



Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 3 - Mayo 2007

AUTOPERCEPCIÓN, CONDUCTA E INTERVENCIÓN

José Luis Pastor Pradillo

Universidad de Alcalá

Tote.pastor@uah.es

Resumen: Entendiendo la actividad físico-deportiva como una conducta motriz, es necesaria clasificar cual son los mecanismos que explican determinados componentes socialmente inadecuados y, como consecuencia, que posibilidades oferta la experiencia motriz para abordar procesos de reinserción social corrigiendo aquellos factores que las causan.

En este trabajo se propone, como hipótesis, que la conducta socialmente inadaptada puede ser el resultado de un erróneo proceso yoico como consecuencia de una autopercepción inadecuadamente elaborada por parte del sujeto. Desde esta perspectiva se analiza como esta autopercepción, para organizarse, requiere de una serie de valores del cuerpo que, inevitablemente has de ser tenidos en cuenta entre los principios metodológicos que oriente cualquier estrategia metodológica que pretenda, desde la experiencia motriz, intervenir en procesos de socialización como son los de reinserción social.

Palabras clave: Motricidad. Intervención. Socialización. Autopercepción.

La utilización del ejercicio corporal como recurso eficaz en los procesos de socialización parece que ha sido aceptado de manera tan generalizada como acrítica por parte de la comunidad docente y, especialmente, por el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Sin embargo, en nuestro criterio, esta afirmación solo indica una posibilidad, no un resultado concreto y previsible, si durante el proceso de diseño metodológico, no son identificados los elementos o mecanismos intervinientes y asegurado el control de los procesos que se activan. Esta tónica, terca y acrítica atribución, más voluntarista que rigurosa y fundamentada, generalmente tampoco tiene demasiado en cuenta aquellas nociones metodológicas en las que debería basarse cualquier estrategia que pretenda fundamentar una intervención motriz.

El deporte o cualquier otro tipo de actividad física, a priori y en sí mismos, no pueden calificarse como elementos generadores de efectos positivos o negativos, útiles o inútiles, en unos procesos de socialización a los que es posible acceder de manera incontrolada e indiscriminadamente. Considerada la conducta motriz como un recurso o instrumento, como ocurre con la mayoría de las conductas humanas, los efectos que pueda reportar, en todo caso, dependerán de cuales sean los aspectos que interese en su ejecución o cuales sean los mecanismos sobre los que se pretenda influir.

1. PLANTEAMIENTO DE LA CUESTIÓN

Si la socialización se concreta, sobre todo, en la asunción de valores, en el aprendizaje de rituales sociales o en la emisión de ciertas conductas y el dominio de determinadas habilidades, parece claro que para nuestra particular perspectiva se destacan tres aspectos fundamentales cuando la concebimos dentro de un esquema general regido por un principio homeostático que inspire el fin adaptativo: el valor del “Yo” como sujeto del comportamiento, la propia conducta y el carácter de la relación que el Yo establece con el medio en donde se ubica.

Si, finalmente, la conducta resulta un recurso que permite mantener o recuperar el equilibrio entre el Yo y el medio, cualquiera que sea la significación que se atribuya a este último término, deberá tener en cuenta la presencia de un componente social, casi siempre de naturaleza cultural y resultado de la interacción suscitada entre los miembros del grupo, que impone limitaciones, condiciones o exigencias a un comportamiento del Yo que siempre, desde la pretensión de un fin adaptativo, con relativo acierto, como afirma J. Piaget, intentará modificar el medio asimilándole a sus aptitudes específicas, a sus intereses particulares, a sus metas y a sus proyectos o, en otro caso, que sirva para adaptarse acomodarse, de manera eficaz, a las condiciones que impone al medio.

La socialización, por tanto, exige una doble dirección en la conducta puesto que, por una parte, demanda determinados comportamientos y, por otra, al mismo tiempo, impone al sujeto la aceptación de condiciones concretas para su actuación mediante diversos mecanismos. A nosotros, ahora, centraremos nuestro interés, de manera específica, en la importancia que para estos procesos poseen los valores.

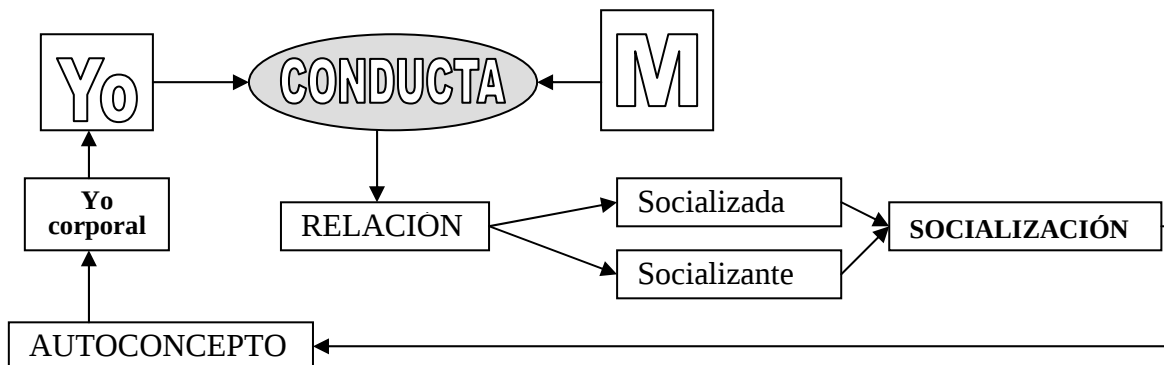
Los valores, a los que luego nos referiremos de manera más exhaustiva, no solo inspiran la intencionalidad de la conducta o evalúan su eficacia y pertinencia sino que, en relación a lo que ahora nos interesa analizar, se constituyen en el criterio imprescindible para atribuir un determinado valor tanto al “Yo” como al mundo. Dependiendo de cual sea el resultado de la valoración que se atribuya a los miembros de la ecuación (Yo-M) así debería ser la conducta que permite el mantenimiento del equilibrio adaptativo.

En este trabajo intentaremos analizar como el sujeto se asigna un valor a sí mismo autopercibiéndose y cual es la repercusión de este proceso, y de sus resultados, en la emisión posterior del comportamiento. Un comportamiento que podrá ser calificado como social o antisocial, como conducta socialmente adaptada o inadaptada.

En cualquier caso, si lo que proponemos es la posibilidad de que la conducta motriz (¿porqué solo mediante sus manifestaciones deportivas?) pueda constituirse en instrumento eficaz en el diseño de estrategias metodológicas de intervención que permitan o faciliten la reinserción social de determinados individuos, estaremos admitiendo, también, nuestra capacidad para alterar el esquema de partida de nuestra tesis como consecuencia de los efectos que una conducta puede suponer en el proceso de autopercepción que el sujeto realiza de sí mismo. Por otra parte, si confirmamos la repercusión que el resultado de la autopercepción tiene en el proceso conductual y en el carácter social o antisocial del comportamiento, estaremos justificando la posibilidad de utilizar la experiencia motriz como recurso metodológico de una intervención que pretenda influir en el desarrollo del esquema de conducta.

La calificación que como resultado de la autopercepción se atribuye el sujeto a sí mismo, aunque siempre será subjetiva, para llevarse a cabo necesita de unos criterios o referentes que determinen la valoración global que merece el individuo y su conducta. Por tanto, nuestra hipótesis de trabajo considera que en la base de las conductas socialmente inadaptadas, si son entendidas como esquemas conductuales, permanece una errónea autopercepción del sujeto que de alguna manera afecta al Yo. En consecuencia, coherentes con este planteamiento, tendremos que admitir que la

intervención con la que se pretenda lograr la reinserción social de un individuo debería incluir entre sus objetivos la consecución de una autopercepción adecuada como consecuencia de una acertada integración de cuantas nociones integran este concepto general: esquema corporal, imagen corporal, autoconcepto, autoestima, autoaceptación, etc.



En definitiva, estaríamos describiendo el proceso de socialización como resultado de la ejecución de determinadas conductas y, por tanto, justificando la pertinencia de utilizarlas como recurso eficaz para una propuesta de intervención. La experiencia motriz sería susceptible de utilización en una metodología que persiga objetivos relacionados con la socialización solo en tanto que se la considere parte integrante de un proceso conductual. Debemos de recordar que lo que finalmente pretende la socialización no es otra cosa que moldear la personalidad del individuo a fin de asegurarse la mayor probabilidad de que emita una respuesta concreta ante determinados estímulos.

En cualquier caso, consideramos que como consecuencia de estos procesos se establecerá una relación compleja de la ahora solo nos interesa su dimensión social. En este trabajo no aspiramos a apurar el análisis del fenómeno en todas sus facetas. Su complejidad e implicaciones constituirían un objetivo excesivo. Por tanto, circunscribiremos el objeto de nuestro interés a la supuesta capacidad de socialización que se atribuye a la actividad físico-deportiva en tanto que permite la autopercepción del individuo o que esta condiciona sus efectos en la construcción del mecanismo yoico.

2.LA CONDUCTA COMO INSTRUMENTO DE SOCIALIZACIÓN

Inicialmente, si entendemos la actividad físico-deportiva como la simple conducta que emite un sujeto, mediante la cual o como consecuencia de ella establece una relación genérica con su contexto o, de manera específica, con alguno de sus elementos integrantes, estaremos ubicando su explicación, su motivación o sus efectos en una perspectiva homeostática en la que el equilibrio entre el organismo y su medio se constituye en referente y fin fundamental.

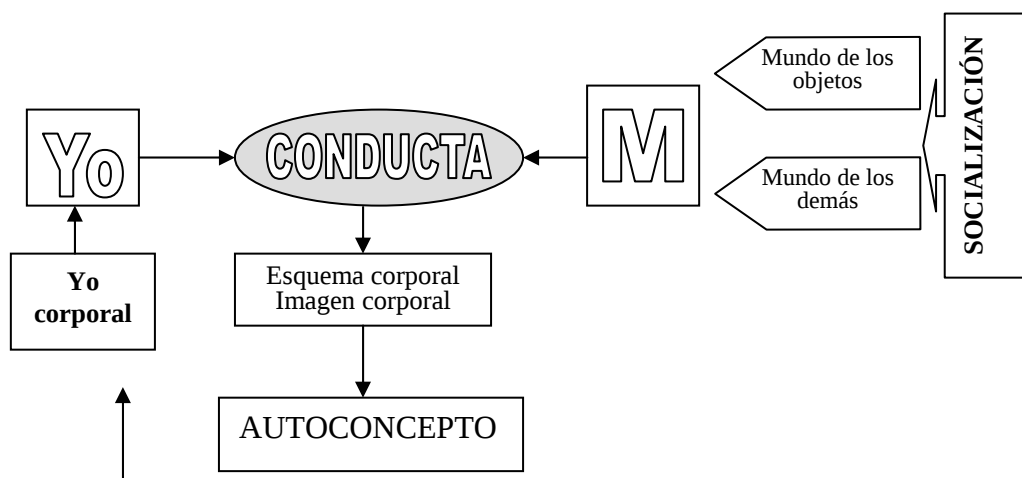
Llegados a este punto, somos conscientes de la simplificación que puede representar esta descripción cuando es utilizada de manera generalizada para explicar cualquier tipo de conducta, entre otras razones porque el concepto de adaptación, cuando se refiere al comportamiento humano, es lo suficientemente ambiguo como

para permitir a la conducta una capacidad plástica que, en definitiva, constituye uno de los rasgos característicos de la especie y la mayor diferencia en relación con otras. Dejemos, por tanto, esta discusión aceptando versiones que al respecto han sido formuladas con anterioridad, como es la noción de adaptación que propone Jean Piaget, y centrémonos en alguno de los aspectos que califican o determinan las condiciones en que ha de entenderse la conducta humana ante determinados estímulos o motivación.

Quienes distinguen en la estructura del “Yo” aquel aspecto concreto que se definiría con la noción de “Yo corporal” también destacan, de manera radical, la importancia de “*lo corporal*” tanto para la elaboración del análisis de la situación que adaptativamente ha de resolverse (Yo-M) como para la dirección de la respuesta adaptativa o el recurso concreto que se emplea para expresar los sentimientos, para modificar el medio o para, asimilándolo, ajustar la respuesta a la disponibilidad conductual del sujeto. En función de cual sea la motivación, la ejecución o el resultado de estas elecciones se emite una determinada conducta, un comportamiento que se calificara socialmente de adaptado o inadaptado en tanto que se ajuste, o no, a unas formas de expresión, a una intencionalidad, a unos fines o, desde otra perspectiva, dependiendo de cual sea el carácter de la relación establecida entre el Yo y el medio (Yo-M).

Sea como fuere, lo sustancial de nuestro planteamiento, por lo que respecta al tema que nos ocupa, es evidenciar la interacción existente entre conducta y personalidad de tal manera que, admitiendo que la imagen corporal, la autopercepción, constituye un elemento fundamental y básico de ambas para, como consecuencia, establecer su papel como base de la socialización y, de manera específica, desvelar las posibilidades metodológicas que para culminar este proceso proporciona la experiencia conductual motriz.

Aun teniendo en cuenta las diferencias conceptuales que cada sistema psicológico propone, nuestra tesis sostiene la trascendencia que para la socialización del sujeto supone lo que autores como J. Guimón (1999:19) denominan “*corporalidad*”, término con el cual se pretende agrupar el conocimiento del cuerpo a través del esquema corporal, y su vivencia merced a la imagen corporal.



Desde esta perspectiva, para estudiar los procesos de socialización, sería necesario tener en cuenta, al menos, tres factores: los valores, el comportamiento o conductas y las habilidades necesarias. Todos ellos permiten o condicionan el establecimiento de relaciones desde lo corporal como consecuencia de la actuación del yo corporal que, en nuestro caso siempre constituye el objeto de educación o de intervención.

En consecuencia, el yo corporal, considerado como resultado de un proceso de autopercepción, al mismo tiempo es un elemento condicionante de la conducta y, como consecuencia de las experiencias conductuales, también es el resultado de sus efectos. En ambos casos, como ejecutor de conductas o como resultado de la experiencia conductual, el Yo requiere de referentes que orienten, organicen y den coherencia a ambos procesos. Estos referentes, constituidos en estructuras semejantes a las que Kelly denomina “*constructos*”, en gran parte, estarán determinados por unos valores.

3. YO CORPORAL Y AUTOPERCEPCIÓN

Como solución a las múltiples propuestas, más o menos parciales, que proponen los distintos sistemas psicológicos, nosotros formulamos la noción de autopercepción como concepto genérico y generalizador. Lo que genéricamente podríamos denominar como autopercepción F. Dolto (1984) lo resuelve describiendo una imagen múltiple en la que se organizan algunas de las estructuras que otros autores, como hemos visto, denominan corporalidad. Si bien todas ellas serían producto de la experiencia de la biografía del sujeto, desde una perspectiva antropológica V.E. Frankl (2003:136) define lo corporal como una posibilidad, como un molde vacío que espera ser llenado de algo. Afirma este autor que lo corporal, como una posibilidad, necesita de lo psíquico (como su realización) y finalmente de lo espiritual (como su plenitud) de tal manera que si algo es “posible” corporalmente, se “realiza” psíquicamente porque es una “necesidad” espiritual.

Al margen de las posibles polémicas que el uso de esta terminología puede suscitar, nosotros estaríamos de acuerdo con Frankl cuando sostiene que el hombre está condicionado, en primer lugar, en su corporeidad, en su existencia corporal y, además, en su modo de ser corporal ya que a pesar de los múltiples intentos de la cirugía postmoderna, nunca es “como” el quiere, como hubiera elegido ser si hubiera podido decidir sobre un determinado modo de ser. Por el contrario, el organismo se revela como un material que espera ser “conformado” como una realidad plástica que Frankl concibe como una moldeabilidad “desde dentro”, como una capacidad “expresiva”.

Tanto el conocimiento, “el ser” como la expectativa, “el querer ser” a que se refiere este autor, son de carácter subjetivo aunque para su concreción se utilicen criterios que, a menudo, son de origen cultural y cuya utilización, muy frecuentemente, es impuesta al individuo desde el ámbito social. En este trabajo, no entraremos a analizar hasta que punto esta circunstancia es positiva o negativa para un posible proceso de reinserción social o si, en otro caso, se constituye en la causa de erróneas conclusiones autoperceptivas y, en consecuencia, de conductas inadaptadas a las normas, usos o costumbres sociales.

Admitida la relación existente entre el yo corporal y la conducta se evidencia como referente inevitable una noción de imagen corporal entendida como consecuencia del comportamiento y como condición para su ejecución. Esta relación queda aun más clara cuando se analizan ciertos trastornos conductuales o afectivos. Así lo sostiene R. Zukerfeld cuando señala que el desarrollo yoico implica lograr un contacto adecuado con la realidad, la mejoría de los trastornos cognitivos y, en particular, aquellos pensamientos automáticos, que ya fueron descritos por A.T. Beck (1976), o la mejoría en la imagen corporal y en la actitud hacia la sexualidad (Zukerfeld, R., 1996:40). En opinión de este autor, la imagen corporal sería una estructura psíquica que incluye la representación consciente e inconsciente del cuerpo mediante tres aspectos distintos (Zukerfeld, R., 1979:176): forma, contenido y significado.

El registro de la forma correspondería a la tradicional noción de esquema corporal construida con todas las percepciones conscientes de la dimensión, la postura, los movimientos y la superficie corporal asequibles a los sentidos. El registro de contenido o interioridad incluiría la percepción de las sensaciones propioceptivas, cenestésicas, habitualmente preconscientes, que incluyen las series de hambre-saciedad, tensión-distensión y dolor-no dolor. El registro del significado coincide con la noción de cuerpo exógeno e incluye el conjunto de representaciones inconscientes que constituyen la singularidad del deseo, adquieren expresión simbólica y son parte de los vínculos intersubjetivos.

Los tres aspectos darán lugar a distinta etiología del trastorno conductual: de tipo perceptual, cognitivo-emocional y de tipo social. En consecuencia, el trastorno de la imagen corporal puede contemplarse desde una perspectiva etiológica puesto que se trataría de los modos de subjetivización de los ideales del cuerpo que la cultura ordena. Son, por tanto, los valores causa y componente decisivo en la conducta o en la intervención que pretende utilizarse para modificar la imagen corporal, el Yo, tanto si se considera adaptada socialmente como si es patológica, conflictiva o desadaptada.

La autopercepción, cualquiera que sea la noción que elijamos para concretarla, no solo se nutre de informaciones sensoriales endógenas o exógenas sino que estas, para ser ordenada en una imagen coherente, necesitan de un referente que les de sentido. Estos criterios, por lo que a este estudio se refiere, creemos que aluden a un determinado código de valores con el cual se elabora el constructo autoperceptivo al que específicamente nos referimos en cada momento (Ellis, A. y Greiger, R., 1990:75 y ss.).

R.M. Raich (2000:158) afirma que la imagen corporal es el resultado de tres aspectos diferentes: el aspecto perceptivo o representación mental del cuerpo; el aspecto cognitivo-afectivo derivado de parámetros y valoraciones del cuerpo, de las creencias y de las actitudes; y el aspecto conductual, conductas o comportamientos de acuerdo con estos pensamientos y estas valoraciones. Si coincidimos con esta autora en su descripción será inevitable considerar la importancia de los valores y también de la pertinencia de nuestra tesis. Raich sostiene que el desarrollo físico, en gran medida, es consecuencia del feed-back social de tal manera que los cambios provocan una información que influencia tanto la imagen corporal como en la autoestima, de tal manera que las personas atractivas producen mayor atención y refuerzo social en los observadores externos.

Tanto las expresiones personales como la presión social pueden favorecer el desarrollo de la autoimagen sea esta negativa o positiva. Por tanto, parece evidente que también las experiencias corporales, de alguna manera, contribuirán a establecer una determinada relación o feed-back entre el sujeto y su contexto social en función de la autopercepción que, como consecuencia, se va desarrollando. Esta autopercepción (Raich, R.M. 2000:77-78) se constituiría tanto como consecuencia como condición de esta relación.

4. AUTOPERCEPCIÓN Y VALORES

La autopercepción, cualquiera que sea la significación que se le atribuya, siempre sería un constructo resultado de la ordenación de diversa información en la que los valores poseen una función calificadora fundamental especialmente para el desarrollo de nociones como son la autopercepción o la autestima.

La ideología está presente en todos los actos y conductas del individuo marcando la orientación de la experiencia vivida y constituyendo una realidad objetivable que incluiría un sistema de ideas-representaciones (la ideología en sentido restringido) y otros sistemas de actitudes-comportamientos sociales (las costumbres). Con independencia de la forma elegida para explicar la intervención de estos factores en la estructura psicológica del individuo, queda fuera de toda discusión su importancia y trascendencia en la definición de otros aspectos como son la toma de decisiones, la orientación conductual o el diseño del proyecto vital cualesquiera que sean sus posibles dimensiones.

Entendiendo por valor una relación sujeto-objeto, Enrique Gervilla (1993:270) lo define como *“el deseo de poseer, conservar o aumentar un bien, real o ideal, para la persona y para la sociedad”*. Casares y Collados (1998:246-247), al diseñar un instrumento con el que evaluar la presencia y significado de los valores del cuerpo realizan un catálogo de categorías que, por una parte, sirve para describir la composición del posible constructo que nosotros identificamos de manera genérica con la noción de autopercepción y, por otra, para identificar los posibles contenidos en una posible estrategia metodológica de intervención. Estos autores, en su test, distinguen entre aquellos valores que componen la significación del cuerpo biológico, ecológico, instrumental, dinámico, afectivo-social, ético, estético, religioso, intelectual y placer.

En consecuencia, retomando nuestra hipótesis inicial, afirmamos que, en gran medida, la significación relacional que se establece entre el yo y el medio social está determinada por la valoración que define al yo mediante el propio concepto que el sujeto construye de sí mismo. En función de cual sea este autoconcepto y de cual sea la autoestima resultante así se orienta la conducta y el carácter concreto que defina aquel vínculo relacional sobre el que se estructuraba la teoría homeostática o el proyecto adaptativo.

Por tanto, este nexo relacional, la conducta resultante o el comportamiento que lo hacen factible podrán tener distinta naturaleza (agresiva, violenta, amorosa, seductora, etc.), en función de cual sea el resultado de la autopercepción, de cual sea la autoestima y la autoevaluación que el sujeto se atribuye a sí mismo. Desde ella, en

tanto que elemento condicionante fundamental, se califica o se orienta la totalidad de la relación.

Es importante, en consecuencia, aportar al sujeto aquella información capaz de contribuir a la elaboración de una autopercepción positiva que le permita la mejor adaptación y, para ello, es necesario que ambos procesos se desarrollen orientados por unos valores coherentes y muy concretos.

Cualquier propuesta de intervención que desde la experiencia motriz quiera proponerse para facilitar estos procesos deberá basarse en la oferta de experiencias corporales capaces de transmitir estos valores y, sobre todo, una información adecuada para la construcción de una autopercepción que facilite el proceso adaptativo y la integración social.

5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA UNA INTERVENCIÓN DESDE LA MOTRICIDAD

De manera genérica podemos establecer que a este respecto el objetivo general estaría relacionado, especialmente, con la construcción de la estructura del self u organización del pensamiento, de los impulsos y de la imagen de la conducta social.

Si el desarrollo yoico implica las condiciones que proponía R. Zukerfeld (1996:178-183), este complejo proceso admitiría, al menos, las tres perspectivas que exponíamos con anterioridad: de tipo perceptual, cognitivo-emocional y social.

- Tipo perceptual: la imagen se localiza de manera predominante en el aparato perceptual y, específicamente, en la información visual y de la forma.
- Tipo cognitivo-emocional: que se definiría por el grado de satisfacción con la propia imagen y el grado de registro de la interioridad corporal.
- Tipo social: como consecuencia de los modos de subjetivización de los ideales del cuerpo que la cultura ordena.

Desde este planteamiento sugiere Zukerfeld (1996:187) tres principios básicos para lograr una “concienciación” básica para cualquier tipo de intervención o terapia:

- Hacerse cargo del propio cuerpo tanto en la intención de modificarlo como de aceptarlo lo que induciría la presencia del valor de “responsabilidad”.
- Registrar señales corporales placenteras y displacenteras pues todo trabajo focalizado sobre la imagen corporal debería incluir lo que podría definirse como “contenido o interioridad”.
- Replantear criterios de belleza y salud.

Este repertorio de objetivos o la distinción entre las diversas perspectivas que propone Zukerfeld, en nuestro criterio no debe hacernos perder la perspectiva global y holística que la experiencia motriz permite ya que las tres perspectivas a las que alude este autor solo pueden analizarse de forma independiente por razones de eficacia

expositiva. Nuestra propuesta (Pastor Pradillo, J.L., 2002), en todo caso, condicionaría el empleo de cualquier técnica corporal en los procesos de intervención a que estas proporcionasen, en la mayor medida posible, una experiencia holística que permita integrar los tres planos o ámbitos de la estructura psicomotriz.

Si nos centramos de manera específica en la imagen corporal como objetivo de la intervención (Raich, R.M. 2000:146) coincidiríamos con Rosen y Cash cuando para describirla incluyen tres componentes: perceptivo, cognitivo-afectivo y conductual. Así considerado, las propuestas para desarrollar una estrategia de metodológica integrarían los siguientes objetivos específicos:

- El entrenamiento en percepción corporal
- La desensibilización sistemática
- La reestructuración cognitiva
- La exposición a situaciones que producen malestar y a las conductas de evitación
- La exposición con prevención de respuesta para la eliminación de los rituales de comprobación del cuerpo
- La prevención de recaídas mediante pensamientos racionales, técnicas de relajación, etc.

Es verdad que cada uno de estos objetivos específicos admite interpretaciones diversas y que, quizá por eso, existen también diferentes ofertas técnicas para conseguirlo como son el esquema ABC de la Terapia Racional-Emotiva, el Focusing, la Psicomotricidad Relacional o las técnicas corporales inspiradas por las teorías relacionadas con la Bioenergética, la Terapia Gestalt o la Vegetoterapia y cuya eficacia no analizaremos aquí.

En definitiva, el objetivo general de la intervención ha de perseguir que la persona aprenda a verse con mayor objetividad, sentir menos malestar, pensar favorablemente sobre sí mismo y comportarse de acuerdo con una manera gratificante de verse.

Sin embargo, a modo de conclusión, debemos realizar alguna consideración que oriente, de manera muy concreta, la contribución que desde la actividad físico-deportiva puede realizarse.

Por las mismas razones que dudamos de la conveniencia de fomentar determinados contenidos de la autopercepción como es el caso de la autoestima, al menos en circunstancias normales y salvo que exista alguna indicación o circunstancia específica que aconseje su tratamiento, también creemos que es necesario asegurar, en primer lugar, que la autopercepción permita desarrollar lo que algunos autores denominan “*autoaceptación*” (Ellis y Greiger. 1990).

Como A. Ellis y R. Greiger (1994:107) concebimos la autoaceptación como la aceptación que realiza el sujeto de sí mismo, de manera total e incondicionalmente, con independencia de su comportamiento o de la aceptación de los demás. Las reticencias de Ellis ante el autojuicio le convencieron de la necesidad de sustituir el empleo y fomento de la autoestima, por ejemplo, por el de “autoaceptación”.

Nosotros coincidimos también con A.W. Staats (1997) cuando considera que cabe esperar que las proposiciones que el individuo realiza sobre sí mismo funcionen como estímulo que controlará la conducta. Sobre esta creencia fundamentamos nuestra hipótesis y considerando su acierto proponemos que se tenga en cuenta para entender tanto el proceso conductual como para diseñar la estrategia necesarias para la reinserción social de un individuo y de su comportamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECK, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- CASARES GARCÍA, PILAR y COLLADOS ZORRAQUINO, JOSÉ (1998). "Evaluación de valores del cuerpo educando", *Revista de Ciencias de la Educación*, 174, (4-6), 246-247.
- DOLTO, F. (1984). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- ELLIS, A. y GREIGER, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*, Vol. 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ELLIS, A. y GREIGER, R. (1994). *Manual de Terapia Racional Emotiva*, Vol. 1. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- FRANKL, V.E. (2003). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- GERVILLA CASTILLO, ENRIQUE (1993). "Los valores de la LOGSE. Enseñanzas de Régimen General", *Revista Española de Pedagogía*, LI, 195, (5-8), 270 y ss.
- GUIMÓN, J. (1999). *Los lugares del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- PASTOR PRADILLO, JOSÉ LUIS (2002). *Fundamentación conceptual para una intervención psicomotriz en Educación Física*. Barcelona: INDE
- RAICH, ROSE MARIE (2000). *Imagen corporal*. Madrid: Pirámide.
- STAATS, A.W. (1997). *Conducta y personalidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ZUKERFELD, R. (1979). *Psicoterapia de la obesidad*. Buenos Aires: Letra viva.
- ZUKERFELD, R. (1996). *Acto bulímico, cuerpo y tercera tópica*. Buenos Aires: Paidós, (2ª ed.).