

## **EJE: CUIDAR EL CUERPO Y LA SALUD**

### **Introducción**

Si se realizara un recorrido sobre algunas de las formas de entender y vivir al “cuerpo” a lo largo de la historia, veríamos que estas se encuentran íntimamente ligadas al momento político, económico, social en el cuál se inscriben, como así también a la cultura y a las creencias de cada época. Esto sería suficiente para demostrar que el cuerpo no se agota en la dimensión netamente biológica sino que esta misma corporeidad es constituida por los significados y valoraciones que se le otorgan en cada sociedad, por los sentidos que circulan en torno al cuerpo en todas las instituciones que atraviesan la vida de un sujeto.

Nuestro cuerpo lleva las marcas de nuestra historia: las miradas, contactos y lenguaje que, cuando éramos niñas/os, tuvieron sobre el mismo las personas más próximas afectivamente a nosotras/os -madre, padre, abuelos/as, tías/os, hermanas/os, cuidadores-. Habrá quienes vivenciaron las caricias, besos, abrazos como algo intenso, frecuente o bien como algo raro, infrecuente; quienes experimentaron violencias de distinto tipo sobre su cuerpo que quedaron allí enquistadas; quienes sintieron confusamente lo inapropiado de ciertos contactos. Habrá quienes recibieron una mirada de aceptación, de aprobación o bien de exaltación de su cuerpo, o por el contrario, de desaprobación o de rechazo. Habrá quienes lo vivenciaron como un lugar conocido, seguro, fuente de placeres, y otros como ajeno, peligroso, vedado. Habrá quienes desde niños tuvieron que sobrevivir tempranamente haciendo uso de su cuerpo –mediante el trabajo infantil, por ejemplo- o quienes pudieron experimentarlo de acuerdo a las posibilidades y capacidades de cada momento de su desarrollo.

Todas estas percepciones y experiencias seguramente se habrán visto reforzadas y profundizadas, o bien puestas en cuestión y transformadas, en la escuela y en otras instituciones o ámbitos por los que transitaban cotidianamente. Probablemente, muchos/as construyeron su propia imagen corporal mediante mensajes y discursos contradictorios o divergentes sobre el propio cuerpo y sobre “el cuerpo” en general, procedente de diversas fuentes, y con marcadas diferencias según el sexo biológico. En la construcción de las representaciones y valoraciones sobre el propio cuerpo intervino entonces esa historia, que es tanto historia individual como colectiva. Porque podemos decir que, particularmente en nuestra sociedad actual, los medios masivos de comunicación y el modelo consumista imperante cumplen un papel importantísimo en la producción de los modos de entender y vivir el cuerpo, y que es necesario analizar críticamente: lo convierten en objeto para el consumo, establecen los modelos de belleza corporal, exaltan el cuerpo joven, multiplican los deseos en torno al mismo, etc. Los modelos de salud y de belleza cambian en cada momento histórico y en cada sociedad, y producen efectos concretos sobre los cuerpos. El hecho de que el estado tenga que intervenir muchas veces con normas legales que regulan ciertos aspectos de la mercantilización del cuerpo, confirma aquella afirmación. Pensemos por ejemplo, en la Ley de Talles N° 12.665/05 de la provincia de Buenos Aires y en la Ley Nacional de Trastornos Alimentarios N° 26.396/08.

Asimismo, el cuerpo ha sido y es objeto de reflexión para diversas ciencias, como por ejemplo: la medicina, la sociología, la antropología, la psicología. Resulta interesante acercarnos a las ciencias sociales y poder tomar los aportes que construyen una mirada distinta y crítica. También el arte ha representado y representa los cuerpos en la pintura, la escultura o el teatro, entre otras. Todas estas producciones simbólicas pueden ser de gran ayuda a la hora de reflexionar acerca del lugar y significación del cuerpo en la sociedad.

## **El cuerpo como lugar de la identidad**

Siguiendo el desarrollo anterior, devenir sujetos sexuados, hacerse mujer o varón no es sólo un dato inicial biológico ni individual psicológico, sino un proceso a lo largo de una historia personal, social, cultural y política. Allí reside su complejidad, porque deviene de un entrecruzamiento entre todas estas dimensiones que influyen sobre nuestra biografía, y contribuyen a que seamos quienes somos.

Si entendemos al cuerpo como una dimensión importante de nuestra identidad, debemos considerar cuánta influencia tienen el contexto histórico, la cultura, la condición social, en la forma de cuidarlo, de valorarlo y de creerlo bello. Esta idea de cuerpo como espacio de entrecruzamiento entre la biología y las prácticas sociales, de cuerpo historizado, implica que la identidad se construye con todos estos componentes, siempre en un entramado de vínculos, desde los más próximos hasta los más lejanos o mediatizados, con múltiples representaciones, imágenes, gestos, actitudes, símbolos, palabras.

Analicemos brevemente una de las dimensiones de la propia identidad, como es la construcción de la “femineidad” y la “masculinidad”. La sociedad suele depositar expectativas distintas en los varones y en las mujeres. Según las mismas, algunas conductas y formas de ser, serían esperables “sólo” para los varones y otras serían “exclusividad” de las mujeres. Estas expectativas pasan a formar parte de los llamados “estereotipos de género” que asignan de manera diferente, para mujeres y varones, tareas y roles, valoraciones, cuidados del cuerpo, formas de expresar las emociones y construir vínculos. Estos estereotipos no sólo implican diferencias de género sino también relaciones de desigualdad entre varones y mujeres, que generalmente se naturalizan, es decir, se perciben como atributos “normales” e incuestionables.

En relación con el cuerpo, para los varones, un cierto estereotipo impone la idea de que su cuerpo masculino es la sede del ejercicio de la fuerza, el poder, el dominio de los espacios públicos, el empleo, rasgos asociados a la masculinidad hegemónica. Y para las mujeres, el cuerpo no sólo se relaciona con características opuestas a las anteriores –debilidad, fragilidad, reproducción, pasividad, lo doméstico como espacio exclusivo- sino que adquiere una mayor centralidad ya que se considera que en él mismo reside su femineidad. Esto quiere decir que el cuerpo femenino se convierte en sede del «ser mujer», cuerpo que debe ser bello, agradable, muchas veces «cuerpo-objeto». Podríamos decir que hay un doble discurso en relación al cuerpo femenino: por un lado, es visto desde el rol tradicionalmente atribuido a la mujer como madre, encargada de la crianza de los hijos, ocupando el ámbito doméstico. Por otro lado, el cuerpo femenino es mirado como objeto de deseo sexual y medido desde parámetros estéticos hegemónicos, tanto por los varones como por las mismas mujeres. Un buen ejercicio sería analizar a fondo por donde pasa hoy día la femineidad hegemónica, cómo interactúan estos modelos corporales masculino y femenino (y esta doble mirada sobre lo femenino) y el modo en que condicionan el comportamiento recíproco entre varones y mujeres. Trabajar en la escuela sobre *distintas* masculinidades y femineidades favorece procesos saludables. En los materiales de ESI de los distintos niveles hay propuestas para trabajar en forma curricular con alumnas y alumnos los estereotipos de género y analizar críticamente su influencia en la construcción de las propias imágenes corporales.

## **El cuerpo, la salud y el enfoque de derechos**

Cuando nos referimos al cuidado del cuerpo desde la ESI, abarcamos una multiplicidad de temas relacionados con el ejercicio de los derechos: el conocimiento y el respeto del propio cuerpo y el respeto por el cuerpo del/la otro/a; el reconocimiento de la propia intimidad y la de los/as otros/as; el ejercicio placentero y responsable de la sexualidad, el modo en que las construcciones de género condicionan la percepción y valoración del cuerpo de las mujeres

y varones y sus vínculos; la expresión de las emociones y la afectividad a través del cuerpo, la promoción de buenos tratos, la construcción de la autonomía; la toma de decisiones conscientes y reflexivas sobre el propio cuerpo, el respeto por la diversidad y la protección de salud, entre otras cuestiones.

En los materiales didácticos del Programa de ESI para los tres niveles educativos -inicial, primario y secundario- hay propuestas para trabajar en el aula sobre casi todos estos aspectos tanto desde el eje de Cuidado del Cuerpo y la Salud, como desde otros ejes como Derechos, Diversidad, Afectividad, razón por la cual no nos extenderemos en estos contenidos aquí.

El paradigma de los derechos humanos ubica a las personas como sujetos de derechos. Existen diferentes tratados internacionales<sup>1</sup> como también diferentes leyes nacionales<sup>2</sup> que garantizan el respeto y el ejercicio de los derechos del cuerpo en la sexualidad y la reproducción, ya que refieren a la protección de derechos fundamentales en estos ámbitos, tales como el derecho a la vida, a la salud, a la igualdad y a la no discriminación, a la integridad personal, a la intimidad y a estar libres de violencia. Si definimos a la salud como un complejo fenómeno bio psicosocial, también el derecho a la vivienda, la educación y al trabajo son indispensables para que los derechos del cuerpo tomen forma concreta.

La protección de la salud sexual y reproductiva es un paso indispensable para el goce de los derechos sexuales y reproductivos. Para ello, el estado y especialmente la escuela, debe generar acciones que tomen en cuenta las necesidades particulares de los niños, niñas y adolescentes, a partir de su diversidad y sus condiciones de vida<sup>3</sup>. En este sentido, es necesario que la escuela articule con los servicios de salud locales para derivar oportunamente y abordar en forma conjunta aquellos aspectos que hacen a la atención de la salud y al acceso a información específica (por ejemplo, sobre métodos anticonceptivos).

Desde un punto de vista pedagógico, la salud sexual y reproductiva se desarrolla en la ESI según contenidos curriculares adecuados a cada nivel, incluyendo el conocimiento sobre los cambios corporales pero vinculados también a los cambios afectivos y vinculares; la prevención de las ITS (que incluye la prevención del VIH); la relación entre modelos de belleza, estereotipos de género, cuerpo y salud; etc.

---

<sup>1</sup> Algunos de los instrumentos internacionales:

Declaración Universal de Derechos Humanos  
Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos  
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales  
Convenciones sobre los Derechos del Niño/a  
Convención Americana de Derechos Humanos  
Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, CEDAW  
Convención Internacional para prevenir, sancionar y erradicar la Violencia contra la Mujer – Convención de Belém do Pará. (Manual de Género para niñas, niños y adolescentes. Irene Castillo y Claudio Azia- 2010-).

<sup>2</sup>Ley Nacional de SIDA, 23.798/1990; Ley Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, 25.673/2003; Ley de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, niños y adolescentes, 26.061/2005; Ley Programa Nacional de Educación Sexual Integral, 26.150/2006; Ley de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres en los ámbitos en que desarrollan sus relaciones interpersonales, 26.485/2009, Ley de Matrimonio Igualitario, 26.618/2010; Ley de Identidad de Género, 26.743/2011; Ley de Prevención y sanción de la Trata de personas y asistencia a sus víctimas (26.364, del año 2008) y su modificatoria Ley 26.842 de 2012; entre otras.

<sup>3</sup> Manual de Género para Niñas, Niños y Adolescentes (mayores de 12 años). Irene Castillo – Claudio Azia.

## **El cuerpo en la escuela**

La escuela, como todas las instituciones, está atravesada por los discursos hegemónicos sobre el cuerpo, que es necesario visibilizar y analizar con una mirada crítica. En primer lugar podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿qué concepción de cuerpo sustentan nuestras prácticas docentes? Percibimos que hay una multiplicidad de rituales, símbolos y normativas que circulan en la escuela y que pueden portar mensajes estereotipados y discriminatorios en relación al cuerpo ligados a la apariencia física por ejemplo. Pensemos qué sucede en la cotidianidad de la escuela con la reproducción de estos mensajes estereotipados sobre el cuerpo en general y sobre los cuerpos femeninos y masculinos en particular. Por ejemplo, reflexionemos acerca de qué normas hay en la escuela –ya sean explícitas o implícitas- para el ingreso a la escuela, para los momentos de formación, de entrada al aula y de disposición corporal en el aula, y si hay criterios normativos diferentes según se trate de mujeres o de varones. En este sentido, pensemos si se permiten ciertos comportamientos corporales para los varones que se proscriben para las mujeres, o si se perciben prejuiciosamente ciertas actitudes corporales en las mujeres como “provocativas”; si en las clases de educación física se generan grupos separados, en los que se habilita el desarrollo de ciertos ejercicios o deportes en forma excluyente por género, o bien por constitución física.

Por el contrario, cuando la escuela hace lugar al cuerpo y la sexualidad –alejados de estereotipos- pueden ser pensados y vivenciados, como lugares de placer y espacios de afectividad y cuidado de uno mismo y del otro, de despliegue subjetivo, de encuentro con otros, de experiencia afectiva y amorosa. Allí donde es posible hacer lugar a la historia, a la narración de uno mismo en el marco de esa historia, al reconocimiento de que vivimos en lazo con otros/as y que esto demanda cuidados, acompañamiento y búsqueda de afecto, se desmiente la idea de que el cuerpo es un organismo, una máquina, un modelo, un objeto de consumo o un objeto a ser programado para ocupar un rol social determinado. La singularidad tiene allí posibilidades de despliegue, en un cuerpo que es, también, pensamiento y afectividad.

Como vimos, hablar del “Cuidado del cuerpo y la salud”, desde esta mirada, implica de alguna manera también hacer referencia al resto de los ejes de la ESI: “Reconocer la perspectiva de género”, “Valorar la afectividad”, “Respetar la Diversidad” y “Ejercer nuestros derechos”. Y en algún punto, resulta inescindible un eje del otro.

A continuación, vamos a repasar algunos conceptos vinculados con el abordaje integral del cuerpo a lo largo de los tres niveles educativos:

### ***El cuerpo en el Nivel Inicial***

La espontaneidad y la curiosidad de los niños y niñas sobre su propio cuerpo y el cuerpo de los/as otros/as es habitual en el nivel inicial. Enseñar el cuidado del cuerpo y de la salud desde los primeros años es un proceso imprescindible para que las niñas y niños puedan aprender a valorarlo y respetarlo. También es importante que en el jardín aprendan los nombres de todas las partes del cuerpo humano, dado que esto facilita la visión integral del mismo. Precisamente, poder identificar los órganos que lo forman - en especial, los genitales – permite, a esta edad, que los traten como a una parte más del cuerpo, aunque al comienzo pueda generar vergüenza y risas. Además, poder identificar cuáles de ellas son las partes íntimas y porqué se llaman así, puede facilitar la identificación de situaciones de abuso sexual infantil. Esto no significa eliminar el vocabulario familiar, sino reconocerlo y valorarlo, y a la vez incorporar el código compartido en la escuela con las palabras correctas.

En el Jardín, los chicos y las chicas establecen relaciones interpersonales en las que se ponen en juego enseñanzas y aprendizajes sobre el cuidado del cuerpo y la salud. Esto incluye, la alimentación saludable, el abrigo, el afecto, el juego, la higiene corporal, el aprendizaje de las necesidades de atención y cuidado de la salud, y la igualdad de oportunidad en el juego y la expresión del cuerpo. En todo esto los/as docentes del jardín ocupan un lugar fundamental.<sup>4</sup>

### ***El cuerpo en el Nivel Primario***

Entre los intereses de las niñas y niños que están en la escuela primaria, ocupa un lugar central el conocimiento de su cuerpo, así como las diferencias entre chicos y chicas y con las personas adultas. Es importante que los/as docentes, respondan a estos intereses, cuidando que el vocabulario que utilicemos no lleve implícitas connotaciones peyorativas hacia determinadas partes del cuerpo.

En esta etapa resulta fundamental también abordar críticamente en la escuela, las características consideradas culturalmente como propias de varones y de mujeres, desarrollando actividades que contribuyan a disminuir actitudes y comportamientos discriminatorios y favoreciendo así la asunción positiva de la identidad sexual.

El cuidado del cuerpo y de la salud colabora en el ejercicio de la sexualidad. Es así que, al crecer, los chicos y las chicas aprendan nuevas actividades para cuidarse y también para cuidar a otros niños y niñas, evaluando los riesgos de ciertas situaciones en las que pueden involucrarse. Se trata también de que las niñas y los niños conozcan la responsabilidad de los adultos en su cuidado y crianza, tanto de parte de los familiares como de las otras personas encargadas de cuidarlos.

Reflexionar sobre la vida cotidiana permite ampliar el abanico de prácticas, actitudes e ideas saludables. La tarea de la escuela se basa en habilitar oportunidades para conversar y pensar situaciones en las que los vínculos promueven el cuidado de la salud; incorporar los derechos de los niños y niñas que enfatizan su protección integral; enseñar hábitos de cuidado y respeto del propio cuerpo y del cuerpo del otro.<sup>5</sup>

### ***El cuerpo en el Nivel Secundario***

En la adolescencia, entran en juego aspectos como los cambios biológicos, el desarrollo de la identidad, el creciente sentido de autonomía y la capacidad tanto para el cuestionamiento de su entorno y el contexto social, como para la interacción con la sociedad. La necesidad de pertenencia expresada en la agrupación con los pares es un referente de su identidad, un espacio de diferenciación en relación con el mundo adulto y el pasaje del ámbito familiar a la vida social.

La adolescencia y la juventud constituyen también, por un lado, uno de los grupos etarios predilectos para la oferta o la imposición de modelos y múltiples formas de consumo, globalizadas por los medios masivos de comunicación. De este modo, los jóvenes son empujados a consumir bienes, ya sean productos, pensamientos o pareceres y prácticas sociales. Por otro lado, los cuerpos de adolescentes y jóvenes se constituyen a su vez en modelos para las generaciones adultas. La representaciones sociales de la adolescencia presentan una tensión entre constituirla por un lado en un modelo valorado positivamente

---

<sup>4</sup> Serie de Cuadernos de ESI. Educación Sexual Integral para la Educación Inicial. Contenidos y propuestas para el aula.

<sup>5</sup> Serie de Cuadernos de ESI. Educación Sexual Integral para la Educación Primaria. Contenidos y propuestas para el aula.

que debe ser imitado manteniendo a cualquier precio en cuerpo jóvenes; y por otro lado, una visión de los adolescentes como un peligro y amenaza negativamente valorados<sup>6</sup>

La escuela debe constituirse en un espacio de ruptura y desnaturalización de algunas concepciones e ideales, en las que la reflexión y el pensamiento crítico, dé lugar a otros escenarios posibles para acompañar a los jóvenes y adolescentes en su crecimiento y desarrollo.

### **Propósitos formativos de ESI vinculados en forma directa con el eje “Cuidado del cuerpo y la salud”**

- Propiciar el conocimiento del cuerpo humano, brindando información básica sobre la dimensión anatómica y fisiológica de la sexualidad pertinente para cada edad y grupos escolar.
- Promover hábitos de cuidado del cuerpo y promoción de la salud en general y la salud sexual y reproductiva en particular, de acuerdo a la franja etaria de los educandos.
- Presentar oportunidades para el conocimiento y el respeto de sí mismo/a y de su propio cuerpo, con sus cambios y continuidades tanto en su aspecto físico como en sus necesidades, sus emociones y sentimientos y sus modos de expresión.

### **Algunos contenidos de ESI vinculados en forma directa con este eje**

#### **Nivel Inicial**

Desarrollo de competencias y habilidades psicosociales

- La construcción de valores de convivencia vinculados al cuidado de sí mismo y de los/as otros/as en las relaciones interpersonales y la relación con el propio cuerpo y el de los/as demás.

Conocimiento y cuidado del cuerpo

- La identificación y valoración de las diferencias físicas de las personas como aspectos inherentes del ser humano que lo hacen único e irrepetible, permitiéndoles comprender la importancia de la diversidad.

Desarrollo de comportamientos de autoprotección

- El conocimiento y la apropiación de pautas que generen cuidado y protección, vínculo afectivo y de confianza con el propio cuerpo como estrategia para prevenir posibles abusos y que además permitan identificar y comunicar a personas adultas de confianza antes estas situaciones

#### **Nivel Primario**

##### **Primer ciclo**

Formación ética y ciudadana

- La construcción progresiva de la autonomía en el marco del cuidado y respeto del propio cuerpo y del cuerpo de otros y otras.

---

<sup>6</sup> Olga Niremborg: Participación de adolescentes en proyectos sociales. Aportes y pautas para su evaluación, Buenos Aires, Paídos, Tramas Sociales, 2006, pp. 54-55

## Ciencias Naturales

- El reconocimiento del cuerpo humano como totalidad con necesidades de afecto, cuidado y valoración.

## Lengua

- La construcción de habilidades para expresar la defensa de su integridad personal (bio psíquica y espiritual).

## Educación física

- La reflexión acerca de los modelos corporales presentes en los medios de comunicación, en la publicidad y en el deporte espectáculo.

## Educación Artística

- La valoración del cuerpo humano como instrumento de expresión vocal, gestual, del movimiento, etc. sin prejuicios que deriven de las diferencias entre mujeres y varones.

## **Segundo ciclo**

### Formación ética y ciudadana

- La reflexión sobre ideas y mensajes transmitidos por los medios de comunicación referidas a la imagen corporal y los estereotipos.

### Ciencias naturales

- El cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. El conocimiento de diversos aspectos de la atención de la salud sexual y reproductiva y el reconocimiento de la importancia de la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

### Educación física

- El conocimiento del propio cuerpo y su relación con el cuerpo de los/as otros/as, a través del movimiento y del juego compartido.

### Educación artística

- El reconocimiento de las posibilidades expresivas de mujeres y varones a partir de diferentes lenguajes artísticos.

## **Nivel Secundario**

### **Ciclo Básico**

#### Ciencias naturales –Educación para Salud

- La interpretación y la resolución de problemas significativos a partir de saberes y habilidades del campo de la ciencia escolar, particularmente aquellos referidos a la sexualidad, el cuerpo humano y las relaciones entre varones y mujeres, para contribuir al logro de la autonomía en el plano personal y social.

#### Educación física

- El reconocimiento del propio cuerpo en el medio físico, la orientación en el espacio, el cuidado de los cuerpos de varones y mujeres así como del medio físico en que se desarrollan las actividades.

## Educación artística

- La valoración del cuerpo humano como instrumento de expresión vocal, gestual, del movimiento, etc.

## **Ciclo orientado**

### Formación ética y ciudadana –Derecho

- El conocimiento, reflexión y análisis crítico referido a las tecnologías de la reproducción y de intervención sobre el cuerpo.

### Ciencias Sociales

- La indagación y análisis crítico sobre la construcción social e histórica del ideal de la belleza y del cuerpo para varones y mujeres.

### Ciencias naturales –Educación para la Salud

- La valoración de las relaciones de amistad y de pareja. La reflexión en torno a las formas que asumen estas relaciones en los distintos momentos de la vida de las personas.

## Educación artística

- La reflexión en torno al cuerpo que cambia, la búsqueda de la autonomía y su construcción progresiva.

## Educación física

- La reflexión y valoración del cuerpo como expresión de la subjetividad. La promoción de la autovaloración del propio cuerpo como soporte de la confianza, el crecimiento y la autonomía progresiva.