

# Reflexión y (re)acción: trabajando los valores de las imágenes

Reflexão e (re)ação: trabalhar os valores das imagens

*Reflection and (re)action: working on the values of images*

Ángela Fuentes-Torres

María Dolores Callejón Chinchilla

Universidad de Jaén

## RESUMEN

Reconocer el poder de los medios y cómo el imaginario nos afecta, no es novedoso, pero sigue siendo un tema de actualidad y necesario trabajarlo en las aulas. Se presenta una propuesta dirigida a futuros maestros en una asignatura que trata de los valores educativos de las imágenes. Lo innovador es que no se trata tanto de aprender del lenguaje visual, como de las posibilidades de la performatividad: tanto en negativo -para ser conscientes de los engaños-, como en positivo -para la autoafirmación personal-. Se plantean tres fases que van introduciendo poco a poco al alumnado en el descubrimiento de las creencias y modelos estereotipados, que, de manera inconsciente, van provocando una necesidad de adecuarse a la norma, y, en demasiados casos, una percepción negativa de la imagen que tenemos de nosotros mismos -fundamental en el desarrollo personal-. Se parte de la observación y análisis de las imágenes -reales y mentales; que vemos, creamos y compartimos-. Se utiliza la expresión creativa para favorecer la reflexión crítica y la (re)acción. La intención es aportar recursos para el propio crecimiento personal y la futura profesión docente. Se trata de enseñar maneras de pensar y de actuar más saludables, investigando temas cotidianos, que son relevantes por el impacto que tienen en nuestras vidas, y promoviendo miradas, posicionamientos y mensajes positivos sobre la diversidad corporal y la auto-aceptación. El interés y la implicación del alumnado, los trabajos realizados y la evaluación que han hecho del proceso, demuestran los resultados positivos obtenidos.

**Palabras clave:** imágenes, influencia, observación-reflexión-acción, performance.

## RESUMO

Reconhecer o poder da mídia e como o imaginário nos afeta não é novidade, mas ainda é uma questão atual e necessária para ser trabalhada nas salas de aula. É apresentada uma proposta voltada para futuros professores em uma disciplina que trata dos valores educativos das imagens. O inovador é que não se trata tanto de aprender com a linguagem visual, mas sim das possibilidades de performatividade: tanto no negativo -para ter consciência do engano-, quanto no positivo -para a autoafirmação pessoal-. São propostas três fases que introduzem gradativamente os alunos na descoberta de crenças e modelos estereotipados, que, inconscientemente, provocam uma necessidade de conformidade com a norma e, em muitos casos, uma percepção negativa da imagem que temos de nós mesmos -fundamental no desenvolvimento pessoal-. Parte da observação e análise de imagens -reais e mentais; que vemos, criamos e compartilhamos-. A expressão criativa é usada para encorajar a reflexão crítica e a (re)ação. A intenção é fornecer recursos para o crescimento pessoal e para a futura profissão docente. Trata-se de ensinar formas mais saudáveis de pensar e agir, investigando temas do cotidiano que são relevantes pelo impacto que têm em nossas vidas e promovendo visões, posicionamentos e mensagens positivas sobre a diversidade corporal e a auto aceitação. O interesse e envolvimento dos alunos, o trabalho realizado e a avaliação que fizeram do processo, demonstram os resultados positivos obtidos.

**Palavras-chave:** imagens, influência, observação-reflexão-ação, performance.

## ABSTRACT

Recognizing the power of the media and how the imaginary affects us is not new, but it is still a topical issue and necessary to work on in the classrooms. A proposal is presented aimed at future teachers in a subject that deals with the educational values of images. The innovative thing is that it is not so much about learning from visual language, but about the possibilities of performativity: both in the negative -to be aware of deception-, and in the positive -for personal self-affirmation-. Three phases are proposed that gradually introduce students to the discovery of stereotypical beliefs and models, which, unconsciously, cause a need to conform to the norm, and, in too many cases, a negative perception of the image. that we have of ourselves -fundamental in personal development-. It starts from the observation and analysis of images -real and mental; that we see, create and share-. Creative expression is used to encourage critical reflection and (re)action. The intention is to provide resources for one's own personal growth and the future teaching profession. It is about teaching healthier ways of thinking and acting, investigating everyday topics that are relevant due to the impact they have on our lives, and promoting positive views, positions and messages about body diversity and self-acceptance. The interest and involvement of the students, the work carried out and the evaluation they have made of the process, demonstrate the positive results obtained.

**Keywords:** images, influence, observation-reflection-action, performance.

## 1. Introducción

Esta es una propuesta que se enmarca en una investigación que busca conocer el grado de autopercepción corporal y los efectos que tiene la exposición de imágenes de la sociedad actual.

La autopercepción es la capacidad de sentirse, observarse y evaluarse; tomar conciencia de uno mismo. Sin embargo, la imagen que uno tiene, no está necesariamente correlacionada con la apariencia real.

Hoy, el exceso de imágenes -en demasiados casos idealizadas e incluso irreales-, da lugar a comparaciones negativas, llegando incluso a la vergüenza, discriminación y estigmatización (Latner et al., 2014). Frente a esto, la autoaceptación modera la necesidad de evaluarse en función de estándares externos (Yang et al., 2024).

Existen muchos estudios de autopercepción corporal, pero hay menos propuestas de intervención, en su mayoría, realizadas con la intención de evitar conductas alimentarias de riesgo. En todo caso, los estudios recogen la necesidad de trabajar la alfabetización mediática y la utilidad de hacerlo. Proyectos diseñados para concienciar de lo poco realistas que son estas imágenes y mitigar sus influencias, confirman los efectos positivos: se reduce la insatisfacción corporal y se promueve una imagen positiva; incluso mínimas sesiones, consiguen resultados significativos (McLean et al. (2017). Aunque se ha demostrado que aquellas que trabajaron con el principio de inducción de la disonancia cognitiva, fueron las más efectivas (Kurz et al. 2022), faltan estudios sobre la manera de hacerlo (Campagna et al., 2024).

Esto justifica esta propuesta que implica el pensamiento divergente y la aceptación de las diferencias, planteando el uso de la performance no como práctica artística sino como forma de entender la manera de posicionarnos y mostrarnos; porque como señala Falcón Asturga “hablar de performance [...] es hablar de la persona misma a través de muchos modos de sentirse, de conocerse y desconocerse, de moverse, de estar y de expresarse” (2016, p.12); una acción que se inscribe sobre la realidad, transformando el mundo (Duarte, 2019).

En el ámbito de las artes es habitual trabajar con la imagen como forma de explorar y reflexionar sobre la identidad. Arias-Camisión Coello y Genet Verney -por citar alguna referencia actual y dirigida también a futuros maestros-, incluso proponen el autorretrato fotográfico para “desarrollar sus identidades visuales y tomar conciencia de la construcción de una autoimagen que se proyectará en las redes sociales”

(2023, p. 397). La diferencia de nuestra propuesta es que se centra en el análisis de los valores de esas imágenes, de las causas y consecuencias, tanto personales como sociales, y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento -para uno mismo y para ayudar a otros a hacerlo-. Pues como diría Schechner (2000), la performance no tiene límites fijos y en ella caben, entre otros, los ritos y las demostraciones, los juegos y la representación, incluso las psicoterapias y otras formas de curación. Performance significa “actuación” y en la acción no solo se reflexiona, sino que se aprenden modos de hacer, que terminan repercutiendo, de forma cíclica, en cómo pensamos y cómo sentimos.

## 2. Desarrollo de la experiencia

Se propone a un grupo de jóvenes, observar sus propias percepciones y conductas a partir de imágenes compartidas en las redes sociales (tanto propias como ajenas).

Se tienen como objetivos:

- Reconocer y tomar conciencia, cuestionando las propias autopercepciones.
- Reaccionar y dar respuestas saludables, que favorezcan el desarrollo personal, actuando para aprender a ser a través de las artes, desde la práctica performativa.

### Contextualización y diseño

La propuesta se plantea en una asignatura optativa ofertada en los últimos cursos de los grados de Educación Infantil y Educación Primaria. En *Valores educativos de la imagen y la narrativa audiovisual* (Universidad de Jaén, 2023) se trabaja sobre la cultura visual; se trata de la imagen y los lenguajes audiovisuales como medios de comunicación, expresión y, especialmente, como instrumentos didácticos. Recoge su guía docente que la competencia principal que se pretende es que el futuro maestro sea capaz de incorporar en su práctica profesional cuestiones “relevantes de la sociedad actual que afectan a la educación familiar y escolar”, analizando de forma crítica el impacto social de la imagen, los lenguajes audiovisuales y las pantallas”, conociendo sus características, posibilidades y valores educativos.

Por esto no nos centramos en el desarrollo de destrezas de la práctica artística, el conocimiento de materiales y técnicas o incluso de referentes artísticos, sino en la observación y reflexión crítica y dialogada a partir del análisis de nuestros imaginarios y de las numerosas imágenes que tenemos, creamos y son compartidas en las redes -propias o de otros- y del cómo nos afectan, especialmente en nuestra

propia percepción corporal. Pues la necesidad de imitar los modelos, de adecuarse a ideales que llegan a ser incluso irreales, va provocando una percepción negativa de la imagen que tenemos de nosotros mismos -fundamental en el desarrollo personal-. Por eso, es preciso descubrir estas creencias y modelos estereotipados, que actúan de manera inconsciente.

Se establecen tres fases que permiten irnos adentrando poco a poco, de lo general a lo personal: de las características del mundo, a las de grupos o colectivos sociales, de las imágenes de personas que aparecen en los medios de comunicación y las redes sociales a las de gente cercana y las propias. Cada fase implica por un lado ejercicios de recopilación -de imágenes y otros contenidos audiovisuales y mediáticos-, reflexión y análisis, cuestionando lo que vemos y visibilizamos en/con las imágenes que creamos y compartimos; por otro se proponen la implicación, la acción, propuestas artísticas que conlleven dar una respuesta a lo observado.

Complementariamente, se incluye como apartado final una tarea que cierra la asignatura y en el que se plantea el desarrollo de propuestas educativas, para trabajar desde/para/y con las imágenes, en torno a temas concretos, surgidos en el proceso, utilizando los propios medios analizados: imágenes y contenidos multimedia y audiovisuales de los *mas media* y las redes, aprovechando el potencial que tienen.

Para el proceso, establecemos unos condicionantes básicos, pero fundamentales:

- Es preciso huir del pensamiento y las creencias simples o generalizadas, pre construidas por otros, que no partan de la propia experiencia. Además, los temas que se trabajen han de tratarse en profundidad.
- En la búsqueda y recopilación de imágenes u otros contenidos, hemos de procurar que sean variados -en fondo y forma- y seleccionados por el grado de conocimiento que tengamos de ellos y de su presencia en esta *mediasfera*.
- De primeras, no se admite una sola idea, sino que partimos de una lluvia de ellas; y no se consideran válidas, a no ser que se demuestren con argumentos sólidos, y hayan pasado el filtro del debate con otros -dejando de lado el juicio propio- e incluyendo la exploración de otras suposiciones.

Compartimos las imágenes y productos realizados -que

presentamos y comentamos-, en foros virtuales de la asignatura.

### 3.2. Proceso

#### Fases 1: Un mundo de imágenes, un espectáculo global.

Se parte de la pregunta: ¿cómo es el mundo actual? Se propone compartir imágenes que lo definan, cuestionando lo que se muestra, si es real o no, si se reflejan realidades concretas, del día a día... Y finalmente, si este es el mundo que queremos y cuál es nuestro papel en él. Se insiste en la necesidad de reconocer lo relevante, de diferenciar entre lo inmediato y lo que permanece, de mirar con prospectiva.

A partir de estas imágenes recopiladas, se termina seleccionando un tema al que ceñirse, algo de lo que hablar, informarse, reflexionar, algo que criticar. Se ha de crear una imagen icónica que lo represente; ha de ser sencilla, que pueda servir para sacar una plantilla y estarcir sobre muros, camisetas, etc.; luego se convierte en portada de una tarjeta pop-up que, al abrirse, ofrece una respuesta; al final, para colocar en la contraportada, se propone idear objetos que pudieran ayudar a “resolver estos problemas”; incluso se ha de indicar a quién se podría enviar, a alguien que lo necesite o pueda darle utilidad.

#### Fase 2: Los grupos o colectivos.

Pero el mundo es muy grande y queremos abordar los temas más de cerca. Se insiste en la necesidad de reconocer estereotipos y hacernos conscientes de ellos, pero ahora, además, para descubrir de “lo performativo”. Se propone representar escenas de grupos, fijándose en colectivos; imitando gestos y posturas en acciones que “creemos” que los definen, jugando a ser unos y otros, posicionándose. Se parte de preguntas como: ¿qué caracteriza a los diferentes colectivos?, ¿estas imágenes son reales están estereotipadas?, ¿por qué? Se pretende que, más allá de los prejuicios, partan del juicio.

Por eso, analizamos y ejercitamos el lenguaje corporal, que nos permite reconocer que hay más allá de la apariencia y cómo, jugamos con ella. Finalmente cuestionamos: y nosotros, ¿a qué grupos de personas pertenecemos?, ¿cómo somos y cómo nos gustaría llegar a ser?, y ¿las imágenes que compartimos, es eso lo que muestran? Y proponemos hacer un retrato muy personal; pasar de lo que creemos que hemos de ser, para crear imágenes que reflejen lo que realmente cada uno quiere ser.

**Fase 3: Las personas que nos rodean, con sus valores, conforman este mundo.**

Paralelamente y antes de acabar de concretar nuestros retratos, empezamos a analizar detalladamente -ahora ya sí-, las maneras de visibilizarse de otros, para terminar observando las propias. Nos preguntamos: ¿Cómo son los personajes de este mundo, los que aparecen en las redes, en los medios, los modelos que se nos presentan?, ¿cómo se muestran?, ¿son reales? Y lo más importante: ¿qué cuentan?, ¿qué mundo, qué valores representan?, ¿son ejemplo de lo que queremos ser?, ¿quién nos dicta cómo debemos ser?

Terminamos dando respuesta en forma de monólogos (más literales, primero, monólogos creativos que se han de dramatizar) y finalmente en forma de obras audiovisuales (más abstractas y visuales) sobre cómo nos sentimos. Insistimos en la importancia, primero de argumentar para poder defender o criticar -tener razones-; segundo de “jugar” con el espectáculo, ofreciendo toques de humor, de sorpresa... para llamar y atraer la atención y fundamentalmente, utilizar la imaginación, la metáfora.... Insistimos en que no se trata de hacer algo informativo -que es a lo que tienden-, sino en hacer pensar, de manera divertida, desde la rigurosidad.

### 3.3. Resultados

A pesar de que existe una creciente conciencia sobre la importancia de representar la diversidad corporal en las redes sociales e incluso la promoción de autenticidad -con imágenes sin edición que pretenden inspirar a otros a sentirse cómodos en su propia piel-, al alumnado constata, de su propia



**Imagen 1:** Composición con imágenes de trabajos de la fase 1, alumnado de la asignatura, 2024.

Se reconoce un pensamiento estereotipado y dirigido. Se lanzan mensajes como:

Ante una sociedad aborregada.... No tengas miedo, se diferente. Ante las imposiciones de la moda, libérate. No seas títere de las redes sociales. Que no te enreden... No dejes que te limiten. Rompe tu dependencia. Descúbrete a ti mismo.

Se hacen propuestas como:

Ante la sobreinformación..., sueña. Pulsa el botón de emergencia; o el de desconexión. Entra en esta burbuja del tiempo (para emplear todo el tiempo que quieras, con los que te quieren).





**Imagen 2:** Composición con imágenes de trabajos de la fase 2, alumnado de la asignatura, 2024.



**Imagen 3:** Composición con imágenes de trabajos de la fase 3, alumnado de la asignatura, 2024.

De la observación y análisis de las imágenes que compartimos en las redes, las que nos muestra la publicidad y aparecen en los contenidos multimedia y audiovisuales que consumimos, surgen temas que interesan al alumnado, que son importantes para ellos. Se trabaja sobre pelos, culos y tetas, de vidas perfectas, de la sexualización, del culto al cuerpo, de operaciones de cirugía estética y otras "acciones" (como el "meter barriga" o "poner morritos"), etc., cuestionando los porqués y paraqués.

Terminamos dando respuesta en forma de monólogos (más literales, primero, monólogos creativos que se han de dramatizar) y finalmente en forma de obras audiovisuales (más abstractas y visuales. Insistimos en la importancia de argumentar para poder defender o criticar -tener razones-; además

de “jugar” con el espectáculo, ofreciendo toques de humor, de sorpresa..., para llamar y atraer la atención; y, fundamentalmente, utilizar la imaginación, la metáfora.... Se insiste, en que no se trata de dar una charla informativa -que es a lo que tienden-, sino en hacer pensar, de manera divertida, desde la rigurosidad.

Son historias muy reales, que les tocan muy de cerca, que tienen que ver con sus experiencias; temas que han investigado, reflexionado y sobre los que se han posicionado: criticando o defendiendo, pero mirando de manera consciente y desde diferentes perspectivas.

La semana que viene es Domingo y no sé qué ponerme [...] Justo esta mañana he visto [...] un reel con 5 ideas diferentes para ese día. Voy corriendo que en navidades X. subió unos looks de noche, y por la mañana ya estaba todo agotado... Después tendré que ir al carpintero, pues en el armario, ya no me cabe ni uno más.

¡Pásate por la convención anual de Narices Anónimas! Sí, esos apéndices faciales tan "estimados", que no queda uno real... Chicas, grandes, aguileñas o griegas... todas terminan en manos del señor cirujano [...] ¿qué narices está pasando?

[...] ¿Qué sería de la vida sin esos pequeños defectos que nos hacen únicos? Esos rollitos de más, esas estrías [...] esas cicatrices... son los detalles que nos hacen humanos, que nos hacen interesantes, que nos hacen hermosos [...] recuerda que la belleza está en los ojos del que la mira.

Allí me encontraba yo, en el sótano de la peluquería, en pompa, dispuesta a cambiar mi culo carpeta por un buen pandero [...] ¿Por qué los dioses no me han bendecido con un buen booty? [...] 3 meses en el gimnasio, pierna arriba, vamos con 100 sentadillas y nada [...] Voy a meterme una prótesis como en las tetas... Después tendré culo nuevo y no sé si me podré sentar o si me lo querré blanquear [...]

[...] siempre abiertas de mente... y de piernas [...] ¿feministas? ¿empoderadas? Ay... ángel, conejita, gatita, princesa bonita...

El alumnado se ha hecho consciente de lo estereotipado de muchas de sus creencias y, en especial, de los valores de las imágenes que se hacen y conparten; ha aprendido sobre lenguaje no verbal -tanto para el análisis, en la recepción crítica, como para la creación de imágenes; han aprendido a mirar más allá de la apariencia, investigando y discutiendo sobre temas de actualidad, que les interesan, reconociendo la importancia de tener argumentos y poder debatir desde diferentes posturas, siendo críticos, superando prejuicios, desde la empatía y la comprensión o al menos, el respeto al otro, empezando por uno mismo.

Además, se ha de reseñar la cantidad de recursos que se han recopilado (imágenes, audiovisuales, narrativas visuales...), que han sido examinados en profundidad, y en los que se han descubierto valores y contravalores, además, de múltiples posibilidades didácticas, demostrando la utilidad de la propuesta para el desempeño de la profesión docente.

Los trabajos de los alumnos respaldan los resultados positivos, pero también sus miradas, sus gestos, sus palabras:

“Me he cuestionado cosas que nunca pensé que me cuestionaría, escuchando a los compañeros expresarse con completa libertad”; “He aprendido tanto...; hasta a perder la

vergüenza y que no me importe lo que diga la gente”; “Hemos aprendido a valorarnos a nosotros mismos”; “A medida que íbamos avanzando en la asignatura, me iba replanteando todo aquello que hablábamos en clase: cada vez que entraba en las redes sociales o me echaba alguna foto, cuando veía a alguien “diferente” por la calle o incluso cuando hablaba con mis amigos”; “Esta asignatura me ha hecho enriquecer tanto profesional, como personalmente”.

### 3. Conclusiones

Aunque el tema no sea novedoso, los resultados evidencian la necesidad de seguir trabajando en esta línea, y la utilidad de propuestas que, como estas, inviten a la autoexploración, la celebración de la diversidad corporal y la autoaceptación.

Lo importante es que el alumnado se ha hecho consciente del poder de *mediasfera*, y descubierto sus posibilidades didácticas y, en concreto el uso de las prácticas artísticas para mirar y posicionarse de otra manera, para enfrentarse y contrarrestar con otro tipo de imágenes, más reales, aprendiendo y ejercitando maneras de pensar y de actuar más saludables.

A pesar de dejar libertad en el grado de exposición, como algunos han señalado: el alumnado se ha sentido libre de expresar incluso sentimientos profundos y reconocer dificultades, miedos e inseguridades en este campo, sintiéndose respetado y acogido, incluso ayudado en su aceptación y superación. Nuestros objetivos que eran ayudar a tomar conciencia e implicar en dar respuestas positivas se han visto sobrepasados con estos resultados, lo que demuestra los beneficios de la propuesta.

### Referencias

Arias-Camisión Coello, A. y Genet Verney, R. (2023). The panoramic portrait: Educational strategies to create a distorted self-portrait. *International Journal of Education Through Art*, 19(3), 397 - 404. [https://doi.org/10.1386/eta\\_00142\\_3](https://doi.org/10.1386/eta_00142_3)

Campagna, J., Purakayastha, A., Berry, R. y Rodgers, R. (2024). Strike a pose: Effects of a model-created social media literacy video on body image and mood. *Eating Behaviors*, 53, 101852. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101852>

Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J. et al. (2022). School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in

Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Prevention*, 43, 5–23. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>

Duarte, D. (2019). Esculpir el sonido-A propósito de la obra de John Cage. *El Gran Otro*, 13, s.p. <http://elgranotro.com/john-cage>

Falcón Astruga, A.M. (2016). *Pedagogía y performance en educación artística en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valladolid.

<https://doi.org/10.35376/10324/19130>

Latner, J. D. et al. (2014). Weight and health-related quality of life: The moderating role of weight discrimination and internalized weight bias. *Eating Behaviors*, 15(4), 586–590. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.014>

McLean, S.A. et al. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal Eating Disorders*, 50(7):847–851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>

Schechner, R. (2000). *Performance: Teoría y Prácticas Interculturales*. Libros del Rojas.

Universidad de Jaén (2023). *Valores educativos de la imagen y la narrativa audiovisual: guía docente curso 2023-2024*. CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/20537>

Yang, Q., Xu, Y. y van den Bos, K. (2024). Social network site use and materialistic values: the roles of self-control and self-acceptance. *BMC Psychol*, 12(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01546-7>