y los pensamientos negativos sobre tu cuerpo afectan mucho y los comentarios de otras personas y te puedes venir abajo muy fácilmente” (123-126). Una vez soltó esa carga que tenía, levantó otra vez la mirada y dijo: “le doy mucha más importancia ahora a mi bienestar que a la imagen, el sentirme bien conmigo mismo, pero he sufrido mucho” (130-132).

Muy atenta a las intervenciones de sus compañeros, cogió el turno de palabra Elisa y dijo mirándolos que la imagen corporal es: “cómo expresas tu identidad con el cuerpo” (155). Sus compañeros asintieron al unísono con la cabeza.

Juan también hizo su aportación en este tema y dijo respecto a la imagen corpora: “la primera imagen cuando me ves no es esa, porque estoy rellenito, la verdad, pero yo ahora no tengo la misma fuerza que hace un año” (261). Lo dijo mostrando una sonrisa y tras otras intervenciones voy a comentar: “no tenemos que ser perfectos” y “a todo el mundo habrá algo de nuestro cuerpo que no le guste y no creo que eso sea malo” (295-297). Mostró que había pasado un proceso de aceptación de su cuerpo y aunque no era el “ideal” que demanda la sociedad, él estaba orgulloso de él y de la fuerza que tenía.

Miguel que ya habló que su imagen corporal estaba dañada y le influía negativamente dijo: “yo cuando pienso en mi cuerpo me viene la frase de que tengo que mejorar mi físico” (284-285), “debe cambiar mi mente y la forma de verme, lo que pasa es como ha dicho mi compañero, estoy rellenito” (290-294). Tras su intervención se produjo un silencio, todos pudieron apreciar su dolor y se mostraron pensativos.

Mario intentando ayudar a Miguel y tras su aportación dijo: “si todo el mundo fuéramos iguales sería muy raro, aparte de aburrido” (298). Con esta afirmación quería animar a algunos de sus compañeros que tras sus intervenciones se habían quedado con rostro serio, pero él tampoco estaba agusto con la imagen que tenía desarrollada en la actualidad y dijo con inconformismo: “podría perder unos kilitos porque ya de por sí peso mucho” (306).

Elena también mostró su opinión en este tema de la imagen corporal con: “aunque no me guste mi voz, hay otras cosas de mi cuerpo que sí me gustan, por ejemplo, cuando hago Educación Física puedo correr más rápido que otros y sin cansarme” (299-302) . Se mostraba muy orgullosa de la influencia de las experiencias que había tenido alrededor de la práctica deportiva en el desarrollo de su imagen corporal.

Enrique tampoco en la actualidad tiene un buen concepto sobre su imagen: “he engordado y ahora no me siento cómodo con mi cuerpo, porque yo he estado más en forma física y me gustaba antes más como estaba” (404-405). Hizo un gran suspiro cuando acabó de hablar y tras la intervención de Jose dijo: “yo tampoco estoy orgulloso completamente de mi cuerpo, pero tampoco estoy mal” (417-417).

Elisa tras la intervención de Enrique dijo que debido a la medicación que tenía que tomar por su enfermedad tiene bastante dañada su imagen corporal: “yo

tampoco me siento a gusto con mi cuerpo, antes menos todavía, pero aún no me siento a gusto del todo” (420-421), “se puede mejorar” (422), “estoy intentando poco a poco quererme como soy” (422-423) “no me veo bien” (424-425). Elisa estaba aportando información en esta temática de la imagen corporal mirando al suelo y mostrando algo de tristeza en su rostro. Ella introdujo un factor muy importante como son las enfermedades diciendo: “yo de pequeña, hasta 2º de primaria, era delgadita pero luego empecé con el tratamiento para el asma, que llevaba unos corticoides y unas cosas que me hicieron subir mucho de peso y aunque he adelgazado sigo sin verme contenta” (430-434), “me molestan los comentarios míos, los de la gente nunca me han influido” (438-439). Durante todos estos comentarios tenía la mirada perdida y se le veía afectada por el conflicto que sufría con su cuerpo.

Alberto manifestó al principio cuál era su concepto sobre lo que era la imagen corporal para él: “el cuerpo es la imagen, la primera imagen que tiene uno de uno mismo” (101-102), pero esta concepción cambió según iba transcurriendo la sesión y las aportaciones de sus compañeros se fueron sucediendo. Él encontró algo positivo en su inconformismo en cuanto a la imagen: “quiero estar satisfecho con mi cuerpo, y eso, aunque estoy en el proceso, yo siento que ese inconformismo es positivo” (482-483), lo dijo con una sonrisa en su rostro.

Felipe en el inicio dijo: “creo que no lo puedo relacionar, la identidad con el cuerpo, para mí es algo diferente” (152-153) y se encogió de hombros. Al igual que Alberto, según fue avanzando la sesión si la vió y dijo que su experiencia deportiva había influido en el desarrollo de su identidad: “influye muchísimo, más que si no hubiera hecho nada” (801), lo dijo elevando sus hombros.

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se muestra la relación del capítulo teórico con los resultados obtenidos en los dos grupos de discusión. Para ello, se interpreta lo que dijeron los participantes con la ayuda de los autores de referencia usados para justificar el plan de investigación.

5.1 INFLUENCIA DE LA CULTURA, LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL.

La comparación con los cánones de belleza que te impone la sociedad te llevan a generar pensamientos negativos contra tu cuerpo, dañando así tu imagen corporal, como dijeron Elisa y Patricia. Aunque también influye lo que diga tu entorno, pero sobre todo lo que te digas a ti mismo, como así nos dijo Juan en el grupo discusión, debes aceptarte tal y como eres.

En esta etapa, los adolescentes sufren mucho debido a que buscan aceptar su propio cuerpo, pero a la vez también buscan que se lo acepten sus iguales. Esta búsqueda constante de aceptación hace que muchos de ellos intenten alcanzar el ideal de belleza corporal que marca la sociedad para conseguir esa aceptación y crean una insatisfacción corporal en ellos mismos, como manifestó Alberto al finalizar el grupo de discusión.

Sin embargo, la participante Elena veía al cuerpo como algo sobre lo que tenía el control y que tenía una gran influencia en ella, no sentía que tenía que seguir los cánones que marcaba su entorno. Ella había generado unas experiencias positivas en el mundo de la Educación Física y su identidad corporal se había visto beneficiada por este motivo, aceptaba su cuerpo tal y como era.

Mario durante una de las sesiones aportó un aspecto importante que es la individualidad de los cuerpos y de la belleza de la diferencia. Esta idea no es general en la sociedad, pero desde la Educación Física se pueden generar experiencias a través del movimiento que ayuden a la aceptación de los cuerpos y el fomento del respeto a los cuerpos que no están dentro de los cánones que marca la sociedad en cada momento, para así evitar posibles trastornos en torno a la imagen corporal.

Por regla general, la sociedad no acepta la diferencia, está influenciada por los cánones de bellezas impuestos en cada época por la política y la economía. Los cánones no son universales, dependen de la zona geográfica dónde están, los modelos imperantes son culturales como nos muestra Munarim (2011) y como así manifestaron algunos participantes en las distintas sesiones, sentían una presión constante por encajar en esos cánones y en alguna ocasiones se sentían frustrados por no conseguirlo.

Hoy en día vemos como existe una preocupación por el cuidado del cuerpo a través de la alimentación, el ejercicio o el cuidado estético porque sin ellos no se puede alcanzar el canon de belleza deseado, Muros (2013) dice que el cuerpo y

sus cánones tienen que ser entendido dentro de un contexto histórico y social en concreto, es decir, no se puede generalizar. Enrique por ejemplo dice que se sentía más agusto con su cuerpo cuando estaba dentro de esos patrones, pero que para conseguirlo se tenía que cuidar la alimentación y realizar actividad física.

En esta temática no se puede obviar que el cuerpo también influye en la sociedad, es recíproca la relación entre ambos como dice Foucault (1974). Esta relación bidireccional debe ser tomada en cuenta cuando analizamos la identidad corporal en los adolescentes.

Durante la sesión se vio que era importante conocer lo que ellos creían que era su cuerpo y lo que debía ser, lo que es aceptado como el “ideal”. Tras las sesiones se vio que este ideal es diferente según el género y la clase social, y que no perdura en el tiempo, es decir, va cambiando y evolucionando. Un ejemplo respecto a la diferencias de género se vio en la sesión en la concepción de cuerpo de Elena y Miguel, Elena lo ve como una forma de reivindicarse, como dice Esteban (2005), y en su caso lo hace a través de la práctica deportiva del kárate, y Miguel lo veía como un instrumento que le proporcionaba mero entretenimiento.

Todos manifestaron que eran conscientes que los mensajes que manda la sociedad son diferentes si eres hombre o mujer, y lo que hagan con su cuerpo puede ser una forma de reivindicarse o de sumisión al orden establecido. Siguiendo con Elena y Miguel manifestaron varias veces durante la sesión que eran de clases sociales diferentes, Miguel iba a un colegio público y Elena a uno privado, y como dice Alabarces y Garriga (2008), cada grupo social tiene una concepción diferente sobre lo corporal, es decir, del uso que hace de todo lo relacionado con el cuerpo.

Muchas veces el uso del cuerpo es una manera de diferenciarse de una clase social sobre otra y no solo por lo mencionado anteriormente, los sujetos de estudio también afirmaron que la ropa que tu llevas te va a identificar con un grupo y va a marcar tu identidad. Los adolescentes hacen pública esta diferenciación sobre todo a través de las redes sociales, en el que muestran cuál es su identidad a través de sus cuerpos y del uso que hacen de él.

El cuerpo recibe la máxima influencia de la cultura imperante en ese momento y está sometido a cambios constantes. Esto implica que la población adolescente esté sometida a un bombardeo constante de información, como se manifestó en las sesiones, y en muchas ocasiones no sabe manejarlo, lo que ocasiona problemas en el desarrollo de su identidad corporal. Estos problemas derivan en que el adolescente busca ser aceptado y quiere que su cuerpo esté dentro del ideal que se marca en cada momento y si no puede, se genera una gran frustración y problemas en la aceptación de su cuerpo.

En los dos grupos se vio una insatisfacción corporal en todos los participantes debido a que no encajaban con el ideal de belleza marcado por la publicidad, algunos de sus comentarios fueron: soy bajito, rellenito, he cogido peso, tengo que mejorar porque he cogido unos kilitos, etc. Los adolescentes son muy intolerantes ante la desviación, es decir, ante la imagen que ellos piensan que debe ser del cuerpo.

Muchos fueron los sujetos participantes que sufrieron descalificativos respecto a sus cuerpos por salirse de la norma. Los recibieron por su altura, complexión física, exceso de peso o la forma del pelo, como fueron Elena, Juan, Enrique o Miguel respectivamente y les causó un problema a la hora de encajar con su grupo de iguales.

Manifestaron también que el cuerpo muestra lo que son, es tu tarjeta de presentación a la sociedad o ante un sujeto que vas a conocer, refleja lo que eres como dijo Alberto. A veces se finge como dijo Miguel y se muestra una imagen que no se ajusta a su realidad para poder estar dentro de la norma y ser aceptado por el grupo de sus iguales.

Los participantes mostraron que la familia es un pilar fundamental para todos ellos y en el que se apoyan cuándo sufrieron algún rechazo ocasionado por los descalificativos que recibieron relativo a sus cuerpos . Como ya dijo Winnicott (1965) existe una gran influencia de los padres a la hora de estructurar la forma de pensar de los niños y se hace necesario que las familias tengan una mayor involucración desde una temprana edad en materias educativas, para un correcto desarrollo de la identidad corporal.

Todos los participantes afirmaron que sus familias habían tenido una gran influencia en el desarrollo de sus identidades, en algunos casos habían influido en ellos de forma positiva otros negativa, ya que a lo largo de sus vidas han experimentado experiencias de las dos índoles. Tener experiencias en los dos sentidos puede ser bueno en el desarrollo de la identidad corporal pero necesitan que se les haga consciente de esas experiencias y las verbalicen para ayudar en su correcta asimilación.

Los valores de la cultura actual pueden hacer daño a la población adolescente como dicen Martínez-Antón, Vázquez y Cava (2007), ya que con los mensajes publicitarios que se emiten generan en los adolescentes sentimientos de inseguridad y frustración, como dijeron en numerosas ocasiones los participantes en esta investigación, como por ejemplo Elisa y Patricia, que decían que sus cuerpos no tenían nada que ver con los que salían en esos anuncios. El alumnado adolescente deben reforzar su autoestima a través de un correcto desarrollo de su imagen corporal, para poder llevar mejor esta frustración y valorarse por sus características individuales y así conseguir el correcto desarrollo de la identidad corporal.

5.2 LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO GENERADORAS DE EXPERIENCIAS EN LA ADOLESCENCIA

En esta temática, Juan habló de la necesidad de verte bien, de sentirte a gusto con tu propio cuerpo para estar bien y en su caso la práctica de béisbol le ayudó a conseguirlo, pese a que su cuerpo no encajaba con el ideal de cuerpo imperante en ese momento. Él decía que no podías cambiar cómo eres, pero si en lo que te convertirás y la práctica deportiva le había permitido crear una familia de amigos y aceptar su cuerpo.

Para tener este sentirte bien del que habla Juan a través de la práctica deportiva, Sparkes (1998) ya habla en su artículo y propone llevarla a cabo de forma asidua para generar ese beneficio. Este autor dice que esta práctica ayuda a ese “sentirte bien con tu cuerpo” y proporciona los elementos necesarios para conseguirlo.

El cuerpo es desarrollado a través de la motricidad, que es la base de otros aprendizajes de la enseñanza reglada como ya nos dijo Vayer (1977). Es ella la que proporcionará las experiencias positivas que conducirán a un correcto desarrollo de la identidad de todos los adolescentes, Elena, Miguel y Juan así lo afirmaban cuando hacían karate, baloncesto y béisbol respectivamente.

La práctica deportiva también les había generado unos grupos de amistad muy fuertes, Juan cómo se ha mencionado anteriormente, los llamaba “familia” a sus compañeros de equipo y su entrenador, en los entrenamientos se unían cada vez más a sus compañeros y entrenadores. La relación que tenían con ellos en esos momentos era diferente en otros contextos, se sentían libres y eran ellos mismos, sin fingir, y eso hacía que los lazos de amistad fueran más sinceros y fuertes.

Miguel y Enrique veían la práctica de baloncesto como un momento de evasión en el que se les olvidaba todo lo malo, como dicen Biddle y Asare (2011), la actividad física mejora la salud mental de los adolescentes. En su caso, les ayudaba a superar la no aceptación en el colegio por parte de sus compañeros, y en algunas ocasiones el acoso.

La práctica deportiva de todos los participantes en estos grupos de discusión les permitía establecer nuevas relaciones de amistad con gente que compartía con ellos su gusto por un deporte y se comunicaban con ellos no solo con lenguaje verbal, sus cuerpos hablaban a través del movimiento en esa práctica. También este movimiento hacía que se desarrollara su yo corporal, que mejoraba la forma de comunicarse con sus compañeros de práctica.

Felipe en el fútbol, Elena en el karate y Enrique en el baloncesto, adquirirían unos valores que les ayudaba al desarrollo correcto de la identidad corporal. Estaban (2004) nos muestra que a través de la repetición en la práctica deportiva nos hace asumir como nuestros los valores que entrañan.

Enrique y Miguel afirmaron que sufrieron mucho daño psicológico por los descalificativos que recibieron por su físico, y aunque Enrique si dijo que lo había conseguido superar, Miguel todavía no, está en proceso de adquirir todas las herramientas necesarias. En este proceso, él afirma que el baloncesto le está ayudando mucho no solo ha evadirse generando momentos placenteros durante la práctica deportiva, si no también ayudándole en el control emocional, como él afirmó, el baloncesto le ayudó a no caer en depresión.

A Elena la práctica deportiva también le permitía desarrollar de forma positiva su identidad corporal, le ayudaba no a ser más fuerte si no a sentirse más fuerte. Ella decía que aprendía valores como el afán de superación o la capacidad de aguantar el sufrimiento en busca de algún objetivo, en su caso ganar un combate en kárate. En general, la práctica deportiva habitual del karate a Elena le hacía ser mejor persona, veía una transferencia del kárate a su vida diaria, ya que dijo que en clase

le daban un golpe y se levantaba, y en el colegio hacía lo mismo cuando tenía algún problema.

En mayor o menor medida, a la mayoría de los participantes la práctica deportiva les hacía sentirse parte de un grupo y les ayudaba a superar la exclusión que tenían en otras esferas de su vida. Muchos de ellos no eran los mejores en su disciplina deportiva, pero lo aceptaban y lo veían como un reto para seguir entrenando y mejorando. Todos ellos eran conscientes que siempre existe la posibilidad de que haya alguien mejor que tú, como dijo Mario en tono jocoso: “siempre va a ver un chino que lo haga mejor que tú”, pero con Juan y Alberto, esto les motivaba a seguir entrenando y a mejorar, sentían un inconformismo que les llevaba a seguir esforzándose.

5.3 EL TONO Y EL CUERPO COMO FACTORES INFLUYENTES EN LA IDENTIDAD CORPORAL.

El cuerpo es un aspecto muy importante en todas las etapas de desarrollo del ser humano, pero en la etapa adolescente es mayor, ya que alcanza un gran desarrollo de su esquema corporal en torno a los 12 años. Como ya se ha mencionado con anterioridad, Blanco (2008) dice que el cuerpo influye determinadamente en el desarrollo de todas las identidades y el tono en el trabajo del cuerpo es muy importante para conseguir un buen desarrollo de la identidad.

En este apartado temático del tono, algunas de las aportaciones de los participantes de los grupos de discusión giraba en torno a la adaptabilidad del tono a distintos entornos para poder comunicarse de forma efectiva a través del cuerpo. Enrique puso de ejemplo que el cuerpo tiene la capacidad de hablar por sí mismo a través del tono. En general, los participantes lo veían como un medio de comunicación y como una representación de lo que son en realidad, aunque a veces decían que se simula lo que quieren que represente su cuerpo, pero que no era la realidad.

El tono y las emociones también fue un tema que se trabajó en las sesiones, porque como dice Camps (2007) se establece una relación directa entre un correcto desarrollo del tono muscular y el control de las emociones. Este aspecto se muestra de vital importancia en la adolescencia, ya que los cambios corporales que sufren les generan un choque emocional y sin ese control es imposible integrarlos de forma correcta en su identidad corporal. El tono de los sujetos muestra como están emocionalmente, su movimiento habla más que las palabras y así Juan dijo que su entrenador, sin que él se lo dijera, ya sabía solo con verlo entrenar si estaba bien o le pasaba algo.

El diálogo tónico que se produce en la práctica deportiva de todos los participantes les permite vivir el cuerpo como una unidad de placer y la suma de experiencias de placer les hace olvidar las de displacer. Este era el caso de Enrique o Miguel, que a través de este diálogo conseguían superar los problemas que tenían con sus iguales en el colegio.

5.4 LA ADOLESCENCIA: ETAPA EN LA QUE LAS EXPERIENCIAS DEFINEN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL.

Primeramente en los grupos de discusión se quería conocer qué sabían sobre el concepto identidad. La mayoría no sabían sobre lo que les preguntaban, solo Enrique mostró un conocimiento cuándo se abrió esta temática sobre la identidad y dijo algo muy importante, que ya nos dice Grasso (2007) respecto a la identidad, y es que la identidad es algo que nos diferencia de los demás, nos hace únicos.

Todos los sujetos al interiorizar las experiencias que tienen en su interacción con la sociedad y consigo mismos, les hace ser personas diferentes unas de otras. Una misma experiencia puede ser interiorizada de diferente forma por dos sujetos de la misma edad dependiendo de las experiencias previas que haya tenido y cómo las hayas hecho suyas.

Juan en el transcurso de la sesión dijo que la identidad se construye con tu comportamiento, tus amigos o familia. En ella influyen muchos factores como también afirma Graso (2007). También hay que tener en cuenta como dijo Enrique que esas experiencias pueden ser también negativas y dependiendo como se asimilen, pueden generar un trastorno alimentario que puede influir muy negativamente en el desarrollo de nuestra identidad corporal y a su vez en la general, aspecto que también lo señalan González y Ortiz (2009) en su estudio.

Todavía no tenían la percepción de que su identidad les va acompañar siempre, pero no de la misma forma, ya que está en constante cambio por las experiencias que viven. El cariño que reciban en sus diferentes esferas de su vida, sus emociones y lo que hagan con ellas jugarán un papel fundamental en el desarrollo de su identidad como señala Bion (1980), o las imágenes que ellos perciban, que les harán cambiar su identidad sin que ellos sean del todo conscientes.

Durante la sesión mostraron que para ellos lo que desarrollaba sus identidades corporales era la práctica deportiva, pero es necesario que esta práctica genere los efectos adecuados en las personas que las realizan para que se produzca ese desarrollo. También es importante tener en cuenta que estas prácticas corporales como decía Zuchi (2014), te pueden hacer sentirte parte de ellas o excluido, como le pasó a Enrique en las clases de Educación Física en el colegio.

Para reducir en el impacto negativos que pueda tener la práctica deportiva es necesario tener en cuenta y localizar las variables que pueden hacerte sentirte fuera. Arana (2016) nos muestra la necesidad de buenos profesionales que ayuden a reducir el número de experiencias negativas en este ámbito.

5.5 LA IMAGEN CORPORAL COMO PRINCIPAL FACTOR EN EL CORRECTO DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.

En algunos casos es difícil controlar la imagen corporal, porque muchas enfermedades o trastornos te impiden hacerlo como se desea. Este fue el caso de Elisa que por la medicación que tomaba que le llevó a coger mucho peso y le generó una distorsión en su imagen corporal que no la podía controlar.

En otros casos, como dijo Jose, algunas personas tienen una imagen corporal distorsionada y fingen una apariencia corporal que no es real, es una tarjeta de presentación ficticia que la desarrollan a través de filtros en las redes sociales. Los participantes manifestaron que sus cuerpos hay veces que les mandan mensajes que no los pueden controlar por distintos motivos, generando en ellos pensamientos de frustración y negatividad.

Todos los sujetos participantes en sus manifestaciones durante las sesiones hicieron ver de manera consciente, pero sobre todo inconsciente, que su imagen corporal era la base del desarrollo de su identidad corporal. Su imagen era un tema que hablaban mucho con su grupo de iguales y cuando tenían problemas también con sus familias, como fue el caso de Cristina.

Sus pensamientos iban dirigidos a que sus cuerpos fueran aceptados por la norma general que marca la sociedad y para conseguirlo muchos de ellos sufren conflictos con su yo interior y provocan cambios en su conducta, que muchas veces no saben cómo gestionarlo y así lo manifestó Elisa cuando cogió mucho peso por la medicación. Los sujetos participantes en el estudio afirmaron no tener las herramientas para controlar los conflictos que surgen en torno a su imagen corporal. La publicidad, pero sobre todo los mensajes que mandan en las redes sociales, de cuál es el cuerpo ideal que deben alcanzar, hace que se frustren al no conseguir llegar a ese canon.

Como dice Martí (2012) nuestra carta de presentación a la sociedad es nuestro cuerpo y si este no es aceptado, nuestra integración y satisfacción con el mismo es difícil, como así lo manifestaron Enrique, Elisa, Patricia, Alberto y Felipe, que vieron su imagen corporal dañada por este motivo. Si nuestro cuerpo no es aceptado, el sentirse miembro de un grupo social es difícil como así lo manifestó Enrique, que no lo consiguió en el colegio debido a los problemas con su imagen corporal, pero sí lo hizo con su equipo de baloncesto, ya que hizo amigos y se sintió parte de un equipo, de un grupo, esto le ayudó a superar la no aceptación de su grupo de iguales en la enseñanza reglada y la consiguiente mejora en su imagen corporal.

En el grupo, dentro de que todos estaban dentro del rango de edad de adolescencia que marca la OMS, se veía que la diferencia de años hacía que su percepción de lo que era su imagen corporal fuera diferente. A mayor edad, mayor número de experiencias y mejor concepción de lo que es la imagen corporal, Enrique, que era el más mayor, hoy en día le daba más importancia al concepto salud como marca Kogan (2011), sin embargo, Cristina, la más joven, usaba al cuerpo desde una perspectiva más superficial, su manera de relacionarse con los demás y ser

aceptada. También además de la edad, se ven diferencias en cuanto a la imagen corporal respecto al género, se ve cómo los sujetos masculinos daban más importancia a la fuerza y la musculatura como Felipe y Alberto, y los femeninos como Elisa, Elena y Patricia, algo que deben controlar y someter a los patrones que marca la sociedad.

Por último, en la imagen corporal también influye la clase social. Un ejemplo de ello fue Elena, que veía su cuerpo como un distintivo de la clase social a la que perteneces, por su concepción ella se veía que pertenecía a una clase alta.

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES

Este proyecto de investigación se ha desarrollado porque después de muchos años de experiencia en la enseñanza reglada y no reglada con la población adolescente percibimos que era necesario analizar el desarrollo de la identidad corporal en esta etapa. Además, revisando la bibliografía que había sobre esta temática en esta población adolescente era escasa y creímos que era necesario aportar conocimiento.

Analizando la realidad de este sector de la población percibimos que está sometido hoy en día a una presión muy grande por parte de la sociedad y no se le da herramientas para poder llevarla adecuadamente. Al adolescente se le exige cumplir con unos cánones corporales casi imposible de llegar y su frustración es muy grande y le impide en algunos casos sentirse parte de un grupo con sus iguales.

Con este plan de investigación se pretende intervenir sobre esta realidad para generar conocimiento en el desarrollo de la identidad corporal en la adolescencia a través de los grupos de discusión, ya que se vio, previo a un análisis de distintos campos de conocimiento influyentes en su desarrollo, que era la mejor forma de abordar esta temática y nos permitió saber el conocimiento que poseía de adolescentes de diferentes zonas de la Comunidad de Madrid sobre el desarrollo de la identidad corporal.

Se han interpretado los resultados de este plan con la ayuda de diversos autores expertos en distintas temáticas que se abordaron en los grupos de discusión como es el cuerpo, la motricidad, la adolescencia o la imagen corporal. El capítulo teórico nos ayudó a interpretar los resultados y realizar el capítulo de discusión de resultados.

También se ha querido mostrar la capacidad crítica que tienen los adolescentes cuando se les da la palabra y el poder que tienen para poder transformar una realidad injusta. Quieren cambiar el sometimiento al que deben someter sus cuerpos para cumplir con los cánones que marca la sociedad y poder ser aceptados por sus grupos de iguales.

Una vez dejado claro en las conclusiones el fin de esta investigación, a continuación se abordará el incidente que se produjo en el desarrollo de la primera sesión de los grupos de discusión. Hubo tres sujetos que falsearon la información del formulario de consentimiento informado.

Un participante firmó la participación del plan de investigación (él y su tutor legal), aceptando que cumplía con la edad exigida y no era cierto, ya que superaba en varios años el límite permitido para pertenecer a la etapa de la adolescencia, que es dónde se centra el mismo. Por todo ello, sus respuestas fueron desechadas y no se han tenido en cuenta en ningún momento.

Los otros dos sujetos que no fueron tenidos en cuenta, fue porque en el formulario ponía que era obligatorio que para participar en el estudio no debían conocerse y no tener una relación de amistad y sí la tenían. Durante el transcurso de la sesión de uno del grupo de discusión, se vio que estos dos sujetos se miraban constantemente entre ellos, no participando a penas en la sesión y con sonrisa nerviosa cuando uno de los dos hablaba, se anularon mutuamente.

Se vio la importancia de que los sujetos no deben tener una relación como nos muestra Montañés (2010). Sinceramente no sabemos porqué falsearon este documento, una posibilidad puede ser que quisieran participar por la gratificación no económica que se daba al finalizar la sesión, aunque es una especulación porque los sujetos no dieron una respuesta.

Para conseguir una población más representativa se hizo una segunda sesión con el fin de seleccionar a más adolescentes de distintas zonas de la Comunidad de Madrid, de distintas edades y clase social. Para ello, nos pusimos en contacto con la captadora sociológica para que siguiera estas premisas a la hora de elaborar este segundo grupo.

No se realizó la segunda sesión de grupo de discusión en el mismo sitio, se hizo en una sala de reuniones de un hotel lujoso de la zona centro de Madrid. A su llegada los participantes mostraron su asombro y se hicieron fotos con los móviles, en la zona de recepción y en la posterior sala donde se desarrolló la sesión. También se les entregó un vaso y una botella de agua. Con todo ello se consiguió el objetivo de que estuvieran cómodos y motivados para el desarrollo de la sesión y esta sesión fue más exitosa desde el punto de vista de que los adolescentes se abrieron más y se generó más conocimiento. En el primer grupo de discusión varios participantes se mostraron muy tímidos, estaban en un espacio desconocido, un aula de trabajo de la biblioteca de la Universidad de Alcalá, y con personas que también lo eran.

En esta sesión fallaron algunos participantes convocados y aunque la captadora sociológica les llamó por teléfono para saber si iban a venir o no, no contestaron, se dio un tiempo de 20 minutos de cortesía y comenzó. Esta ausencia no fue un problema para poder realizar la sesión del grupo de discusión, ya que se citó a más personas por si acaso pasaba y se llegó al mínimo sin problemas.

Tras las sesiones se vio que el grupo había aprendido aspectos importantes sobre esta temática y sus respuestas fueron evolucionando a lo largo de las sesiones, aprendieron sobre qué era la identidad corporal. No podemos olvidar que estas sesiones son formativas, como dice Montoya (2019), y así se corroboró en las dos sesiones que se realizaron, ya que las experiencias si son narradas ayuda a comprenderlas y aprender de ellas.

Las respuestas fueron muy escuetas cuando se habló sobre el tema identidad como se ve en el apartado de resultados y no todos los componentes del grupo aportaron. Esto también pasó cuando se abordó el tema de tono y corporeidad, que aunque se les intentó dar ejemplos de la vida cotidiana y se usó un vocabulario sin tecnicismos, no supieron discutir sobre ello. Parece necesario que en la enseñanza

reglada se trate esta temática para que los adolescentes mejoren su conocimiento sobre la identidad corporal y mejoren su desarrollo.

El tema de la motricidad cómo ya se ha mencionado con anterioridad, era desconocido por ellos y solo conseguían relacionarlo con la actividad física y deportiva. Esto se debe en nuestra opinión a que en ningún ámbito académico tratan este tema de forma específica, ninguna asignatura curricular la aborda con ese nombre, pero de forma inconsciente lo hacían cuando hablaban de Educación Física, práctica deportiva o actividad física.

Por otro lado, Patricia sacó un tema importante a debate durante el transcurso de la sesión que el grupo no cogió. Este era el tema de deportes de chicos y chicas, la influencia del género en el desarrollo de la identidad corporal, tema que en una futura investigación se podría trabajar con más especificidad.

Respecto a la imagen corporal en la etapa que están viviendo es de vital importancia, su asentamiento en la sociedad depende en gran parte de su correcto desarrollo. Las alusiones a la imagen corporal se sucedieron constantemente en el transcurso de la sesión pero, ¿quién la trabaja?

Los adolescente sufren un desajuste en la toma de conciencia del esquema corporal debido a los cambios físicos y fisiológicos que experimentan en esta etapa, y no saben cómo trabajar ese desajuste. Es necesario que se les enseñe a reconducirlo para que no derive en posibles lesiones relacionadas con la higiene postural por posibles posturas inadecuadas que adopten.

Respecto a la postura en el adolescente, también se puede deteriorar por su estado psicológico, ya que suele ser propenso a sufrir una inestabilidad emocional por los cambios que experimenta. La intervención para ayudarle debe ir también por este camino, lo psicológico, y para ello es necesario enseñarle la aceptación de su cuerpo y a mejorar su autoestima.

Durante la discusión se generó un debate muy enriquecedor para el grupo, ya que empezó a vincular como agente influyente al cuerpo en el desarrollo de sus identidades. Según hablaban en grupos al finalizar la segunda sesión ,ya eran más conscientes con sus afirmaciones de la influencia que tenía el cuerpo en su identidad.

Se necesita que en la enseñanza reglada se especifique quién y cómo trabajar con los adolescentes esta temática trabajada en este plan de investigación. Si el currículo lo aborda, los adolescentes se beneficiarán de ello en el desarrollo de su identidad corporal. Es posible, como se ha dicho en el capítulo teórico, el campo de la Educación Física es el más idóneo para trabajar los mensajes que nos lanzan y ser críticos con ellos. Este trabajo les ayuda a crear los vínculos óptimos para poder asumir de forma crítica las distintas experiencias vividas, ¿esto tiene cabida en el currículo español?

Es necesario hacer que la población adolescentes genere experiencias cualitativas en torno a la actividad física. Solo así, se podrán generar efectos positivos en las emociones de los sujetos que las realizan y mejorar así el desarrollo de la

identidad corporal. Hay que conocer el cuerpo y saber potenciar todos sus beneficios, pero también hacer llegar esta información a la mayor población posible.

Cuándo las dos sesiones acabaron, todos intercambiaron los números de móviles para mantener el contacto y hablaron de cómo había cambiado su forma de entender el desarrollo de la identidad. Es necesario dar más voz a la población adolescente y crear espacios para ello.

Este plan de investigación ha aportado conocimiento sobre cómo las experiencias generadas por el movimiento y vividas a través del cuerpo en distintas esferas de la vida, contribuyen al desarrollo de la identidad corporal de todas las personas desde una temprana edad y juegan un papel fundamental en la vida adolescente. El adolescente es, por cómo se ha desarrollado su identidad corporal desde su nacimiento en base a las experiencias vividas con su cuerpo y como han sido interiorizadas, y esta identidad marca su relación con su mundo interior y exterior.

En la vivencia e interiorización de estas experiencias para el desarrollo de la identidad corporal, como se ha mencionado en el capítulo 2 y se ha corroborado en en las dos sesiones de los grupos de discusión, son muchos factores los que influyen. En este plan de investigación se ha podido apreciar que el factor más determinante es el correcto desarrollo de la imagen corporal, ya que le permite al adolescente aceptar su cuerpo tal y como es, mejorar su relación con sus iguales y por si consiguiente tener más posibilidades de sentirse aceptado en el grupo. El rechazo en su grupo de iguales puede ocasionar un trastorno de esa imagen corporal y por tanto, de su identidad corporal. Para superarlo se muestra necesario el apoyo de la familia y generar experiencias positivas con su cuerpo, como se ha visto en algunos de los participantes en el estudio de este plan de investigación.

Esta imagen corporal puede dañarse también por los mensajes que manda la sociedad de tener que encajar en un canon de belleza que no todo el mundo puede alcanzar, pudiendo generar frustración y trastornos en la alimentación, como se vio en un participante de los grupos de discusión . Es necesario que alguien ayude al adolescente a ser crítico con estos mensajes que se les manda y aceptar su cuerpo, y según varios estudios mostrados en este plan de investigación, la Educación Física es la mejor posicionada para preparar al adolescente para superar este reto que le pone la sociedad actual.

Las experiencias deportivas en los participantes de esta investigación han generado beneficios positivos en el desarrollo de su identidad corporal y han mejorado la relación consigo mismos y con su entorno más cercano. La práctica de actividad física y deportiva por ejemplo ayuda al desarrollo del tono, lo que permite al adolescente mejorar su comunicación a través del cuerpo y el movimiento, por lo que es necesario una práctica regular de actividad física o deportiva para que adolescente pueda comunicar y relacionarse correctamente consigo mismo y su entorno para un correcto desarrollo de la identidad corporal.

Estas experiencias producidas por su cuerpo a través del movimiento también ayudan al adolescente a desarrollar correctamente su esquema corporal y poder afrontar con más éxito la aceptación de los grandes cambios físicos que

experimentan en sus cuerpos en esta etapa de desarrollo. Para que se produzca esta aceptación la motricidad tiene que entrar en juego, ya que es la base de muchos aprendizajes del ser humano, y si el adolescente tiene que aprender a desarrollar su esquema corporal la motricidad tiene que estar presente para que se produzca esta aceptación y que la relación con su cuerpo sea la correcta, y su identidad corporal se vea beneficiada.

La correcta conformación de la identidad corporal en esta etapa evolutiva hará que el adolescente se pueda desarrollar de forma holística y pueda relacionarse correctamente con su interior, pero también con el exterior, es decir, le permitirá vivir con mayor éxito en sociedad porque obtendrá un desarrollo integral de su persona. Las experiencias generadas con sus cuerpos a través del movimiento pueden generar unas conductas más deseadas en el adolescente si su imagen corporal está bien desarrollada y la sociedad en su conjunto será la beneficiada si esto se produce.

Finalmente decir, que ha sido muy gratificante ver como se ha desarrollado el plan de investigación en todos los sentidos, pero lo mejor han sido los grupos de discusión, nos ha permitido aprender y crecer como investigadores. Este plan es solo el principio de una carrera investigadora en esta temática, ya que se quiere seguir generando información sobre esta temática, ya que creemos firmemente que la sociedad necesita conocer más sobre la identidad corporal.

ANEXO 1

FORMULARIO CONSENTIMIENTO INFORMADO

Su hijo/a ha sido invitado/a a participar en un estudio que se utiliza como instrumentos de investigación en los grupos de discusión y observación sistemática. Esta investigación se está llevando a cabo dentro del programa de doctorado de la Universidad de Alcalá por el alumno Sergio Arribas Fernández-Checa.

El objeto de este grupo es intercambiar experiencias, opiniones y puntos de vista sobre la realidad de la temática de la Identidad Corporal. No hay opiniones buenas ni malas y es muy importante que digan lo que sienten. Para poder transcribir toda esta información y poder analizarla, se grabará toda la sesión y se mantendrá en todo momento el anonimato de sus participantes.

Una vez finalizado el proyecto de investigación y habiendo entregado el plan de investigación del doctorado las grabaciones serán destruidas. Si quieren saber los resultados y las conclusiones las pueden solicitar al correo electrónico: sergio.arribas.fch@gmail.com

El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se rige por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal y el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la citada Ley Orgánica 15/1999. Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código según el grupo focal y sólo el investigador del estudio o la directora y tutora del plan de investigación podrán relacionar dichos datos con los participantes.

Los sujetos participan de manera voluntaria y son adolescentes de la Comunidad de Madrid, no se conocen entre sí y han sido seleccionados por un captador sociológico. El investigador no conoce a ninguno de ellos ni ha tenido contacto con anterioridad a la sesión.

Al finalizar la sesión se le entregará un regalo de agradecimiento por su participación en este grupo de discusión.

Si está de acuerdo en que participe su hijo/a, firme a continuación.

Quiero participar en la investigación que me han propuesto y he tenido la oportunidad de hacer preguntas y resolver dudas con los miembros del equipo investigador.

Nombre y apellidos del menor: _____

Nombre y apellidos del tutor: _____

Firma: _____

Fecha: _____

ANEXO 2

Guión grupo de discusión

Presentación:

- Agradecimientos por participar.
- Al finalizar la sesión se os entregará un cheque de decathlon como recompensa por participar en el estudio.
- Mi presentación como investigador: soy un estudiante de doctorado de la Universidad de Alcalá y estoy haciendo un estudio para completarlo.
- Explicar el tema de estudio:
“La investigación gira en torno a la construcción de la identidad corporal en adolescentes a través del movimiento, la práctica de la Educación Física.
La Educación Física, incluye tanto el cuerpo como el movimiento. Serán, por tanto, las experiencias de movimiento las que vayan construyendo la identidad corporal”.

Funcionamiento de la dinámica del grupo de discusión:

- Preguntas y debate.
- Todas las respuestas son correctas.
- Respetar los turnos de palabra.
- Se grabará la sesión por audio para transcribirla, pero todo será confidencial y anónimo.
- El tiempo para la sesión será aproximadamente de una hora.

Guion:

- Por favor, presentaros y decir vuestra edad.
- Una vez que conocéis el tema de estudio, ¿qué es para vosotros la identidad?
- ¿Qué creéis que afecta más en su correcto desarrollo?
- ¿Qué entendéis por “cuerpo”?
- ¿Cuál creéis que es la influencia que tiene el cuerpo en el desarrollo de la identidad?
- ¿Podéis definir qué es la identidad corporal?
- ¿Recordáis cuándo empezasteis a desarrollar vuestra identidad a través del cuerpo?
- Ahora en vuestra adolescencia, ¿la seguís desarrollando? ¿Cómo?
- ¿Qué experiencias tenéis entorno a ella?
- ¿Cómo creéis que influyen éstas en el desarrollo de vuestra identidad corporal?
- ¿Cómo sentís vuestro cuerpo?
- ¿Qué imagen os viene a la cabeza cuando pensáis en él?
- ¿Qué o quién ha influido en esta concepción?

- ¿Os han agredido verbalmente por vuestro cuerpo? ¿Habéis agredido vosotros a alguien así? ¿Por qué?
- ¿Cómo ha ido evolucionando con el paso del tiempo?
- ¿Cómo influye vuestra concepción del cuerpo con la relación que tenéis en la sociedad en la que vivís?
- ¿Cómo creéis que todas estas experiencias os han ayudado o pueden hacerlo a concebir adecuadamente vuestro cuerpo y que este influya adecuadamente en vuestro desarrollo de la identidad corporal?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, F. & Franco, S. (2013). 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias: La Educación Física en la formación del Profesorado de Educación Primaria y Educación Inicial. Identidad corporal en cuestión. 17 de diciembre, 2014, de Universidad Nacional de la Plata-Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación-Departamento de Educación Física. Sitio web: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/36251/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Agoff, C., & Herrera, C. (2019). Entrevistas narrativas y grupos de discusión en el estudio de la violencia de pareja.
- Alabarces, P. (1998). ¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte. *Nueva Sociedad*, 154, 74-86.
- Alabarces, P., & Garriga Zucal, J. (2008). El "aguante": una identidad corporal y popular. *Intersecciones en antropología*, (9), 275-289.
- Albeniz, J. A. (2017). *7 casos de terapia psicomotriz*. Ediciones Octaedro.
- Alberich, T. (2007). Investigación-Acción Participativa y mapas sociales. Recuperado de <https://www.uji.es/bin/serveis/sasc/ext-uni/oferim/forma/jorn/tall.pdf>.
- Almeida Velasteguí, A. M. (2021). La motricidad fina y su importancia para el desarrollo integral de niños y niñas de educación inicial II (Bachelor's thesis).
- Anglas Coronado, K. P., Pinto Hernández, Y. A., & Torvisco Chávez, C. (2021). Percepción de la imagen corporal y las prácticas de alimentación en mujeres adolescentes de 18 a 19 años de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas sede Villa. Repositorio académico UPC.
- Ansorena, A. A. (2004). El estudio y la preservación del patrimonio oral: hacia una antropología de la mente corporizada. *Sukil: cuadernos de cultura tradicional*, (4), 175-219.
- Antaki, C., Billig, M., Edwards, D., & Potter, J. (2003). Discourse analysis means doing analysis: A critique of six analytic shortcomings.
- Archer, J. A., Gorden, P., & Roth, J. (1975). Defect in insulin binding to receptors in obese man. Amelioration with calorie restriction. *The Journal of clinical investigation*, 55(1), 166-174.
- Arévalo, J. A. G., & Cifuentes, A. S. (2008). En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales. *Hallazgos*, (9), 119-131.
- Ariza-Vargas, L., Salas-Morillas, A., López-Bedoya, J., & Vernetta-Santana, M. (2020). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática (Perception of body image in adolescent participants and non-participants in acrobatic gymnastics). *Retos*, (39), 71-77.
- Astacio, M. (2001). ¿Qué es un cuerpo? A parte rei, 14.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. Fascículos de CEIF, 1(1-10), 1-10.
- Avanco, L. D., Lima, J. M. D., & Neira, M. G. (2021). Formación de identidad en un contexto hipercultural: corporeidad y fisiosofía. *Educação em Revista*, 37.
- Ayensa, J. I. B. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, (2), 53-70.

Azzarito, L., & Katzew, A. (2010). Performing Identities in Physical Education: (En) gendering Fluid Selves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 25-37.

Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal?. Noviembre 14, 2014 de UNED. Sitio web: http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm

Barbero González, J. I. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital cuerpo en educación física. *Revista Iberoamericana de educación*.

Barrón, A., Grasso, A., García, C., Bringas, E., Aquino, H., Gerrero, J., Gutiérrez, J., Aguilar, L., Molina, M., D'Andonaegui, M., Torres, M., Jiménez M., Yáñez, M., Dávila, M., Jiménez, M., Albarrán, R., Eisenberg, R. & Jaly, Y. (2011). Educación Física en Educación Básica: actualidad didáctica y formación continua de docentes. Diciembre 15, 2014, de S.E.P. México. Sitio web: <http://basica.sep.gob.mx/ED%20FISICA%20web.pdf>

Benjumea, M. (2004). La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física. Un asunto que invita a la transdisciplinariedad. Brasil: Universidad Metodista de Piracicaba.

Bernal Acevedo, D. (2021). El cuerpo, metáfora de vida.

Biddle, SJ, Fox, K. y Boutcher, S. (Eds.). (2003). *Actividad física y bienestar psicológico*. Routledge.

Biddle, SJ y Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Revista británica de medicina deportiva*, 45 (11), 886-895.

Binda, N. U., & Balbastre-Benavent, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista de Ciencias económicas*, 31(2), 179-187.

Blanco Arboleda, D. (2008). La comunicación corporal en las elaboraciones identitarias-subjetivas. *Perfiles latinoamericanos*, 16(32), 35-65.

Bion, W. R., Fernández, H. B., & Grimberg, L. (1980). *Aprendiendo de la experiencia* (Vol. 15). Buenos Aires: Paidós.

Borman, KM, LeCompte, MD y Goetz, JP (1986). Diseño de investigación etnográfica y cualitativa y por qué no funciona. *Científico del comportamiento estadounidense*, 30 (1), 42-57.

Boscaini, F., Zagalaz, J. C., & Suárez, A. D. (2022). Del trastorno del diálogo tónico a la inestabilidad psicomotriz: Taxonomía diagnóstica. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 4-4.

Bosma, H. (1992). Identity in adolescence: managing commitments. En G.R. Adams, T.P. Gullota y R. Montemayor (Eds.). *Adolescent identity formation* (pp. 91-121). Newbury Park: Sage.

- Bover, J. (2009). El cuerpo: una travesía. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 30(117), 23-45.
- Bower, G. H., Hilgard, E. R., & Palacios, J. M. S. (1989). *Teorías del aprendizaje*. Trillas.
- Brown, D.H.K. (2005). “Cuerpo, cultura y transmisión en la actividad física: considerando el ejemplo de las artes marciales tradicionales”. En N. J. Bores Calle (coord.), *La formación de los educadores de las actividades físico-deportivas extraescolares*. Palencia: Cuadernos Técnicos, 23–35.
- Brustad, R. J., & RitterTaylor, M. (1997). Applying social psychological perspectives to the sport psychology consulting process. *Sport Psychologist*, 11(1), 107-119.
- Cagigal, J. M. (1984). ¿ La educación física, ciencia?. *Educación física y deporte*, 6(2), 49-58.
- Calaf, M., León, M., Hilerio, C., & Rodríguez, J. (2005). Inventario de imagen corporal para féminas adolescentes (IICFA). *Revista interamericana de psicología= Interamerican journal of psychology*, 39(3), 347-354.
- Camps, C., & Mila, J. (2020). El psicomotricista en su cuerpo: de lo sensoriomotor a la transformación psíquica. Miño y Dávila.
- Campo-Redondo, G.E.A. (2102). El criterio corporal de la identidad personal. *UCSAR*, 68-104.
- Cantó, E. G., Guillamón, A. R., & Parra, L. N. (2021). Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 96-106.
- Cañavate, E. G. M. (2017). *Cuerpo y sentido: manual de psicomotricidad*. EG Morales.
- Cao, A. R., & Aza, E. T. (2000). Motricidad...¿ quién eres?. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(59), 91-98.
- Carballo, C., & Crespo, B. (2003). Aproximaciones al concepto de cuerpo. *Perspectiva*, 21(1), 229-247.
- Castaño Molina, M., Carrillo García, C., Martínez Roche, M., Arnau Sánchez, J., Ríos Rísquez, M., Viguera, N., & Dolores, M. (2017). *Guía Práctica de Grupos de Discusión para principiantes*.
- Cesares García, P. & Collados Zorraquino, J. (1998). Evaluaciones de valores del cuerpo educando. *Revista de Ciencias de la Educación*, (174), 237-258.
- Chaves Montero, A. (2018). *La utilización de una metodología mixta en la investigación social*.
- Cisneros Andrade, M. J. (2021). *Estudio sobre el impacto del ideal de belleza en la imagen corporal*.
- Connolly, A. (2013). Out of the body: embodiment and its vicissitudes. *Journal of analytical psychology*, 58(5), 636-656.

- Correa, A. M. G., & Correa, C. H. G. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173-187.
- Cortés-Serrano, M., & García-Pérez, J. A. (2022). Efecto de los dominios de acción motriz sobre las emociones del alumnado en la enseñanza de los deportes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(74).
- De Ajuriaguerra, J. (1983). De los movimientos espontáneos al diálogo tónico-postural ya las actividades expresivas. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 7-18.
- Del Castillo, D. F. G. (2009). Esquema corporal e imagen corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (386), 45.
- Delgado, M. y Gutierrez J. (1994). *Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales*. Síntesis. Madrid.
- Del Álamo, F. C. G. (2009). *Análisis sociológico del sistema de discursos* (Vol. 43). CIS.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2013). Las estrategias de investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa. Vol. III (Vol. 3). Editorial Gedisa.
- Erlanson, D. A. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.
- Espinosa, C. (2005). Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio. *Cuadernos de antropología social*, (22), 219-221.
- Esposito, R. (2017). *Personas, cosas, cuerpos*. Madrid, España: Trotta.
- Esteban M.L. (2013). Antropología del cuerpo: género, itinerarios corporales, identidad y cambio. Volumen 42 de Serie general universitaria. Edicions Bellaterra.
- Facchini, M. (2006). La preocupación por el peso y la figura corporal en las niñas y adolescentes actuales: ¿de dónde proviene? *Archivos argentinos de pediatría*, 104(4), 345-350.
- Facchini, M. (2006). La imagen corporal en la adolescencia: ¿es un tema de varones? *Archivos argentinos de pediatría*, 104(2), 177-184.
- Ferreria, A., & Torres, C. R. (2015). Pensando la educación física como área de conocimiento: problematizaciones pedagógicas del sujeto y el cuerpo. Buenos Aires: Miño y Dávila, 2015. 362,[4] pages; 22 cm. Series: Colección Educación física y deporte en la escuela.
- Fernández, A. G. S. (2015). El cuerpo en disputa: cuestionamientos a la identidad de género desde la diversidad funcional. *Intersticios. Revista sociológica de pensamiento crítico*, 9(1).
- Fernández, E. (2012). Identidad y personalidad: o como sabemos que somos diferentes de los demás. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 2(4), 1-18.

- Fernández-Balboa, J. M. (1998). The practice of critical pedagogy: Critical self-reflection as praxis. *Teaching Education*, 9(2), 47-53.
- Fiorini, A., Noel, M., & Ortiz, L. (2020). Imagen inconsciente del cuerpo, esquema corporal e imagen corporal: Una diferenciación (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation).
- Fonseca-Gamito, Á., Ojedo-Martín, C., Hervás-Pérez, J. P., & Valera-Calero, J. A. (2020). Eficacia de la Terapia de la Conciencia Corporal Basal (TCCB o BBAT) en pacientes con trastorno mental: una revisión sistemática. *Fisioterapia*.
- Fokou-Ngouo, A. F. (2020). Cuerpo femenino en imagen o ritualización de la resistencia: una lectura semiótica. *Sudamérica: Revista de Ciencias Sociales*, (12), 209-243.
- Frisón, R., Gaudio, R. E., & Morullo, R. N. A. (2021). Reflexiones sobre la violencia en la adolescencia. *Revista de Psicología*, 083-083.
- Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011). Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em estudo*, 16(1).
- Galeano Araque, S. (2021). El cuerpo y la personalidad como experiencia del ser humano.
- García, M. C., Pérez, Á. L. R., Fernandez-Checa, S. A., del Castillo Molina, J. M., Bourlon-Buon, Y. H., Plaza, D. A., ... & Rico, C. D. (2017). ¿ Por qué es necesario aumentar las horas de educación física?. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (419), 55-69.
- García, M. V. A., & Peresmitré, G. G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta: una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud= International journal of clinical and health psychology*, 3(1), 9-21.
- García-Echeverri, J. A., Giraldo-Zuluaga, C. D. J., & Duque-Naranjo, N. (2020). Pedro Laín Entralgo, una visión filosófica del cuerpo: Yo soy mi cuerpo. *Discusiones Filosóficas*, 21(37), 115-142.
- Giménez Montiel, G. (1983). La controversia ideológica en torno al VI informe de José López Portillo. Ensayo de análisis argumentativo. Discurso. Cuaderno de Teoría y Análisis I.
- Giles-Girela, F. J., García, E. R., & Cervantes, C. T. (2021). Dialogar con el cuerpo en la clase de Educación Física. *Conexões*, 19, e021020-e021020.
- Gómez-Peresmitré, G., & Reidl, L. (2010). Metodología de investigación en ciencias sociales. México: UNAM.
- González, A. M. & González, C. H. (2010). *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*. Diciembre 12 , 2014, de SCIELO. Sitio web: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>

González, A. O., Zan, A. M., & Yáñez-Urbina, C. (2020). Reinenciones e interpelaciones críticas para educar en tiempos complejos. La lucha por la justicia educativa.

Gorden, R. L. (1975). *Interviewing: Strategy, techniques, and tactics*. Dorsey press.

Grasso, A. E. (2008). *La palabra corporeidad en el diccionario de educación física*. Enero 1, 2015, de Polideportivo.CL . Sitio web: <http://www.portaldeportivo.cl/articulos/FE.0008.pdf>

Grasso, E. (2007). SAF en identidad corporal. Octubre 22, 2014 de EF deportes. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd112/saf-en-identidad-corporal.htm>

Grasso, A. & Erramouspe, B. (2005). *Construyendo Identidad Corporal. La corporeidad escuchada*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Grasso, A. & Erramouspe, B. (2009). *Construyendo Identidad Corporal. La corporeidad escuchada*. Madrid: Editorial CEP. Ediciones Novedades Educativas.

Guba, E.G., y Lincoln, Y.S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N.K. Denzin y Y.S. Lincoln, (Eds.). *Handbook of qualitative research* (pp 100-105). Thousand Oaks, CA: Sage.

Harris, JR (1995). ¿Dónde está el entorno del niño? Una teoría del desarrollo de la socialización grupal. *Revisión psicológica* , 102 (3), 458.

Hernández Ordoñez, C., & Ruales López, M. A. (2021). Concepto de cuerpo de lo docentes del área de educación física de la Institución Educativa Vasco Núñez del Municipio de Balboa, Cauca.

Hernández, R. I. L., Fuenzalida, T. J., Vilugrón, G. A. F., Barra, A. W., Molina, K. A., & San Martín, M. L. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 444-455.

Hernández, D., & Ovidio, S. D. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista cubana de psicología*, 17(3), 270-276.

Hernández, P. C., & Titelman, V. D. (2021). Cuerpo y danza: devenir activo entre arte y política. *Resonancias. Revista de Filosofía*, (10), 16-26.

Hernández, R. I. L. (2011). La motricidad nuestra de cada día: análisis de los alcances conceptuales de la motricidad humana como ciencia emergente. *Motricidad Humana*, 12(1), 51-58.

Herrera, D. R. H. (2008). Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. *Educação & Sociedade*, 29(102), 119-136.

Horenstein, A. B. (2021). El cuerpo como teatro: fenomenología y emociones. *Eidos: Revista de Filosofía*, (35), 207-235.

Huaiquifl, E., Andrade, I., Lagos-Hernández, R., & Sotomayor, P. (2011). Autopercepción, satisfacción corporal y cohesión, en gimnastas de alto

- rendimiento de un colegio particular de la ciudad de Temuco. *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*, 2(1), 44-59.
- Hurtado Peña, D. D., Bautista Roa, M. A., & Bohórquez Aunta, R. R. (2020). "Entre la trama y la urdimbre": Memoria, sentidos e identidades. Universidad Uta Santo Tomás.
- Jáuregui Lobera, I., Romero Candau, J., Bolaños Ríos, P., Montes Berriatúa, C., Díaz Jaramillo, R., Montaña González, M., ... & Vargas Sánchez, N. (2009). Conducta alimentaria e imagen corporal en una muestra de adolescentes de Sevilla. *Nutrición Hospitalaria*, 24(5), 568-573.
- Johnson, F. N. M. (2022). ¿Movimiento humano o motricidad humana?: Análisis de algunas perspectivas filosóficas. *Revista Internacional de Filosofía Teórica y Práctica*, 2(1), 159-178.
- Kamps, C. L., & Berman, S. L. (2011). Body image and identity formation: The role of identity distress. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 267-277.
- Kogan, L. (2011). Jóvenes y viejos:¿ el cuerpo como locus de identidad? *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 2(5), 15-24.
- Kogan, L., & Pinzás, A. (1998). Representaciones corporales en jóvenes de clase media. *Plural, Revista de Estudios Generales*, (6-7).
- Laín Entralgo, P. (1989). *El cuerpo humano: teoría actual*.
- Lecuona, M. D., Moro, P. D., Malán, P., Orlando, J. M., Rodríguez, G., Silva, G., & Torres, F. (2020). La producción de conocimiento en torno a la relación cuerpo, saber y enseñanza. Consideraciones a partir de una experiencia de extensión. *Integralidad sobre ruedas*, 6(1), 91-111.
- Leitzke, A. T. D. S., & Rigo, L. C. (2020). Sociedad de control y redes sociales en la internet: # Salud y # Cuerpo en instagram. *Movimento*, 26.
- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71.
- Llauradó, C.C. (2007). El diálogo tónico y construcción de la identidad personal. *Corporales*, 5-30.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). The only generalization is: There is no generalization. *Case study method*, 27-44.
- López Chaparro, K. A. (2019). Educación Física como escenario para la búsqueda de la identidad desde el reconocimiento corporal.
- López-Villar, C. (2011). El cuerpo deportivo en las imágenes publicitarias de revistas.
- López-Yarto, L. (2020). Memoria e identidad personal. *Sal terrae: Revista de teología pastoral*, 108(1252), 139-151.

Loyo, E. B., del Valle Rojas, C., & Bonilla, G. M. (2017). El Grupo de Discusión como generador de Discurso Social: Aproximaciones teórico-metodológicas. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, (22), 101-114.

Lozano, P., Martín, L.A., Justo Villalobos, I. y Vargas Sánchez, N. (2009). Conducta alimentaria e imagen corporal en una muestra de adolescentes de Sevilla. *Nutrición Hospitalaria*, 24(5), 568-573.

Luque, C.I. (2015) Cuerpos feos, cuerpos bellos. La importancia de la materialidad y las representaciones del cuerpo en los procesos de construcción de identidad.

Maganto, C. & Cruz, S. (2000) La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. Noviembre 11, 2014 de SEPYNA .Sitio web: <http://www.sepyrna.com/articulos/imagen-corporal-trastornos-alimenticios/>

Manzano Villazán, M. J. (2013). Biografía y profesión: identidad corporal e identidad docente.

Martí, J. (2012). La presentación social del cuerpo en el contexto de la globalización y la multiculturalidad. Introducción al dossier. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 67(1), 7-18.

Martínez, A. O. R., Fuentes, N. I. G. A. L., Escobar, S. G., Muñoz, M. A. T., & Arévalo, R. V. (2021). Más allá de la apariencia: imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 107-123.

Martín, M., Barripedro, M. I., del Castillo, J. M., Jiménez-Beatty, J. E., & Rivero-Herráiz, A. (2014). Gender differences in the habits of physical activity of the adult population in the Community of Madrid. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38), 319-335.

Martínez-Antón, M., Vázquez, S. B., & Cava, M. J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 38(2), 293-303.

Martínez, L. M. (2012). El cuerpo y la persona. Una propuesta arqueo-lógica. *ArkeoGazte: Revista de arqueología-Arkelogia aldizkaria*, (2), 21-32.

Martínez García, C. (2014). Procesos cognitivos y emocionales en trastornos de la conducta alimentaria. Percepción de la Imagen Corporal y Toma de Decisiones en Mujeres Onubenses (PICTODEMO).

Medina Zacarías, M. C., Shamah Levy, T., Cuevas Nasu, L., Méndez Gómez-Humarán, I., & Hernández Cordero, S. L. (2020). Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas.

Medrano, J. M., & Heidke, A. V. (2004). Una propuesta de análisis textual a partir de los postulados del análisis crítico del discurso. *Revista de filología y Lingüística de la Universidad de Costa Rica*, 30(1), 205-218.

Megías, M. E. P. (2020). Pensar el cuerpo: de la expresión corporal a la conciencia "expresivo corporal", un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 643-651.

- Megías, M. E. P., y Flores, J. I. R. (2019). Investigar narrativamente en educación física con relatos corporales. *Revista del Instituto de Investigaciones en Educación*, (10), 82-99.
- Mejía Pinto, D. A. (2021). El culto al cuerpo y la opinión pública: caso del Influencer The Yitan (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Comunicación Social).
- Melero Aguilar, N. (2012). El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad: un análisis desde las ciencias sociales. *Cuestiones pedagógicas*, 21, 339-355.
- Meersohn, C. (2005). Introducción a Teun Van Dijk: análisis de discurso. Cinta de Moebio. *Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (24).
- Mishara, B. L., & Riedel, R. G. (2000). El proceso de envejecimiento. Ediciones Morata.
- Molina Valencia, R., & Cuéllar Torres, T. (2013). La auto-representación de la identidad del sujeto a través de su Avatar en los MMORPGs. *Revista Nexus Comunicación*, 1(13) 120-147.
- Molpeceres, M. & Zacarés, J. (1999): Factores personales y sociales asociados al desarrollo de la identidad relacional y ocupacional: un análisis exploratorio en adolescentes de secundaria y programas de garantía social. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 9(3), 5-37.
- Montañes Serrano M. (2010). El grupo de discusión. Cima Cuadernos.
- Montoya, G. A. F. (2019). Configuración de identidad en la narrativa del cuerpo vivido. *Encuentros*, 17(1), 106-118.
- Moragón Martínez, L. M. (2012). El cuerpo y la persona. Una propuesta arqueo-lógica. *ArkeoGazte: Revista de arqueología-Arkelogia aldizkaria*, (2), 21-32.
- Moreno González, M. A., & Ortiz Viveros, G. R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia psicológica*, 27(2), 181-190.
- Moreno Hernández, H. C. (2016). Cuerpo y resistencia: entre la carne y la razón. Iberoforum. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 11(21).
- Morgado, J. J. M., Morgado, F. F. D. R., Tavares, M. D. C. G. C. F., & Ferreira, M. E. C. (2013). Imagem corporal de militares: um estudo de revisão. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35(2), 521-535.
- Mu, A. C. (2021). Concepciones del cuerpo en la educación de la corporeidad expresado en el discurso docente chileno. *Revista Inclusiones*, 262-276.

- Munarim, I. (2011). O que podemos aprender com as crianças indígenas? Aproximações da Antropologia da Criança as Noções de Infância, Cultura e Movimento na Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(2).
- Muros, B. (2011). El concepto de identidad en el mundo virtual: el yo online. Marzo, 3, 2015. REIFOP, 14 (2). Sitio web <http://aufop.com>
- Muros, B. (2013). Cuerpo y Educación Física. Marzo 6, 2014 de Revista de Educación Física, Universidad de Antioquia. Sitio web: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/viewArticle/15367>
- Muros, B. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. Marzo, 3, 2015 de Revista Comunicar: Sitio web: <http://www.revistacomunicar.com/indice/articulo.php?numero=40-2013-05>
- Muros, B. (2003). Teorías Implícitas del Profesorado Universitario Español en Educación Física Sobre su Práctica de la Pedagogía Crítica (tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- Neyra, N. N., Vega, H. B., & García, P. J. J. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 32(1), 57-70.
- Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 5(2), 77-92.
- Nistal, T. A. (2018). Investigación-Acción Participativa y mapas sociales.
- Noreña, J. F. O., & Ocampo, D. A. J. (2019). Educación, cuerpo y alteridad. Encuentros cara a cara para la formación del otro. *Alteridad*, 14(1), 89-97.
- Ortiz-Chalarca, D., & Cardona-González, S. (2020). Tejidos que transitan en la escuela hoy: pedagogía/cuerpo/aprendizaje. *Educación y Humanismo*, 22(39).
- Parellada, C. (2002). Una experiencia educativa de crecimiento personal: conciencia corporal y construcción de la identidad. *Aula de Innovación Educativa*, 11(109), 21-25.
- Pastor Pradillo, José Luis (2007). Cuerpo y movimiento. En: J.L. Pastor Pardillo (Coord), *La educación física en la enseñanza primaria* (pp. 11-21). Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá.
- Patton. M.Q. (1990, 2ª Ed.). Qualitative evaluation and research methods. Newbury Park, CA: Sage.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry a personal, experiential perspective. *Qualitative social work*, 1(3), 261-283.
- Pallarés Piquer, M., Traver-Martí, J. A., & Planella, J. (2016). Pedagogía del cuerpo y acompañamiento, una combinación al servicio de los retos de la educación.
- Penchansky, M. C. (2021). Reflexiones en torno a la propiedad del cuerpo en clave feminista. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(53), 111-146.

Pereyra, Z. (2002). Culturas hegemónicas en las prácticas corporales. La problemática de la imagen corporal. Noviembre 11, 2014 de EF deportes. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd48/culturas.htm>

Pérez, M. (2010). La motricidad como dimensión humana. Un abordaje transdisciplinar. España.: Colección Léeme.

Pichardo, J. (2002). Identidad, cuerpo, exclusión y gays. Revista Iberoamericana de Antropología.

Pizarro, H. C. (2005). Esquema corporal: Una conducta básica para el aprendizaje del niño con autismo. *Revista Educación*, 29(2), 207-215.

Ponce, A. G., Asencio, M. A., Ibáñez, J. C., & Martínez, B. J. S. A. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 106-117.

Portillo, M. B., Aledo, B. B., Báidez, A. G., Ortiz, J. J. G., Giménez, M. P., & Abellán, M. T. (2015). Valores asociados a las experiencias del cuerpo en las comunicaciones de los jóvenes. *Prisma social: revista de investigación social* (15), 34-83.

Pozo, L. M. (2020). Corporeizar las etnografías desde perspectivas feministas. *Revista Estudios Feministas*, 28(3).

Pradillo, J. (2007). Fundamentación epistemológica e identidad de la Educación Física. Noviembre 11, 2014 de Profesorado: Revista de currículum y formación del profesorado. Sitio web: <http://www.ugr.es/~rcfpro/rev112ART2.pdf>

Prieto, D. M. G., & Rojas, A. L. D. Cognición, cuerpo y mundo: el aprendizaje desde la teoría enactiva.

Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. M. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*.

Radcliff, Z., Al Ghriwati, N., Derlan, C. L., Velazquez, E., Halfond, R., & Corona, R. (2018). The relationship between Latina/o youth's internal health locus of control, cultural factors, and body mass index. *Journal of Latina/o Psychology*, 6(3), 190.

Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F. J., & Moreno Rodríguez, M. D. C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22 (1), 77-83.

Rey, M. I. (2008). El cuerpo en la construcción de la identidad de los sordos. *Papeles de trabajo-Centro de Estudios Interdisciplinarios en Etnolingüística y Antropología Socio-Cultural*, (16), 0-0.

Rodríguez León, L. V., Becerra Fajardo, Y. S., Rubiano Suza, C. A., González-Rodríguez, D. R., & Cruz Velandia, I. (2021). Pensando con el Cuerpo: educación somática para la formación ético-emocional Una cultura del cuidado en la Universidad del Rosario. Universidad del Rosario.

Rozengardt, R. (2001). El cuerpo y la Educación Física en la escuela. Noviembre 11, 2014, de EF deportes. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd39/cuerpo.htm>

- Ruiz, J.M. (2003). Procesos de identidad y estilos de pensamiento en la adolescencia. Trabajo de investigación de doctorado no publicado. Valencia: Universitat de Valencia.
- Ruiz, B. M., & Checa, S. A. F. (2018). Valores y capital humano en el deporte. *RIECS: Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 3(2), 13-19.
- Rueda, J. G. (2004). Historia fotográfica del cuerpo, exposición y prevención de respuesta e integración sensorial como herramientas terapéuticas integradas para la flexibilización de la distorsión corporal en trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 33(1), 9-20.
- Salazar, C. M., Lozano, R. J., Tamara, R., Valencia, M., & Lozano, E. G. M. Otra mirada al cuerpo en movimiento. Experiencias de abordaje metodológico en la investigación de las ciencias del deporte y la actividad física.
- Sebastian, J., Manos, D., Bueno, M. & Mateos, N. (2007) Imagen corporal y autoestima en mujeres con cáncer de mama. Participantes en un programa de intervención psicosocial. Noviembre 11, 2014, de Scielo .Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-5274200700020002
- Salgado, C. O. (2020). Prácticas subversivas del cuerpo femenino: lo monstruoso y lo insurrecto. La Aljaba. Segunda Época. *Revista de Estudios de la Mujer*, 24.
- Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.
- Salvador, V. (2020). El cuerpo y sus espacios. *Dialogoi. Rivista di studi comparatistici*, (7), 73-83.
- Sánchez Castillo, S., López Sánchez, G. F., Sgroi, M., & Díaz Suárez, A. (2019). Imagen coporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en adolescentes italianos de 14 a 21 años. *Journal of Sport & Health Research*, 11(2).
- Sánchez, I. A. S. (2021). Cuerpo, self y sociedad: una reflexión desde la fenomenología y el interaccionismo simbólico. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales*, 1(2), 1-18.
- Sossa Rojas, A. (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis. Revista Latinoamericana*, (28).
- Sparkes, A. C. (1998). *Athletic Identity: An Achilles' Heel to the Survival of self*. *Qualitative Health Research*, Vol. 8 N°5 644-664. Sage Publications, Inc.
- Sparkes, A. C. (1999). *Exploring body narratives*. Sport, Education and Society. ProQuest Research Library.
- Sparkes A.C. & Smith B. (2002). Sport, Spinal Cord Injury, Embodied Masculinities, and the Dilemmas of Narrative Identity. *Men and Masculinities*; 4; 217-236.

- Soru, M. F., & Duero, D. G. (2011). Experiencias corporales y sentimiento de orientación vital: una aproximación fenomenológica y narrativa. *Pensando Psicología*, 7(13), 59-74.
- Stefani, L., García, G., Roza Romero, L. F., García Díaz, T. I., & Pulido Garay, Y. A. (2014) Investigación documental sobre el cuerpo y la pedagogía en educación física. Universidad Santo Tomás.
- Tan, K. S. Y. (2014). Becoming an Aikidoka: Acculturation and essentialism in the practice of Aikido. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 9(2), 130-151.
- Tapia, M. M. (2019). Fronteras corporales e identidad masculina. Experiencias de investigación y reflexiones conceptuales en el estudio de la salud. *Methaodos. Revista de ciencias sociales*, 7(1).
- Teun A.V. (1999). El análisis crítico del discurso. *Anthropos*, pp. 23-36.
- Tinning, R. (2001). Camisetas holgadas, reeboks, escolarización, cultura popular y cuerpos jóvenes.
- Tornero, I., Sierra, A. & Vera, C. (2009). Imagen corporal y su aplicación en el currículo de Educación Física en la educación secundaria obligatoria. Noviembre 14, 2014 de EF deportes. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd133/imagen-corporal-en-el-curriculo-de-educacion-fisica.htm>
- Trejo, P., Castro, D., Facio, A., Mollinedo, F. & Valdez, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes. Noviembre 10, 2014 de Scielo. Sitio web: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000300006
- Trueba, S. (2009). Teoría de los campos y campo de las prácticas corporales educativas. *Ser Corporal*, (1), 41-55.
- Turner, BS (1994). Los avances recientes en la teoría del cuerpo. *reis*, 11-39.
- Urquieta, E. T. (2006). Motricidad humana, un cambio urgente y necesario.
- Vaquero-Cristobal, R., Alacid, F., Muyor, J. & López-Minarro, P. (2013) Imagen corporal; revisión bibliográfica. Noviembre 15, 2014. De Scielo. Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1611201300010004&lng=es&nrm=iso
- Valles Casas, M. (2013). *La imagen corporal: programa preventivo sobre los trastornos de la conducta alimentaria* (Tesis Doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha).
- Valles, M. S., & Baer, A. (2005). Investigación social cualitativa en España: Presente, pasado y futuro. Un retrato. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 6, No. 3, pp. 3-05).

Valverde, P. R., De Los Santos, F. R., & Rodríguez, C. M. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77-83.

Vásquez, R., Ángel, L. A., García, J., Martínez, L. M., & Chavarro, K. (1997). Trastornos de conducta alimentaria en deportistas. *Rev Col Psiquiatría*, 26(2), 115-126.

Vega, Y. M. H. (2001). Una experiencia cooperativa expresiva aplicada a las habilidades gimnásticas en la ESO. *Campo abierto: Revista de educación*, (20), 117-136.

Verdugo, G. V., Armas, E. H., Baños, R., Jiménez, J. M., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 297-302.

Warat, L. A. (1979). *Mitos e teorias na interpretação da lei*. Editora Síntese.

Winnicott, D. W. (1965). *El niño y el mundo externo*. Hormé.

Zacarés, J. & Iborra, A. (2015). Self and Identity Development during Adolescence across Cultures. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 2nd edition. Elsevier.

Zucchi, D. G. (2004). La dialéctica de la inclusión/exclusión en las prácticas corporales: Una aproximación crítica al problema. *Lecturas: Educación física y deportes*.