

# MÓDULO 1

Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio



# Módulo 1

## ***Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico***

### **Autoras y autores:**

- Ana Aliende Urtasun (Departamento de Sociología de la UPNA).
- Ana Ansa Ascunce (Unidad de Atención Sanitaria de la UPNA).
- Alfonso Arteaga Olleta (Departamento de Psicología y Pedagogía de la UPNA).
- Raquel González Eransus (Plan foral de drogodependencias. Instituto de Salud Pública y Laboral. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra).
- M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta (Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública y Laboral. Departamento de Salud del Gobierno de Navarra).
- Natalia Tajadura Arizaleta (Unidad de Acción Social de la UPNA).

**Edita:** Universidad Pública de Navarra. Nafarroako Unibertsitate Publikoa.

**Diseño gráfico:** Ana Goikoetxea Zarranz.

**Traducción:** Unidad Técnica de Euskera. Universidad Pública de Navarra.

**Financia:** Universidad Pública de Navarra y Gobierno de Navarra.

**Imprime:** Gráficas Ona.

**Depósito legal:** NA 1166-2014



# Presentación

## Por qué esta Guía

Son valores intrínsecos a la Universidad las actitudes y comportamientos que conducen a liberarse de los automatismos de pensamiento, huir de la rutina y apostar por el conocimiento. El conocimiento y su búsqueda permanente llevan al entendimiento y a la comprensión. En ese sentido, el papel central de la Universidad como promotora de salud implica apostar por el bienestar físico, mental y social. Para ello, el dominio técnico de conocimientos y recursos que las y los estudiantes universitarios adquieren en su formación ha de completarse con una oferta de actividades transversales que contribuyan a integrar, en lo natural y en lo social, los conocimientos que proporcionan las ciencias y las humanidades.

El compromiso de la Universidad Pública de Navarra (UPNA) con la salud viene de lejos. En enero de 2005 se firma un Acuerdo entre la UPNA y el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra para iniciar el primer Plan de Universidad Saludable. Su objetivo es contribuir a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria a todos los niveles. El Plan desarrolla cuatro ejes de trabajo: (1) Entornos universitarios saludables; (2) Oferta de servicios relacionados con la Promoción de la Salud; (3) Currículos e investigación; y (4) Información, colaboración intersectorial y participación. En los cuatro se han implementado un amplio abanico de líneas de acción y actividades.

Uno de los objetivos que persigue el eje 'Currículos e investigación' es introducir la estrategia de Promoción de Salud en las aulas, incorporando contenidos, metodologías y filosofía de la misma en las diferentes disciplinas académicas, partiendo de los propios contenidos y competencias de las asignaturas de los grados.

Las generaciones más jóvenes constituyen una prioridad del trabajo en Salud Pública. El Documento 'Salud para todos en el siglo XXI en la región europea' de la Organización Mundial de la Salud establece como prioridades la infancia, adolescencia y juventud por su evidente inversión para ganar salud en el futuro y prevenir enfermedades. Las rápidas transformaciones del mundo social aconsejan reforzar las relaciones entre instituciones para trabajar conjuntamente por un bienestar razonable y prudente que haga posible desarrollar los lazos emocionales, cognitivos y sociales que posee una vida valiosa.

En los últimos años se han realizados varios estudios como la 'Encuesta juventud y salud 2007' (Departamento de Salud del Gobierno de Navarra), o la 'Encuesta de Juventud 2012' (Instituto de la Juventud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad) para conocer la situación de salud de la juventud. Y, concretamente, dentro del I Plan de Universidad Saludable citado, se realizó una encuesta dirigida a profesorado, alumnado y personal de administración y servicios de la UPNA, que contribuyó a definir cuatro grandes áreas de trabajo para realizar con los y las estudiantes: (1) Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico; (2) Relaciones afectivo-sexuales; (3) Consumo de drogas y otras conductas de riesgo; y (4) Competencias para la vida y promoción de la salud mental.

Las y los estudiantes universitarios se diferencian por los contextos concretos en que viven, se relacionan y estudian, así como, por los estudios que realizan, el tipo de trabajo académico y su relación con el saber y el estudio. Entrenan un pensamiento y un comportamiento que les permite acceder a nuevos conocimientos, participar en redes, conectarse y relacionarse. La cuestión fundamental, en este sentido, es trabajar con el alumnado para potenciar una apertura permanente a la experiencia que les genere autonomía, responsabilidad y control sobre su propia vida y su salud. Es decir, un desarrollo personal y equilibrio emocional fruto de unas relaciones y una comprensión sutil. Para facilitar este objetivo se ha elaborado esta Guía.

## Qué es esta Guía

La Guía ofrece al profesorado por un lado, un amplio espectro de actividades prácticas con una descripción pormenorizada de cada una de ellas, que se encuentran preparadas para su realización en el aula con los estudiantes de grado; y por otro, incluye contenidos educativos fundamentados en una visión integral de la salud y propuestas metodológicas con un enfoque de pedagogía activa.

La Guía se articula en cuatro Módulos (para trabajar los contenidos) y tres Anexos (con la metodología pedagógica, los recursos y la Bibliografía empleada para confeccionarla).

**Módulo 1:** Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico

**Módulo 2:** Relaciones afectivo-sexuales

**Módulo 3:** Consumo de drogas y otras conductas de riesgo

**Módulo 4:** Competencias para la vida y promoción de la salud mental

## **A quién se dirige**

La Guía se dirige a todos los docentes de la Universidad, invitándoles a participar en el Plan de Universidad Saludable y ofreciéndoles actividades que les faciliten su colaboración.

## **Cómo se puede utilizar**

Los cuatro Módulos mantienen la misma estructura. Cada uno se divide en Unidades Didácticas. Las Unidades tienen una Introducción con una descripción breve de los contenidos y los objetivos que se persiguen y de las actividades.

La propuesta de actividades a realizar es amplia, ofreciéndose diferentes perspectivas de abordaje del tema con técnicas educativas distintas. Se trata de facilitar, de dar ideas para que el docente aporte al trabajo educativo en salud lo que considere más conveniente para sus estudiantes.

## Presentación

Por qué esta guía .....	pág. 1
Qué es esta guía .....	pág. 1
A quién se dirige .....	pág. 2
Cómo se puede utilizar .....	pág. 2

## Módulo 1

### Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico

## Introducción

Contenidos del Módulo .....	pág. 6
-----------------------------	--------

## Unidad 1: Cómo estoy y cómo estamos

Introducción. Objetivos. Contenidos. Actividades .....	pág. 8
Actividad 1. Analizando datos .....	pág. 9
Objetivos. Desarrollo de la actividad. Metodología. Materiales .....	pág. 9
<b>Ficha 1.</b> Modelo de cuestionario para la recogida de datos .....	pág. 10
<b>Ficha 2.</b> El Índice de Masa Corporal (IMC) y su interpretación .....	pág. 13
<b>Ficha 3.</b> Datos de distintas fuentes: peso y dieta, imagen del cuerpo y actividad física .....	pág. 14

## Unidad 2: Peso, alimentación y ejercicio físico

Introducción. Objetivos. Materiales y recursos. Contenidos. Actividades .....	pág. 18
Actividad 1. Mis hábitos cotidianos: alimentación equilibrada y ejercicio .....	pág. 20
Actividad 2. Alimentación y entorno .....	pág. 21
Actividad 3. Las modas y el peso. Las dietas se ponen de moda .....	pág. 22
Actividad 4. Otras formas de comer, otra filosofía de vida .....	pág. 23
Actividad 5. Investigando la realidad de nuestro Campus: elegir "salud" .....	pág. 24
<b>Ficha 1.</b> Soy consciente de lo que como y me muevo .....	pág. 25
<b>Ficha 2.</b> La pirámide de los alimentos .....	pág. 26
<b>Ficha 3.</b> El ejercicio físico .....	pág. 27
<b>Ficha 4.</b> Oferta de alimentos en las cafeterías del Campus .....	pág. 28
<b>Ficha 5.</b> Caso práctico: Carlos y las salchichas .....	pág. 29
<b>Ficha 6.</b> El índice de masa corporal .....	pág. 30
<b>Ficha 7.</b> Dieta mediterránea .....	pág. 31
<b>Ficha 8.</b> Pesos de raciones por grupos y medidas caseras .....	pág. 32

## Unidad 3: Imagen corporal

Introducción. Objetivos. Contenidos. Actividades .....	pág. 34
Actividad 1. Observación y descripción de un caso: Goiatz .....	pág. 36
Actividad 2. Trabajando los conceptos de imagen corporal y sus distorsiones .....	pág. 37
Actividad 3. Trabajando sobre la propia imagen .....	pág. 38
Actividad 3 bis. Trabajando sobre la propia autoimagen .....	pág. 39
Actividad 4. La imagen corporal en la población universitaria .....	pág. 40
Actividad 5. Pautas para abordar problemas con la imagen corporal .....	pág. 41
<b>Ficha 1.</b> Sobre el cortometraje Goiatz .....	pág. 42
<b>Ficha 2.</b> La imagen corporal y sus distorsiones .....	pág. 43
<b>Ficha 3.</b> Encuesta sobre satisfacción con la imagen corporal .....	pág. 44
<b>Ficha 4.</b> Test de siluetas para adolescentes .....	pág. 45
<b>Ficha 5.</b> Estudio con alumnado universitario .....	pág. 46

## Unidad 4: La socialización del cuerpo y sus agentes

### ¿Cómo se sincronizan los cuerpos?

Introducción. Introducción. Objetivos. Contenidos. Actividades .....	pág. 48
Actividad 1. Los lenguajes de la belleza: la proporción (áurea) .....	pág. 50
Actividad 2. Semejanzas y diferencias culturales en el tratamiento y la belleza de los cuerpos .....	pág. 52
Actividad 3. Escuchando junto a otros el cuerpo y las emociones: movimiento, pensamiento y acción .....	pág. 53
Actividad 4. Trabajando la importancia de las imágenes en la cultura contemporánea. El protagonismo de los cuerpos en los medios .....	pág. 54
Actividad 5. Debatiendo acerca de la estética en la vida cotidiana: sobre la proliferación de centros de tratamiento facial, corporal y mental .....	pág. 56
Actividad 6. La propiedad del cuerpo en el sistema jurídico: ¿Qué derechos tenemos sobre nuestros cuerpos? ¿Cómo se regulan? .....	pág. 57
<b>Ficha 1.</b> Razón áurea o divina proporción .....	pág. 58
<b>Ficha 2.</b> Respiración, relajación .....	pág. 59
<b>Ficha 3.</b> Lírica de una canción .....	pág. 62
<b>Ficha 4.</b> "La Cenicienta" .....	pág. 63
<b>Ficha 5.</b> "Million Dollars Baby" .....	pág. 65

## ANEXOS

### Anexo 1

Metodología pedagógica a utilizar .....	pág. 68
1. Aprendizaje significativo y técnicas grupales pedagógicas .....	pág. 68
2. Tipos de técnicas .....	pág. 68
3. Rol educador .....	pág. 70

### Anexo 2

Bibliografía y recursos .....	pág. 72
-------------------------------	---------

# MÓ DULO 1

**Peso, imagen  
del cuerpo,  
alimentación  
y ejercicio**



**Guía docente para incorporar la  
promoción de la salud  
a los currículos universitarios**

## Introducción al Módulo 1

Para mejorar la situación de salud de la juventud y prevenir riesgos y enfermedades, resulta fundamental promover estilos de vida saludables.

Las variables clásicas utilizadas para valorar estilos de vida saludables apuntan a los hábitos de alimentación, a la práctica de ejercicio, al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y a las percepciones sobre la salud que los hombres y las mujeres poseen. Junto a estas variables se encuentran las relacionadas con los distintos entornos de socialización donde los sujetos aprenden e incorporan emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos. Las situaciones sociales, los hábitos y las experiencias se encuentran entrelazados en la vida cotidiana y, además, cada vez más, fuertemente mediados por las tecnologías, específicamente las relacionadas con la información y la comunicación. Los medios actúan como mediadores, transportando multiculturalidad y generando cambios en las sensibilidades que transforman las relaciones sociales.

En los países denominados desarrollados vemos, por un lado, que el culto al cuerpo, en su manifestación externa desde el punto de vista de la salud o la estética, es hoy en día una de las expresiones humanas más potentes y, por otro, que los trastornos nutricionales de mayor relevancia en nuestro medio están relacionados con el sobrepeso y la obesidad. El ideal estético corporal transmitido por los medios de comunicación influye en la construcción de las identidades femeninas y masculinas. En este sentido las variables "edad" y "sexo" juegan un papel importante en el ajuste de los ideales sociales de belleza y éxito. Es frecuente encontrar percepciones distorsionadas del propio cuerpo, especialmente femenino, y más entre mujeres adolescentes y adultas jóvenes.

Es necesario conocer los hábitos y estilos de vida de la juventud, los condicionantes psicológicos y sociales que los modulan y ofrecerles espacios de reflexión, análisis y crítica de los mismos para contribuir al fomento de la autonomía personal, la responsabilidad, la felicidad y el control de su vida.

## Contenidos de este Módulo

Desde perspectivas disciplinares distintas, se realizan propuestas de trabajo que ayuden a indagar en hábitos de las y los estudiantes y en sus inercias cotidianas, colocándoles en un espacio más amplio donde compararse con otros, reconocerse y valorarse. Su peso, su imagen corporal, sus hábitos de alimentación y el ejercicio que realizan se convierten en objeto de indagación, análisis y reflexión. Para ello, se fomentan aspectos cuantitativos y cualitativos de la investigación proponiendo que sea el alumnado -en colaboración con el profesorado- quien analice y discuta las conclusiones alcanzadas.

Las unidades propuestas son las siguientes:

**Unidad 1.** Cómo estoy y cómo estamos

**Unidad 2.** Peso, alimentación y ejercicio físico

**Unidad 3.** Imagen del cuerpo

**Unidad 4.** La socialización del cuerpo y sus agentes

La introducción a cada Unidad recoge los contenidos que fundamentan el conjunto de actividades de la misma. En la primera de ellas, "Cómo estoy y cómo estamos", se propone trabajar con datos estadísticos que contribuyan a profundizar en los aspectos teóricos y metodológicos de la investigación cuantitativa, respecto al peso, la alimentación y el ejercicio físico. Las actividades propuestas en la Unidad 2 "Peso, alimentación y ejercicio", ayudan a reconocer pautas de comportamiento cotidianas y a mejorarlas para contribuir a la generación de bienestar.

En las unidades 3 "Imagen del cuerpo", y 4 "La socialización del cuerpo y sus agentes", se plantean las dimensiones psicológicas, sociales y culturales de la imagen corporal. Se abordan las distorsiones e insatisfacciones existentes con respecto al aspecto físico y a los distintos agentes de socialización corporal. Se invita al alumnado a indagar en los aspectos cognitivos y emocionales que caracterizan la identidad personal y la vida social.



# Unidad 1

## Cómo estoy y cómo estamos



## Introducción

En todas las ramas del conocimiento y del saber la Estadística es un instrumento metodológico necesario. Compilamos, organizamos, presentamos y analizamos información de índole cuantitativa en todos los campos del conocimiento.

Así la Estadística se nos ofrece como una herramienta para comprender e interpretar los datos relacionados con la salud, a fin de discriminar entre opiniones arbitrarias o discrecionales, mediante procedimientos inductivos y deductivos típicos de todas las ciencias. Dicho de otro modo, el método estadístico permite sacar conclusiones de la información numérica a partir de los datos obtenidos contando o midiendo las propiedades de poblaciones y de fenómenos naturales.

En el diseño de programas para la mejora de la salud, reducir los componentes aleatorios es una constante. Esta aleatoriedad se debe, entre otros aspectos, a la enorme variabilidad del fenómeno observado o a la imposibilidad de medir algunos determinantes de los estados de salud y enfermedad, así como a la variabilidad en las respuestas de los individuos, similares entre sí, a los que se dirige el mismo programa. Es aquí donde la Estadística aplicada como "herramienta del método científico" nos permite el estudio de las situaciones y el análisis de las relaciones ayudando en la toma de decisiones, particularmente en situaciones de cambio y/o incertidumbre, y nos ayuda a resolver problemas colectivos.

Presentar datos del mismo fenómeno expresados en detalle o síntesis a través de indicadores (números) no convierte a la Estadística en "fría". Detrás de cada indicador se esconde la dimensión real del fenómeno que se estudia. En este sentido, a la manifestación de los fenómenos mediante su cuantificación hay que añadir, por un lado, la capacidad de explicar los hechos y contrastar empíricamente las hipótesis y predicciones mediante inferencia estadística.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la práctica de ejercicio físico y alimentación. Por ello, recomienda realizar ejercicio físico de moderada intensidad durante al menos media hora al día, aumentar el consumo de frutas y hortalizas frescas, además de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos, así como mantener un peso saludable.

En esta línea, y en el marco de los planteamientos, propuestas y experiencias de las Escuelas Promotoras de Salud y Universidades Saludables, OMS, Comisión de la Unión Europea y Consejo de Europa, esta Guía incorpora como línea de trabajo la investigación en el aula sobre la salud. El trabajo con datos de distintas fuentes, confrontado con sus propios datos y los del grupo aula, ayuda al alumnado a reflexionar sobre su situación, a ser crítico con sus estilos de vida y, en definitiva al aprendizaje significativo para mejorar su salud.

## Objetivos

1. Abordar los comportamientos relacionados con la alimentación y el ejercicio como un sistema donde confluyen y se influyen áreas diversas que van desde los gustos, la elección de comidas, la preocupación por el peso, hasta los relacionados con los problemas de alimentación, como son la obesidad y los trastornos alimentarios.
2. En materia estadística se pretende llegar a comprender qué es el análisis exploratorio, cuál es su utilidad y qué estadísticos pueden servir para hacer este tipo de análisis.
3. En cuanto a la mejora del conocimiento, reflexionar sobre la importancia de extraer y dar correctamente la información para la toma de decisiones más adecuada en cada caso.

## Contenidos

Alimentación. Comportamientos alimentarios  
Peso y Ejercicio Físico  
Imagen del cuerpo  
Actividades

Se propone una sola actividad en la que se abordan los principales aspectos relacionados con los contenidos citados, utilizando como herramienta facilitadora del proceso de aprendizaje la estadística.

## Actividad 1. Analizando datos

### Objetivos

1. En materia estadística: comprender qué es el análisis exploratorio, cuál es su utilidad y qué estadísticos pueden servir para hacer este tipo de análisis.
2. Reflexionar sobre la importancia de extraer y dar correctamente la información.
3. Reflexionar sobre el tipo de dieta (alimentación y conductas de alimentación), la imagen, el ejercicio físico que cada estudiante hace, y compararla con sus grupos de referencia.

### Metodología

Se utilizarán técnicas individuales y grupales para el desarrollo de la práctica en sus distintas fases de implementación.

### Desarrollo de la actividad

1. El ejercicio debe realizarse en la sala de ordenadores.
2. GoogleDocs. Se permite que cada estudiante, desde su ordenador, responda al cuestionario diseñado y se produzca, simultáneamente, el volcado de datos en una hoja Excel exportable a un paquete estadístico, como el SPSS, STATA, STATGRAPHIC (Ficha 1).
3. Una ficha para que cada estudiante, individualmente, cumplimente los datos sobre: peso, altura, alimentación y ejercicio físico.
4. Tras la recogida de la Ficha 1, será necesario introducir los datos en un soporte informático, para posterior tratamiento.

### Notas para el desarrollo de la actividad

1. Realizar un análisis exploratorio de los datos y clasificar al alumnado en función del IMC (Índice de Masa Corporal).
2. Dar un nombre a cada uno de los niveles /tipologías de acuerdo al IMC.
3. Reflexionar sobre la construcción de las escalas de medición y clasificación de las poblaciones.
4. Explorar posibles relaciones entre las variables con algunos ejercicios:
  - ¿Qué relación hay entre alimentación, ejercicio físico y el IMC? ¿Podrías calcular el índice de correlación de Pearson? Interpretálo ¿Cómo es la correlación?
  - ¿Cuántas personas se ajustan a las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio físico y peso?
  - Observa tus propios datos en los tres ámbitos y compáralos con los datos del grupo-clase, el grupo de la comunidad universitaria de la UPNA y la juventud de Navarra (fichas 2 y 3).
  - Generar la variable IMC y, a partir de él, categorizar a las y los alumnos según las distintas escalas y comparar la clasificación del alumnado de acuerdo a las diferentes escalas.
5. Reflexión: ¿Cómo veis la comparación entre tus respuestas, los datos del aula y los de otras fuentes? ¿Hay algún aspecto que quisieras mejorar?

### Materiales

Fichas 1, 2 y 3 de la Unidad 1.

### Duración Estimada

120-180 minutos.

## Ficha 1. Modelo de cuestionario para la recogida de datos mediante Ficha o GoogleDocs (1/1)

**P. 1. Sexo** Hombre  Mujer

**P. 2. Día, mes y año en el que naciste**

Día  Mes  Año

**P. 3. ¿Qué altura y peso tienes?**

Altura  cm. Peso  kgs.

**P. 4. ¿Qué frase describe mejor el trabajo que realizas o la actividad que desarrollas habitualmente?**

- Estoy habitualmente sentado/a durante todo el día y me desplazo en pocas ocasiones
- Trabajo de pie y/o me desplazo a menudo pero no tengo que levantar pesos
- Transporto cargas ligeras y/o debo subir y bajar escaleras o cuestas frecuentemente
- Tengo un trabajo muy duro y/o transporto cargas muy pesadas

### Actividad física en tiempo libre

Por favor piensa en aquellas actividades que haces en casa, en el jardín, para ir de un sitio a otro y en el tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piensa acerca de todas aquellas actividades que realizaste **en los últimos 7 días**. Piensa solamente en las actividades que hiciste por lo menos 10 minutos seguidos.

**P. 5. Durante los últimos 7 días realizaste:**

Actividad **Intensa**: Requieren un esfuerzo físico más grande y respiramos mucho más fuerte de lo habitual (levantar objetos pesados, cargar pesos pesados, hacer aeróbic, correr, jugar a fútbol o pedalear rápido en bicicleta).

Actividad **moderada**: Son las que requieren un esfuerzo físico leve y te hacen respirar algo más fuerte que lo normal (cargar con pesos ligeros o ir en bici).

Piensa solamente en las actividades que hiciste, por lo menos, **10 minutos** seguidos.

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
¿Actividad física vigorosa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Total días <input type="checkbox"/>
Tiempo dedicado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Total horas <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/>

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
¿Actividad física moderada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Total días <input type="checkbox"/>
Tiempo dedicado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Total horas <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/>

**Caminar**: incluye las caminatas para ir de un sitio a otro o las que hiciste por diversión, deporte, ejercicio o placer.

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
Días que caminaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Total días <input type="checkbox"/> Total horas <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/>

**P. 6. Durante tu tiempo libre, ¿practicarías todo el ejercicio que desearías?**

Si  (1) No  (2) (pasa a pregunta 8)

**P. 7. ¿Por qué motivo practicas ejercicio físico? (máximo hasta 3 respuestas posibles)**

- Para estar en forma (1)
  - Para ver de lo que soy capaz (2)
  - Como compensación al estudio/trabajo sedentario (3)
  - Para conocer o encontrarme con gente agradable (4)
  - Porque mis amigos/familiares hacen deporte (5)
  - Por indicación médica, como terapia (6)
  - Porque el deporte me gusta, me divierte (7)
  - Por otros motivos (8)
  - Mejorar el rendimiento (9)
- (Pasa a pregunta 9)

**P. 8. ¿Por qué motivo no practicas todo el ejercicio físico que desearías? (máximo hasta 3 respuestas posibles)**

- Porque me lo impiden mis problemas de salud (1)
- Porque prefiero realizar otro tipo de actividad de ocio (ir al cine, ver TV, leer un libro,...). (2)
- Porque no dispongo de un lugar para hacer la actividad física que deseo (3)
- Por falta de tiempo (4)
- Porque tengo horarios cambiantes o desfavorables (5)
- Por dejadez, falta de ilusión, falta de fuerza de voluntad (6)
- Porque no tengo con quien hacerlo (7)
- Porque no quiero hacerlo (8)
- Por problemas o dificultades económicas (9)
- Porque es arriesgado y el entorno no lo favorece (andar en bici...) (10)
- Las ofertas deportivas que yo quiero estás saturadas o no hay (11)
- Por otros motivos (12)

**P. 9. Con respecto al ejercicio físico que practicas en tu tiempo libre, en el futuro...**

- Seguiré sin hacer ejercicio físico (1)
- Haré más o menos igual que ahora (2)
- Haré más que ahora (3)
- Haré menos que ahora (4)

**P. 10. ¿Cuántas veces consumes a la semana los siguientes alimentos?**

- Frutas .....
- Patatas .....
- Otras (verduras o vegetales) .....
- Dulces (caramelos o chocolate) .....
- Refrescos o bebidas con azúcar y/o carbonatadas .....
- Huevos .....
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo) .....
- Carne roja (ternera, cerdo) .....
- Pescado .....
- Leche o lácteos (yogur, queso, etc.) .....
- Cereales (arroz, pasta, pan, etc.) .....
- Legumbres (lentejas, garbanzos...) .....
- Comida rápida (pizza, hamburguesa, bocadillo, fritos) .....
- Frutos secos .....
- Vino .....



**P. 11. ¿Con qué frecuencia estás a dieta (comes menos de lo que te gusta) o haces alguna otra cosa para perder peso?**

- Nunca (1)
- Raramente (2)
- A veces (3)
- A menudo (4)
- Siempre (5)

**P. 12. ¿Y qué comidas haces al día? (señala lo que habitualmente haces en cada tipo de comida)**

- |          |                                 |                                 |   |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|---|
| Desayuno | SÍ <input type="checkbox"/> (1) | NO <input type="checkbox"/> (2) |   |
| Almuerzo | SÍ <input type="checkbox"/> (1) | NO <input type="checkbox"/> (2) |   |
| Comida   | SÍ <input type="checkbox"/> (1) | NO <input type="checkbox"/> (2) |   |
| Merienda | SÍ <input type="checkbox"/> (1) | NO <input type="checkbox"/> (2) |   |
| Cena     | SÍ <input type="checkbox"/> (1) | NO <input type="checkbox"/> (2) | Nº de comidas al día <input type="checkbox"/> |

**P. 13. ¿Piensas que tu cuerpo es...?**

- Demasiado delgado (1)
- Un poco delgado (2)
- Tiene la talla adecuada (3)
- Un poco gordo (4)
- Demasiado gordo (5)

## Ficha 2. El Índice de Masa Corporal (IMC) y su interpretación

Fuente: "Obesity Education Initiative (2000). The Practical Guide Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults". NHLBI, National Heart, Lung and Blood Institute USA Government. ([www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity)).

### Classification of Overweight and obesity by BMI, Waist Circumference, and Associated Disease Risk

	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Obesity Class	Disease Risk (1) (Relative to Normal weight and Waist Circumference)	
			Men < 40 in (< 120 cm.) Women < 35 in (< 88 cm.)	Men > 40 in (> 120 cm.) Women > 35 in (> 88 cm.)
Underweight	< 18,5			
Normal (2)	18,5 - 24,9			
Overweight	25,0 - 29,9		Increased	High
Obesity	30,0 - 34,9	I	High	Very High
	35,0 - 39,9	II	Very High	Very High
Extreme Obesity	> 40	III	Extremely High	Extremely High

(1) Disease risk for type 2 diabetes hypertension and CVD.

(2) Increased waist circumference can also be a marker for increased risk even in persons of normal weight.

Adapted from "Preventing and Managing the Global Epidemic of Obesity Report of the World Health Organization Consultation of Obesity". WHO, Geneva, June 1997.

La correlación entre el IMC y la grasa corporal es bastante fuerte; sin embargo, esta correlación varía según sexo, edad y raza. Así:

1. Las mujeres, a igual IMC que los hombres, tienden a acumular más grasa en el cuerpo.
2. A igual IMC, una persona adulta-vieja, por término medio, tiende a tener más grasa corporal que adultos-jóvenes.
3. Los atletas de alto nivel pueden tener un alto IMC debido a que la musculatura creciente favorece la acumulación de grasa en el cuerpo.

## Ficha 3. Datos de distintas fuentes

### PESO Y DIETA

#### Estudio sobre Salud, Bienestar y Calidad de Vida de la Comunidad Universitaria 2005-2006.

El 78,8% del colectivo de estudiantes está dentro del peso normal (con IMC entre 18,5-24,9). El índice medio de masa corporal es de 22,7. La distribución del colectivo en las diversas categorías del índice, según la referencia actual de la OMS, es:

**Tabla 1. Índice de Masa Corporal en el alumnado**

Bajo peso	(IMC < 18,5)	4,3%
Peso normal	(IMC 18,5 a 24,9)	78,8%
Sobrepeso	(IMC 25 a 29,9)	15,2%
Obesidad	(IMC => 30)	0,8%

En los hombres, el sobrepeso aumenta con la edad, afectando al 10,3% del grupo de 18-20 años, al 19,0% del grupo de 21-23 años y al 28% del grupo de 24 años y más. En las mujeres, el bajo peso afecta al 8,0% de las que tienen entre 18 y 20 años, al 7,0% de las que tienen 21-23 años y al 2,0% del grupo de 24 años y más.

El alumnado de la Universidad manifestaron en 2006 que comían menos de lo que, en verdad, les gustaría (están a dieta) en ocasiones (20%), con diferencias significativas por sexo. El porcentaje de hombres jóvenes que alguna vez había hecho dieta era del 7,6%, mientras que el porcentaje de mujeres es del 31%.

**Tabla 2.**

	Hombres (n=237) %	Mujeres (n=277) %	TOTAL (N=514) %
Nunca	66,2	28,5	45,9
Raramente	20,3	29,6	25,3
A veces	7,6	31,0	20,2
A menudo	5,1	9,4	7,4
Siempre	0,8	1,4	1,2
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

#### ¿Con qué frecuencia estás a dieta (comes menos de lo que te gustaría)?

Encuesta Navarra de Juventud y Salud 2007 (ENJS).

De acuerdo con los datos de la encuesta, la obesidad autoreportada no alcanza el 5% en ninguno de los sexos en los diferentes grupos de edad de 15 a 29 años, y la prevalencia de sobrepeso aumenta con la edad, de manera que a los 24-29 años, 4 de cada 10 varones y 2 de cada 10 mujeres presentan sobrepeso u obesidad en Navarra.

#### Porcentaje de jóvenes con obesidad, sobrepeso, peso normal, delgadez ó delgadez extrema, por edad y sexo. (Encuesta Navarra de Juventud y Salud, 2007).

**Tabla 3.**

	Hombres		Mujeres	
	18-23	24-29	18-23	24-29
Obesidad	2,9	4,9	1,7	4,3
Sobrepeso	22,1	35,7	10,9	15,7
Peso normal	73,6	58,2	75,2	73,1
Delgadez	1,4	1,1	12,2	6,9
Delgadez severa	0	0,6	2,1	0,5

\* Cole et al 2000 (ref); † Cole et al 2007 (ref); ^ Estadísticamente significativo (p<0,05)

A pesar de que las mujeres presentan un problema de exceso de peso en menor proporción que los varones, son éstas las que realizan dietas para perder peso con mayor frecuencia que los hombres jóvenes.

El porcentaje de mujeres que realizó alguna dieta con el objetivo de perder peso supera al porcentaje de varones, y aumenta con la edad (ENJS 2007). En cómputos generales, aproximadamente el 5% de los hombres y el 11% de las mujeres están "a menudo" ó "siempre" a dieta. Si a éstos les añadimos los que "a veces" la realizan, el porcentaje de mujeres que se preocupan por su peso y toman medidas alcanza el 27%, cifra muy superior al

11% en los hombres. Ya en 2003 el Informe de Bartolomé de Carranza recogía que la preocupación por el peso, las dietas de la juventud navarra y el miedo a engordar afectaba al 2,7% de las chicas y al 0,3% de los chicos. Siendo afectados por los atracones y los pensamientos desordenados ante la comida el 1,9% de las mujeres y el 1,5% de los hombres.

### IMAGEN DEL CUERPO

Más de la mitad del colectivo de estudiantes (57,2%) cree que tiene un peso adecuado. A su vez, más de la cuarta parte (28,6%) cree que está un poco gordo/a, y el 10,5% que está un poco delgado/a. En los extremos, "demasiado delgado/a" y "demasiado gordo/a", se sitúan el 1,8% y el 1,9% respectivamente. Las mujeres se ven en algún grado gordas bastante más que los hombres (40,1% frente al 19,4%).

En la medida que hablamos de imágenes y no de realidades, de autoimagen y no de peso real, es necesario considerar que prácticamente un 40% de las jóvenes estudiantes se consideran, en algún grado, gordas. Además, que un 9% hace régimen con frecuencia y un 31% a veces.

Aproximadamente el 60% de las y los jóvenes navarros consideraba que poseía la talla adecuada (auto-percepción de su cuerpo). La frecuencia con la que las mujeres consideran que estaban "un poco" o "demasiado gordas" era superior a la de los hombres, 30% frente al 22%; datos que contrastan, en cierta medida, con los obtenidos a partir del peso y la talla auto-reportados. Entre las mujeres, los porcentajes no diferían sustancialmente con la edad y permanecían relativamente constantes.

### Comportamientos relacionados con la alimentación

**Tabla 4.** Consumo diario de alimentos: porcentaje (%) que consumen (UPNA 2006).

	Fruta	Verdura-Ensalada	Carne	Pescado
Alumnado	51,5	60,0	44,0	13,1
Recomendación	Diaria	Diaria	3-4 Semana	3-4 Semana

**Tabla 5.** Consumo diario otros nutrientes: porcentaje (%) que consumen (UPNA 2006)

	Comida rápida	Bollerías-Dulces	Salados	Colas-refrescos
Alumnado	2,6	8,0	5,3	11,9
Recomendación	No recomendada	No recomendada	No recomendada	No recomendada

**Tabla 6** ¿Con qué frecuencia, en porcentaje (%), consumes los siguientes alimentos?

	Varias veces al día	Todos los días	Varias veces a la semana	1-4 veces al mes	Casi nunca o nunca	Ns/Nc	TOTAL (N=514)
Golosinas/Chocolate	1,6	6,4	37,5	31,7	22,8	—	100,0
Pasteles/Bollería	0,8	2,5	31,1	40,5	24,7	0,4	100,0
Salados	1,0	4,3	41,1	39,9	13,0	0,8	100,0
Comida rápida/Latas	1,2	1,4	22,8	51,0	23,3	0,4	100,0
Fruta fresca	20,0	31,5	30,5	11,7	5,8	0,4	100,0
Ensaladas/Verduras	17,1	43,0	32,9	4,9	1,6	0,6	100,0
Gaseosas, colas	3,5	8,4	37,0	32,3	18,9	—	100,0
Carne/Fiambres	7,2	36,8	53,5	1,4	1,2	—	100,0
Pescado	1,6	11,5	66,9	16,3	3,7	—	100,0

Uno de los posibles indicadores de hábitos alimentarios es la frecuencia de uso de la llamada "comida rápida" (aunque, en gran medida, puede identificarse como un componente del estilo de vida, sin dejar a un lado las condiciones materiales de la vida de muchos estudiantes ya que, por ejemplo, un 16% de ellos y ellas come en pisos de estudiantes y el 4% en bares). Su consumo varias veces a la semana se da entre el 23% de los estudiantes. Algo similar pasa con el consumo de fiambres. Su uso diario se produce entre el 37% de los estudiantes (Encuesta UPNA 2006).

## ACTIVIDAD FÍSICA

A medida que nos adentramos en la edad adulta disminuye la prevalencia y frecuencia de la actividad física. Algunas de las razones:

- Los intereses cambian con la edad. En la adolescencia aparecen nuevas alternativas de tiempo libre. El acercamiento al mundo adulto ofrece nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban vedadas o no despertaban interés.
- Aparecen conflictos de tiempo. La exigencia de estudio aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además se quiere disponer de más tiempo para estar con sus iguales y se comienzan las relaciones de pareja.

La actividad física y deportiva en general, y la más intensa en particular, son practicadas por el colectivo de estudiantes, pero en torno a uno de cada diez integrantes no hacen ninguna actividad físico-deportiva durante la semana y, en bastante mayor número (24,7%), tampoco hacen actividad física de carácter intenso.

**Tabla 7.**

	Sexo		Grupos de edad			Ns/Nc
	Hombre	Mujer	18 a 20	21 a 23	24 y más	
Ninguna	10,5	12,3	8,8	14,1	12,8	0,0
1-2 horas	19,4	30,3	26,0	25,9	23,2	25,0
3-4 horas	30,4	25,3	24,7	27,6	33,6	0,0
5-6 horas	13,5	16,2	18,6	10,6	14,4	25,0
7-8 horas	8,9	7,2	8,4	8,8	5,6	25,0
Más de 8 horas	17,3	8,7	13,5	12,9	10,4	25,0
<b>Total</b>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Más de la cuarta parte (el 26,9%) realiza todos o casi todos los días, o al menos 3 o 4 veces por semana, una actividad física (deporte, trabajo corporal, etc.) que dura, al menos, 30 minutos y le hace respirar más fuerte, le aumenta las pulsaciones y empieza a sudar. Las mujeres realizan esta actividad física intensa en menor número que los hombres.

Los deportes o la actividad física más practicados son el footing o andar (18,9%), la gimnasia (17,7%), el fútbol (13,2%), la natación (9,7%), el ciclismo (6,2%), la pelota (3,9%), el montañismo (3,9%) y el baloncesto (2,5%). Principalmente lo hacen por su cuenta (23,7%). Quienes especifican organismo con el que se hace el deporte, señalan fundamentalmente el club o sociedad deportiva (20,8%), la Universidad (13,4%) y en menor medida, el ayuntamiento, el gimnasio particular o la federación deportiva.

Quienes practican ejercicio físico o deporte encuentran los principales motivos para realizarlo en el propósito de mantenerse en forma (62,1% del colectivo) y en el hecho de que el deporte les gusta o les divierte (49,0% del total). Al contrario, la falta de tiempo (27,2% del total del colectivo) y las dificultades horarias (14,0% del total), son el argumento o la excusa que predominantemente dan para no practicarlo.

### Otras fuentes de consulta

Datos disponibles para Navarra en:

<http://www.cfnavarra.es/estadistica/>

Sanidad. Encuesta Nacional de Salud: Descanso y ejercicio físico y Otras variables (IMC).

<http://www.mssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/NotaTecnica2011-12.pdf>



# Unidad 2

## Peso, alimentación y ejercicio



## Introducción

Alimentarse es proporcionar al organismo los alimentos necesarios para vivir, pero además, la alimentación es una fuente de placer, una forma de relación social, una forma de relacionarnos con nosotras y nosotros mismos. Alimentarnos de forma sana y equilibrada es una manera de cuidarnos que contribuye a sentirnos bien, tanto física como psíquicamente. Mientras, el aumento del consumo de grasa de origen animal, asociado a una baja actividad física, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardio-vasculares, obesidad, algún tipo de cáncer, osteoporosis, trastornos del metabolismo glicémico, etc.

Por el contrario, el consumo abundante de frutas y verduras en la alimentación es un factor protector de muchas de estas patologías mencionadas. Numerosos estudios observacionales han comprobado que los patrones de alimentación más cercanos a la tradicional dieta mediterránea, caracterizados por el consumo de frutas y verduras, hidratos de carbono complejos, frutos secos, legumbres y pescado, aceite de oliva y un bajo consumo en grasas de origen animal y bollería industrial, contribuyen a reducir la morbi-mortalidad por patología cardiovascular.

Conocer el tipo de alimentos que necesitamos y la proporción necesaria ayudará a que nuestra alimentación sea mejor, pero también es necesario reflexionar sobre aquellos aspectos sociales y culturales que nos están influyendo y que condicionan nuestros gustos y el tipo de alimentos que consumimos.

No existe un "peso ideal". El peso saludable no responde a un valor único sino que se sitúa entre unos rangos que se calculan en función de la altura y el peso (Índice de Masa Corporal o IMC), definiendo un espacio de normalidad amplio en el que es habitual tener pequeñas oscilaciones. Salir de estos límites, tanto por exceso como por defecto, puede tener importantes daños para la salud y la calidad de vida. Por otro lado, existe una falta de acuerdo en el cálculo del IMC (Diferencias entre la Fundación Orbegozo y la OMS).

La correlación entre el IMC y la grasa corporal es bastante elevada; sin embargo, esta correlación varía según sexo, edad y etnia, de tal manera que las mujeres, a igual IMC que los hombres, tienden a acumular más grasa en el cuerpo. A igual IMC, una persona adulta-vieja, por término medio, tiende a tener más grasa corporal que los adultos-jóvenes. Los atletas de alto nivel pueden tener un alto IMC, debido a que la musculatura creciente favorece la acumulación de grasa en el cuerpo.

La Declaración de Viena sobre Nutrición y Enfermedades No Transmisibles, en el contexto de Salud 2020, es el nuevo marco político con el que los estados miembros de la OMS en la Región Europea se comprometen a prevenir y combatir el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición.

El ejercicio físico ayuda a las personas, en cualquier etapa de su vida, a mejorar su salud física y a ganar en bienestar. Los beneficios en cuanto a la salud son muchos: desde controlar el peso y prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, disminuir los dolores musculares y de espalda y prevenir la osteoporosis, hasta mejorar el humor, disminuir el estrés y evitar el insomnio. Promueve el bienestar psicológico y es un elemento protector frente a los consumos de tabaco, alcohol y otras drogas.

## Objetivos

1. Adquirir y/o aumentar conocimientos sobre alimentación y reconocer qué es, y cómo se puede seguir una dieta variada y equilibrada.
2. Valorar críticamente los hábitos sociales y modas en relación con la alimentación.
3. Conocer qué es el IMC (Índice de Masa Corporal) y las tablas de referencia, calcular el propio y situarse en las mismas.
4. Generar una actitud positiva y activa ante la práctica del ejercicio físico.

## Materiales y recursos

Para trabajar esta Unidad se han diseñado varias fichas con actividades diversas. Además, se han utilizado los cuadernillos de alimentación y ejercicio físico del Gobierno de Navarra, la Guía para educadores del Gobierno de Navarra, el Documento de Alimentación de la Semfyc y la Guía Alimentación y Salud de la UNED.

## Contenidos

1. Concepto de alimentación. Alimentación saludable y equilibrada. Grupos de alimentos: función y requerimientos nutricionales. Pirámide de los alimentos. Dieta mediterránea.
2. Condicionantes y dificultades para mantener una dieta saludable. Planificar un menú saludable. El placer de la comida. Aspectos psicológicos y sociales de la forma de alimentarnos.
3. El peso. El índice de peso corporal (IMC) y las tablas de peso saludable.
4. El ejercicio físico. Beneficios del ejercicio. Ejercicio mínimo aconsejable.

## Actividades

1. Mis hábitos cotidianos: alimentación equilibrada y ejercicio.
2. Alimentación y entorno.
3. Las modas y el peso. Las dietas que se ponen de moda.
4. Otras formas de comer, otra filosofía de vida.
5. Investigando la realidad de nuestro Campus: elegir "salud". ¿Es fácil comer saludablemente en el Campus? ¿Y hacer ejercicio?

### **Actividad 1. Mis hábitos cotidianos: alimentación equilibrada y ejercicio**

#### **Objetivo**

Reflexionar y ser más consciente del tipo de dieta que cada persona hace habitualmente, relacionándola con un modelo de alimentación equilibrada y con la frecuencia e intensidad de la práctica de ejercicio físico.

#### **Metodología**

Trabajo individual/ trabajo grupal. Puesta en común en grupo grande.

#### **Desarrollo de la actividad**

Rellenar individualmente la Ficha 1 (10 minutos) y guardarla.

Trabajo en grupos pequeños: Sois dietistas de la residencia de estudiantes y tenéis que hacer una planificación de los menús de la residencia para una semana (Fichas 2 y Ficha 8).

Puesta en común: (45 minutos):

- Presentación del trabajo realizado por los grupos sobre los menús.
- Análisis y valoración, entre todos, de cómo están diseñados los menús. Aclarar los conceptos de dieta equilibrada y pirámide de los alimentos.

Retomar la Ficha 1. Pedir que revisen la tabla de su dieta y respondan: ¿Cambiarías ahora algo de tu tabla? ¿Qué pasa con los estados de ánimo? ¿Cómo nos afectan? Y sobre el ejercicio físico, ¿qué y cuánto hago? ¿Me ayuda con el control de la ansiedad y el estrés? ¿Qué cantidad de ejercicio mínima sería necesaria para mantener el bienestar y la salud?

Para terminar la sesión: se les entregan las Fichas 3 (El ejercicio físico), y 7 (Dieta mediterránea).

#### **Notas para el desarrollo la actividad**

1. Es importante aclarar conceptos: alimentación y nutrición, dieta equilibrada, pirámide de alimentos, dieta mediterránea. También, que adquieran una actitud abierta y flexible respecto de su alimentación.
2. La comida, en especial los dulces, como elemento "compensador" de sinsabores, ansiedades y malestares vitales. Plantear otras formas de afrontar esas situaciones: la relajación, el ejercicio físico, el apoyo social, etc.
3. Reforzar la idea de la estacionalidad en los alimentos: consumir los alimentos de temporada es mejor en cuanto a nutrientes y por ser más sabrosos.
4. Reforzar el consumo de alimentos integrales, más ecológicos y de producción más cercana.
5. El ejercicio. Aclarar la cantidad mínima de ejercicio que debemos mantener y la variedad de ejercicios que debemos hacer.
6. Los exámenes y el ejercicio. La importancia de mantener un cierto grado de ejercicio: disminuyen las molestias posturales, disminuye la ansiedad y el estrés, aumenta el rendimiento intelectual, etc.

#### **Duración estimada**

90 - 120 minutos.

#### **Materiales**

Fichas 1, 2, 3, 7 y 8 de la Unidad 2.

## Actividad 2. Alimentación y entorno

### Objetivo

Reflexionar sobre las dificultades personales y sociales que pueden condicionar el hecho de comer de una determinada manera o de otra.

### Metodología

- Análisis de un caso: Carlos y las salchichas.
- Discusión.

### Desarrollo de la actividad

- Se reparte la Ficha 5 y se les pide que contesten individualmente a las preguntas.
- Trabajo en grupo pequeño: Se les pide que lo pongan en común y que respondan en grupo a las mismas preguntas.
- Puesta en común en el grupo grande.

### Notas para el desarrollo la actividad

1. Incidir en la importancia del conocimiento sobre alimentación a la hora de llevar una dieta variada y sana.
2. Dónde y cómo aprender a comer más saludablemente y mejor.
3. La importancia de la educación del sentido del gusto: comidas que te gustan, alimentos que no lo hacen, etc. La comida como placer, como disfrute.
4. La emancipación, irse de casa y asumir otras responsabilidades.
5. Ser independiente, hacerse cargo de la gestión de lo cotidiano, controlar un presupuesto, ganar en autonomía. Recursos personales.
6. La importancia de la adquisición de hábitos saludables.
7. Diferentes culturas, diferente alimentación. La interculturalidad también en la alimentación.

### Duración estimada

60 minutos.

### Materiales

Ficha 5 de la Unidad 2.



### **Actividad 3. Las modas y el peso. Las dietas se ponen de moda**

#### **Objetivo**

Conocer las características antropométricas saludables e identificar en qué parámetros se encuentra cada uno de los participantes. Desarrollar una actitud crítica ante determinados modos de comer y dietas de moda.

#### **Metodología**

Análisis de textos y discusión.

#### **Desarrollo de la actividad**

1. Grupo grande. Escribir en la pizarra: Tener un cuerpo 10. El docente lanza estas preguntas: ¿cuánto hay que pesar para tener un cuerpo de pasarela? ¿cuándo el peso es un problema para la salud?

- Debate: la presión social de determinados modelos de belleza, el factor género, su influencia en la autopercepción. Comportamientos y fenómenos a comentar: vigorexia, la normativa de la pasarela Cibeles, mujeres embarazadas que "no engordan", etc.

- Aportación teórica (Ficha 6): los números y medidas saludables. Explicar qué es el Índice de Masa Corporal, cómo se calcula y por qué es importante mantener el peso entre unos rangos concretos, pero sin ser esclavos de las medidas, para tener una mejor calidad de vida. El peso inadecuado: por debajo y por encima de qué peso aparecen problemas para la salud, y qué problemas pueden aparecer.

2. Trabajo en grupos pequeños. A cada uno de los grupos se le da el nombre de una "dieta" que ha estado o está de moda para adelgazar: Dieta disociada, Método Dunkan, Dieta de la alcachofa y Dieta de la Clínica Mayo.

Ejercicio: hacer una búsqueda en Internet y, a partir de esta información, responder a las preguntas:

1. Alimentos prohibidos y permitidos de cada dieta. Qué mensajes nos da la dieta.
2. En qué está basada la dieta. ¿Son dietas equilibradas?
3. Ventajas e inconvenientes de cada una de las dietas.

3. Puesta en común. Cada uno de los grupos expone su caso y después, se establece un debate.

#### **Notas para el desarrollo de la actividad**

- ¿Vale cualquier dieta? ¿Son saludables las dietas yo-yo? ¿Por qué las hacemos? . Alimentos "bajos en calorías" ¿sirven o son un reclamo publicitario?

- Recordar: El IMC es un factor de riesgo cardiovascular. Otros factores son el diámetro de la cintura, la tensión arterial alta, la inactividad, la obesidad y padecer diabetes.

#### **Materiales**

- 4 ordenadores portátiles.
- Fichas 2 y 6 de la Unidad 2.

#### **Duración estimada**

120 minutos.

## Actividad 4. Otras formas de comer, otra filosofía de vida

### Objetivos

Analizar y comprender otras formas de alimentación y su relación con diferentes estilos de vida.

### Metodología

- Mesa redonda.
- Discusión.

### Desarrollo de la actividad

Contactar e invitar a representantes de colectivos que, dentro de la comunidad universitaria, tienen diferentes filosofías respecto a la alimentación: vegetarianos, veganos, macrobióticos, alimentación biológica (15 minutos por persona).

1. Mesa redonda: se les invita a contar los principios y experiencias en torno a las siguientes preguntas:
  - Filosofía de vida que subyace.
  - Alimentos que toman y alimentos que evitan.
  - ¿Es equilibrada en nutrientes? ¿Cómo lo consiguen?
  - Ventajas e inconvenientes de su dieta.
  - ¿Cómo contemplan el ejercicio físico en esta forma de vivir?
2. Ronda de preguntas y debate.

En la mesa redonda habrá un moderador que introduzca el tema y regule las palabras y los tiempos.

### Notas para el desarrollo de la actividad

1. La nutrición es igual para todas las personas, pero la alimentación es mucho más que la nutrición.
2. Formas y filosofías de vida, modos de relacionarse con la naturaleza y con nosotras y nosotros mismos, condicionan determinadas formas de alimentación.
3. Cómo asegurar una nutrición correcta y saludable desde estos presupuestos.
4. ¿Cambia también nuestra forma de entender el cuerpo y el ejercicio físico?
5. La producción de cercanía: alimentos más frescos, más en su punto, menos transporte, menos almacén, más consumo local, ... Más sostenible.

### Duración estimada

- Mesa redonda: 45 minutos.
- Debate: 30 minutos.

### **Actividad 5. Investigando la realidad de nuestro Campus: elegir "salud" ¿Es fácil comer saludablemente en el Campus? ¿Y hacer ejercicio?**

#### **Objetivos**

1. Conocer la oferta de alimentos del Campus y analizar si se puede seguir una dieta saludable y equilibrada.
2. Reflexionar sobre si es fácil incorporar el ejercicio a la actividad diaria del Campus.

#### **Metodología**

- Trabajo de campo: recogida de la información mediante una Ficha de registro (Ficha 4).
- Bajar de la web de la universidad el menú ofrecido en comedores durante la semana.
- Análisis de los datos.
- Discusión.

#### **Desarrollo de la actividad**

- Una semana antes de la sesión, se les entrega la Ficha 4 para que la completen en sus visitas a las cafeterías y comedores.
- Trabajo en grupo pequeño. Puesta en común de los datos. Comparación y análisis de los mismos: ¿Qué oferta hay? ¿Qué echan de menos? ¿Están cubiertas todas las necesidades?
- Material de apoyo: Ficha 2.
- Se pide al grupo que elabore recomendaciones a la Universidad para mejorar la oferta.
- Puesta en común y discusión.

#### **Notas para el desarrollo la actividad**

1. Comprobar qué tal ha ido la recogida de los datos: si ha sido suficiente o se ha quedado escasa y las dificultades de la recogida.
2. Aclarar los conceptos: alimentación equilibrada, nutrientes necesarios, etc.
3. Valorar si hay oferta de todos los grupos de alimentos y analizar si la oferta está equilibrada o priman unos grupos sobre otros.
4. Cualidades organolépticas de los alimentos ¿Cuáles son más apetecibles?
5. ¿Existe la posibilidad de hacer una elección saludable? ¿Es fácil hacerla o hay que poner mucho interés?
6. ¿Qué han descubierto sobre las comidas en el Campus? ¿Les va a ayudar a modificar algunos hábitos?
7. El ejercicio. ¿Conocen la oferta del Servicio de Deportes? ¿Qué les parece: atractiva, suficiente, deficiente, escasa, abundante? ¿Por qué? ¿Qué cambiarían? ¿Qué añadirían?

#### **Duración estimada**

- Trabajo en grupo: 30 minutos.
- Debate: 30 minutos.

#### **Materiales**

Fichas 2 y 4 de la Unidad 2.

**Ficha 1. Soy consciente de lo que como y me muevo: analizo mi dieta y controlo el ejercicio**

Responde a estas preguntas para reflexionar sobre tu dieta

**P. 1. Recuerda: Qué has comido los tres días anteriores y anótalo en esta tabla**

	Primer día	Segundo día	Tercer día	Con quién
Desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Almuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Merienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Ejercicio físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**P. 2. Cuando pienso en mi dieta:**

- Tengo que reducir el consumo de .....
- Tengo que aumentar el consumo de .....
- No me gusta nada .....
- Hago ..... comidas al día.
- Lo que hago bien en alimentación es .....
- Lo que no hago tan bien es .....
- En general, considero que mi dieta es .....

**P. 3. Los estados emocionales (tristeza, alegría, cabreo, ansiedad....) afectan a la manera de comer, a la cantidad, a veces más, a veces menos; incluso al tipo de cosas que comemos**

- ¿Cómo te afectan a ti? .....
- ¿Qué modificas en tu alimentación cuando estás alterado de la forma que sea?.....

**P. 4. El ejercicio físico**

- ¿Te relaja, te divierte, te anima, te da marcha, te da placer...?
- ¿Cuánto ejercicio haces?
- ¿Consideras que es suficiente para estar en forma?
- En épocas de exámenes ¿mantienes su práctica, la reduces o la abandonas?

## Ficha 2. La pirámide de los alimentos

Aquí tienes la pirámide de alimentos. Te ayudará a conocer los diferentes grupos de alimentos y a saber cuáles son los de consumo diario y los de consumo ocasional.

### MUY DE VEZ EN CUANDO

Dulces, bollería, helados, chocolates, postres dulces...

Embutidos, beicon, salchichas, patés...

### ALGUNAS VECES POR SEMANA

Poca carne roja. Quitar siempre la grasa visible.

Aves sin piel, huevos, legumbres, frutos secos.

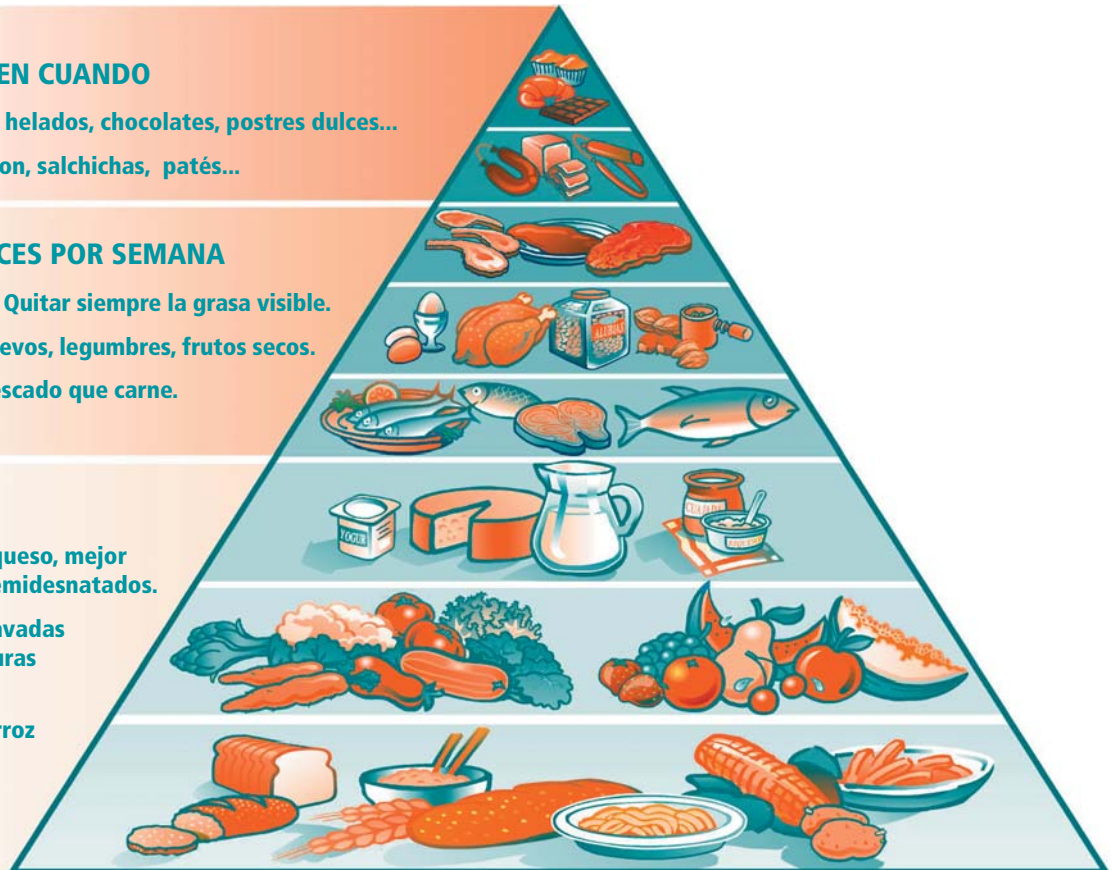
Pescado, más pescado que carne.

### A DIARIO

Leche, yogur y queso, mejor desnatados o semidesnatados.

Frutas frescas lavadas y peladas, verduras y hortalizas.

Pan, cereales, arroz y pasta, mejor integrales, y patatas.



La cantidad (cuánto comer) depende de la edad, el sexo, la forma y constitución del cuerpo, y la actividad física diaria. Esta pirámide se puede usar como sugerencia de lo que hay que comer cada día.

- Comer el mayor número de raciones del Grupo de pan, cereales, arroz, pasta y patatas, mejor integrales.
- Comer abundante del Grupo verduras y hortalizas, sobre todo verduras de hojas verdes o coloreadas.
- Comer abundante del Grupo frutas, frescas, lavadas y peladas.
- Comer también, aunque menos, del Grupo leche, yogur y queso, mejor desnatados o semidesnatados.
- Comer también algo del Grupo carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos, sobre todo legumbres y pescado.
- Comer poca grasa. Utilizar aceite, mejor de oliva.
- Lo más sano es comer de forma variada, muchos cereales, frutas y verduras, relativamente poca carne y derivados y pocas grasas.

En definitiva, se trata de hacer la alimentación un poco más vegetariana, es decir, un poco más rica en productos de origen vegetal.

### Ficha 3. El ejercicio físico

El ejercicio físico proporciona a todas las personas, y en todas las edades, una mejora de su salud física y de su bienestar, ayudando también a reducir enfermedades e incapacidades a lo largo de la vida.

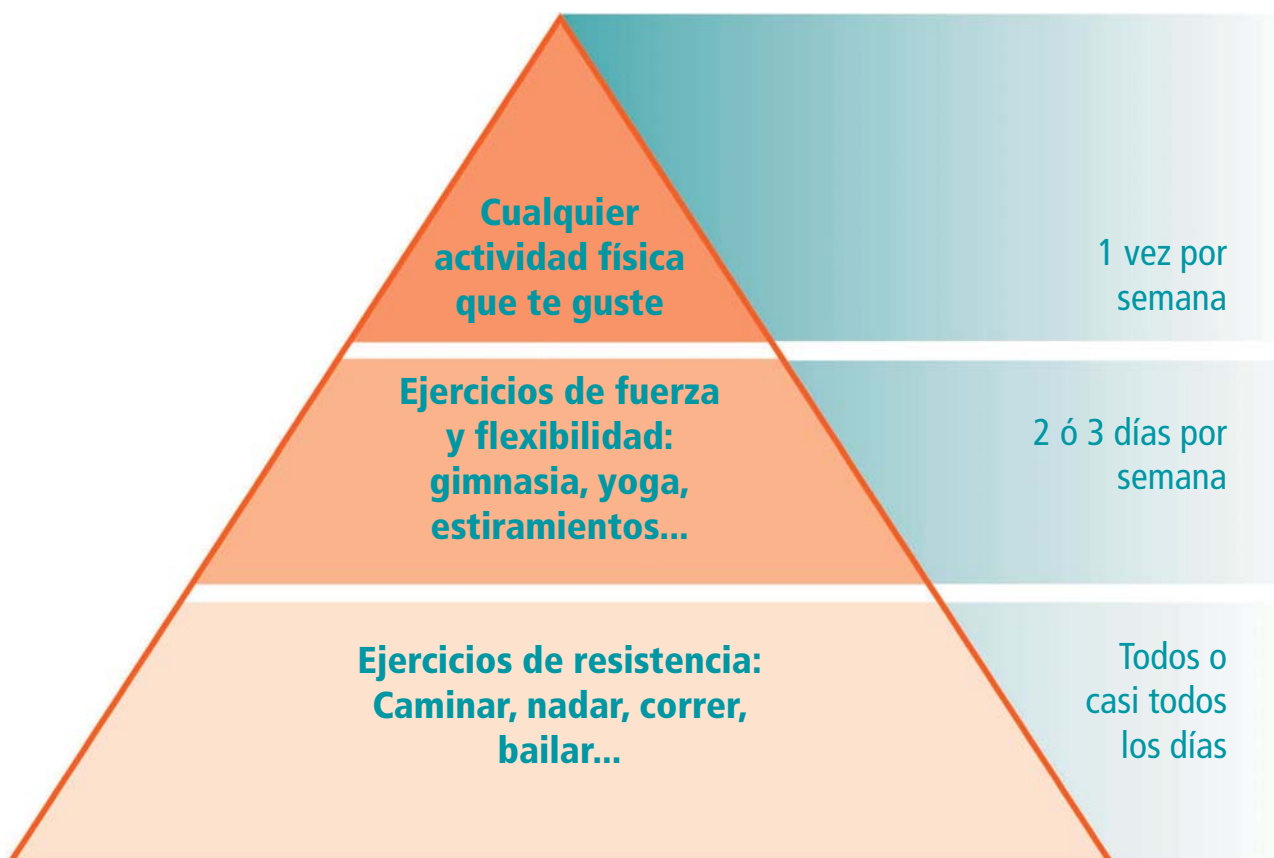
Se hace ejercicio físico en las actividades diarias (trabajo, caminar, subir y bajar escaleras, etc.) y también en las actividades especiales de ejercicio: andar rápido, bicicleta, nadar, gimnasia, deportes varios, etc.

En general, las personas tienen diferentes aficiones, gran variabilidad en cuanto a aptitudes y capacidades deportivas, más o menos tiempo para dedicar al ocio...

Para obtener beneficios en salud con la práctica deportiva hay que realizar, de forma habitual, un mínimo de actividades, repartidas en dos tipos de ejercicios:

- Ejercicios de resistencia: 30 minutos al día de intensidad moderada ó 60 de suave, como caminar rápido, nadar, correr, bailar, etc.
- Ejercicios de fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio: 15 minutos 2 días por semana, que incluyan 8 tipos de ejercicios, repetidos 8 veces y manteniendo 10 veces los de flexibilidad.

#### LA PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES Y EJERCICIO FÍSICO. PLAN SEMANAL DE EJERCICIO SALUDABLE



RECUERDA: CUANDO ESTÉS DE EXÁMENES ES IMPORTANTE MANTENER UN MÍNIMO DE EJERCICIO FÍSICO.



## Ficha 4. Recogida de datos

OFERTA DE ALIMENTOS EN LAS CAFETERÍAS DEL CAMPUS	
BOCADILLOS, QUÉ CONTIENEN:	
BOLLERÍA	
CHUCHERIAS	
ENSALADAS	
PLATOS COMBINADOS	
PINCHOS	
DULCES	
BEBIDAS	
SALSAS	
EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE	

### **Ficha 5. Caso práctico: Carlos y las salchichas**

Carlos tiene 18 años y es el primer año que vive fuera de su casa y de la cocina de su familia. En su casa se comía bastante bien, un poco de todo, aunque él pasaba de las ensaladas y solo tomaba determinados pescados: merluza... y rebozada. Nunca se ha interesado mucho por la cocina y ahora se encuentra con que tiene que apañárselas para organizarse con la comida y, claro, eso no es solo guisarla; es también comprarla y no pasarse mucho del presupuesto. Además, a esto hay que añadir el tiempo, ya que preparar algunas verduras supone bastante trabajo... y hay que saber limpiarlas y hacerlas.

Casi sin darse cuenta, sus comidas se están reduciendo a arroz con tomate y huevo, pasta con tomate carne hecha en la sartén (pechugas de pollo, hamburguesas, lomo y algún filete), patatas fritas de bolsa y embutidos (chorizo, salchichas, etc.).

Fruta sí compra y come, pero ha descubierto las cajas de zumo y se bebe varios al día. Así, su madre dejará de darle la brasa con el tema de la vitaminas. Y para postres, prefiere los dulces, tipo natillas y cremas, más que los yogures, además, cuando compra yogures, le van más los de sabores que los naturales.

Cuando va a casa, se trae algunos "tupper" con verduras y legumbres. Su madre está obsesionada porque intuye que no come bien, pero a él le parece que no está tan mal y la mayoría de sus compañeros de piso hacen igual; además le hicieron un análisis y tenía todo bien. Y hace deporte, así que tiene comer hidratos y dulces, ¿no?

Casi sin darse cuenta, ha empezado a engordar; todavía no es mucho pero todos los pantalones le quedan prietos; claro, hay que estudiar muchas horas y eso de levantarse a picotear algo para hacerlo más llevadero es el deporte nacional.

#### **Preguntas:**

- P1.** ¿Te parece que el caso es habitual? ¿Sientes que a ti te pasan estas cosas o que conoces a compañeros o a compañeras que les han pasado cosas parecidas?
- P2.** Analiza qué factores están influyendo en la alimentación de Carlos.
- P3.** Si estuvieras en su caso, ¿qué cambios tendría que hacer Carlos para tener una alimentación más sana?
- P4.** ¿Dónde crees que hay más dificultades para que Carlos emprenda los cambios?
- P5.** ¿Cómo relaciona Carlos el ejercicio y la alimentación? Y tú, en tu vida, ¿cómo lo relacionas?

## Ficha 6. El índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es la relación existente entre el peso y la talla y sirve para identificar el sobrepeso y la obesidad, pero también los pesos insuficientes y la delgadez patológica.

Es una fórmula que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (kg)}}{\text{TALLA}^2 \text{ (metros)}}$$

CUADRO Y CLASIFICACIÓN DE LOS PESOS SEGÚN EL IMC		
Clasificación	IMC Valores principales	IMC Valores adicionales
INFRAPESO	<18,50	
Delgadez severa	<16,00	
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	
Delgadez	17,00 - 18,49	
NORMAL	18,50 - 24,99	18,5 - 22,90 23,00 - 24,99
SOBREPESO	> 25,00	>25
Pre-obesidad		25,00 - 27,49 27,50 - 29,99
OBESIDAD	> 30	
Obesidad tipo I	30,00 - 34,99	30,00-32,49 32,50-34,99
Obesidad tipo II	35,00-39,99	35,00-37,49 37,50-39,99
Obesidad tipo III	> 40	

## RANGOS DE REFERENCIA Y PESOS NORMALES EN RELACIÓN A LA TALLA

Talla	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	IMC
Peso	43	44	45	47	49	50	52	54	55	57	58	60	62	64	65	67	19
	45	46	48	49	51	53	54	56	58	59	61	63	65	67	68	70	20
	47	49	50	52	54	55	57	59	61	63	64	66	68	70	72	74	21
	49	51	53	54	56	58	60	62	64	65	68	69	71	73	75	78	22
	52	54	55	57	59	61	63	64	66	68	70	73	75	77	79	81	23
	54	56	58	59	61	64	65	67	69	72	73	76	78	80	83	84	24
	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	77	79	81	83	86	88	25

## Ficha 7. Dieta mediterránea

**1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.** Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardio-protectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

**2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.**

Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

**3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.** El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales aportan más fibra, minerales y vitaminas.

**4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.** Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

**5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.** Nutricionalmente hay que destacar que los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogurt, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

**6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.**

Las carnes contienen proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

**7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas - aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

**8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.** Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

**9. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.** El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas. El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

**10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.** Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

## Ficha 8. Pesos de raciones por grupos y medidas caseras

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de ración (crudo y neto)	Medidas caseras
Pan, cereales, pasta (mejor integrales) y patatas.	4 - 5 raciones al día	60 - 80 gr. de pasta, 40 - 60 gr. de pan 150- 200 gr. de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	>= 2 raciones al día	150 gr. - 200 gr.	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias, etc.
Frutas	>= 3 raciones al día	150- 200 gr.	1 pieza mediana 1 taza de cerezas o fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml.	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml. de leche. 200-250 ml. de yogur 40-60 gr. de queso curado 80-125 gr. de queso fresco	1 vaso o taza de leche 2 unidades de yogur 2 - 3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3 - 4 raciones por semana	125 - 150 gr.	1 filete individual
Carnes magras, aves, huevos	3 - 4 raciones por semana	100 - 125 gr.	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo 1 - 2 huevos
Legumbres	2 - 4 raciones por semana	60 - 80 gr.	1 plato normal
Frutos secos	3 - 7 raciones por semana	20 - 30 gr.	1 puñado
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderadamente		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderadamente		
Mantequilla, margarina y bollerías	Ocasional y moderadamente		
Agua bebida	4-8 raciones	200 ml.	1 vaso o botellín
Cerveza, vino, sidra	Consumo opcional y moderado en adultos	100 ml vino 200 ml cerveza	1 vaso o copa 1 vaso o copa

**Práctica de actividad física:**

**Diaria > 30 minutos.**

# Unidad 3

## Imagen corporal



## Introducción

El cuerpo es una parte importante de nosotros mismos. Hay quien dice que lo es todo. El cuerpo es la parte primera, más cercana y más externa de nuestro ser.

La imagen corporal clásicamente se ha definido como la representación del cuerpo que cada individuo construye en su mente. Una concepción más dinámica define a la imagen corporal en términos de sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. Según Rosen (1992), la imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.

Resumiendo, se puede explicar la imagen corporal como un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos, y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.

Tener una buena o mala imagen corporal influirá en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Y no sólo en las nuestras, sino también en la manera en cómo nos respondan los demás. La imagen corporal no es fija e inamovible, sino que puede ser diferente a lo largo de la vida, siendo influida por las diversas circunstancias y por las maneras de interpretar los hechos que nos suceden.

Hablamos de trastornos de la imagen corporal cuando existe una preocupación exagerada, que produce malestar, hacia algún defecto imaginario o exagerado de la apariencia física. El trastorno de la imagen corporal comprende aspectos perceptuales, cognitivos y conductuales.

Existen distorsiones perceptuales que se refieren a ver un defecto como mayor, más pronunciado o más desviado de lo que es en la realidad. Por ejemplo, verse gordo/a teniendo un peso normal o verse feo/a o repugnante teniendo una apariencia normal.

Los errores o distorsiones cognitivos tienen que ver con las interpretaciones que las personas hacemos de los acontecimientos o hechos. Cuando se da alguno de los siguientes fenómenos, hablamos de errores cognitivos:

1. Exageración: estoy horrible (al tener un grano en la nariz); parezco una vaca (cuando peso 3 kilos más de mi peso ideal).
2. Compararse con un ideal irreal: con la persona alta, delgada, escultural, etc.
3. Comparación injusta: compararse sólo con alguien más atractivo. No soy guapo/a (en comparación con la persona más guapa).
4. Atención selectiva (lupa): centrarnos en aspectos de nuestra apariencia que no nos gustan y exagerar su importancia. Pensar que representan la totalidad de la apariencia.
5. Mente ciega: ignorar o minimizar aspectos favorables de la apariencia física.
6. Fealdad radiante: la insatisfacción con un aspecto de la apariencia se generaliza a otras características físicas. Como tengo arrugas, no sólo parezco viejo/a, sino que además me veo fofo/a, gordo/a, etc.
7. Juego de la culpa: atribuir decepciones, rechazos o acontecimientos negativos a un aspecto de la apariencia con el que se está insatisfecho/a. Me han rechazado en la fiesta porque soy pequeñito/a.
8. Prediciendo desgracias: esperar que el mal aspecto físico tenga efectos negativos en el futuro, en experiencias sociales futuras. Con este aspecto, nadie se enamorará de mí.
9. Belleza limitadora: limitamos nuestro comportamiento por las preocupaciones por nuestra apariencia. No puedo salir a la calle si no estoy maquillada. No puedo ir a la fiesta por mi pelo.



Por último, los aspectos conductuales del trastorno de la imagen se refieren al siguiente tipo de conductas: comparar el cuerpo con el de otras personas, comprobar la apariencia en espejos continuamente, camuflar el cuerpo (ropas, maquillaje, posturas...), tratamientos médicos (cirugía estética, dermatología, etc.), preguntar o intentar convencer a los demás de la importancia del supuesto defecto, arreglo excesivo (peinarse, maquillaje, cambio de ropa, etc.), evitar mirarse en el espejo, etc.

En las actividades de esta Unidad Didáctica se realiza un recorrido por estos conceptos, relacionándolos con el contenido del video Goiatz (Actividad 1) y con la propia experiencia y vivencia de los/as alumnos/as.

## Objetivos

1. Identificar en un caso práctico problemas de autoaceptación y distorsiones de la imagen corporal.
2. Saber aplicar los conocimientos adquiridos a casos prácticos sobre distintas distorsiones perceptuales y cognitivas de la imagen corporal.
3. Conocer el grado de satisfacción, o insatisfacción, de las/os alumnos/as respecto a su aspecto físico.
4. Conocer datos y desarrollar un sentido crítico hacia la insatisfacción con el peso en la población universitaria.
5. Conocer y reflexionar sobre algunas pautas de actuación ante trastornos de la imagen corporal.

## Actividades

1. Observación y descripción de un caso: Goiatz.
2. Trabajando los conceptos de imagen corporal y sus distorsiones.
3. Trabajando sobre la propia autoimagen.
4. La imagen corporal en la población universitaria.
5. Pautas para abordar problemas relacionados con la imagen corporal.

## **Actividad 1. Observación y descripción de un caso: Goiatz**

### **Objetivo**

Identificar en un caso práctico problemas de auto-aceptación y distorsiones de la imagen corporal.

### **Metodología-Técnicas a utilizar**

- Visionado del video Goiatz.
- Análisis de caso.
- Discusión.

### **Desarrollo de la Actividad**

1. Visionado del video Goiatz (13 minutos).
2. Trabajo en pequeños grupos (20 minutos) Responder a las preguntas de la Ficha 1.
3. Puesta en común del trabajo en grupos (20 minutos).

### **Materiales y Recursos a utilizar**

1. Video del corto Goiatz (disponible en la plataforma online YouTube).  
<http://www.youtube.com/watch?v=NiHHkDuelKA>
2. Ordenador portátil y proyector.
3. Ficha 1 de la Unidad 3. Una copia por grupo de trabajo.

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. Autopercepción de la protagonista: distorsión de su imagen, se ve más gorda, no se gusta ni acepta, quiere verse más delgada y parecerse a la imagen que ella tiene de las demás chicas.
2. No se corresponde con la visión que externamente se tiene de ella, objetivamente tiene una apariencia y un físico saludable y normal.
3. Existe una distorsión entre lo que ella percibe y lo que las demás personas percibimos.
4. Tiene un problema, ya que aparecen consecuencias negativas: aislamiento social, conductas poco saludables, pérdida de autonomía frente a la presión social, etc.
5. El modelo social de belleza: marco en el que nos movemos socialmente.
6. Una mirada desde el género: ¿es un tema que aparece con especial relevancia en las mujeres? Si es así, ¿qué aspectos influyen?
7. Reforzar la importancia del desayuno, de hacer desayunos saludables.

### **Duración estimada**

55 minutos.

## **Actividad 2. Trabajando los conceptos de imagen corporal y sus distorsiones**

### **Objetivo**

Conocer y aplicar conceptos relacionados con la imagen corporal y las distintas distorsiones perceptuales y cognitivas de la misma a casos prácticos.

### **Metodología-Técnicas a utilizar**

- Lectura con discusión.
- Análisis de texto.
- Discusión.

### **Desarrollo de la Actividad**

1. Lectura individual (10 minutos) de la Ficha 2 (La imagen corporal y sus distorsiones).
2. Trabajo en pequeños grupos (15 minutos). Responder a los siguientes apartados:
  - Relacionar los contenidos de la lectura anterior con lo observado en el video sobre el personaje de Goiatz.
  - Pensar sobre ejemplos de la vida real (o inventados, si se prefiere) que ilustren los conceptos referidos a las distorsiones de la imagen corporal.
  - ¿Qué aspectos sociales, del entorno, influyen en estas distorsiones? ¿Qué papel juegan?
3. Puesta en común del trabajo anterior (15 minutos).

### **Materiales y Recursos a utilizar**

Ficha 2 de la Unidad 3.

### **Duración estimada**

40 minutos.

## **Actividad 3. Trabajando sobre la propia imagen**

### **Objetivo**

Conocer el grado de satisfacción o insatisfacción del alumnado respecto a su aspecto físico.

### **Metodología-Técnicas a utilizar**

- Cuestionario de investigación.
- Discusión.

### **Desarrollo de la Actividad**

1. Trabajo individual (5 minutos). Complimentar la Ficha 3 (Encuesta sobre satisfacción con la imagen corporal), respondiendo a las siguientes preguntas:
  - ¿Estás satisfecho/a con tu imagen física?
  - ¿Te gustaría tener menos peso?
  - ¿Te gustaría tener más peso?
  - ¿Te gustaría cambiar tu apariencia o aspecto físico?
2. Trabajo con el grupo grande (15 ó 30 minutos) o en grupos más pequeños, dependiendo del clima percibido, a mano alzada. Recogida y exposición pública de los resultados obtenidos con los datos de las preguntas. Apuntar en pizarra o imagen proyectada las respuestas dadas, y realizar el cálculo de porcentajes.
3. Discusión en el grupo grande (10 minutos).  
A partir de los datos obtenidos: definir el perfil del grupo respecto a su satisfacción con la imagen corporal.  
Reflexión sobre los propios modelos: ¿qué modelos o referencias tenemos? no sólo respecto a la belleza física, sino en general.

### **Notas para el desarrollo de la Actividad**

1. Importancia de crear tu propio modelo de belleza
2. Analizar y reflexionar cómo te relacionas contigo misma y cómo esto condiciona tu bienestar o malestar personal.

### **Materiales y Recursos a utilizar**

- Ficha 3 de la Unidad 3.
- Calculadora.
- Pizarra.

### **Duración estimada**

30-45 minutos (dependiendo de si se hace a mano alzada en grupo grande o previamente por grupos pequeños).

## Actividad 3 bis. Trabajando sobre la propia autoimagen

### Objetivo

Conocer el Índice de distorsión y el Índice de insatisfacción del alumnado respecto a su aspecto físico.

### Metodología-Técnicas a utilizar

- Test de Siluetas para Adolescentes (TSA).
- Discusión.

### Desarrollo de la Actividad

- Trabajo individual (15 minutos): cumplimentación del TSA. Con la plantilla de siluetas delante (ver Ficha 4: Test de Siluetas para Adolescentes), responder a las siguientes preguntas:
  - Nº 1. En cada silueta masculina, indica si te parece delgada, normal o gorda.
  - Nº 2. En cada silueta femenina, indica si te parece delgada, normal o gorda.
  - Nº 3. ¿Qué silueta representa tu peso actual?
  - Nº 4. Y ¿Qué silueta representa tu peso ideal?
  - Nº 5. Calcula tu Índice de Masa Corporal.  $IMC = \text{Peso en kg} / (\text{Altura en metros})^2$
  - Nº 6. Calcular cuál es la silueta que se corresponde con el IMC real calculado: Asignación de la Silueta correspondiente a dicho IMC (Ver tabla).

Silueta	IMC	
	Hombres	Mujeres
8	$\geq 27.50$	$\geq 26.50$
7	24.51-27.49	23.86-26.49
6	23.01-24.50	21.86-23.85
5	21.51-23.00	20.51-21.85

Silueta	IMC	
	Hombres	Mujeres
4	20.36-21.50	19.26-20.50
3	19.01-20.35	18.26-19.25
2	17.51-19.00	17.01-18.25
1	$\leq 17.50$	$\leq 17.00$

- En el grupo grande (5 minutos): Orientar para que cada persona, con su hoja delante, haga los siguientes cálculos:
  - Distorsión de la propia imagen: Diferencia entre la imagen percibida señalada en Nº 3 y la imagen real calculada en Nº 6. Si es más: me veo más gordo/a; si es menos: me veo más delgado/a; si es cero: no hay distorsión.
  - Insatisfacción sobre la propia imagen: Diferencia entre la imagen deseada señalada en Nº 4 y la imagen percibida calculada en Nº 3. Si es más: insatisfacción, me veo más gordo/a; si es menos: insatisfacción, me veo más delgado/a; si es cero: satisfacción.
- En el grupo grande (25 minutos): Recogida y exposición pública de los resultados obtenidos con los datos. Apuntar en pizarra o imagen proyectada.
  - Discusión de los datos obtenidos: cómo es el perfil del grupo respecto a su distorsión y satisfacción con la imagen corporal.
  - Reflexión sobre los propios modelos: ¿qué modelos o referencias tenemos, no sólo respecto a la belleza física, sino en general?

### Materiales y Recursos a utilizar

- Ficha 4 de la Unidad 3.
- Calculadora y Pizarra.

### Duración estimada

50 minutos.

## Actividad 4. La imagen corporal en población universitaria

### Objetivo

Conocer datos y desarrollar un sentido crítico hacia la insatisfacción con el peso en la población universitaria.

### Metodología-Técnicas a utilizar

- Ejercicio de análisis.
- Discusión.

### Desarrollo de la Actividad

1. Trabajo individual (10 minutos): leer los datos referidos a la población universitaria de Raich (1996), en los que se refleja la satisfacción/insatisfacción de jóvenes universitarios respecto a su peso (Ver Ficha 5, Estudio con estudiantes universitarios).

Estudio universitario (Raich, Torras y Figueras, 1996): estudiantes universitarios con valores de peso normales según los criterios del Índice de Masa Corporal (IMC):

- Desean pesar más: 19% de chicos y 2% de chicas.
- Desean pesar menos: 29% de chicos y 82% de chicas.
- Desean pesar lo mismo: 52% de chicos y 16% de chicas.

Responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te sugieren estos datos?
- Según estos datos ¿qué diferencias hay entre chicos y chicas?
- ¿Tienen relación con los datos obtenidos en la actividad anterior (Ficha 4: Test de Siluetas para Adolescentes)?

2. En grupo grande (10 minutos): puesta en común de las preguntas anteriores. Analizar los datos, realizando una valoración de los mismos, y contrastarlos con los resultados del ejercicio realizado en la Actividad 3.

### Nota para el desarrollo de la actividad

La autopercepción y los propios deseos sobre cómo configurar la imagen corporal no siempre se corresponden con datos objetivos sobre la misma (por ejemplo el IMC) o con la percepción externa sobre la misma.

### Materiales y Recursos a utilizar

Ficha 5 de la Unidad 3.

### Duración estimada

20 minutos.

## **Actividad 5. Pautas para abordar problemas con la imagen corporal**

### **Objetivo**

Reflexionar sobre y conocer algunas pautas de actuación ante trastornos de la imagen corporal.

### **Metodología-Técnicas a utilizar**

- Análisis de caso.
- Discusión.

### **Desarrollo de la Actividad**

1. Trabajo en pequeños grupos: responder a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué le dirías a Goiatz?
  - ¿Qué consejos darías a una persona con problemas o distorsiones con su imagen corporal, si fuera tu amiga?
2. En grupo grande: puesta en común y discusión de las preguntas trabajadas.

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. Que se tenga en cuenta que no por pensar una cosa, ésta ha de ser cierta.
2. Identificar qué pensamientos poco adecuados se tiene (del tipo de los vistos en cursiva en la Ficha 2).
3. Replantearlos: Convertirlos en pensamientos correctos o adecuados.
4. Buscar pensamientos alternativos. Por ejemplo, centrándose en aspectos positivos de la propia apariencia.
5. Cambiar ciertas conductas o comportamientos.
6. Cambio de ciertos hábitos o de conductas rituales: espejo, disimular o camuflar, etc.
7. Conductas de evitación: Enfrentarlas, obligándose a acudir a actos sociales o encuentros, y juntarse con otras personas.
8. Buscar apoyo en ciertas personas que puedan ser objetivas y le ayuden a ser más positiva en la autopercepción.
9. Buscar apoyos sociales positivos frente a la presión del grupo.
10. Buscar apoyo profesional si se percibe problema o preocupación (profesorado, psicólogo/a, médico/a, etc.).

### **Materiales y Recursos a utilizar**

Ninguno.

### **Duración estimada**

20 minutos.



## **Ficha 1. Sobre el cortometraje Goiatz**

Tras haber visto el cortometraje Goiatz, vamos a analizar algunos de los temas que aparecen. Para ello, os planteamos las siguientes preguntas, para que las discutáis por grupos y podáis comentar posteriormente en el grupo grande.

**P. 1. ¿Cómo crees que Goiatz se ve a sí misma? ¿Qué imagen corporal tiene de sí?**

**P. 2. ¿Coincide su imagen de sí con lo que tú ves? ¿Cómo la ves tú?**

**P. 3. ¿Cómo influye el ambiente social en el que estamos en la construcción de nosotros y nosotras?**

**P. 4.** En relación a la manera de alimentarnos: en el corto aparecen algunas escenas en torno a la comida, en concreto dos desayunos y un almuerzo en el bar. El primer desayuno consta de zumo más tostada y café con leche, el segundo de huevos más fruta y café con leche. El almuerzo consiste en una napolitana de chocolate. Contesta a las preguntas:  
**¿Qué te parecen? ¿son saludables los desayunos? ¿y el almuerzo?**  
**¿Cómo es tu desayuno?**

## Ficha 2. La imagen corporal y sus distorsiones (Raich, 2000)

**Imagen corporal:** Gorputz-irudia: norberak bere gorputza nola hautematen, irudikatzen, sentitzen duen, bai eta bere gorputzarekiko nola jokatzeko duen ere (Rosen, 1992).

- Representación del cuerpo que cada persona construye en su mente (Autoimagen).
- Pensamientos, sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo (Autoconcepto).

**Trastorno de la imagen corporal:** preocupación exagerada, que produce malestar, hacia algún defecto imaginario o exagerado de la apariencia física (Rosen, 1992).

1. Distorsión perceptual: verse gordo/a teniendo un peso normal, verse feo/a o repugnante teniendo una apariencia normal.

2. Errores cognitivos:

- Exageración: Estoy horrible (al tener una grano en la nariz). Parezco una vaca (cuando peso 3 kilos más sobre mi peso ideal).
- Compararse con un ideal irreal: con la persona alta, delgada, escultural, etc.
- Comparación injusta: compararse sólo con alguien más atractivo. No soy guapo/a (en comparación con la persona más guapa).
- Atención selectiva (lupa): centrarnos en aspectos de nuestra apariencia que no nos gustan y exagerar su importancia. Pensar que representan la totalidad de la apariencia.
- Mente ciega: ignorar o minimizar aspectos favorables de la apariencia física.
- Fealdad radiante: la insatisfacción con un aspecto de la apariencia se generaliza a otras características físicas. Como tengo arrugas, no sólo parezco viejo/a, sino que además me veo fofo/a, gordo/a, etc.
- Juego de la culpa: atribuir decepciones, rechazos o acontecimientos negativos a un aspecto de la apariencia con el que se está insatisfecho/a. Me han rechazado en la fiesta porque soy pequeñito/a.
- Prediciendo desgracias: esperar que el mal aspecto físico tenga efectos negativos en el futuro, en experiencias sociales futuras. Con este aspecto, nadie se enamorará de mí.
- Belleza limitadora: limitamos nuestro comportamiento por las preocupaciones por nuestra apariencia. No puedo salir a la calle si no estoy maquillada. No puedo ir a la fiesta, por mi pelo.

3. Conductas comunes en personas con este trastorno:

- Comparar el cuerpo con el de otros.....91%
- Comprobar la apariencia en espejos continuamente.....84%
- Camuflar el cuerpo (ropas, maquillaje, posturas, etc.).....84%
- Tratamientos médicos (cirugía estética, dermatología, etc.).....72%
- Preguntar o intentar convencer a los demás de la importancia del supuesto defecto..... 42%
- Arreglo excesivo (peinarse, maquillaje, cambio de ropa, etc.).. 35%
- Evitar mirarse en el espejo.....35%

**Ficha 3. Encuesta sobre satisfacción con la imagen corporal**

Responde con la mayor sinceridad posible a las siguientes preguntas:

**P. 1. ¿Estás satisfecho/a con tu imagen física?**

- |             |                          |     |
|-------------|--------------------------|-----|
| Mucho       | <input type="checkbox"/> | (4) |
| Más bien sí | <input type="checkbox"/> | (3) |
| Más bien no | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Poco        | <input type="checkbox"/> | (1) |

**P. 2. ¿Te gustaría tener menos peso?**

- |    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| Sí | <input type="checkbox"/> | (1) |
| No | <input type="checkbox"/> | (2) |

**P. 3. ¿Te gustaría tener más peso?**

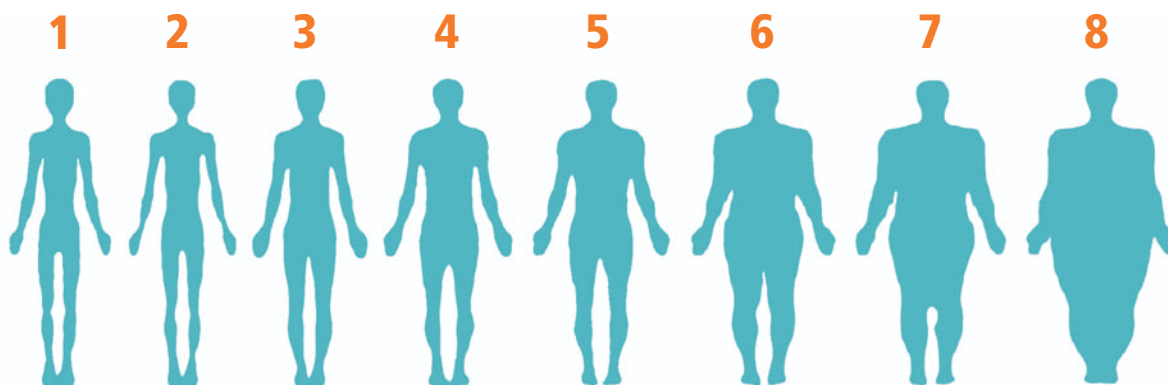
- |    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| Sí | <input type="checkbox"/> | (1) |
| No | <input type="checkbox"/> | (2) |

**P. 4. ¿Te gustaría cambiar tu apariencia o aspecto físico?**

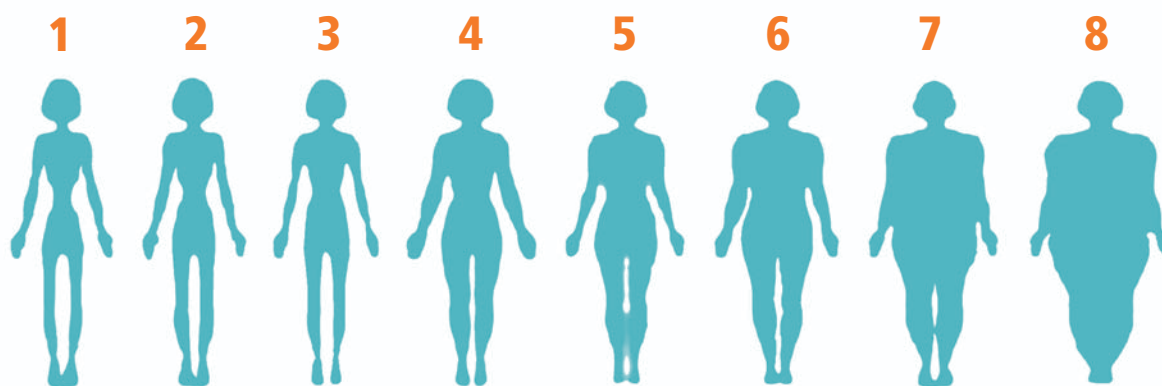
- |             |                          |     |
|-------------|--------------------------|-----|
| Mucho       | <input type="checkbox"/> | (4) |
| Más bien sí | <input type="checkbox"/> | (3) |
| Más bien no | <input type="checkbox"/> | (2) |
| Poco        | <input type="checkbox"/> | (1) |

**Ficha 4. Test de siluetas para adolescentes (TSA)**

Hombres



Mujeres



- P. 1. En cada una de las siluetas masculinas, indica si te parece delgada, normal o gorda.
- P. 2. En cada una de las siluetas femeninas, indica si te parece delgada, normal o gorda.
- P. 3. ¿Qué silueta representa tu peso actual?
- P. 4. ¿Qué silueta representa tu peso ideal?
- P. 5. Calcula tu Índice de Masa Corporal.  $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{Altura (m)})^2$ .
- P. 6. Calcular cuál es la silueta que se corresponde con el IMC real calculado: asignación de la Silueta correspondiente a dicho IMC (Ver tabla).

IMC		
Silueta	Hombres	Mujeres
8	$\geq 27.50$	$\geq 26.50$
7	24.51-27.49	23.86-26.49
6	23.01-24.50	21.86-23.85
5	21.51-23.00	20.51-21.85

IMC		
Silueta	Hombres	Mujeres
4	20.36-21.50	19.26-20.50
3	19.01-20.35	18.26-19.25
2	17.51-19.00	17.01-18.25
1	$\leq 17.50$	$\leq 17.00$

## **Ficha 5. Estudio con alumnado universitario (Raich, Torras y Figueras, 1996)**

Los siguientes datos corresponden a un estudio realizado con jóvenes universitarios. Todos ellos tienen valores de peso normales según los criterios del Índice de Masa Corporal (IMC). Se les pide que respondan a la pregunta de si les gustaría cambiar su peso. En las respuestas se refleja la satisfacción o insatisfacción respecto a su peso.

Las respuestas se agrupan, según el sexo, del siguiente modo:

- Desean pesar más:	19% de los chicos	2% de las chicas
- Desean pesar menos:	29% de los chicos	82% de las chicas
- Desean pesar lo mismo:	52% de los chicos	16% de las chicas

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te sugieren estos datos?
- ¿Qué diferencias hay entre chicos y chicas, según estos datos?
- ¿Tienen relación con los datos obtenidos en la actividad anterior (Ficha 4)?

# Unidad 4



**La socialización  
del cuerpo  
y sus agentes  
¿Cómo se  
sincronizan  
los cuerpos?**

## Introducción

Las sensaciones corporales y las situaciones sociales están entrelazadas en los movimientos de la vida cotidiana. A través de las disposiciones corporales, el individuo se relaciona consigo mismo, con otras personas y con el entorno. Incorporamos el mundo, lo hacemos nuestro, lo hacemos carne en cada momento. Aprendemos moralidad (Bauman, 2009) con y mediante nuestros cuerpos, con profundos sentimientos de disgusto o atracción, rechazo o aprobación, simpatía o antipatía.

La corporalidad es constitutiva de todo comportamiento humano. La construcción del cuerpo es muy diferente en los distintos grupos y culturas. Aprender a ser cuerpo de hombre o mujer, con sus roles y valores, ha generado estructuras de dominación (Bourdieu, 2003) que penetran en lo más íntimo de la estructura social y corporal.

La mente surge de los organismos en su conjunto, incluyendo los impulsos emocionales y morales (Damasio, 1996). Para modificar la mente -el funcionamiento químico y eléctrico del encéfalo con el resto de las estructuras del sistema nervioso- hay que transformar los hábitos corporales que conectan al cuerpo con cada ámbito de la vida: relaciones familiares, formativas, laborales, de pareja, sexuales, de ocio, de deporte, de relajación, de meditación, etc. Esa transformación requiere hacer conscientes las emociones que se expresan a través del cuerpo (Barbelet, 2002). El cuerpo aprende en la recurrencia, en la atención conjunta, y se transforma sutilmente de acuerdo a reglas compartidas. Los registros sensoriales y emocionales crean esferas de reconocimiento, es decir, de existencia colectiva en muchas ocasiones mediada tecnológicamente (Beck, Giddens y Lash, 1994). Los estados emocionales establecen la forma en que se percibe el mundo.

Los determinismos sociales nunca se transmiten al cuerpo a través de una acción que se ejercería directamente en el orden biológico, sino que son modificados por el orden cultural que los traduce y los transforma en reglas, obligaciones, prohibiciones, repulsiones o deseos, gustos y aversiones. El culto del cuerpo, en su manifestación externa desde el punto de vista de la salud o la estética, es una de las expresiones humanas más potentes hoy en día. Labrando la corporalidad se fundamenta la ética, se construyen los valores, es decir, la moral. El mundo está en los cuerpos y los cuerpos hablan del mundo. Es el mismo mecanismo el que produce la membresía social, las creencias morales y las ideas con las que se piensa y comunica. La consonancia mutua entre la atención y la emoción de hombres y mujeres, en situaciones concretas, crea experiencias emocionales compartidas, donde se activan circuitos de resonancia y, donde se puede captar y sentir lo que otras personas sienten (Collins, 2009).

El conocimiento del cuerpo, de mujer o de hombre, escuchándolo, analizándolo y comprendiéndolo, es diferente en la medida en que cambia la posición social y aumenta el nivel de instrucción. La percepción de sus sensaciones físicas, la expresión de estas sensaciones y su consciencia se produce, en unos casos, valorando la "fuerza" o la "forma física", en otros la "gracia" o la "belleza".

La preparación física es siempre un indicador empírico de compromiso moral y determinación mental. Las teorías -los distintos saberes, expertos o no- sobre partes y funciones del cuerpo -por ejemplo, qué comer y qué no, comidas que dan energía o vitalidad o comidas que se realizan fuera del ámbito cotidiano y proporcionan satisfacción-, y las metáforas que acompañan a estas teorías, apuntan al modo de inculcar, modificar o repudiar comportamientos (Lahire, 2004). En definitiva, a los fundamentos morales -que son también sensoriales y estéticos- de la vida social de hombres y mujeres. De ahí que resulte tan difícil cambiar los hábitos. Para que los hábitos no frenen la imaginación creadora en el continuo espacio-temporal de la existencia cotidiana es necesario aumentar la consciencia del propio cuerpo, creando condiciones de apertura a los procesos que surgen cuando los cuerpos y los sistemas nerviosos sincronizan en sus ritmos y sus anticipaciones.

## Objetivos

Indagar en las relaciones corporales con el propósito de observar en ámbitos concretos de la vida cotidiana las sincronizaciones de los hombres y de las mujeres. Se trata, específicamente, de captar las sensaciones, emociones, percepciones, cogniciones y mediaciones que se producen con relación a la apariencia física, de agrado o desagrado, cercanía o lejanía, de placer o displacer, de fuerza o debilidad, de belleza o fealdad. Es decir, inmersión material y moral en entornos concretos para indagar en agentes y procesos de socialización del cuerpo en el mundo contemporáneo.



Se trata de analizar las relaciones de poder que se generan en los distintos ámbitos de la vida social donde confluyen facetas emocionales, morales y estéticas. En definitiva, aprehender de la diversidad humana para comprender las ordenaciones corporales y espaciales y capturar las modulaciones emocionales de la complejidad.

## **Materiales y recursos**

Para trabajar esta unidad se han elaborado 5 fichas que recogen contenidos, explicaciones técnicas, ejercicios y materiales de trabajo para ayudar al desarrollo en el aula de las actividades propuestas.

## **Contenidos**

- La socialización y el conocimiento del cuerpo.
- Semejanzas y diferencias en el tratamiento de los cuerpos femeninos y masculinos.
- Ética y estética de los cuidados corporales.

## **Actividades**

1. Los lenguajes de la belleza: la proporción (áurea).
2. Observando semejanzas y diferencias culturales en el tratamiento y la belleza de los cuerpos.
3. Escuchando junto a otros el cuerpo y las emociones: movimiento, pensamiento y acción.
4. Trabajando la importancia de las imágenes en los medios: el protagonismo del cuerpo.
5. Debatiendo acerca de la estética en la vida cotidiana: preguntándonos sobre la proliferación de centros de tratamiento facial, corporal y mental.
6. La propiedad del cuerpo en el sistema jurídico: ¿qué derechos tenemos sobre nuestros cuerpos? ¿cómo se regulan?

## Actividad 1. Los lenguajes de la belleza: la proporción (áurea)

### Objetivos

1. Pensar en la evolución de las reglas de proporción a lo largo de la historia y su aplicación al cuerpo humano.
2. Plantear qué son los cánones de belleza.

### Metodología-Técnicas a utilizar

- Vídeos y análisis de imágenes: [http://www.etereaestudios.com/docs\\_html/nbyn\\_htm/nbyn\\_mov\\_vimeo.htm](http://www.etereaestudios.com/docs_html/nbyn_htm/nbyn_mov_vimeo.htm)
- Ficha 1 de la Unidad 4.
- Discusión.

### Desarrollo de la Actividad

1. Tras visionar el vídeo, facilitarles la Ficha 1 y dejarles trabajar en pequeños grupos planteándoles cómo el mundo en que vivimos se levanta sobre los números.
2. Proponerles la unificación de los fenómenos naturales y sociales en términos de números, de razones y proporciones. Invitarles a pensar en cómo los ideales de proporción se convierten en ley:
  - En el cuerpo humano
  - En las especies animales
  - En los templos griegos
  - En la botánica
  - En la música
3. Plantearles la disposición de las relaciones formales, la percepción de valores de simetría, la unidad en la multiplicidad.
4. Proponer el caso específico de la proporción áurea para que piensen en la posibilidad de que existan reglas únicas de belleza para todas las épocas y pueblos.
  - Preguntarles: ¿Es la belleza algo absoluto e inmutable o ha ido adquiriendo distintos rostros según la época y el lugar?
5. Proponer que piensen en la idea pitagórica de que todas las cosas que se conocen tienen un número. Que sin el número, no sería posible conocer o pensar nada. Así, no hay belleza ni deleite sin proporción, y ésta se halla, en primer lugar, en los números. Preguntarles:
  - ¿Es necesario que todas las cosas tengan una proporción numérica?
  - ¿Cómo se traducen el sonido y la visión a medidas?
  - Cuando aprendemos ésto ¿experimentamos deleite?
6. Proponer pasar del concepto pitagórico de número al concepto geométrico espacial de relaciones entre distintos puntos.
  - Ejemplo: modos musicales. Percibimos en los sonidos lo que está armónicamente compuesto y nos deleitamos con ello.
7. Plantear al final, colectivamente y a modo de reflexión, las siguientes cuestiones:
  - ¿Es posible entender la belleza como aquello cuya contemplación produce placer y exaltación de los sentidos?
  - ¿Es bello aquello que, si fuera nuestro, nos haría felices pero que sigue siendo bello aunque pertenezca a otra persona?
  - ¿Es la belleza una cualidad de los elementos de la naturaleza?
  - Dentro de las razones para identificar una cosa como bella ¿la proporción y el orden ocupan un lugar relevante?

- ¿Qué objetos y personas consideras bellas?
- ¿Lo bello es también bueno?
- ¿Puedes aplicar esto a algún ámbito concreto de la vida? ¿Y a la propia vida?
- ¿Has pensado alguna vez que la música es un ejercicio aritmético secreto? La persona que se entrega a ella, ¿Se da cuenta de que está manejando números?

### Notas para el desarrollo de la actividad

1. En occidente se acepta la alegría de lo mudable y se rechazan las leyes causales que lo inmovilizan. Pero no se renuncia a definirlo nuevamente a través de leyes provisionales de la probabilidad y la estadística. Se busca el orden, las relaciones y la inteligencia que caracteriza el mundo del que somos parte.
2. Desde la escuela pitagórica se crearon vínculos entre cosmología, matemáticas, ciencia natural, estética y música. Se entiende que las cosas existen porque están ordenadas. El orden se da porque se cumplen leyes matemáticas. Estas leyes matemáticas son, a su vez, la condición de existencia y de belleza.
3. Los números, las figuras geométricas y los símbolos permiten estudiar las propiedades y relaciones entre entidades abstractas. La simplicidad de los axiomas y del razonamiento lógico son interpretados en ocasiones en clave estética, de belleza y elegancia.
4. En todos los siglos se ha hablado de la belleza que una cosa posee por la proporción, por la disposición de relaciones formales, aplicando principios aritméticos y geométricos.  
Ejemplo: se afirma que ha de haber una relación exacta entre la longitud de los dedos y la mano y, entre ésta y el resto del cuerpo.
5. En aritmética y en geometría la proporción es la relación especial entre un grupo de números o cantidades. En la definición aritmética proporción es la igualdad de dos razones. La razón es la relación entre dos números, definida como el cociente de un número por el otro.
6. Pero según las épocas el sentido de la proporción ha variado. Los distintos ideales de proporción -en los cuerpos hermosos y en los feos, por ejemplo- no responden a una regla matemática rigurosa sino a una conveniencia cualitativa.  
Ejemplo: establecer la relación exacta era una cuestión de gusto.
7. En escultura, arquitectura y pintura la búsqueda de cánones de belleza es una constante.

### Duración estimada

60 minutos.

## **Actividad 2. Semejanzas y diferencias culturales en el tratamiento y la belleza de los cuerpos**

### **Objetivos**

1. Reflexionar, a través del valor de la belleza, sobre los patrones estéticos de diferentes culturas y la disciplina a la que se someten los cuerpos femeninos y masculinos para obtenerlos.
2. Plantear qué es universal y qué es particular en el tratamiento de los cuerpos.

### **Metodología - Técnicas a utilizar**

- Videos:

1. Mbororo y Woodaabe: las tribus más hermosas del mundo.

<http://unaantropologaenlaluna.blogspot.com.es/2012/09/mbororo-y-woodabe-las-tribus-mas.html>

2. Woodaabe: Herdsmen of the Sun. <https://www.youtube.com/watch?v=MInO1QDqpaQ>

- Puesta en común y debate.

### **Desarrollo de la Actividad**

Tras ver los cortos realizar las siguientes preguntas:

Desde lo emocional

¿Qué os parecen estas prácticas? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Os agradan? ¿Os generan rechazo? ¿Producen asco? ¿Qué relación tiene el sujeto -el yo- con su cuerpo?

Desde la estética

¿Son cuerpos hermosos? ¿Son cuerpos proporcionados? ¿Bellos? ¿Existen valores estéticos diferentes para hombres y mujeres? ¿Y valores estéticos culturales correspondientes a distintos grupos sociales? ¿Qué es más importante, el cuerpo o el rostro?

Desde los valores

¿A qué responden estas prácticas? ¿Son duras de realizar? ¿Qué valores subyacen? ¿Qué tipo de situaciones son éstas? ¿Qué sentido tienen? ¿Qué sentido tiene someter al cuerpo a este tipo de prácticas? ¿Por qué se hace en unos y otros casos?

Desde la cultura y la moda

Busca paralelismos con prácticas que conozcas: implantes, tatuajes, cirugía, etc. ¿Forman parte de la cultura o simplemente son una moda más?

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. La belleza ha ido adquiriendo distintos rostros según la época y el lugar. Esta diversidad estética mundial puede convivir con la idea de una belleza más o menos igual en todas partes, que evoca una sensación de elevación del espectador.
2. Pensar en rituales donde no se considera el cuerpo como algo distinto de la mujer o del hombre. Donde el cuerpo no se aísla del universo, sino que se establecen correspondencias que muestran que las mismas "materias primas" configuran el mundo que habitamos.
3. Pensar en los modelos de dominación masculina: reparar en los mecanismos más sutiles que determinan el sistema sexo-género.
4. Pensar en que nada se opone más a lo bello que lo repugnante.

### **Duración estimada**

60 minutos.

## **Actividad 3. Escuchando junto a otros el cuerpo y las emociones: movimiento, pensamiento y acción**

### **Objetivos**

1. Generar condiciones para conectar con el cuerpo y las emociones aprendiendo a realizar en el aula ejercicios de respiración, sincronización y relajación.
2. Reflexionar sobre la sincronización corporal.

### **Metodología-técnica a utilizar**

Series de ejercicios corporales para una respiración consciente: Ficha 2 de la Unidad 4.

### **Desarrollo de la actividad**

1. Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=KMjY3gtGKk0&list=PL953F054FA541C637>
2. Ver el vídeo y hacer los siguientes ejercicios:
  - Sentados en el aula, coordinar la respiración con una serie de estiramientos sencillos que permitan sentir el propio cuerpo y, a la vez, notar al resto en su progresión y sonido respiratorio.
  - Ponerse de pie en el sitio y con una música suave generar un movimiento sencillo de bilateralidad para reírse con la propia coordinación corporal y generar complicidad con el grupo.
  - Regresar a la silla y realizar dos técnicas de respiración, una individual y otra conjunta, que nos permitan sentir la vida orgánica en la primera y un sonido grupal en la segunda.
  - Para finalizar la sesión, diez minutos de meditación Guiada relajarán todo el cuerpo y, sobre todo, la mente, disponiendo al individuo a indagar en el presente con renovadas sensaciones de bienestar.
3. Preguntar por el estado en que se encuentran.

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. Las experiencias emocionales surgen de la consonancia mutua entre la atención y la emoción de los participantes. Las emociones dimanan del hecho de "dominar o ser dominado" y de "ser o no ser miembro".
2. Hay que superar la idea de escisión cuerpo-mente propia de las sociedades occidentales. Sabemos que la mente del cerebro, modelada por el cuerpo y consciente del cuerpo, está al servicio de todo el cuerpo.
3. Las percepciones desencadenan emociones que, a su vez, influyen en las cogniciones y en los comportamientos. Se trata, pues, de reforzar con ejercicios prácticos la idea de la importancia de la respiración, de la escucha corporal y emocional, sabiendo que las sensaciones corporales y las situaciones sociales están entrelazadas en la vida cotidiana.

### **Duración estimada**

60 minutos.

## **Actividad 4. Trabajando la importancia de las imágenes en la cultura contemporánea.** **El protagonismo de los cuerpos en los medios**

### **Objetivos**

1. Indagar en cómo los medios de comunicación moldean las subjetividades, haciendo énfasis en el poder de las imágenes. Concretar esto con el tema del cuerpo, reflexionando en cómo el cuerpo se convierte en un objeto de consumo.
2. Analizar el cuerpo de la mujer como objeto de consumo.

### **Metodología-técnica a utilizar**

1. Análisis de imágenes y de campañas de publicidad.
2. Análisis de audiovisuales y documentales.
3. Discusión en grupos y puesta en común.
  - Video: Bombardeo de publicidad:  
<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=Ei6JvK0W60I&list=PL8B691180DAC5F764>
  - Video: Transformación photoshop mujer:  
<http://www.youtube.com/watch?v=7rSjh52fGTg&list=PL8B691180DAC5F764>
  - Video: Transformación photoshop hombre:  
[http://www.youtube.com/watch?v=-\\_l17cK1ltY&list=PL8B691180DAC5F764](http://www.youtube.com/watch?v=-_l17cK1ltY&list=PL8B691180DAC5F764)
  - Video: Influencia de la publicidad sobre la mujer, estereotipos, etc.  
[http://www.youtube.com/watch?v=-fj\\_V3i6PUI&list=PL8B691180DAC5F764](http://www.youtube.com/watch?v=-fj_V3i6PUI&list=PL8B691180DAC5F764)

### **Desarrollo de la actividad**

Se pasan los cortos y se hacen tres grupos. Cada grupo aborda uno de los ejes propuestos. Después se pone en común.

#### **Grupo 1. Emociones**

1. Se solicita que describan las sensaciones sin atender a la comprensión intelectual: ¿Qué experimentas en estas percepciones? ¿Se trata de cuerpos bellos? ¿Qué importancia tiene el rostro? ¿Y las piernas? ¿Y el torso?
2. Se pide que valoren en clave estética lo que ven: ¿Te disgusta o te atrae lo que ves? ¿Te agrada o te desagrada? ¿Es placentero?

#### **Grupo 2. La belleza oficial y el modelo de valores**

1. Se solicita que describan el modelo de cuerpo que se propone o vende en las imágenes observadas. ¿Coincide con lo que vemos a nuestro alrededor? ¿es un modelo fácilmente alcanzable? ¿Qué cuerpos, personas, rostros, edades, ... se quedan fuera de "lo aceptable"?
2. Se pide que analicen las relaciones que tiene el tipo de imagen, de persona, rostro, edad, apariencia, ... con la actividad que está desarrollando. ¿Qué consecuencias tienen en las personas que ciertos mensajes publicitarios nos "vendan" modelos como los observados?
3. Se invita a que piensen en algunos ejemplos de la vida cotidiana o de la ficción que sirvan para comparar esas imágenes. Que visualicen esas mismas actividades con gente a la que conozcan. ¿Qué tratan de vendernos?

#### **Grupo 3. El cuerpo**

1. ¿Qué es para ti el cuerpo? ¿Una obra de arte? ¿Una máquina que genera energía? ¿Un objeto de satisfacción? ¿Una causa de sufrimiento? ¿De dolor?
2. ¿Es el cuerpo un objeto más de consumo?
3. ¿Cómo se cuida adecuadamente el cuerpo? ¿Qué hay que hacer con él?
4. ¿Cuándo te sientes mejor?

- ¿Después de comer?
- ¿De hacer deporte?
- ¿De estudiar?
- ¿De cenar con los amigos?
- ¿Preparándote para una fiesta?
- ¿Al día siguiente de una fiesta?

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. Los medios de comunicación son hoy los principales agentes de socialización. Se trata de procesos tecnológicamente mediados por una red de "industrias culturales".
2. A través de las mediaciones de los medios comprendemos cómo se generan visiones ampliamente compartidas por la población: por ejemplo, con respecto a parámetros de belleza corporal.
3. La imagen del hombre y de la mujer reciben un trato desigual en los medios. En la mujer, se resalta el cuerpo. En el caso del hombre, se destaca más el rostro. Además, es más frecuente la aparición del cuerpo de las mujeres. Se muestran sus cuerpos en planos centrales, en lugares destacados que sirven de gancho. El principal atributo que transmiten los distintos medios es el de modelos de mujeres delgadas.
4. La administración de la apariencia de los cuerpos prevalece en lugar de la "interioridad" del sujeto.
5. Se asocia íntimamente belleza y salud, pero no de igual modo para hombres y mujeres. Estos dos aspectos se vinculan con la realización de dietas, excesivo ejercicio, etc., lo cual puede provocar conductas de riesgo.

### **Duración estimada**

50 minutos.

## **Actividad 5. Debatiendo acerca de la estética en la vida cotidiana: sobre la proliferación de centros de tratamiento facial, corporal y mental**

### **Objetivo**

Conocer y reflexionar sobre los significados del bienestar y de la belleza en la vida cotidiana de las mujeres y de los hombres dando importancia a la experiencia emocional.

### **Metodología-técnica a utilizar**

- El cuento de Cenicienta: Ficha 3.
- Canciones de Fito y los Fitipaldis y de Bebe : Ficha 4 de la Unidad 4.
- Catálogos de ofertas de tratamiento corporal que incluyan distintas prácticas: mejoras en el rostro y en las distintas partes del cuerpo. Masajes reductores y relajantes. <http://www.topbelleza.com/19-tratamiento-corporal>
- Discusión.

### **Desarrollo de la actividad**

1. Leer el cuento del Cenicienta.
  - a. Plantear que uno de ellos lea el cuento en alto. Observar sus reacciones: sus risas y comentarios. Cuando termine la lectura preguntar acerca de ello. Que comparen el cuento que conocían con lo que han leído y que valoren esto.
2. Facilitar catálogos de ofertas de tratamiento corporal: hacer un simple rastreo por páginas de internet, por ejemplo.
  - b. ¿Conoces alguno de estos tratamientos? ¿Cuáles?
  - c. ¿Te gustaría realizar alguno de ellos? ¿Para qué?
  - d. ¿Por qué crees que proliferan este tipo de ofertas? ¿A quién van dirigidas?
  - e. ¿Se te ocurren otros métodos o alternativas a estas ofertas, que ayuden a sentirse bien con uno/a mismo/a?
  - f. Con motivo de algún evento especial ¿te gustaría hacerte alguno de ellos? Por ejemplo en tu fiesta de graduación, en la boda de un amigo, en tu propia boda.
  - g. ¿Qué prima más, el sentirse bien, el que te acepten en el grupo, como atractivo sexual, etc...?
  - h. ¿Cuándo los rasgos corporales se convierten en atractivos sexuales?
  - i. ¿Vale todo? ¿Hay algún límite?
3. Poner las canciones y una diapositiva con el texto de las letras.
  - j. ¿Cuándo uno se siente feo? ¿Cómo se supera esa sensación?
  - k. ¿La belleza tiene algo que ver con la bondad? ¿y con la gestión de tu vida y con la fuerza interior?
  - l. ¿cómo se siente esta mujer en este momento de su vida?
  - m. ¿desde dónde coge la fuerza esta mujer? ¿Cuál es el motor del empoderamiento?

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. El progreso científico y médico genera soluciones técnicas que cambian el conocimiento, los comportamientos y el significado de los cuerpos en la actualidad. Proliferan ofertas en las que se venden tratamientos con potencial -afirmar- para mejorar la salud y el bienestar de los hombres y de las mujeres.
2. El sentido consciente del yo está profundamente enraizado en el sentido inconsciente del cuerpo: vínculo social entre el individuo y el cuerpo.
3. Las ofertas de tratamientos corporales trabajan sobre dispositivos emocionales que penetran y conforman expectativas de consumo de salud y bienestar.

**Duración estimada:** 60 minutos.



## **Actividad 6. La propiedad del cuerpo en el sistema jurídico: ¿Qué derechos tenemos sobre nuestros cuerpos? ¿Cómo se regulan?**

### **Objetivos**

1. Aprender a observar dilemas éticos en decisiones importantes de la vida.
2. Reflexionar sobre los conceptos de propiedad del cuerpo en el sistema jurídico a la luz de la ciencia y las aplicaciones tecnológicas.

### **Metodología-técnica a utilizar**

Película: Million Dollar Baby.

### **Desarrollo de la actividad**

1. Trabajo en grupo pequeño:
  - Describir la situación y los hechos concretos que aparecen.
  - Definir el problema.
  - Reflexionar sobre la orientación de valores que subyace en esas relaciones.
  - Analizar el diálogo propuesto: Ficha 5 de la Unidad 4.
    - El carácter sagrado de la vida humana es objeto de distintas interpretaciones. Observar diferencias en su valor y centralidad moral.
    - Plantear los dilemas morales entre el valor primordial de toda vida humana y el respeto por la autonomía de la persona.
    - ¿Cuándo una vida es valiosa?
    - ¿Cómo se evita el sufrimiento?
    - ¿Qué opinas de la decisión final de Maggie? Razona tu posición.
    - ¿Qué harías tú en la posición de Frankie Dunn, el entrenador, cuando Maggie le pide el favor?
    - Plantear los aspectos jurídicos junto a los aspectos morales y llevarlo a ámbitos específicos de decisión.
2. Puesta en común: recoger y sistematizar las aportaciones.

### **Notas para el desarrollo de la actividad**

1. La ciencia plantea en la actualidad un conjunto de problemas nuevos: aborto, eutanasia, clonación, etc., con potenciales soluciones que modifican el significado y la experiencia del cuerpo.
2. A la luz de los avances científicos, el legislador ha de ocuparse del cuerpo humano. Las decisiones sobre la vida y la muerte son las más cruciales por su complejidad y relevancia moral.
3. Las concepciones del cuerpo son tributarias de las concepciones de la persona. Por ello, es clave la distinción entre el cuerpo y el lazo jurídico que lo une a la persona.
4. La idea de propiedad es una noción compleja que implica no confundir al cuerpo con una mercancía y, al mismo tiempo, respeto a la libertad individual.
5. Necesidad de replantear y redefinir la relación entre el cuerpo humano y la identidad.

### **Duración estimada**

- Duración de la película: 137 minutos.
- Discusión: 50 minutos.

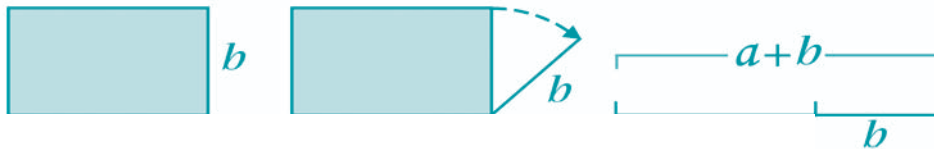
## Ficha 1. Razón áurea o divina proporción

[http://www.etereaestudios.com/docs\\_html/nbyn\\_hm/about\\_index.htm](http://www.etereaestudios.com/docs_html/nbyn_hm/about_index.htm)

La razón áurea o divina proporción remite al ideal de belleza y geometría de los antiguos griegos. El valor numérico de esta razón se simboliza normalmente con la letra griega "fi" (phi) y es el siguiente:

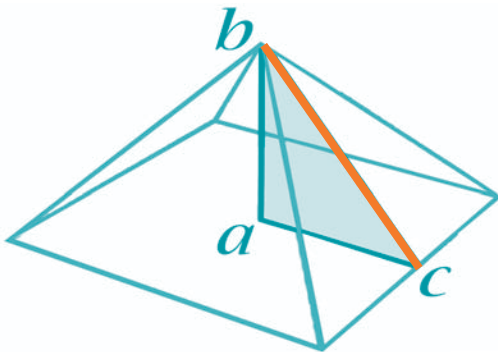
$$\varphi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2} = 1,618034\dots$$

La fama que tiene de estético le viene dada por el rectángulo áureo, cuya altura y anchura están en la proporción 1 a 1,618... Es decir, si siendo su altura  $a$  y su anchura  $b$  se cumple que:

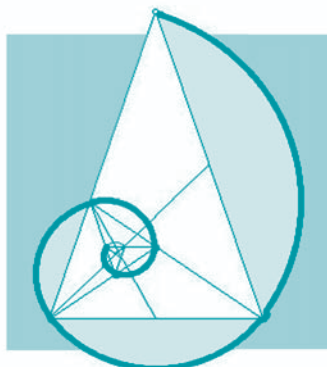


$$\frac{a}{b} = \frac{a+b}{a} = \varphi \text{ (phi)} = 1,618034\dots$$

La Pirámide de Keops tiene el número de oro como parte de su estructura. La relación entre su altura ( $ab$ ) y la mitad de cada uno de los lados de su base ( $ac$ ) es el número "Phi", según la fórmula:  $bc / ab = 1,618034\dots$



En la naturaleza también se da esta proporción. Por ejemplo, en la espiral de los nautilus (un tipo de caracola) y en las espirales de los girasoles.



En el cuerpo humano hay proporciones cercanas a la razón áurea.

Se observa comparando la altura total de una persona con la que hay hasta su ombligo.

Comprueba si tu altura hasta la cabeza, dividida por tu altura hasta el ombligo se aproxima al número "Phi"... Si es así, ¡tienes un "cuerpo de proporción divina"!

## Ficha 2. Respiración, relajación (Realizado por Javier Gómez)

### Objetivos generales de la respiración

- Revitalizar, relajar, reír.
- Activar concentración.
- Gestión de las emociones.
- En la fase final del entreno, aprendes a incorporar la respiración al caminar, correr, estar sentado, hablar, pensar y en general, en todo proceso de vida que creas necesario mantener el caudal respiratorio para optimizar tus funciones.

### Objetivos específicos

- Conciencia del tono y abandono de la musculatura abdominal, dorsal, clavicular.
- Descubrir el diafragma y liberar la tensión acumulada en todo el sistema respiratorio.
- Practicar con el ritmo de la inspiración y espiración.
- Entreno de la sensibilidad propioceptiva y alargamiento progresivo de la musculatura en general.
- Observación y práctica de la respiración en posturas de: flexión, extensión, inclinación lateral.
- Rotación, posturas de fuerza, equilibrio, etc.

### Normas generales para practicar los ejercicios

- Se inspira y espira por la nariz.
- La respiración está coordinada con el movimiento.
- Siempre eres consciente de la fase respiratoria en la que estás.
- Se respira con ligera profundidad no forzada, abdominal, dorsal y clavicular.
- Los ejercicios respiratorios se entrenan en lugares ventilados adecuadamente, el practicante tratará de llevar una ropa cómoda y cierto entusiasmo por descubrirse respirando a pleno pulmón.

### Ejercicio 1. Entreno y conciencia del diafragma. Tiempo de práctica: de 1 a 10 minutos



Sentados en una silla con la espalda recta respetando sus curvaturas naturales, cerramos la mano derecha y apoyamos la izquierda encima, inspiramos suave y profundo por la nariz, en el abdomen alto, (justo en la entrada del estómago, debajo del esternón) se eleva como hinchándose.

Al espirar, el puño cerrado junto a la presión de la mano izquierda hacen que se contraiga toda esa zona notando como sale más aire de lo habitual. Se repite tratando de contraer en la espiración cada vez un poco más el abdomen y tratando de dejarse inspirar cada vez más sin esfuerzo, con suavidad y armonía.



### Ejercicio 2. Tiempo de práctica: de 1 a 5 minutos



Cojo aire por la nariz abriendo los costados y subiendo los brazos hasta juntar las manos encima de la cabeza, estoy de 3 a 5 segundos manteniendo la inspiración y suelto el aire alargando la espiración por la nariz y colocando los brazos horizontal bajando la cabeza humeral en la zona del hombro.

Repito el ejercicio poniendo atención en la cintura escapular y cuello, y también en la coordinación de la respiración con el movimiento y en la suspensión del aliento al lleno durante unos instantes.

Se puede ir aumentando la velocidad y la intensidad de la respiración siempre coordinada con el movimiento de brazos.



## Ejercicio 3. Tiempo de práctica: de 3 a 5 minutos



Inspiramos por la nariz y espiramos por la nariz al centro. Seguimos inspirando hacia el otro lado y al centro espiramos, rotación hacia un lado inspiro y espiramos al centro, rotación al otro lado y espiramos al centro. En este ejercicio la respiración es más costal y al inspirar se sube el pecho con suavidad y determinación abriendo los costados.

## Ejercicio 4. Tiempo de práctica 5 minutos

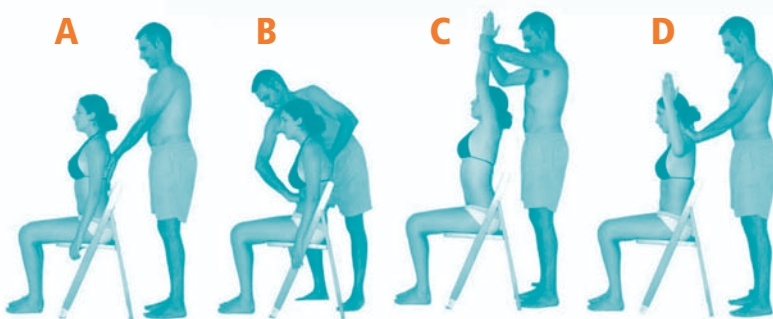


Con mucho cuidado para tener una buena base con la silla, cojo aire sentada, subo soltando el aire en la primera fase, (figuras 2 y 3), extiendo al máximo la espalda cogiendo aire por la nariz, (figura 4) y mantengo al lleno 5 segundos soltando el aire por la nariz, volviéndome a sentar como en la posición 1.

Repito esto varias veces coordinando con fluidez el movimiento con la respiración. Seguidamente, entrelazo las manos como en la figura 5 y mantengo en flexión varias respiraciones para acabar el ejercicio con las manos hacia delante relajando el cuerpo y notando como está la respiración.



## Ejercicio 5. Tiempo de práctica 5 minutos



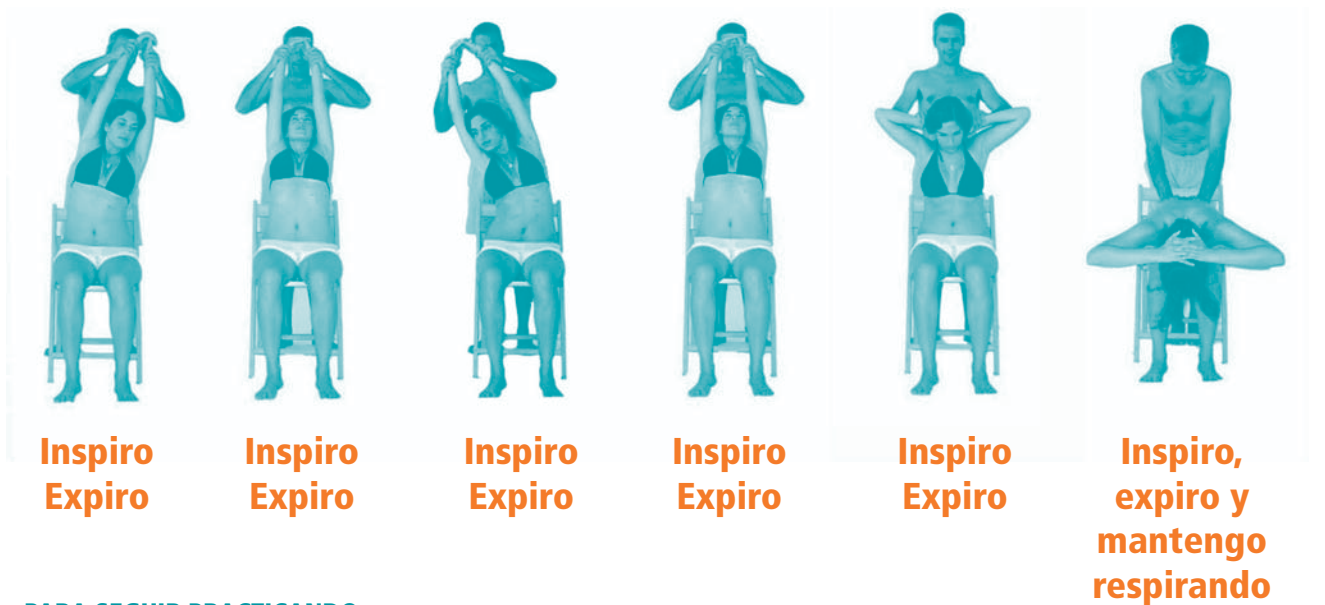
Una vez que hemos practicado los ejercicios anteriores, podemos compartir con otras personas la toma de conciencia de la respiración abdominal-costal (A-B), y costal clavicular (C-D), apoyando las manos tal y como muestra el dibujo.

A-B: Inspiro profundo por la nariz y espiramos metiendo el puño en la zona del diafragma.

C-D: Inspiro en la zona costal-clavicular y espiramos notando la cintura escapular.

**Ejercicio 6. Tiempo de práctica 5 minutos**

Alargo los brazos a la vez que ambos respiramos, coordinando la respiración con el movimiento.

**PARA SEGUIR PRACTICANDO**

- Coges aire, lo sueltas por la boca a la vez que apoyas el peso del cuerpo en las piernas y sin aire en los pulmones, tratas de encoger un poco toda la musculatura abdominal.
- No importa si al principio no lo notas, es normal porque está a falta de entreno.
- Coges aire de nuevo, lo vuelves a soltar sujetándote con los brazos y lo intentas de nuevo tres o cuatro veces en el empeño de que se contraiga esa masa abdominal.
- Si lo estás haciendo adecuadamente, sentirás que acude mucho calor corporal entonando el estómago y también el resto del cuerpo antes de ir a desayunar.

**A MODO DE CONCLUSIÓN**

- La toma de conciencia de la respiración, provoca una modificación en la totalidad de nuestro organismo.
- Los efectos físicos son evidentes: Atenuación o desaparición de distintas manifestaciones funcionales, tales como problemas de sueño, cefaleas, palpitaciones, hipertensión arterial moderada, dificultades respiratorias, problemas digestivos, dolores de espalda, etc.
- Los efectos psíquicos de la práctica testimonian esta mejora de la higiene de vida, manifestando un sentimiento de relajación, de calma, de equilibrio en los humores, provocando menos agitaciones, menos dispersiones y por lo tanto, menos fatiga.
- Se crea una sensación dinámica de confianza en sí, permitiendo un acercamiento al trabajo cotidiano con más seguridad, disponibilidad y paciencia.
- La disminución del estrés es algo que lo notan en general todos. Estos ejercicios tanto respiratorios como de atención mental dejan al descubierto esa Fuerza Vital que produce un estado de recentramiento, conduciendo a un sentimiento de libertad interior.

### Ficha 3. Lírica de una canción

#### "FEO"

Fito & Fitipaldis

*He aprendido en esta vida de lo bueno y de lo malo  
Me he elevado por el cielo y me he arrastrado por el barro  
Más de treinta y cinco años y doscientos diez defectos  
y he tocado la locura con la punta de los dedos  
Voy mirándome en los charcos, yo no necesito espejos  
sé que soy mucho más guapo cuando no me siento feo  
Nunca me han interesado ni el poder ni la fortuna  
lo que admiro son las flores que crecen en la basura  
¿dónde se han quedado tus sueños? Tienes el alma desnuda.  
Después de romper la ola, sólo nos quedó la espuma.  
Voy mirándome en los charcos, yo no necesito espejo  
sé que soy mucho más guapo cuando no me siento feo.  
Feo, feo, feo, creo...*

Fuente: [Quedeletras.com](http://Quedeletras.com)

#### "ELLA"

Bebe

*Ella sa cansao de tirar la toalla  
se va quitando poco a poco telarañas  
no ha dormido esta noche pero no esta cansada  
no mira ningún espejo pero se siente to' guapa*

*Hoy ella sa puesto color en las pestañas  
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña  
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada  
hoy es una mujé que se da cuenta de su alma*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti  
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño  
Hoy vas a comprender  
que el miedo se puede romper con un solo portazo.  
Hoy vas a hacer reír  
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...  
Hoy vas a conseguir  
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que...  
( continúa... )*

Fuente: [Quedeletras.com](http://Quedeletras.com)



#### **Ficha 4. "La Cenicienta" (versión políticamente correcta) por James Finn Garner**

<http://latorredabel.wordpress.com/2010/07/25/la-cenicienta-versin-politicamente-correcta-por-james-finn-garner/>

Érase una vez una joven llamada Cenicienta cuya madre natural había muerto siendo ella muy niña. Pocos años después, su padre había contraído matrimonio con una viuda que tenía dos hijas mayores. La madre política de Cenicienta la trataba con notable crueldad, y sus hermanas políticas le hacían la vida sumamente dura, como si en ella tuvieran a una empleada personal sin derecho a salario.

Un día, les llegó una invitación. El príncipe proyectaba celebrar un baile de disfraces para conmemorar la explotación a la que sometía a los desposeídos y al campesinado marginal. A las hermanas políticas de Cenicienta les emocionó considerablemente verse invitadas a palacio, y comenzaron a planificar los costosos atavíos que habrían de emplear para alterar y esclavizar sus imágenes corporales naturales con vistas a emular modelos irreales de belleza femenina (especialmente irreales en su caso, dado que desde el punto de vista estético se hallaban lo bastante limitadas como para parar un tren). La madre política de Cenicienta también planeaba asistir al baile, por lo que Cenicienta se vio obligada a trabajar como un perro (metáfora tan apropiada como desafortunadamente denigratoria de la especie canina).

Cuando llegó el día del baile, Cenicienta ayudó a su madre y hermanas políticas a ponerse sus vestidos. Se trataba de una tarea formidable: era como intentar apelmazar cuatro kilos y medio de carne animal no humana en un pellejo con capacidad para contener apenas la mitad. A continuación, vino la colosal intensificación cosmética, proceso que resulta preferible no describir aquí en absoluto. Al caer la tarde, la madre y hermanas políticas de Cenicienta la dejaron sola, con órdenes de concluir sus labores caseras. Cenicienta se sintió apenada, pero se contentó con la idea de poder escuchar sus discos de canción protesta. Súbitamente, surgió un destello de luz y Cenicienta pudo ver, frente a ella, a un hombre ataviado con holgadas prendas de algodón y un sombrero de ala ancha. Al principio, pensó que se trataba de un abogado del Sur o de un director de banda, pero el recién llegado no tardó en sacarla de su error.

-Hola, Cenicienta, soy el responsable de tu padrinzago en el reino de las hadas o, si lo prefieres, tu representante sobrenatural privado. Así que deseas asistir al baile, ¿no es cierto? ¿Y ceñirte, con ello, al concepto masculino de la belleza? ¿Apretujarte en un estrecho vestido que no hará sino cortarte la circulación? ¿Embutir los pies en unos zapatos de tacón alto que echarán a perder tu estructura ósea? ¿Pintarte el rostro con cosméticos y productos químicos de efectos previamente ensayados en animales no humanos?

-Oh, sí, ya lo creo, repuso ella al instante.

Su representante sobrenatural dejó escapar un profundo suspiro y decidió aplazar la educación política de la joven para otro día. Recurriendo a su magia, la envolvió de una hermosa y brillante luz y la transportó hasta el palacio.

Frente a sus puertas, podía verse aquella noche una interminable hilera de carruajes: aparentemente, a nadie se le había ocurrido compartir su vehículo con otras personas. Y llegó Cenicienta en un pesado carruaje dorado que arrastraba, con enorme esfuerzo, un tiro de esclavos equinos. La joven iba vestida con una ajustada túnica fabricada con seda arrebatada a inocentes gusanos, y llevaba los cabellos adornados con perlas producto del saqueo de laboriosas ostras indefensas. Y en los pies, por arriesgado que ello pueda parecer, llevaba unos zapatos labrados en fino cristal.

Al entrar Cenicienta en el salón de baile, todas las cabezas se volvieron hacia ella. Los hombres admiraron y codiciaron a aquella mujer que tan perfectamente había sabido satisfacer la estética de muñeca Barbie, que unos y otros, aplicaban a su concepto de atractivo femenino. Las mujeres, por su parte, adiestradas desde su más tierna edad en el desprecio de sus propios cuerpos, contemplaron a Cenicienta con envidia y rencor. Ni siquiera su propia madre y hermanas políticas, consumidas por los celos, fueron capaces de reconocerla. Cenicienta no tardó en captar la mirada errante del príncipe, quien se encontraba en aquel momento ocupado discutiendo acerca de torneos y peleas de osos con sus amigos. Al verla, el príncipe se sintió temporalmente incapaz de hablar con la misma libertad que la generalidad de la población.

"He aquí -pensó-, una mujer a la que podría convertir en mi princesa e impregnar con la progenie de mis perfectos genes, lo que me convertiría en la envidia del resto de los príncipes en varios kilómetros a la redonda. ¡Y encima es rubia!".

El príncipe se dispuso a atravesar el salón de baile en dirección a su presa. Sus amigos siguieron sus pasos en pos de Cenicienta, y todos aquellos varones presentes en la sala que contaban menos de setenta años de edad y no estaban ocupados sirviendo copas, hicieron lo propio.

Cenicienta, orgullosa de la conmoción que estaba causando, avanzaba con la cabeza alta, adoptando el porte propio de una mujer de elevada condición social. Pronto, sin embargo, resultó evidente que dicha conmoción se estaba convirtiendo en algo desagradable o, al menos, susceptible de producir disfunción social.

El príncipe había declarado de modo inequívoco a sus amigos que tenía intención de "poseer" a aquella joven mujer. Su determinación, no obstante, había irritado a sus compañeros, ya que también ellos la codiciaban y pretendían poseerla. Los hombres comenzaron a gritarse y empujarse unos a otros. El mejor amigo del príncipe, un duque tan robusto como cerebralmente constreñido, le detuvo a medio camino de la pista de baile e insistió en que él sería quien consiguiera a Cenicienta. La respuesta del príncipe consistió en un rápido puntapié en la ingle, lo que dejó al duque temporalmente inactivo. El príncipe, sin embargo, se vio inmovilizado por otros varones sexualmente enloquecidos y desapareció bajo una montaña de animales humanos.

Las mujeres contemplaban la escena, espantadas ante aquella depravada exhibición de testosterona, pero, por más que lo intentaron, se vieron incapaces de separar a los combatientes. A sus ojos, parecía que no era otra que Cenicienta la causa del problema, por lo que la rodearon dando muestras de una nada fraternal hostilidad. Ella trató de escapar, pero sus incómodos zapatos de cristal lo hacían casi imposible. Afortunadamente para ella, ninguna de sus rivales había acudido mejor calzada.

El estruendo creció hasta el punto de que nadie oyó que el reloj de la torre estaba dando las doce. Al sonar la última campanada, la hermosa túnica y los zapatos de Cenicienta se esfumaron y la joven se vio nuevamente ataviada con sus viejos harapos de campesina. Su madre y hermanas políticas la reconocieron de inmediato, pero guardaron silencio para evitar una situación embarazosa. Ante aquella mágica transformación, todas las mujeres enmudecieron.

Liberada del estorbo de su túnica y de sus zapatos, Cenicienta suspiró, se estiró y se rascó los costados. A continuación, sonrió, cerró los ojos y dijo:

-Y ahora, hermanas, podéis matarme si así lo deseáis, pero al menos moriré contenta.

Las mujeres que la rodeaban volvieron a experimentar una sensación de envidia, pero esta vez enfocaron la situación desde una perspectiva diferente: en lugar de perseguir venganza, comenzaron a desprenderse de los corpiños, corsés, zapatos y demás prendas que las limitaban.

Inmediatamente, empezaron a bailar, a saltar y a gritar de alegría, pues se sentían, al fin, cómodas con sus prendas interiores y sus pies descalzos.

De haber distraído los varones la mirada de su machista orgía de destrucción, habrían podido ver a numerosas mujeres ataviadas tal y como normalmente acuden al tocador. Sin embargo, no cesaron de golpearse, aporrearse, patearse y arañarse hasta parecer todos, desde el primero hasta el último.

Las mujeres chasquearon los labios, sin experimentar remordimiento alguno.

El palacio y el reino habían pasado a ser suyos. Su primer acto oficial consistió en vestir a los hombres con sus propios vestidos y afirmar ante los medios de comunicación que los disturbios habían surgido cuando algunas personas amenazaron con revelar la tendencia del príncipe y de sus amigos al travestismo. El segundo fue fundar una cooperativa textil destinada únicamente a la producción de prendas femeninas confortables y prácticas. A continuación, colgaron un cartel en el castillo anunciando la venta de "CeniPrendas" (pues así se denominaba la nueva línea de vestido) y, gracias a su actitud emprendedora y a sus hábiles sistemas de comercialización, todas -incluidas la madre y hermanas políticas de Cenicienta- vivieron felices para siempre.



## Ficha 5. "Million Dollars Baby"

Ficha técnica: Million Dollars Baby

<http://www.labutaca.net/films/30/milliondollarbaby.htm>

Dirección: Clint Eastwood.

Año: 2004.

Duración: 137 min.

Género: Drama.

Interpretación: Clint Eastwood (Frankie Dunn), Hilary Swank (Maggie), Morgan Freeman (Eddie Scrap-Iron Dupris), Jay Baruchel (Danger Barch), Mike Colter (Big Willie Little), Lucia Rijker (Billie), Brian O'Byrne (Padre Horvak), Anthony Mackie (Shawrelle Berry), Margo Martindale (Earline Fitzgerald), Riki Lindhome (Mardell), Michael Peña (Omar), Bruce McVittie (Mickey Mack).

Guión: Paul Haggis; basado en relatos recogidos en "Rope burns" de F.X. Toole.

Producción: Clint Eastwood, Albert S. Ruddy, Tom Rosenberg y Paul Haggis.

Música: Clint Eastwood.

Fotografía: Tom Stern.

Montaje: Joel Cox.

Diseño de producción: Henry Bumstead.

Dirección artística: Jack G. Taylor.

Vestuario: Deborah Hopper.

Estreno en USA: 15 Diciembre 2004.

Estreno en España: 4 Febrero 2005.

### Diálogo

Maggie quiere morir (Tetrapléjica, acaban de amputarle una pierna, bromean, de repente...)

- Maggie: Tengo que pedirte un favor, jefe.
- Frankie: ¡Claro!, pide lo que quieras.
- Maggie: ¿Te acuerdas de lo que hizo mi papá por Axel [su perro]?
- Frankie: Eso no puedes pedírmelo.
- Maggie: No quiero vivir así. Frankie. He conseguido tanto. He visto mundo [...] ¿Crees que había soñado que pasara? Solo pesaba 1,040 kg. cuando nació. Papá decía que luché para entrar en este mundo y que lucharía para salir de él. Es lo que quiero hacer, Frankie, y conseguirlo sin pelear contigo. Tengo lo que necesitaba, lo tengo todo. No permitas que sigan quitándomelo. No dejes que me quede aquí echada hasta que ya no pueda oír gritar a esa gente.
- Frankie: No puedo, por favor, por favor, eso no me lo pidas.

**Decisión final** (Frankie acude al padre Horvak, su amigo, para que le ayude a decidir)

- P. Horvak: No puedes hacerlo, ya lo sabes [...]
- Frankie: [...] pero ahora quiere morir, y yo quiero que se quede conmigo [...] ¿Es cometer un pecado el que lo haga? Manteniéndola viva la estoy matando. ¿Me entiendes?, ¿cómo lo resuelvo?
- P. Horvak: Sin hacerlo, te apartas Franky, y lo dejas para Dios.
- Frankie: ¡No está pidiéndole ayuda a Dios, me la está pidiendo a mí!





# Anexos

- 1. Metodología pedagógica a utilizar**
- 2. Bibliografía y recursos**

## Metodología pedagógica a utilizar

### 1. Aprendizaje significativo y técnicas grupales pedagógicas

Para promover procesos de educación grupal que favorezcan aprendizajes significativos se requiere el uso de métodos y técnicas educativas activas y diversas, según los objetivos y contenidos que pretendemos y los procesos y estilos de aprendizaje del educando. Aquí se plantea la clasificación de Métodos y técnicas educativas según sus objetivos de aprendizaje y se detallan diversos tipos de técnicas dentro de cada método.

#### CLASIFICACIÓN DE MÉTODOS Y TÉCNICAS EDUCATIVAS GRUPALES

PROCESO DE APRENDIZAJE	TÉCNICAS GRUPALES
Expresar su situación: preconceptos, experiencias, vivencias, creencias...	INVESTIGACIÓN EN AULA
Aumentar o reorganizar informaciones	EXPOSITIVAS
Analizar y reflexionar sobre causas, factores relacionados, área emocional...	DE ANÁLISIS
Desarrollo o entrenamiento en habilidades	DE DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos	OTRAS TÉCNICAS DE AULA Y FUERA DE AULA

### 2. Tipos de técnicas

#### Técnicas de Investigación en aula

Se utilizan fundamentalmente al inicio de una actividad educativa y al comenzar un nuevo bloque de contenidos... Facilitan al grupo la expresión, organización y colectivización de sus puntos de partida: experiencias, vivencias y conocimientos previos.

Sirven en general como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área emocional de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias, etc.) y la de habilidades.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
<b>Tormenta de ideas</b>	Se pide al grupo que en una o dos palabras expresen una idea o significado que para ellas y ellos tiene una palabra o frase dada: "parto", "cuidarse". Se recoge fielmente y se devuelve al grupo un resumen.	Permite expresar sólo 1 idea. Es la que menos tiempo utiliza.
<b>Phillips 66</b>	Se propone al grupo que se divida en grupos pequeños de 6 personas y que durante 6 minutos expresen ideas sobre un tema: el estrés, la menopausia... Alguien del grupo las recoge y las presenta al intergrupo. Se recoge y se devuelve al grupo un resumen de las aportaciones.	Permite expresar algunas ideas. Utiliza más tiempo que la tormenta de ideas y menos que la rejilla.
<b>Rejilla</b>	Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada (un enunciado y dos o tres partes: Cambios que se están produciendo: en ti, en tu vida...), expresen sus experiencias, vivencias... Se recoge y devuelve al grupo un resumen.	Permite mayor profundidad de expresión que las anteriores. Se utiliza más tiempo.
<b>Cuestionario</b>	Se les pide que en trabajo individual, en parejas o en grupos pequeños trabajen un cuestionario de respuestas abiertas o cerradas. Se pone en común, si procede. Se sistematiza y devuelve al grupo lo trabajado.	Se centra en los aspectos que plantea el cuestionario.
<b>Fotopalabra</b>	Sobre un tema dado, en grupos pequeños o grupo grande cada persona escoge una foto entre las que se presentan explicando por qué la ha elegido.	Favorece la expresión de emociones y vivencias. Puede resultar más difícil de gestionar para el educador o educadora.

## Técnicas expositivas

Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Abordan sobre todo los conocimientos, hechos y principios dentro del área cognitiva, aunque también, en parte, las habilidades cognitivas.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
<b>Exposición con discusión</b>	Se presenta y expone un tema, teniendo en cuenta la situación y necesidades del grupo. Se discute de forma libre o estructurada (las y los participantes a nivel individual, parejas, grupos... piensan y plantean dudas, comentarios, etc)	Es importante la selección de contenidos y también los procesos de comunicación: como se cuentan los contenidos y la relación con la persona y el grupo.
<b>Lectura con discusión</b>	Se les propone que de forma individual lean un documento escrito (folleto, artículo, Fichas...) con información sobre un tema y luego, si procede, discutan en pequeños grupos sobre dicha información. Puesta en común y discusión en grupo grande.	Requiere material escrito comprensible y que se adapte al grupo. Es recomendable leerlo antes desde la perspectiva de las personas a las que va dirigido.
<b>Vídeo con discusión</b>	Se les pide atención a un vídeo que expone información sobre un tema. A continuación o a intervalos se plantea un coloquio sobre lo que se ha escuchado.	A veces es difícil encontrar un vídeo que se adapte al grupo. Es útil usar una guía de preguntas para facilitar la discusión.
<b>Lección participada</b>	Primero se les plantea que expresen sus conocimientos previos sobre un tema y posteriormente se realiza una exposición sobre el mismo, completando la información que ha salido. Se finaliza con una discusión, dudas...	Necesita más tiempo. Requiere un clima tolerante y que no suene a exámen.

## Técnicas de análisis

Se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc. Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área emocional, contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

En este grupo se incluyen distintos tipos de casos, así como análisis de textos (paneles, frases, refranes, canciones o publicidad), análisis de problemas y de alternativas de solución, discusiones de distintos tipos: en grupo pequeño o grande, abiertas o estructuradas, discusión en bandas (el grupo se divide en dos subgrupos y discuten entre ellos), ejercicios diversos, etc.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
<b>Caso</b>	Historia con preguntas. Se pide al grupo que analice el caso (de forma individual, agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.	Se analiza y discute sobre la historia. Puede ser una historia escrita, escenificada, en vídeo...
<b>Análisis de texto</b>	Texto con preguntas. Generalmente se realiza en agrupaciones más pequeñas. Se pide al grupo que analice el texto guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y devolución al grupo de las conclusiones.	Se analiza y discute sobre lo que las personas o agrupaciones establecidas piensan en relación con el texto. El texto debe ser adecuado al grupo.
<b>Discusión</b>	Se plantea al grupo una discusión (libre, estructurada, en bandas...), centrada en cuestiones o preguntas y generalmente en agrupaciones más pequeñas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.	Se analiza y discute sobre lo que las personas o agrupaciones establecidas piensan sobre el tema. A veces se llega a menor profundización que con las anteriores.
<b>Ejercicios</b>	Estímulos diversos para reflexionar y discutir sobre distintos aspectos de un tema. Puede realizarse de forma individual, en tríos, grupos pequeños... con intergrupo y resumen final.	Ayuda a reflexionar sobre las propias actitudes, valores y sentimientos o a la reflexión y análisis de un tema.

## Técnicas de desarrollo de habilidades

Son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales. Trabajan fundamentalmente el área de las habilidades o aptitudes, psicomotoras, personales y sociales.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
<b>Demostración con entrenamiento</b>	Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora. Posteriormente se pide al grupo que la realice. El docente monitoriza su realización.	El desarrollo de la habilidad precisa de varias sesiones de entrenamiento - (En aula o fuera del aula).
<b>Simulación operativa</b>	Se explica una habilidad social. Se trabaja su aplicación en una o varias situaciones reales o ficticias, valorando su realización conforme a los criterios explicados.	Trabaja a nivel inicial o superficial las habilidades sociales.
<b>Rol playing</b>	Se explica una habilidad social. Una pareja o una parte del grupo trata de aplicarla en una escenificación de roles. El resto observa su desarrollo, generalmente con un guión. Puesta en común, sobre lo observado respecto al modelo teórico y su aplicación real.	Trabaja las habilidades sociales a un nivel más profundo. Requiere formación del docente. Necesita más tiempo que la anterior.
<b>Ayuda a la toma racional de decisiones</b>	Se explica la habilidad de toma de decisiones. Se plantea su aplicación en diferentes situaciones.	La toma de decisiones caracteriza a la edad adulta. Cada persona es protagonista de sus propias decisiones. Cada profesional también.

Se pueden utilizar también otras técnicas de aula y de fuera de aula: investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo pequeño o grande, ejercicios, tareas para casa, etc.

Recordemos que como apoyo a todos los tipos de técnicas es útil el uso de recursos didácticos de distintos tipos: visuales, sonoros, audiovisuales, impresos y otros, como objetos reales.

## 3. Rol educador

Las y los profesionales que educan desempeñan un rol de facilitación, de ayuda y apoyo. En los paradigmas de la pedagogía activa es la o el educando quien aprende y el educador o la educadora quien ayuda, facilita y orienta desde enfoques de relación de ayuda.

### Funciones y actitudes

Respecto a las funciones asociadas al rol del educador o educadora, se describen como funciones: la preparación, antes de la intervención educativa, y la gestión, en la propia intervención, de las actividades educativas (contenidos, técnicas y recursos didácticos), así como del tiempo y las condiciones físicas en que se desarrolla el proceso de enseñanza - aprendizaje y del clima, como producto de las relaciones entre educador o educadora y educando o grupo de educandos. En la consulta habrá que personalizar los objetivos y contenidos preparados.

En cuanto a las Actitudes, suelen relacionarse con el Clima del grupo. Green define el clima con un reflejo de la relación y comunicación del educador/educandos y de los educandos entre sí. Puede observarse y medirse, pero también describe los aspectos subjetivos e intangibles de la relación.

Diferentes autoras y autores describen diversas tipificaciones de climas en educación: centrado en la o el docente y centrado en la o el discente, climas autoritarios, laissez faire y democráticos...

Vaccani se refiere a que, dado "el mayor poder" al menos inicialmente, del educador o educadora, es él o ella quien determina fundamentalmente el clima de las relaciones que se dan en los procesos educativos. Relaciona el clima con los procesos de comunicación entre educadores y educandos y dice que lo más adecuado como rol educador es crear un clima tolerante, útil al aprendizaje, frente a un clima defensivo. Algunas actitudes que se relacionan con estos climas son:

Climas tolerantes	Climas defensivos
Descripción	Juicio
Orientación	Control
Flexibilidad	Rigidez
Problematicidad	Certeza
Relación	Distancia
Paridad	Superioridad
Autoridad "de servicio"	Subordinación

### Habilidades

Para finalizar, las habilidades personales y sociales así como educativas necesarias para desempeñar un rol de educador o educadora incluyen algunas más generales y otras más concretas. Entre las primeras destacan: el análisis racional de situaciones y toma de decisiones, la comprensión empática, la escucha activa, la comunicación interpersonal, el autocontrol emocional, el manejo de conflictos y la negociación. Entre las segundas se podrían reseñar: resumir y devolver cuestiones, ayudar a pensar, conducción de reuniones, reforzar positivamente, manejo de grupos, manejo de discusiones y manejo de distintos tipos de técnicas y recursos educativos.

## Bibliografía

- **Barbalet, J. (2002).** "Emotion and sociology". University of Keele.
- **Barbero, J. M., y Martín, M. B. (1998).** "De los medios a las medicaciones: comunicación, cultura y hegemonía". Convenio Andrés Bello.
- **Bartolomé de Carranza. Informe Juventud Navarra (2003).** "Encuesta sobre Juventud de Navarra".
- **Bauman, Z. (2009).** "Ética posmoderna". Siglo XXI, España Editores.
- **Beck, U., Giddens, A., y Lash, S. (1994).** "Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno". Madrid: Alianza Editorial.
- **Boticario C., Calvo S., López C. y Nájera P. (2012).** "Nutrición y dietética. Manual de alimentación saludable". UNED
- **Bourdieu, P. (2003).** "La dominación masculina". Barcelona: Anagrama.
- **Canclini, N. G. (1995).** "Consumidores y ciudadanos". México: Grijalbo.
- **Collins, R. (2009).** "Cadenas de rituales de interacción". Anthropos.
- **Damasio, A. R. (1996).** "El error de Descartes: La razón de las emociones". Andrés Bello.
- **Lahire, B. (2004).** "El hombre plural: los resortes de la acción". Ed. Bellaterra: Barcelona.
- **Le Breton, D. (2004).** "Antropología del cuerpo y modernidad". Nueva visión.
- **Maganto, C. y Cruz, S. (2008).** "TSA, Test de siluetas para adolescentes". Madrid: TEA.
- **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014).** "Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS."
- **NHLBI, National Heart, Lung and Blood Institute USA Government . Obesity Education Initiative (2000).** "The Practical Guide Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults". ([www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity)).
- **Raich, R. (2000).** "Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo". Madrid: Pirámide.
- **Raich, R. M., Torras, J. y Figueras, M. (1996).** "Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. Análisis y Modificación de Conducta, 22(85), 603-626".
- **Rosen, J. C. (1992).** "Body image disorder: Definition, development and contribution to eating disorders". En J.H. Crowther, D.L. Tennenbaum, S.E. Hobfoll y M.A.P. Stephens (eds.), The aetiology of bulimia: The individual and familial context (157-177). Washington D.C.: Hemisphere Publishing Corporation.
- **SENC y SemFYC. (2004).** "Consejos para una alimentación saludable".
- **SENC (2007).** "Guía de la alimentación saludable".

## Recursos

### Alimentación

- [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es) Folleto "La alimentación". Instituto Salud Pública y Laboral de Navarra. Sección de Promoción de Salud.
- [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/) Guía de alimentación y salud de la UNED.
- [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/pdf](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/pdf). Nutrición y dietética. Manual de alimentación saludable. Biblioteca Uned.
- <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es> Web de la Estrategia NAOS, Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.
- <http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/web/observatorio/observatorio.shtml>, Web del Observatorio de la Nutrición y Estudio de la Obesidad, creado en el marco de la Estrategia NAOS, con acceso a indicadores, documentos, estudios, publicaciones, etc.
- <http://www.seedo.es> Web de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad que incluye un acceso a público general revistas de obesidad, etc.

### Ejercicio Físico

- [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es) Folleto "El ejercicio físico". Instituto Salud Pública y Laboral de Navarra. Sección de Promoción de Salud.
- <http://www.oecd.org/health/healthpoliciesanddata/49716427.pdf>. Obesity Update 2012. OCDE.
- <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/66/L.1> Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles.2011.
- <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/66/L.1> Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Asamblea Mundial de La Salud 2004.
- [http://www.naos.aesan.mspsi.es/naos/estrategia/que\\_es](http://www.naos.aesan.mspsi.es/naos/estrategia/que_es) Estrategia NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.
- [http://www.papps.org/upload/file/Grupo\\_Expertos\\_PAPPS\\_2\\_2.pdf](http://www.papps.org/upload/file/Grupo_Expertos_PAPPS_2_2.pdf). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs. Aten Primaria. 2012; 44, Supl 1: 16-22 o en Guía para educadores del Gobierno de Navarra.