



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



## Entramado en la formación del/la Licenciado/a en Nutrición y la Extensión Universitaria: socialización de un taller educativo nutricional sobre la percepción de la imagen corporal.<sup>1</sup>

Natalia Sedlacek<sup>2</sup>, Victoria Gigliotti<sup>3</sup>, Nadina Boimvaser<sup>4</sup>, Liliana Ortigoza<sup>5</sup>, Gimena Dezar<sup>6</sup>. Universidad Nacional del Litoral (UNL). Facultad de Bioquímica y Cs. Biológicas (FBCB).

Comunidad Educativa: Escuela Secundaria Provincial de Artes Visuales “Prof. Juan Mantovani”, ciudad de Santa Fe, provincia de Santa Fe.

Equipo Extensionista: Lic. Natalia Sedlacek, Lic. Victoria Gigliotti, Lic. Nadina Boimvaser, Lic. Sol Lazzarino, Dra. Liliana Ortigoza, Mg. Gimena Dezar, Lic. Daniela Bainotti, Estudiante avanzada Mariana Andrián.

### Resumen

Este trabajo tiene el propósito de socializar la experiencia de un Taller de Educación Alimentaria Nutricional enfocado en la temática “*Percepción de la Imagen Corporal*”. La misma emerge en el entramado generado entre la Extensión Universitaria (EU) y el proceso de formación de los/as estudiantes de Licenciatura en Nutrición (LN), en el marco de la asignatura Educación para la Salud y Economía Familiar (ESEF) de la carrera de LN de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral (FBCB-UNL). El trabajo con la comunidad -estudiantes de escuela secundaria- se inicia con un diagnóstico, a partir del cual, se construyen colaborativamente talleres educativos participativos. Esta temática reviste importancia ya que permite ampliar las miradas e integrar contenidos en el abordaje educativo nutricional del futuro profesional de la salud y del equipo extensionista participante.

### Palabras-clave

Educación Alimentaria Nutricional; Imagen corporal; Talleres Educativos; Licenciatura en Nutrición; Extensión Universitaria.

<sup>1</sup>Propuesta de trabajo de Taller presentada al Eje 4 - Formación ciudadana, derechos humanos e inclusión del V Congreso de Extensión de AUGM.

<sup>2</sup>Natalia Sedlacek. Lic. en Nutrición, Docente-Extensionista. Cátedra Educación para la Salud y Economía Familiar, FBCB, UNL, Santa Fe, Argentina. [nataliasedlacek@gmail.com](mailto:nataliasedlacek@gmail.com)

<sup>3</sup>Victoria Gigliotti. Lic. en Nutrición, Docente-Extensionista Cátedra Educación para la Salud y Economía Familiar, FBCB, UNL, Santa Fe, Argentina. [victoriagigliotti@gmail.com](mailto:victoriagigliotti@gmail.com)

<sup>4</sup>Nadina Boimvaser. Lic. en Nutrición, Docente-Extensionista Cátedra Educación para la Salud y Economía Familiar, FBCB, UNL, Santa Fe, Argentina. [nadinboimvaser@gmail.com](mailto:nadinboimvaser@gmail.com)

<sup>5</sup>Liliana Ortigoza. Dra. en Educación en Ciencias Experimentales. Bioquímica. Docente-Investigadora-Extensionista Categoría III. Cátedras de FBCB y Facultad de Ciencias Médicas, UNL, Santa Fe, Argentina. [iliortigoza@gmail.com](mailto:iliortigoza@gmail.com)

<sup>6</sup>Gimena Dezar. Magister en Docencia Universitaria. Bioquímica. Docente-Investigadora-Extensionista Cátedra Epidemiología y Salud Pública. Directora de Extensión Social y Cultural. FBCB, UNL, Santa Fe, Argentina. ORCID:0000-0002-9080-7435; [gdezar@unl.edu.ar](mailto:gdezar@unl.edu.ar)



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



## La implicancia de ESEF y la Extensión Universitaria en la formación del/la Licenciado/a en Nutrición

La cátedra ESEF, asignatura donde las autoras se desarrollan como docentes y extensionistas, se dicta en el primer cuatrimestre del 5º año de la carrera de LN de la FBCB-UNL, perteneciendo al ciclo superior de la misma. Los contenidos curriculares de la asignatura constituyen una herramienta indispensable para el accionar del futuro profesional de la salud y en la cual se aborda la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) como eje central. La misma se concibe como un proceso educativo permanente, dinámico, participativo, integral, que tiene por finalidad promover acciones educativas tendientes a mejorar la disponibilidad, consumo y utilización de los alimentos, con un perfil epidemiológico de potenciar y/o reafirmar los hábitos alimentarios saludables y prevenir los no oportunos, respetando las tradiciones, costumbres e idiosincrasia de las comunidades, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de una región o país (CÁTEDRA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL, 2010).

Se plantea una forma de trabajo que sistematiza de manera teórica el rol educador para luego llevarlo a la práctica. Esta metodología requiere y habilita una constante revisión de la práctica docente, permitiendo que a partir de la experiencia, se regrese a la academia para hacer los ajustes necesarios. Por lo explicado anteriormente, la implicancia de la asignatura ESEF en la Extensión Universitaria, se torna fundamental para viabilizar los contenidos de la misma, insertando la práctica educativa en un contexto de realidad social, con la complejidad y amplitud que la atraviesan.

En este trabajo, se presenta un Taller de EAN, cuya temática, *“Percepción de la Imagen Corporal”*, surge del ida y vuelta que se genera al realizar la EU.

La imagen corporal podría definirse como "las propias percepciones y actitudes en relación con las propias características físicas" (CASH y FLEMING, 2002). Estas percepciones y actitudes podrían ser positivas y negativas. En el caso de ser negativas presentarían una baja tolerancia a su físico y descontento con él. La imagen corporal se ha convertido hoy en día, en una de las preocupaciones más frecuentes en la vida, tanto de hombres como de mujeres; esto se debe al constante bombardeo de la sociedad con la necesidad de alcanzar el "cuerpo



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



perfecto”. El desarrollo de la imagen corporal comienza en la infancia y se va desarrollando durante toda la vida. En la adolescencia hay cambios significativos en las personas a nivel corporal, estos cambios pueden dar lugar a que la persona se sienta descontenta físicamente afectando su salud mental y calidad de vida (GARCÍA MOSCOSO, 2019).

De esta manera se busca exemplificar, en cómo la EU posibilita ampliar las miradas, invitando a reflexionar sobre temáticas que son complejas de trabajar en el territorio junto a los actores sociales. A su vez, este abordaje posiciona a los/as estudiantes y docentes en un lugar poco convencional que lleva a una crítica y autocrítica constante, buscando una mirada ampliada sobre la temática en cuestión. Dentro de este marco, se plantean los siguientes objetivos:

## Objetivos

- Socializar la experiencia de incorporación curricular de la Extensión Universitaria desarrollada en el marco de la asignatura ESEF de la carrera de LN de la FBCB-UNL.
- Abordar a través de un taller educativo una de las temáticas emergentes de la articulación con los actores sociales: Percepción de la imagen Corporal.

## Materiales y Métodos (Metodología)

El presente taller surge de un proceso de vinculación con una Escuela Secundaria, siendo los/as estudiantes adolescentes que asisten a dicha escuela, los actores sociales junto a los cuales se abordaron los talleres educativos. El trayecto recorrido para llegar a la implementación de los talleres propuestos, fue:

\*Diagnóstico de situación. En esta primera parte se construyeron y aplicaron herramientas de recolección de información, como entrevistas y encuestas virtuales a la comunidad educativa, y una guía observacional barrial y de la plataforma virtual escolar. Esto permitió recabar información en cuanto a prácticas alimentarias, conocimientos y percepciones sobre nutrición, alimentación y salud, recursos disponibles y posibilidades de mejora. Se generó un vínculo y compromiso social junto a los/as participantes; punto de partida que resultó fundamental en la identificación y priorización de las necesidades de la población, a partir del cual se delimitó la próxima etapa.



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



\*Construcción e implementación de Propuestas didácticas de Talleres Educativos. Surgieron múltiples producciones con las que se configuró una “*Jornada Educativa Virtual*”, la cual se denominó “*AlimentArte: ¿Cómo pinta nutrirnos?*”. Se desarrollaron 9 talleres cuyas temáticas fueron: Incorporación de frutas y verduras, Rotulado nutricional, Alimentación vegetariana, Hidratación y consumo de agua, Incorporación de legumbres y las distintas comidas en el día y Percepción de la imagen corporal.

El propósito del taller que se pretende abordar en esta jornada, es poder socializar una síntesis de los dos talleres que se realizaron en la escuela, sobre la *Percepción de la Imagen Corporal*, los cuales se titularon: “*Lo bello y los medios: ¿Una historia a (de)construir?*” y “*Mi propio retrato, que sí y que no*”. Esta temática surgió de las valoraciones que hicieron los/as estudiantes de la secundaria, en donde la mayoría manifestó que se preocupa por su imagen corporal. A su vez, una gran parte del estudiantado refirió que le han realizado comentarios sobre su cuerpo en las redes sociales o en la escuela y eso estuvo acompañado de un sentimiento de malestar; así como también un gran número manifestó que hay “*cosas que les gustaría mejorar de su cuerpo*” o que “*no les gustan*”.

\*Objetivo educativo propuesto para el taller. Que los y las estudiantes de la Escuela Secundaria Provincial de Artes “Prof. Juan Mantovani” sean capaces de:

- ✓ Reflexionar sobre la construcción de la imagen corporal y el impacto de los medios en la formación de los ideales de cuerpo y belleza.
- ✓ Identificar la autopercepción y grado de satisfacción de la imagen corporal.

\*Planificación del Taller Educativo:

Contenidos: Percepción de Imagen Corporal. Moda. Estereotipos. Amor propio. Expectativas culturales y presiones en relación a los ideales de belleza. Influencia de los medios en la construcción de ideales de belleza. Concepto de imagen corporal positiva.

Actividad de Inicio: “*Alerta. Inicio del espacio publicitario*” - Plataforma: power point y YouTube. Se da inicio con la reproducción y posterior reflexión de un video acerca de la autopercepción de la imagen corporal y los estereotipos de belleza que nos imponen las publicidades. Luego, se invitará a cada persona a compartir y dialogar acerca de si cambiarían algo de su cuerpo, qué cambios realizaría y/o si lo dejarían para siempre como es.



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



Actividad de Desarrollo: “*Rompiendo Esquemas, Derribando Muros*” - Plataforma: power point. Se presentarán imágenes, videos y frases con preguntas disparadoras cómo: *¿Qué les llama la atención de esas fotos? ¿Qué modificarían? ¿La imagen les parece real? ¿Las notas de las revistas que vemos promueven una vida saludable? ¿Cambiarían el título? ¿Cómo modificarían para que los mensajes sean positivos?* La idea es sugerir tópicos de temas claves que nos lleven a re-pensar cómo nos vemos y cómo percibimos la imagen corporal en uno/a y en el resto.

Actividad de Cierre: “*Construyendo nuevas tapas de revistas*” - Plataforma Padlet/Menti. Tapas de revistas/publicidades. Se invita a los/las participantes a imaginar que son editores de revistas y publicidades, y se sugiere proponer tres características para transformar esas tapas de revistas que se visualizan en la plataforma. Luego de lo elaborado y trabajado en esta parte, se propone construir una reflexión final sobre el taller y sobre la percepción de la imagen corporal.

Durante el transcurso de la experiencia, se busca propiciar una reflexión continua, tratando de evidenciar la responsabilidad social de los medios de comunicación en relación a esta temática. Se propone generar un intercambio acerca de diversas maneras de ruptura de estereotipos mediatisados respecto de la imagen corporal. Este espacio intenta enfatizar sobre el rol de los y las profesionales de salud en realizar una comunicación responsable sobre prácticas saludables en relación a la salud, la autoestima, la aceptación corporal y el bienestar, como competencia profesional del/la Licenciado/a en Nutrición.

## Resultados, discusiones y análisis

Como se mencionó en los objetivos, este taller busca promover la reflexión sobre la construcción de la imagen corporal y el impacto de los medios en la formación de los ideales de cuerpo y belleza, invitando a que los/as participantes identifiquen cómo todos estos disparadores tienen una alta relación con la construcción de la autoestima (grado de satisfacción), de la imagen propia, en el actuar diario, entre otros.

En la sociedad occidental la preocupación por el cuerpo y la apariencia física se ha convertido en una fuente de consumo y en una industria, resultando un negocio en la actualidad. La



# V CONGRESSO DE EXTENSÃO DA AUGM

UNIVERSIDADE E SOCIEDADE  
CONECTADAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL



consecuencia más sostenida y relevante de esta situación, es que la atención de muchas personas se encuentra centrada solamente en el aspecto físico. Una de las imposiciones culturales más dañinas hoy día, es el mandato de satisfacer el ideal de delgadez extrema como vehículo de aceptación y popularidad social, lo que lleva a personas cada vez más jóvenes, en general adolescentes, al circuito de la restricción alimentaria, en algunos casos extrema. (GRIFFOULIÈRE LEO ME.; RIVAROLA MF.; GALARSI MF.; PENNA F, 2013)

En las actividades planteadas se busca hacer consciente y revisar el por qué es más fácil ver características negativas que positivas de uno/a, sobre todo en lo vinculado al aspecto físico. Entender todas las posibilidades de vida que brinda el cuerpo y cultivar la aceptación y el cuidado corporal desde esa conciencia es una de las motivaciones centrales que tiene este taller. Así, se propone la realización de una construcción colectiva de respeto a la diversidad corporal, en palabras que expresen lo que el taller generó en cada participante, quedando de forma gráfica lo trabajado en el desarrollo del mismo.

## Consideraciones

Se invita a repensar la autopercepción y el grado de satisfacción de la imagen corporal, abriendo el juego a las posibilidades de propiciar la auto satisfacción corporal como un aspecto esencial en el cuidado integral de la salud.

## Referencias

CÁTEDRA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL, **Diseño Curricular**. Córdoba. Argentina: Escuela de Nutrición. Facultad de Cs. Médicas. Universidad Nacional de Córdoba. 2010.

CASH TF; FLEMING EC. **The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory**. Int Journey Eat Disord 2002;31:455–60. doi:10.1002/eat.10033.

GARCÍA MOSCOSO CC. *Trabajo de Fin de Grado Imagen corporal, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y Terapia de Aceptación*. Andalucía, España: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Jaén. 2019.

GRIFFOULIÈRE LEO ME.; RIVAROLA MF.; GALARSI MF.; PENNA F. **Imagen Corporal y Estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados, de la ciudad de San Luis, Argentina**. San Luis. Argentina: Universidad Nacional de San Luis. Fundamentos en Humanidades, vol. XIV, núm. 27, pp. 95-117. 2013.