

FORTALECIMIENTO DE LOS AUTOESQUEMAS POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NIÑOS ESCOLARIZADOS

STRENGTHENING SELF-SCHEMES THROUGH PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL CHILDREN

Santiago Velásquez ¹
Andrés Felipe Hernández ²
Deivis Mosquera Albornoz ³

Resumen

El presente artículo surge de lo observado en las prácticas profesionales realizadas como parte del proceso de formación como licenciados en educación física, recreación y deporte de la Universidad Católica de Oriente, durante las cuales se evidencia que los alumnos que están finalizando su proceso de educación básica primaria y que se encuentran próximos a iniciar el ciclo de formación básica secundaria presentan dificultades en referencia a los autoesquemas, los cuales son: el autocuidado, autoimagen, autoestima, en donde se ve afectado el desarrollo integral de los niños, debido a las etapas de formación escolar. Teniendo en cuenta lo anterior se determinó la realización del presente artículo de reflexión, en el cual por medio de una rigurosa revisión documental se logró identificar de qué manera la educación física puede fortalecer dichos autoesquemas. Cabe indicar, que, para la solución de esta problemática, es necesario implementar estrategias que fomenten la expresión corporal, en donde los niños al realizar estas actividades fortalezcan su autoestima y autoimagen; para el fortalecimiento del autocuidado es necesario incentivar buenos hábitos alimenticios y deportivos, para el buen funcionamiento del cuerpo.

Palabras clave: autoesquemas; educación física; autocuidado; autoestima; autoimagen.

1. Estudiante de Licenciatura en Educación física, recreación y deporte de la Universidad Católica de Oriente. Rionegro (Antioquia). Correo electrónico: tiago.v1065@gmail.com
2. Estudiante de Licenciatura en Educación física, recreación y deporte de la Universidad Católica de Oriente. Rionegro (Antioquia). Correo electrónico: pipetin-09@hotmail.com
3. Asesor. Docente del programa en Licenciatura en Educación física, recreación y deporte de la Universidad Católica. Magister en Educación. Rionegro (Antioquia). Correo electrónico: deromoal@gmail.com

Abstract

This article arises from what is observed in the professional practices carried out as part of the training process as graduates in physical education, recreation and sport at the Universidad Católica de Oriente, during which it is evident that students who are finishing their basic education process primary school and who are close to starting the basic secondary training cycle present difficulties in reference to the self-schemes, which are: self-care, self-image, self-esteem, where the integral development of children is affected, due to the stages of schooling. Taking into account the above, it was determined to carry out the present article which, through a rigorous documentary review, it was possible to identify how physical education can strengthen said self-schemes. It should be noted that, for the solution of this problem, it is necessary to implement strategies that promote body expression, where children by carrying out these activities strengthen their self-esteem and self-image; To strengthen self-care, it is necessary to encourage good eating and sports habits, for the proper functioning of the body.

Keywords: self-schematics; physical education; self-care; self-esteem; self-image.

Introducción

El desarrollo y fortalecimiento de autoesquemas entendidos como la descripción, evaluación y valoración que un individuo tiene de sí mismo, es un proceso que ha despertado el interés teórico e investigativo de diferentes disciplinas del conocimiento como la psicología, el trabajo social y la pedagogía. En el área específica de la pedagogía ha sido la educación física, recreación y deporte dentro del contexto educativo la encargada de direccionar y potencializar las prácticas educativas en pro del bienestar de la formación y desarrollo del cuidado del cuerpo, de su personalidad, de su integralidad, de sus hábitos de higiene y de su corporeidad, basándose en

la construcción del ser humano integral, donde el alumno se preocupa por su estado físico, emocional y mental; lo cual repercute en el desarrollo de los autoesquemas. Sin embargo, actualmente en el contexto escolar es posible evidenciar que niños y adolescentes presentan dificultades en sus autoesquemas, lo cual se ve reflejado en sus procesos de socialización, regulación, rendimiento académico, etc., ya que no se tiene en cuenta la formación y el valor del autocuidado, autoimagen y autoestima, como elementos primordiales en su desarrollo integral.

Por tanto, es necesario crear conciencia desde el área de educación física, recreación y deportes en relación a su implicación en el desarrollo y fortalecimiento de los autoesquemas, por lo cual el presente artículo por medio de un proceso de revisión documental indaga en el cómo la práctica pedagógica y didáctica de la educación física puede fortalecer el desarrollo de autoesquemas en niños escolarizados.

Los resultados presentados podrán convertirse en un referente significativo en el medio académico, en primera instancia serán beneficiados los alumnos e instituciones educativas, en relación al conocimiento de los autoesquemas y al desarrollo de estos, los cuales son de suma importancia ya que aportan a estos niños y preadolescentes en el desarrollo de la personalidad y la formación íntegra del ser, además de servir como material de referencia para los docentes y estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deporte en proceso de formación, interesados en el fortalecimiento de autoesquemas en niños escolarizados por medio de la reflexión pedagógica e implementación de estrategias didácticas desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

Desarrollo

La educación física abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, desde un punto de vista pedagógico ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por contenidos motores. Además, se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad (Educación física Glosario, 2018).

El Ministerio de Educación Nacional (2010), en sus orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte, define las competencias y desempeños por grados, y establece que una de sus finalidades debe ser el desarrollo de la expresión corporal, el reconocimiento de habilidades, hábitos de vida saludable, todo esto para la comprensión del mejoramiento del desarrollo integral del ser, es por esta razón que se establece que el docente del área de educación física, recreación y deporte, debe enfocarse en educar en el autocuidado, autoimagen y autoestima, generando la necesidad de crear espacios educativos, donde se permita formar y educar a los alumnos en la valoración de los autoesquemas.

A partir de esta comprensión del sentido del área de educación física, recreación y deporte dentro del Proyecto Educativo Institucional - PEI, se hace necesario indagar en su relación con el desarrollo y fortalecimiento de los autoesquemas, ya que múltiples investigaciones han demostrado que el trabajo en torno al cuerpo, el movimiento, la salud, el bienestar y la higiene que se desarrolla desde esta área, impacta de manera positiva el autoestima, autoimagen y autocuidado de los niños en edad escolar. A continuación, se realizará de manera simultánea la presentación histórica y conceptual de cada uno de los autoesquemas antes mencionados, la

contextualización actual aportada por la investigación al respecto y un ejercicio reflexivo que permita a profesionales en formación de licenciatura en educación física, recreación y deportes, y docentes del área, revisar y transformar su práctica pedagógica en el aula.

Concepciones de los Autoesquemas

El concepto de autoesquemas según lo propuesto por Jara (2012), tiene una dimensión teórica desde la psicología cognitiva pos racionalista donde se define la cognición (capacidad de entender, razonamiento, aplicación del pensamiento) como una función del ser humano determinada por su ser estructural a partir de procesos de pensamiento y elaboración de ideas, esta nueva concepción epistemológica tiene como base la construcción de hipótesis y teorías de la realidad con que parte el sujeto de la interacción consigo mismo y su entorno; a partir de lo cual debe surgir una primer reflexión acerca del tipo de experiencias que ofrece las instituciones educativas y el aporte que tienen en el fortalecimiento de los autoesquemas, lo anterior reconociendo que este es un espacio significativo para el desarrollo de los niños, ya que retomando la definición presentada desde la perspectiva de la cognición pos racionalista, además del pensamiento y las ideas, también está implicados lo perceptual y lo emocional, donde una mente activa construye significados a partir de experiencias positivas (Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana, 2012).

Los autoesquemas se comprenden entonces como la suma de lo que la persona recuerda, sabe y puede imaginar de sí misma, incluyendo experiencias pasadas, conocimiento detallado de cómo se es ahora a diferencia del pasado, expectativas acerca de los cambios que se podrían experimentar, guiando por lo tanto el comportamiento futuro; los autoesquemas ayudan a tener un concepto claro de quien se es ahora y quien se desea ser en el futuro (Psicología Social Hoy, 2014), de esta manera las múltiples experiencias que tienen los niños en edad escolar participan

en los modos como cada uno de ellos desarrolla la representación que tiene de sí mismo y la expectativa que tiene frente a su desempeño, un funcionamiento mental que podría verse fortalecido si desde los procesos formativos y de manera particular desde el área de educación física, recreación y deporte se brindan espacios enriquecidos, experiencias perceptivas y motoras, actividades lúdicas y deportivas, en las cuales los estudiantes puedan explorar sus propias habilidades y competencias, favoreciendo de esta manera el desarrollo de una autoimagen y autoestima positivas y transversalizadas por el autocuidado.

Es importante puntualizar antes de iniciar el desarrollo de cada uno de los autoesquemas, que estos han sido definidos por Fares, Raúl, y Celia (2011) como en un conjunto de juicios descriptivos y evaluativos acerca de sí mismo, donde se expresa el modo en que la persona se representa, conoce y valora a sí misma. Su función es ayudar al individuo a entenderse y guiarse, así como a controlar y regular su conducta. Entre ellos se encuentran autoestima, autoconcepto y autoimagen: dimensiones del yo que se van construyendo a lo largo del ciclo vital.

El Autocuidado

El autocuidado es una actividad del individuo aprendida por éste y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que una persona dirige hacia sí misma o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar propio en lo físico, psicológico y espiritual. (Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana, 2012). El Autocuidado es definido por Delia Esperanza (2011) como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades. El autocuidado incluye las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por

individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende los cuidados, tratamientos, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud. (Organización Mundial de la Salud , 2010).

A partir de lo anterior, se hace necesario que desde las instituciones educativas se reconozca la importancia que tienen en la instauración y fortalecimiento de conductas de autocuidado en los niños, por medio de la formación de hábitos saludables y el desarrollo de una capacidad auto reflexiva que les permita a los estudiantes reconocer su responsabilidad en temas como el cuidado, la salud, el bienestar, la higiene, entre otros. En este sentido el área de educación física, recreación y deporte se convierte en un espacio privilegiado, en el cual a partir del fomento del cuidado de sí y cuidado del cuerpo se logre el desarrollo de estas capacidades.

En el contexto nacional se han realizado investigaciones que indagan la relación entre educación física y autoesquemas, Buitrago y Acosta (2013) de la Universidad Pedagógica Nacional, en Bogotá, realizaron un proyecto titulado: El autocuidado inmerso en la educación física: una perspectiva para el Mejoramiento de la calidad de vida. El objetivo de este trabajo de grado fue el adquirir el valor del autocuidado como factor estructural de la calidad de vida, desde las prácticas de la educación física, para ello se contó con muestra de 38 estudiantes con edades entre los 11 y 13 años de edad, con un total de 19 niñas y 19 niños los cuales conforman el grado 5. La metodología utilizada en este trabajo de grado fue realizar un análisis de la realidad identificando problemas de obesidad, sedentarismo, enfermedades cardiovasculares, entre otros, con lo anterior se toma la decisión de educar y promover el valor del autocuidado, para prevenir estas enfermedades y realizar un autocuidado consciente. Por medio de la intervención realizada la

población educativa comprendió la importancia de conocer, apropiarse y adquirir el valor del autocuidado para sus actividades cotidianas y la respuesta brindada por los estudiantes fue positiva.

Investigaciones, como la anteriormente expuesta permiten reflexionar en un contexto actual la importancia del autocuidado y como este puede ser fortalecido desde el área de educación física, recreación y deporte, sin embargo, también se hace importante tener un acercamiento al desarrollo histórico y teórico de este concepto, por lo cual a continuación se presentará un abordaje general al respecto.

Análisis cultural histórico del autocuidado.

La historia marca y revitaliza todo acontecer, convirtiéndose en un memorial de aquello que el ser humano ha venido realizando a través de los siglos; es así que para lograr percibir como el autocuidado ha venido a transformar la vida del hombre, debemos devolver nuestra mirada a la historia misma y así comprender que se requiere un reencuentro histórico con el término del autocuidado.

En la antigua cultura griega muchos de los primeros filósofos no solo se preguntaron por el arte, principios de todo lo que existe, el ser, la política, Dios y el hombre, la naturaleza, el hombre, sino que también dentro de los filósofos nació aquello que denominaron el culto de sí.

El cuidado de sí, se podía identificar por medio de un enfoque integral bajo el cual se puede ver al ser humano a través de las prácticas orientadas, tanto del cuidado del cuerpo como del cultivo del espíritu. Dicho cuidado de sí incluía el ejercicio físico moderado, la satisfacción equilibrada de las necesidades, la meditación, la lectura, y la reflexión acerca de las verdades conocidas. Para los griegos el cuidado del cuerpo se realizaba mediante la mesura, la economía del régimen, la atención detallada a las perturbaciones. Tenían en

cuenta elementos como el clima, la alimentación y el modo de vida, en tanto estos podían perturbar al cuerpo y a través de éste, al alma. (Correa, 2015, p. 6)

Cabe indicar, que la cultura griega aportó una gran variedad de elementos significativos lo cual vislumbro la importancia del autocontrol como forma significativa del autocuidado. Con el paso del tiempo, la noción dejada por los griegos se cristianizó, de tal manera que las primeras ideas judeocristianas cambiaron la prioridad de un cuidado integral no solo del cuerpo sino también emocional por cuidados centrados en lo espiritual, fomentando por tanto el desprecio por el cuidado corporal, sustentado en el principio de vencer al mundo, al demonio y por tanto a la carne.

Posteriormente en el siglo XX, en la década del setenta, gracias al trabajo abordado por muchas mujeres que crearon grupos denominados feministas, se dio inicio a un análisis crítico a la manera como era entendido el cuidado. Es así que grupos de mujeres en todo el mundo lucharon por una autonomía, autodeterminación e independencia de la autoridad médica masculina, predominante en el sistema médico vigente. Como lo afirma Correa (2015, p.6) “Debido a su punto de partida, el autocuidado fue considerado como una actividad de la gente, al margen del mundo académico; por tanto la investigación sobre autocuidado ha sido, desde sus orígenes, tema de debate político y epistemológico en la sociedad y en las ciencias sociales.”

Ahora bien, En el siglo XXI, el autocuidado se ha conocido gracias a los grupos de ayuda mutua o autoayuda; lo cual ha demostrado como el enfrentar las enfermedades crónicas, tales como el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la bulimia y la anorexia se pueden abordar a través del aprendizaje que tiene como eje fundamental el apoyo mutuo, y no sólo mediante los protocolos médicos; comprendiéndose que “la generación de espacios educativos, donde educar y formar en el autocuidado ayudan a crear ambientes

favorables para la salud y por consiguiente fortalecen el mejoramiento de la calidad de vida.”

Correa,(2015, p. 6)

Finalmente, vislumbrando el recorrido histórico del término autocuidado, se puede percibir que este ha sido importante dentro de la concepción del ser humano como eje fundamental de su integralidad; la historia rejuvenece no solo la memoria, sino que revitaliza la manera como el hombre debe comprenderse en el espacio temporal y como miembro activo de la sociedad; por ello las prácticas del autocuidado a través del tiempo ven al hombre como un ser que quiere y respeta su cuerpo y por tanto brindan un culto de respeto, admiración y dominio de sí.

Concepto de autoestima.

La autoestima es la evaluación emocional de una persona sobre sí misma y sus relaciones afectivas ante tal evaluación. ¿Qué siente una persona de sí misma? ¿Cómo se siente al sentirse así? Cuando la autoestima es baja, suele estar conformada por la interiorización negativa de lo que se supone es la valoración emocional hacia nosotros de parte de los seres queridos. Además del rechazo de la propia emotividad, suelen surgir bloqueos emocionales que impiden una sincera apreciación de nuestras heridas y traumas afectivos. (Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana, 2012). El concepto de autoestima es el valor que le permite a una persona tener plena seguridad de sí misma y de sus capacidades, sin compararse con los demás, sin pensar que se es mejor o peor; se basa en la sencillez y en la confianza (Educación física Glosario, 2018), y es una valoración generalmente positiva de sí mismo. (Real Academia Española , 2017)

En la actualidad es posible evidenciar el interés teórico e investigativo respecto a las relaciones existentes entre autoestima y educación física, en Buenos Aires (Argentina), Franco, Coterón, & Gómez (2017) realizaron la investigación: Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima, la cual tuvo como objetivo examinar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca, la autoestima y la intención futura de ser físicamente activo, para lo anterior se conformó una muestra de 788 estudiantes de educación con edades comprendidas entre 12 y 19 años. La investigación resalta la importancia de facilitar experiencias en el aula de educación física que aporten en el fortalecimiento de la autoestima del alumnado, tales como maximizar la oportunidad de elección, empatizar con los sentimientos de los alumnos, minimizar la implicación al ego podría, adaptar el desafío de las actividades a la capacidad de los alumnos, proporcionar abundante y claro feedback positivo, favorecer la implicación a la tarea y plantear en el aula situaciones en las que los alumnos cooperen.

Desarrollo histórico del concepto de autoestima

A través de la historia se relata el acontecer de aquellos hombres que han aportado a la transformación del hombre a partir del concepto de la autoestima, para ello es importante devolver nuevamente nuestra mirada a la historia misma y así comprender el reencuentro histórico con el término de la autoestima, basando el análisis histórico en el libro “la autoestima del adolescente” (Nuñez, 2003) . El padre de la psicología norteamericana es William James, en su libro Principios de la psicología, cuya primera edición se publicó en 1890, se encuentra en el primer intento de definir autoestima.

La autoestima cobro fuerza en la década de los 80, no solo empezaron a publicarse cada vez más libros que hacían referencia a la palabra, si no que posteriormente en 1990, se llevó a cabo la primera conferencia internacional sobre la autoestima, siendo Noruega el país sede. En el siglo XXI, los docentes tienen conceptos vagos acerca de la autoestima, muchos de ellos, hablan con una actitud de autoridad, señalando que el alumno fulano se porta mal porque tiene una autoestima baja, o que el alumno mengano debe sus problemas de aprendizaje a una autoestima deficiente, pero cuando se les cuestiona acerca de cómo lo midieron, todos explican que es una apreciación subjetiva. Más aún, unos hablan de que algunos alumnos no tienen autoestima. Otro dice que si la tienen pero que es mala. Otros argumentan que no es mala, sino que es baja.

A pesar de que hace unos 20 años comenzó a hablarse mucho de la autoestima, hoy en día parece que los autores no pueden ponerse de acuerdo acerca de una definición común. A manera de ejemplo de lo anterior, y con el fin de tener una panorámica actual del concepto de autoestima, la siguiente cita definirá el concepto de autoestima.

Autoestima significa quererse a sí mismo. Es respetarse y tenerse confianza, es gustarnos, querernos y saber que podemos hacer lo que nos propongamos... La falta de autoestima significa todo lo contrario: sentirnos culpables, indefensos, vulnerables, tenerle miedo a la vida y a sus retos; en pocas palabras, ser infelices, dependientes y sin la fuerza suficiente para remediarlo; por eso es tan fundamental en la personalidad de cualquier ser humano.
Rodriguez & flores, (2012, p. 9)

A partir de la anterior cita, se puede evidenciar que las investigaciones psicológicas sobre la autoestima destacan su decisiva importancia para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona que tiene autoestima es una ser que posee una naturaleza interna, llega de emociones y sensaciones necesarias humana básica las cuales son positivamente buenas en las relaciones interpersonales.

Tipos De Autoestima

Según investigaciones realizadas por Rodriguez & flores, (2012, p. 45) la autoestima se puede desarrollar en las personas en dos formas: autoestima Alta (Normal): en la persona se ama, se acepta y se valora tal cual es y autoestima baja: en la cual la persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades. A continuación, se desarrollará cada uno de estos conceptos:

Autoestima alta

Es conocerse y aceptarse a sí mismo, apreciando sus habilidades y destrezas, mostrándose seguro y satisfecho de sus logros.

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano

“La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por la habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones” Rodriguez & flores, (2012 p. 24)

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abrumba, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambio.

Autoestima baja

Son todas las actitudes negativas e inseguridades que posee de sí mismo y no le permite afrontar nuevos retos. Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente, tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aun naciones.

A partir de este desarrollo teórico respecto a la autoestima, su historia, definición y tipos, se hace necesario que desde el área de educación física, recreación y deporte este conocimiento se convierta en acciones prácticas, es decir que el saber impacte y transforme las reflexiones pedagógicas, las estrategias didácticas y la práctica docente, en este sentido es importante resaltar la investigación de Góngora Vargas (2019): Educación Física como facilitadora del desarrollo de

la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja, realizado en Universidad Pedagógica Nacional, realizada con una muestra conformada por niños de quinto grado del Colegio San Francisco en la localidad número 19 de Bogotá con los cuales se realizó la implementación de una propuesta de proyecto curricular en el área de educación física. Al finalizar la implementación del proyecto los estudiantes pudieron mejorar el desarrollo de su autoestima e identidad, reflejado esto, en el conocimiento que se dio de sí mismos.

En esta misma línea Estévez et al (2015) realizaron la investigación: Influencia de la composición corporal y la aceptación por las clases de educación física sobre la autoestima de niños de 14-16 años de Alicante, España; su objetivo fue analizar las relaciones existentes entre el índice de masa corporal, sexo, aceptación a las clases de Educación Física y autoestima en una muestra representativa de escolares de 3º y 4º de Educación Secundaria, con una muestra representativa de 1.150 adolescentes escolarizados. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva entre la aceptación a las clases de educación física y la autoestima.

Experiencias como estas, aportan evidencia acerca de la importancia de la educación física en el desarrollo y fortalecimiento de los autoesquemas en los niños y jóvenes escolarizados, para la cual es necesario que directivos y docentes reconozcan que el juego, la lúdica, el deporte y la actividad física impactan de manera positiva el desarrollo integral, no solo favoreciendo aspectos a nivel corporal sino también procesos mentales y psicológicos con la autoestima.

Concepto de Autoimagen

Se entiende por autoimagen la

Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas,

sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. Organización Mundial de la Salud , (2010 p.11)

De acuerdo con la anterior cita nos lleva a una propuesta de bienestar humano, no sólo a partir de indicadores económicos, también entra a revisar las áreas de la vida humana para determinar qué tan bien viven y se sienten las personas. No sólo es necesario saber qué tengo sino cómo vivo con lo que tengo, qué tan capaz soy de concebir y conducir mi vida, conocerme y autocuidarme, como factor importante para el desarrollo personal y bienestar humano, el cual se ha mantenido como objetivo central a lo largo de desarrollo del mismo hombre. Por lo tanto, para lograr el bienestar, la felicidad y satisfacción de las personas, es necesaria la capacidad de actuación, que está inmersa en la acción del autocuidado, Con ello se quiere dejar claro que la calidad de vida no sólo es una cuestión material, sino también cultural y de valores.

Por tanto, estos valores son los que a través de la experiencia formativa los docentes de educación física llevan en el discurso y la práctica, Finalmente el proyecto tiene en cuenta la teoría de desarrollo humano de Neef (1986), este autor hace una propuesta de desarrollo a escala humana, se toman elementos de esta teoría porque este autor considera que el desarrollo se debe fijar en las personas y no en los objetos, dentro de su propuesta clasifica las necesidades y las presenta de la siguiente manera:

Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables, son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, es la manera o los medios. Maxneef, (1994 p,132)

Según esta teoría de desarrollo humano en la sociedad actual, cada sistema económico, social y político adopta diferentes estilos para la satisfacción de las mismas necesidades humanas

fundamentales. Sin embargo, pareciera que hoy en día prevalece una sociedad consumista, lo que está culturalmente determinado no son las necesidades humanas fundamentales, sino los satisfactores de esas necesidades. Es por ello que esta propuesta y análisis parte de la base que las personas se preocupan hoy en día por el tener y no por el ser, teniendo que ver con las personas y no con los objetos, por lo tanto, este planteamiento es de índole altamente social, puesto que su análisis lo direcciona al desarrollo personal y a la generación de un buen indicador de calidad de vida.

Desde la investigación se ha indagado en la relación existente entre educación física y autoconcepto, en el contexto internacional europeo, Garrido y Garcia (2012) de la Universidad de Granada, en España, realizaron la investigación titulada: Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia; el objetivo de este trabajo fue examinar las relaciones entre la práctica de actividad físico deportiva en la adolescencia y diversas autoevaluaciones como el auto concepto físico, en este trabajo de investigación se contó con una muestra de 1504 adolescentes de la ciudad de Málaga, en edades comprendidas entre los 14 y 16 años, los resultados muestran que la práctica física es una variable que genera diferencias significativas, en los constructos estudiados, a favor de los que practican.

En esta misma línea de investigación en torno al autoconcepto, Hortigüela Alcalá (2015), realizó en la Universidad de Burgos, el estudio titulado: Análisis del autoconcepto físico del alumnado en las clases de educación física: diferencias encontradas en función del género, realizado en un instituto de Educación Secundaria de la capital de Burgos, el objetivo fue analizar el autoconcepto físico del alumnado de Educación Física, para lo cual tuvo en cuenta los factores de competencia percibida, atractivo físico, fuerza física y autoconfianza. La investigación se realizó con una muestra de 134 alumnos, los cuales fueron divididos en dos grupos en función del género; 1- grupo masculino (71 alumnos), 2- grupo femenino (63 alumnos). En el resultado Se observa

cómo antes de llevarse a cabo la unidad didáctica de educación física existían diferencias significativas entre géneros (valores más elevados en chicos) en los factores fuerza física y autoconfianza, sin embargo, al finalizarla, y a pesar de que los valores siguen siendo más elevados para el grupo masculino, no se alcanzan diferencias significativas entre géneros.

En el contexto internacional latinoamericano, es importante destacar el trabajos como la investigación realizada por Sailema Torres et al (2017), en la Universidad Técnica de Ambato, en Ecuador, donde realizaron una la publicación de un trabajo de investigación titulado: El auto concepto y la educación física en estudiantes de secundaria; el objetivo de esta investigación fue conocer la importancia de las variables sexo, nota media en la asignatura de educación física, relaciones familiares y relaciones sociales, en la escala de auto concepto físico de alumnos de educación secundaria. La muestra estuvo conformada por 85 sujetos entre los 12-15 años de edad (42 hombres y 43 mujeres). Los resultados que arrojó esta investigación en relación a la muestra fue que el ser varón, tener una nota alta en la asignatura de educación física, vivir con ambos padres y sentirse importante en el grupo de amigos tiene una correlación positiva con el autoconcepto; teniendo en cuenta lo anterior se concluyó que es necesario fomentar formas de evaluación de la asignatura de educación física que no impliquen necesariamente grandes logros o capacidades corporales, sino que valoren el esfuerzo del niño, ante todo, y que fomenten el compañerismo y las relaciones grupales.

Conclusiones

Durante los últimos años gracias al reconocimiento creciente que ha tenido los autoesquemas y la importancia de su fortalecimiento a lo largo del ciclo vital en los diferentes ambientes de desarrollo de los niños, entre ellos la escuela, ha surgido un interés significativo desde la educación física que ha permitido realizar reflexiones pedagógicas, propuestas didácticas

e investigación en torno a la posible relación entre esta área de formación y el autocuidado, la autoestima y la autoimagen.

Se destaca en primer lugar a partir de la revisión teórica realizada, la importancia de reflexionar en torno proceso de formación que tienen los futuros docentes que se desempeñarán en el área de educación física, recreación y deporte, siendo central que las instituciones de educación superior integren de una manera más representativa en sus planes de estudio autores, teorías y conceptos que amplíen la comprensión del desarrollo desde perspectivas integrales, ecológicas y de ciclo de vida, en las cuales se reconozca la importancia de los diferentes ambientes de socialización y aprendizaje en el proceso de crecimiento y formación de los niños y jóvenes, de tal manera que se cuenten con elementos conceptuales que permitan una reflexión amplia respecto a procesos de desarrollo social, emocional y social en los cuales los autoesquemas tienen un lugar central.

Los antecedentes investigativos revisados, permiten concluir que el área de educación física tiene un papel fundamental en el fortalecimiento de los autoesquemas, para lo cual de la mano de la competencia académica del docente, deben estar la creación de ambientes enriquecidos que ofrezcan diversidad de experiencias a los niños y jóvenes en su proceso formativo, al igual que un proceso permanente de reflexión pedagógica e innovación didáctica que incluya en las clases de educación física diferentes posibilidades de conocer, explorar y hacer, por medio del juego, la lúdica, el movimiento, el deporte, la actividad física y el acercamiento a la riqueza cultural.

Es necesario implementar estrategias que fomenten la expresión corporal, en donde los niños al realizar estas actividades fortalezcan su autoestima y autoimagen; para el fortalecimiento del autocuidado es necesario incentivar buenos hábitos alimenticios y deportivos, para el buen funcionamiento del cuerpo.

Respecto a las investigaciones revisadas en el proceso de análisis documental se pueden resaltar los siguientes resultados:

Por medio de las actividades realizadas en el área de educación física los estudiantes pueden mejorar el desarrollo de su autoestima e identidad, reflejado esto, en el conocimiento que se dio de sí mismos (Góngora Vargas, 2019).

La práctica física es una variable que genera diferencias significativas, en el constructo de autoconcepto físico, a favor de los que practican (Garrido y García, 2012), igualmente existe una correlación positiva entre la aceptación a las clases de educación física y la autoestima (Estévez et al, 2015), por lo cual se hace necesario fomentar formas de evaluación de la asignatura de educación física que no impliquen necesariamente grandes logros o capacidades corporales, sino que valoren el esfuerzo del niño, ante todo, y que fomenten el compañerismo y las relaciones grupales (Torres y López, 2017).

Es importante que desde el área de educación física se faciliten experiencias en el aula que aporten en el fortalecimiento de la autoestima del alumnado, tales como maximizar la oportunidad de elección, empatizar con los sentimientos de los alumnos, minimizar la implicación al ego podría, adaptar el desafío de las actividades a la capacidad de los alumnos, proporcionar abundante y claro feedback positivo, favorecer la implicación a la tarea y plantear en el aula situaciones en los que los alumnos cooperen (Franco, E., Coterón, J., y Gómez V., 2017), ya que por medio de las intervenciones realizadas en el área de educación física la población educativa puede comprender la importancia de conocer, apropiarse y adquirir el valor del autocuidado para sus actividades cotidianas (Buitrago y Acosta, 2013).

Referencias

- Buitrago, R., & Acosta, Á. (2013). El autocuidado inmerso en la educación física: una perspectiva para el mejoramiento de la calidad de vida.
- Cecilia, D. P. (30 de Noviembre de 2009). *Pontificia Universidad Javeriana*. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/educacion/tesis94.pdf>
- Correa, O. (2015). El autocuidado una habilidad para vivir. *academia. edu*, 6.
- Delia Esperanza, M. L. (02 de Marzo de 2011). *Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería*. Obtenido de Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>
- Educación física Glosario. (14 de octubre de 2018). *Educación física Glosario*. Obtenido de Educación física Glosario: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica>
- Estévez, M. M. (2015). Influencia de la composición corporal y la aceptación por las clases de educación física sobre la autoestima de niños de 14-16 años de Alicante, España. *Nutrición Hospitalaria*, 4(31), 1519-1524.
- Fares, S., Raúl, M. A., & Celia, R. (2011). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de escuelas secundarias públicas y privadas de ciudad victoria. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 224.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 2(9), 1-15.
- Garrido, R. E., García, A. V., Flores, J. L., & Mier, R. J. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 22, 19-23.
- Góngora Vargas, D. (2019). Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja.
- Hortigüela Alcalá, D. y. (2015). Análisis del autoconcepto físico del alumnado en las clases de educación física. Diferencias encontradas en función del género.
- Jara, V. (2012). Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. *Sophia, colección de filosofía de la educación*, 12, 53-66.
- Maxneef, M. (1994). Desarrollo a escala humana conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. En A. M. Neef, *Desarrollo a escala humana conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones* (pág. 132). Barcelona: Editorial Nordan-Comunidad.
- Ministerio de Educación Nacional – MEN. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Bogota, Colombia. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-241887_archivo_pdf_evaluacion.pdf

- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (1995). Ley 181 de enero. En M. d. Colombia, *La Educación Física* (págs. 5- 8). Bogotá : Ministerio de Educación Nacional de Colombia.
- Neef, M. E. (1986). *Desarrollo a escala humana. Una opción para el futuro*. Santiago de Chile : El Centro de Alternativas de Desarrollo-CEPAUR y Fundación Dag Hammarskjöld.
- Núñez, R. (2003). *La autoestima del adolescente*. México: distribuidora Leo .
- Organización Mundial de la Salud . (5 de Diciembre de 2010). *Calidad de Vida*. Obtenido de Calidad de Vida: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/1/377/14.pdf>
- Psicología Social Hoy. (14 de Junio de 2014). *Psicología Social Hoy*. Obtenido de Psicología Social Hoy: <https://psicologiasocialhoy.wordpress.com/tag/autoesquema/>
- Real Academia Española . (2017). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <http://dle.rae.es/>
- Rodríguez, M., & Flores, G. (2012). *Autoestima clave del éxito*. México: El manual moderno, edición 2.
- Sailema Torres, M., Ruiz López, P. M., Pérez Constante, M. B., Cosquillo Chida, J. L., Sailema Torres, Á. A., & Vaca García, M. R. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 0-0.
- Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana. (2012). *Cartilla: Teórica 1 Individual Conociéndome y aprendiendo a cambiar*. Bogotá, Colombia: Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana.
- Tobón Correa , O. (05 de Noviembre de 2003). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Obtenido de [file:///C:/Users/Tiago%20Velasquez/Downloads/articulo370_5%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Tiago%20Velasquez/Downloads/articulo370_5%20(1).pdf)