



Instagram como recurso pedagógico para el trabajo de la corporalidad en la formación inicial del profesorado de Educación Física

Instagram as a pedagogical resource for the development of corporeality in initial Physical Education teacher education

Autores

Nuria Castro-Lemus¹
Ramon Missias-Moreira²
Laura Domínguez Pabón³
Esperanza Márquez López⁴

¹ Universidad de Sevilla (España)

² Universidad Federal de São

Francisco Valley (Brazil)

³ Universidad de Sevilla (España)

⁴ Universidad de Sevilla (España)

Autora de correspondencia:

Nuria Castro-Lemus
ncaastro@us.es

Recibido: 24-04-26

Aceptado: 11-05-26

Cómo citar en APA

Castro-Lemus, N., Missias-Moreira, R., Domínguez Pabón, L., & Márquez López, E. (2026). Instagram como recurso pedagógico para el trabajo de la corporalidad en la formación inicial del profesorado de Educación Física. *Retos*, 79, 1044-1059.
<https://doi.org/10.47197/retos.v80.119330>

Resumen

Introducción: La incorporación de redes sociales en educación superior ha generado nuevas posibilidades metodológicas, aunque su aplicación al trabajo de la corporalidad y la identidad continúa siendo limitada en la formación docente.

Objetivo: Analizar el valor pedagógico de una propuesta didáctica orientada al trabajo de la corporalidad en la formación inicial docente, mediada por el uso de Instagram.

Metodología: Estudio de caso con enfoque cualitativo descriptivo-interpretativo. Se analizaron 142 perfiles de Instagram creados por estudiantado universitario en el marco de la actividad "Mi Persona Favorita". Se combinaron indicadores básicos de participación (publicaciones, seguidores y seguidos) con análisis temático de las producciones digitales.

Resultados: La experiencia generó niveles elevados de implicación y participación sostenida. Emergieron cuatro dimensiones principales: conciencia corporal, expresión emocional, construcción identitaria e interacción social y alfabetización digital. Los perfiles más activos mostraron narrativas complejas, creatividad y uso significativo del entorno digital.

Conclusiones: Instagram actuó como espacio pedagógico de producción simbólica, comunidad de aprendizaje y extensión virtual de contenidos propios de la Expresión Corporal. Instagram puede constituir un recurso pedagógico útil en la formación inicial del profesorado de Educación Física cuando se incorpora mediante diseños didácticos sólidos, favoreciendo nuevas formas de aprendizaje expresivo, relacional y reflexivo.

Palabras clave

Expresión corporal; Innovación docente; formación docente; identidad digital; redes sociales.

Abstract

Introduction: The incorporation of social networks into higher education has generated new methodological possibilities, although their application to work on embodiment and identity remains limited in teacher training.

Objective: To analyze the pedagogical value of a didactic proposal focused on embodiment in initial teacher training through the use of Instagram.

Methodology: A case study with a descriptive-interpretive qualitative approach was conducted. A total of 142 Instagram profiles created by university students as part of the "My Favorite Person" activity were analyzed. Basic participation indicators (posts, followers, and followed accounts) were combined with thematic analysis of the digital productions.

Results: The experience generated high levels of engagement and sustained participation. Four main dimensions emerged: body awareness, emotional expression, identity construction, social interaction, and digital literacy. The most active profiles displayed complex narratives, creativity, and meaningful use of the digital environment.

Conclusions: Instagram functioned as a pedagogical space for symbolic production, a learning community, and a virtual extension of content related to Body Expression. Instagram can be a valuable pedagogical resource in the initial training of Physical Education teachers when incorporated through sound didactic designs, fostering new forms of expressive, relational, and reflective learning.

Keywords

Body expression; teaching innovation; digital identity; social media; teacher education.

Introducción

La expansión de los entornos digitales ha modificado de forma profunda las prácticas de enseñanza y aprendizaje en educación superior. Entre estos cambios, las redes sociales han dejado de ser únicamente espacios de ocio o comunicación interpersonal para convertirse también en escenarios con potencial formativo. Su capacidad para generar interacción, compartir producciones propias y sostener comunidades de aprendizaje ha despertado un interés creciente en el ámbito universitario, especialmente cuando se integran mediante propuestas didácticas con objetivos claros y acompañamiento docente (Cabero-Almenara et al., 2019; Hermann-Acosta et al., 2019; Torun, 2020). En el caso de la formación inicial del profesorado de Educación Física, esta cuestión adquiere una relevancia particular. En esta etapa formativa el cuerpo no constituye solo un medio de acción motriz, sino también un espacio de comunicación, identidad, relación social y construcción cultural. Desde esta perspectiva, la corporalidad trasciende las aproximaciones exclusivamente biológicas para situarse en un marco más amplio, en el que intervienen dimensiones perceptivas, emocionales y sociales (Castro-Lemus, 2016; Le Breton, 2021; Merleau Ponty, 1975). Diversos trabajos han señalado, además, la necesidad de incorporar enfoques críticos y reflexivos sobre el cuerpo durante la formación docente, especialmente en relación con los estereotipos, la autoimagen y las desigualdades de género presentes en la cultura contemporánea (Collier et al., 2020).

Investigaciones recientes muestran que incluso en estudiantado de Educación Física sigue predominando una representación funcional y biomédica del cuerpo, coexistiendo con otras perspectivas sensibles y expresivas (Pérez Restrepo et al., 2025). Existe una creciente necesidad de superar modelos educativos que silencian el cuerpo o lo reducen a una función meramente instrumental. Frente a ello, se proponen pedagogías encarnadas que sitúan la experiencia, la presencia y la narración corporal en el centro del aprendizaje. En esta línea, investigaciones recientes muestran que las producciones corpográficas favorecen procesos de autoconocimiento, sensibilidad, creatividad y resignificación de la propia imagen corporal en estudiantado universitario (Gallo et al., 2020; Prados Megías et al., 2026). Dentro de este contexto, asignaturas como Expresión Corporal ofrecen un marco especialmente adecuado para explorar procesos vinculados con la identidad, la creatividad y la conciencia corporal (Yandún Cartagena et al., 2025). Sin embargo, trasladar estos aprendizajes a formatos digitales continúa siendo un reto pedagógico relevante. Buena parte de las experiencias universitarias con redes sociales se han centrado en la comunicación académica, el trabajo colaborativo o la difusión de contenidos, mientras que resulta menos frecuente encontrar propuestas orientadas al desarrollo de la corporalidad y la construcción identitaria desde metodologías activas (Cabero-Almenara et al., 2019; Mahecha & Montoya, 2023).

Por otro lado, Instagram presenta características de interés para este propósito. Se trata de una plataforma basada en la imagen, la narración breve y la interacción social, elementos que pueden facilitar procesos de representación simbólica, creación de personajes, expresión emocional y diálogo entre iguales. Utilizada con orientación pedagógica, puede favorecer dinámicas participativas en las que el alumnado no se limite a consumir contenido, sino que produzca relatos propios y explore nuevas formas de presentarse ante los demás (Garcés-Fuenmayor et al., 2023; Torun, 2020). En esta línea, estudios recientes han comenzado a explorar el uso de las redes sociales y entornos digitales como espacios de intervención en relación con la imagen corporal y el bienestar, a través de propuestas de carácter psicológico, experimental y educativo (Davies, 2023; Huguenin et al., 2024). No obstante, las revisiones sistemáticas disponibles evidencian que estas intervenciones se orientan mayoritariamente a la modificación de la insatisfacción corporal, la promoción de hábitos saludables o el incremento de la actividad física, con un predominio de enfoques cuantitativos, psicoeducativos y centrados en resultados conductuales (Goodyear et al., 2023; Grimminger-Seidensticker & Korte, 2026; Huguenin et al., 2024). En este sentido, en la literatura revisada no se han identificado propuestas que aborden la corporalidad como proceso narrativo, expresivo y relacional en entornos digitales.

A partir de estas premisas, se diseñó la experiencia “Mi Persona Favorita”, desarrollada con estudiantes de 4º curso del Grado de Educación Primaria, mención de Educación Física. La propuesta consistió en la creación de identidades narrativas ficticias (Castañer & Camerino, 2006; Castro Lemus, 2015; Saüch & Castañer, 2015) en Instagram a partir de procesos previos de representación corporal, articulando publicaciones narrativas, interacción entre iguales y reflexión personal (Anexo). En este marco, el objetivo

del estudio fue analizar el valor pedagógico de esta experiencia para el abordaje pedagógico de la corporalidad y la identidad en futuros docentes de Educación Física, atendiendo a la implicación del alumnado, las dinámicas de interacción generadas y los significados emergentes en sus producciones digitales. El estudio pretende reflexionar sobre el uso educativo de redes sociales en contextos universitarios y ofrecer una propuesta transferible a otros ámbitos de trabajo orientados al desarrollo expresivo, creativo y relacional en las personas.

Método

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo de carácter descriptivo-interpretativo, orientado al análisis de una experiencia docente implementada en un contexto universitario real. Se optó por un diseño de estudio de caso, al permitir examinar de forma contextualizada una propuesta educativa singular y comprender los significados construidos por el alumnado durante su participación (Stake, 2013). Asimismo, el trabajo incorporó un análisis descriptivo complementario de algunos indicadores básicos de actividad en la plataforma, utilizados únicamente para contextualizar el nivel de implicación del grupo.

La elección de este enfoque respondió a la naturaleza del objeto de estudio. Más que medir efectos cerrados, interesaba comprender cómo una red social de uso cotidiano podía convertirse en recurso pedagógico para abordar procesos vinculados con la corporalidad, la identidad y la interacción entre iguales en la formación inicial del profesorado de Educación Física.

Participantes

Para el análisis de las producciones digitales se recopilieron 142 perfiles de Instagram creados específicamente para la actividad. Dos perfiles fueron excluidos posteriormente por no reunir condiciones homogéneas de análisis: uno por encontrarse configurado como cuenta privada en el momento de la revisión y otro por haber sido reutilizado con posterioridad para fines ajenos a la experiencia, alterando sus métricas originales. La selección final respondió, por tanto, a criterios de accesibilidad y coherencia interna del conjunto analizado.

Procedimiento

La experiencia docente recibió el nombre de “Mi Persona Favorita” (Anexo) y surgió como adaptación virtual de una práctica previa centrada en el trabajo de la corporalidad. La propuesta mantuvo la lógica original de la actividad, basada en la creación de un personaje construido a partir de la percepción corporal del propio alumnado, trasladando posteriormente dicho proceso al entorno digital de Instagram. En una primera fase, el estudiantado elaboró una representación corporal mediante consignas guiadas por la docente. A partir de esa base, cada participante diseñó una identidad narrativa propia, asignándole nombre, rasgos personales, formas de expresión y trayectoria vital. En una segunda fase, cada estudiante abrió un perfil específico en Instagram para su personaje y desarrolló publicaciones periódicas durante tres semanas. Las entradas podían abordar aspectos emocionales, rutinas cotidianas, relaciones sociales, reflexiones personales, hábitos corporales o interpretaciones de la realidad vivida en ese momento. En una tercera fase, se promovió la interacción entre iguales mediante seguimientos, comentarios y respuestas entre perfiles, generando una comunidad digital vinculada al grupo-clase. Paralelamente, la cuenta creada por la profesora actuó como nodo dinamizador y referencia compartida del proceso. Finalmente, la experiencia concluyó con espacios de reflexión sobre lo vivido, tanto en relación con la construcción identitaria como con las posibilidades educativas de la herramienta utilizada.

Fuentes de información

Con el objetivo de contrastar los datos desde diferentes perspectivas (producción, interacción y actividad), reforzando la consistencia interpretativa del análisis se combinaron las siguientes fuentes de información: a) Producciones digitales del alumnado (publicaciones, imágenes, textos, descripciones y estilos narrativos). b) Indicadores básicos de participación (número de publicaciones, seguidores y cuentas seguidas). c) Interacciones entre iguales (comentarios, menciones y dinámicas de seguimiento). d) Registros reflexivos derivados de la experiencia docente.



Análisis de datos

El análisis de los datos se desarrolló en dos niveles complementarios. En primer lugar, se realizó una descripción básica de la actividad en la plataforma mediante frecuencias, medias y rangos de los indicadores disponibles (publicaciones, seguidores y cuentas seguidas), con el fin de contextualizar el nivel de implicación del alumnado. Estos indicadores no fueron utilizados con fines inferenciales, sino como elementos contextuales para interpretar los niveles de implicación y dinámica relacional del grupo.

En segundo lugar, se llevó a cabo un análisis temático inductivo siguiendo las orientaciones de Braun y Clarke (2006) contemplando las fases de familiarización, codificación inicial, búsqueda, revisión y definición de temas. Dos investigadores realizaron una lectura exhaustiva del conjunto de perfiles ($n = 142$), identificando patrones de significado en las publicaciones e interacciones. A partir de este proceso se elaboró una matriz inicial de categorías, revisada mediante contraste entre investigadores. En coherencia con el enfoque interpretativo adoptado, el análisis se desarrolló mediante un procedimiento manual basado en dicha matriz de categorías y ejemplos, lo que permitió un ajuste directo al contexto y a la naturaleza de las producciones digitales. Este proceso se articuló de forma sistemática a través de la codificación independiente, la comparación de resultados, la discusión de discrepancias y un proceso iterativo de refinamiento hasta alcanzar consenso analítico. La matriz permitió registrar de manera estructurada las unidades de significado, las categorías emergentes y sus evidencias asociadas, vinculando cada categoría con fragmentos concretos de las producciones analizadas, lo que garantizó la trazabilidad del proceso y la coherencia interna del análisis. Asimismo, se utilizaron perfiles seleccionados como ejemplos ilustrativos de las categorías emergentes, atendiendo a su riqueza narrativa y capacidad para condensar dimensiones relevantes de la experiencia. Esta selección respondió a una lógica cualitativa de ejemplificación analítica, orientada a facilitar la comprensión de los patrones identificados en el conjunto del corpus, más que a la construcción de estudios de caso independientes.

Resultados

La actividad generó un nivel elevado de participación por parte del alumnado. Se analizaron 142 perfiles creados específicamente para la propuesta docente, lo que muestra una amplia adhesión a la experiencia y una adecuada traslación de la tarea al entorno digital. Los indicadores básicos de actividad reflejan una implicación sostenida durante las tres semanas de desarrollo. El número medio de publicaciones fue de 16.70 entradas por perfil, con valores que oscilaron entre 0 y 44 publicaciones. En cuanto a la dimensión relacional, la media de seguidores fue de 24.11 y la de cuentas seguidas de 26.11, cifras próximas al tamaño habitual de los grupos prácticos de la asignatura. En conjunto, estos datos indican que la mayoría del alumnado no se limitó a crear una cuenta testimonial, sino que mantuvo niveles apreciables de producción e interacción dentro de la comunidad generada en torno a la experiencia.

Tabla 1. Datos generales de interacción con los perfiles

	Perfiles analizados (n=142)		
	Mínimo	Máximo	M (DE)
Publicaciones	0	44	16.70(13.425)
Seguidores	1	79	24.11(14.768)
Seguidos	0	156	26.11(21.147)

A partir de este contexto de participación, el análisis temático permitió identificar cuatro categorías emergentes que estructuran los resultados: corporalidad, expresión emocional, construcción identitaria e interacción social/alfabetización digital. Estas categorías se construyeron a partir del análisis del conjunto completo de perfiles y se ilustran mediante el estudio en profundidad de tres casos seleccionados, complementado con ejemplos procedentes de otros perfiles del corpus. Esta organización permite combinar una lectura global de los patrones identificados con el análisis detallado de producciones específicas.

Corporalidad: del cuerpo funcional al cuerpo vivido y narrado

La corporalidad emergió como una de las categorías centrales del análisis, evidenciando un desplazamiento desde concepciones tradicionales centradas en el rendimiento físico hacia formas más amplias de comprensión del cuerpo como experiencia vivida, espacio de expresión y construcción simbólica. En las producciones analizadas, el cuerpo no apareció únicamente vinculado a la práctica motriz, sino integrado en narrativas cotidianas que incluían hábitos, sensaciones, vínculos afectivos y formas de habitar el entorno. En los perfiles con mayor nivel de actividad, como el caso de @keilacroqueta (@keilacroqueta, 2020), el cuerpo se configuró como eje articulador de la identidad del personaje a través de acciones cotidianas, como el baile, la lectura o la convivencia familiar. En una de sus primeras publicaciones señalaba que “todavía no estoy terminada físicamente pero ya tengo mi nombre, mi forma de ser...”, lo que refleja un proceso progresivo de construcción corporal vinculado a dimensiones identitarias y simbólicas. Del mismo modo, en otras entradas el personaje incorporaba el movimiento y la música como formas de expresión, integrando el cuerpo en experiencias relacionales y emocionales más amplias. Esta tendencia no se limitó a los casos analizados en profundidad, sino que se observó también en otros perfiles del corpus. En el perfil she_resade (@she_resade, 2021), por ejemplo, el cuerpo se vinculó a prácticas deportivas como el rugby o el fitness, pero integrado en una narrativa personal que combinaba bienestar, estilo de vida e identidad. En este caso, el uso de etiquetas relacionadas con salud, expresión corporal y educación física sugiere una comprensión del cuerpo como espacio de desarrollo personal y social. Por su parte, en alegreta (@alegreta5, 2021) se explicitó de forma directa la relación entre emoción y corporalidad, destacando la importancia de la consciencia corporal como vía para el bienestar emocional. En una de sus publicaciones se hacía referencia al vínculo entre “emociones y expresión corporal”, subrayando la conexión entre sensaciones físicas y estados afectivos. Asimismo, en perfiles como federicoflores2021 (@federicoflores2021, 2021) el cuerpo apareció integrado en propuestas simbólicas más amplias, vinculadas a valores educativos, creatividad y adaptación a contextos específicos. En este sentido, el personaje proponía formas alternativas de interacción basadas en el uso del cuerpo, como la comunicación mediante gestos en contextos condicionados, señalando la posibilidad de comunicarse sin contacto físico a través de gestos incluso pagar “con gestos corporales”, lo que amplía su función más allá de lo expresivo hacia lo comunicativo y lo social.

En conjunto, los resultados muestran que el alumnado tendió a desplazar la corporalidad desde registros centrados en el rendimiento hacia narrativas cotidianas, emocionales y relacionales, en las que el cuerpo actúa como eje de construcción de significado en el entorno digital.

Expresión emocional: del discurso implícito a la verbalización mediada

La expresión emocional constituyó una de las dimensiones más visibles en las producciones analizadas, manifestándose tanto de forma explícita como implícita a través de textos, imágenes y narrativas construidas por el alumnado. A diferencia de otros contextos académicos donde la expresión afectiva tiende a quedar relegada, en esta experiencia las emociones ocuparon un lugar central en la construcción de los personajes y en la interacción entre iguales. En los perfiles analizados en profundidad, como el caso de @keilacroqueta (@keilacroqueta, 2020), la dimensión emocional se integró de forma recurrente en las publicaciones, articulando estados afectivos diversos como la nostalgia, la motivación o la incertidumbre. En una de sus entradas, el personaje se describía como “reflexiva y melancólica”, aunque al mismo tiempo “motivada y positiva”, evidenciando la coexistencia de emociones ambivalentes en su narrativa. Este tipo de expresiones sugiere que el entorno digital facilitó la verbalización de experiencias emocionales complejas, alejadas de representaciones simplificadas o unidimensionales. Esta presencia de la emoción no se limitó a los casos principales, sino que se identificó también en otros perfiles del corpus. En el caso de alegreta (@alegreta5, 2021), por ejemplo, se explicitó de manera directa la relación entre emoción y cuerpo, señalando que “las emociones se encienden como impulsos en nuestro interior”, y describiendo cómo estas se manifiestan físicamente en distintas partes del cuerpo. Este tipo de publicaciones refuerza la idea de que el alumnado no solo expresó emociones, sino que reflexionó sobre su naturaleza, su localización corporal y su impacto en la experiencia personal. De forma complementaria, en perfiles como federicoflores2021 (@federicoflores2021, 2021) la emoción se vinculó a valores como la calma, la adaptación o el bienestar en contextos educativos, mostrando una aproximación más regulada y contextualizada de los estados afectivos. En estos casos, la expresión emocional no se presentó únicamente como exteriorización, sino como parte de procesos de gestión y comprensión de la experiencia.

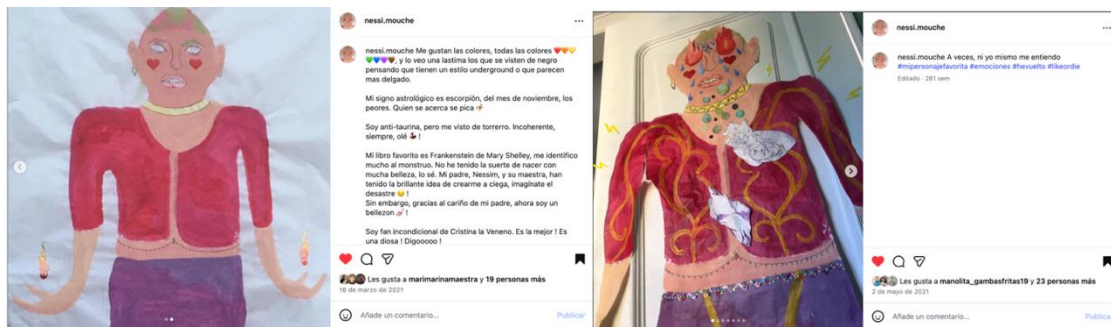


En conjunto, los resultados muestran que la experiencia generó condiciones para la verbalización de estados emocionales diversos, incluyendo formas ambivalentes y reflexivas, a través de la interacción en un entorno digital compartido. La mediación del personaje permitió articular estas expresiones con una menor exposición directa, favoreciendo su integración en narrativas colectivas dentro del grupo y su circulación entre iguales.

Construcción identitaria: entre representación, performatividad y negociación social

La construcción identitaria emergió como uno de los ejes más consistentes del análisis, evidenciando cómo el alumnado utilizó el entorno digital no solo para representar personajes, sino para explorar, ensayar y negociar formas de ser en relación con las y los demás. A diferencia de una lógica de publicación aislada, los perfiles analizados mostraron continuidad narrativa, coherencia interna y evolución a lo largo del tiempo, configurando identidades reconocibles que integraban rasgos personales, valores, referencias culturales y posicionamientos sociales. En los casos analizados en profundidad, como el perfil @nessi.mouche (@nessi.mouche, 2021), la identidad se construyó a través de una combinación de recursos estéticos, discursivos y simbólicos que cuestionaban categorías normativas vinculadas al género, la apariencia o la pertenencia social tal y como puede observarse en la Figura 1. En la misma línea, el personaje hacía referencia a la dificultad de “entenderse a uno mismo”, incorporando elementos de autorreflexión que evidencian la identidad como proceso abierto y no cerrado. Este tipo de narrativas sugiere que el entorno digital funcionó como espacio de experimentación identitaria, donde el alumnado pudo explorar formas no normativas de representación sin necesidad de fijar posiciones definitivas.

Figura 1. Representación performativa del cuerpo en @nessi.mouche: exploración identitaria y cuestionamiento de normas estéticas



Fuente: Instagram

Esta dimensión no se limitó a los casos principales, sino que se identificó de manera consistente en otros perfiles del corpus. En el perfil lor.alba (@lor.alba, 2021), por ejemplo, la identidad se articuló en torno a elementos simbólicos vinculados a la naturaleza y la espiritualidad, como la autoidentificación como “Diosa de la Brisa” o la relación con un guacamayo, construyendo una narrativa que combinaba autenticidad, conexión con el entorno y proyección de valores personales. Por su parte, en she_resade (@she_resade, 2021) se observó una tensión explícita entre identidad de género, práctica deportiva y referentes culturales, incorporando elementos asociados al rugby o al personaje de Hulk junto con referencias a teorías feministas, lo que evidencia una apropiación crítica de los discursos sobre el cuerpo y el género. De forma complementaria, en perfiles como federicoflores2021 (@federicoflores2021, 2021) la identidad se vinculó a valores profesionales y educativos, integrando dimensiones como el éxito, la formación o la mejora continua dentro de la narrativa del personaje. En estos casos, la construcción identitaria no se limitó a lo personal, sino que incorporó aspiraciones, posicionamientos y proyecciones vinculadas al rol docente, evidenciando la articulación entre identidad individual y contexto profesional.

En conjunto, los resultados muestran que la experiencia favoreció la construcción de identidades digitales complejas, caracterizadas por su carácter dinámico, relacional y performativo. Las narrativas generadas no reprodujeron únicamente modelos preexistentes, sino que funcionaron como espacios de

exploración en los que el alumnado pudo negociar significados, ensayar posicionamientos y construir formas propias de representación en interacción con la comunidad. En este sentido, la identidad no apareció como un rasgo fijo, sino como un proceso en construcción mediado por el lenguaje, la imagen y la relación con los demás en el entorno digital.

Interacción social y alfabetización digital: de la conectividad a la construcción de comunidad

La interacción social y la alfabetización digital emergieron como dimensiones interrelacionadas en el análisis, evidenciando que la participación del alumnado en la experiencia no se limitó a la producción de contenidos, sino que implicó también formas de relación, reconocimiento mutuo y uso estratégico de los recursos propios del entorno digital. Más allá de la conectividad básica, los perfiles analizados configuraron una red de interacción en la que el seguimiento, los comentarios y las respuestas contribuyeron a la construcción de una comunidad vinculada al grupo-clase. En términos cuantitativos, el número de seguidores y cuentas seguidas se aproximó al tamaño habitual de los grupos prácticos, lo que sugiere la existencia de vínculos recíprocos entre participantes. No obstante, estos indicadores adquieren sentido en relación con las dinámicas observadas, donde el seguimiento no respondió únicamente a una lógica automática, sino a formas de reconocimiento entre iguales y de interés por las producciones del resto del grupo. En este sentido, perfiles como @avatardemer (@avatardemer, 2021), con un número elevado de cuentas seguidas, evidenciaron una actitud exploratoria hacia el conjunto de la red, caracterizada por la observación activa y la conexión con múltiples propuestas del alumnado. Esta dimensión se vio reforzada por el uso de recursos propios de la plataforma, como etiquetas, menciones o descripciones, que permitieron organizar contenidos, generar visibilidad y establecer relaciones entre perfiles. En el caso de avatardemer, por ejemplo, el uso recurrente de hashtags vinculados a educación, creatividad o expresión corporal muestra una apropiación consciente de los códigos digitales para estructurar el discurso y posicionar el contenido dentro del entorno de la experiencia. A modo ilustrativo, en la Figura 2 puede observarse el resultado de la dimensión con la inclusión de todos los hashtags en la plataforma nubedepalabras.es. En esta figura puede observarse de manera gráfica como este tipo de prácticas sugiere que el alumnado no solo participó en la actividad, sino que desarrolló formas de alfabetización digital vinculadas a la producción, organización y circulación de contenidos.

Figura 2. Nube de palabras de hashtag utilizados en @avatardemer



Fuente: nubedepalabras.es

De manera complementaria, en perfiles como nessi.mouche la interacción se articuló a través de narrativas que generaban reconocimiento y respuesta dentro del grupo, evidenciando que la construcción identitaria y la interacción social no se produjeron de forma aislada, sino en relación con la mirada de los otros. En este sentido, la red generada en torno a la actividad funcionó como un espacio compartido en el que las producciones individuales adquirieron significado en interacción con el conjunto.

En conjunto, los resultados muestran que la experiencia favoreció formas de interacción social que trascienden la mera conectividad técnica, configurando una comunidad digital en la que el alumnado participó activamente tanto como productor de contenido como observador y receptor del trabajo ajeno. Asimismo, el uso de herramientas propias de la plataforma evidencia el desarrollo de competencias de alfabetización digital que implican no solo el manejo técnico, sino la comprensión de los códigos, dinámicas y posibilidades comunicativas del entorno digital.

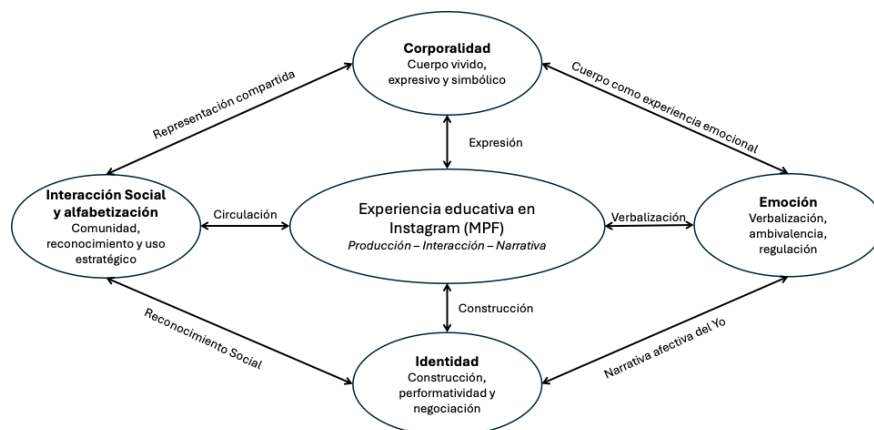
Discusión

Los resultados obtenidos permiten sostener que el potencial educativo observado en esta experiencia no dependió de Instagram como herramienta aislada, sino del diseño pedagógico que articuló su uso. La creación de personajes, la secuencia temporal de publicaciones, la interacción entre iguales y la retroalimentación continuada configuraron un entorno de aprendizaje activo en el que el alumnado asumió un papel productor de contenidos y significados. Esta interpretación coincide con estudios previos que han mostrado que las redes sociales adquieren valor formativo cuando se insertan en propuestas estructuradas, con objetivos claros y acompañamiento docente, favoreciendo procesos de participación y trabajo colaborativo en educación superior (Cabero-Almenara et al., 2019; González Jaimes, 2020; Torun, 2020).

Conviene situar esta experiencia dentro de una trayectoria pedagógica previa. La propuesta original desarrollada por Castañer y Camerino (2006); y Saüch y Castañer (2013) utilizó la creación de siluetas corporales y personajes simbólicos como vía para explorar la imagen corporal y la expresión de la corporalidad en distintos grupos de edad. A partir de esa base, Castro-Lemus (2015) reinterpreto la experiencia en el ámbito universitario, ampliando su sentido hacia el trabajo crítico de la corporalidad en futuros y futuras docentes, incorporando cuestiones vinculadas con identidad, inclusión y reflexión educativa. El presente estudio representa un nuevo desplazamiento de esa misma línea de trabajo, trasladando la experiencia al entorno digital mediante Instagram. Más que una simple adaptación tecnológica, se trata de una reformulación metodológica donde la representación corporal deja paso a la identidad narrativa online, la interacción presencial se transforma en comunidad virtual y la expresión simbólica se articula ahora mediante imágenes, textos y vínculos en red.

Los hallazgos no muestran cuatro dimensiones aisladas, sino un sistema de relaciones entre corporalidad, expresión emocional, identidad e interacción social/alfabetización digital (Prados Megías et al., 2026). Estas categorías aparecieron superpuestas en muchas de las producciones del alumnado, articulando formas de narración, representación e interacción en el entorno digital. Esta relación se sintetiza en la Figura 3, que representa el modelo interpretativo derivado del análisis.

Figura 3. Articulación de categorías en la construcción de experiencias corporales en el entorno digital



Fuente: Elaboración propia

Corporalidad: del rendimiento físico al cuerpo narrado

Uno de los hallazgos más relevantes fue la presencia de referencias al cuerpo más allá de la capacidad motriz o la apariencia. Esto sugiere que el entorno digital permitió abordar la corporalidad desde una visión más amplia y vivencial. En la formación inicial del profesorado de Educación Física, donde el cuerpo suele vincularse al rendimiento o la técnica, experiencias de este tipo pueden incorporar dimensiones expresivas, simbólicas y relacionales, entendiendo el cuerpo como construcción social y espacio de significados (Castro-Lemus, 2016; Chetna Gupta et al., 2025). Asimismo, el hecho de que la actividad naciera de una representación corporal previa parece haber facilitado que las publicaciones posteriores mantuvieran esa conexión entre cuerpo e identidad (Castañer & Camerino, 2006; Saüch & Castañer, 2015). En este sentido, Instagram no sustituyó el trabajo corporal desarrollado en la asignatura, sino que actuó como extensión narrativa del mismo.

Expresión emocional: la mediación del personaje como espacio seguro

Una segunda dimensión relevante fue la presencia recurrente de emociones explícitas e implícitas en los perfiles creados. Nostalgia, incertidumbre, humor, esperanza o deseo de reencuentro aparecieron en numerosas publicaciones, lo que sugiere que la actividad abrió un espacio poco habitual para la expresión afectiva en el contexto universitario, frecuentemente dominado por formatos más impersonales. La mediación del personaje ficticio parece haber favorecido cierta distancia simbólica respecto a la experiencia personal, reduciendo la sensación de exposición directa. De este modo, el personaje funcionó como recurso expresivo que pudo favorecer verbalizaciones difíciles de emerger en otros formatos (Freitas et al., 2021; Mahecha & Montoya, 2023). La literatura reciente ha señalado que el uso relacional de redes sociales puede asociarse a mayores niveles de apoyo percibido y conexión interpersonal, mientras que usos pasivos o comparativos se vinculan con riesgos para el bienestar psicológico (Baltazara & Mamani, 2022; Freitas et al., 2021; Huamani-Calloapaza & Bocangel-Marquez, 2022). Los resultados del presente estudio parecen situarse en la primera línea, al tratarse de una experiencia guiada, con comunidad cerrada y finalidad pedagógica.

Identidad: narrativas digitales y exploración del yo

La construcción identitaria actuó como uno de los principales motores de implicación, ya que el alumnado no se limitó a publicar contenidos aislados, sino que sostuvo personajes reconocibles con nombre propio, rasgos definidos y trayectorias narrativas coherentes. Esta estructura favoreció la continuidad de la tarea y la apropiación creativa del proceso. Desde una perspectiva educativa, el hallazgo resulta especialmente relevante en futuros docentes, pues enseñar también implica comunicar, gestionar relaciones y proyectar una presencia pedagógica en contextos diversos (Prados Megías, 2020). En este sentido, las narrativas digitales desarrolladas permitieron ensayar indirectamente competencias vinculadas con esa dimensión relacional de la profesión (Sanga Morejón et al., 2024; Thomas & Manalil, 2025). Algunos perfiles mostraron además formas no normativas de presentarse socialmente, recurriendo a estéticas híbridas, humor crítico o posicionamientos explícitos sobre diversidad. Estos resultados dialogan con enfoques que entienden la identidad como proceso performativo, relacional y abierto a negociación social, especialmente en relación con las expresiones de género y la diversidad teorizadas profundamente por Judith Butler (Duque Acosta, 2010). Del mismo modo, investigaciones recientes han señalado que las redes sociales pueden convertirse en escenarios útiles para el pensamiento crítico y la autoexploración cuando median propuestas educativas intencionales (Garcés-Fuenmayor et al., 2023; Mahecha & Montoya, 2023). Esta interrelación entre dimensiones, especialmente entre identidad, emoción e interacción, refuerza el carácter no lineal del proceso representado en la Figura 3.

Interacción social y alfabetización digital: de la conectividad al reconocimiento y la construcción de comunidad

La cuarta dimensión emergente se vinculó con los lazos creados entre participantes. El seguimiento mutuo entre perfiles, la observación del trabajo ajeno y las dinámicas de respuesta evidencian que la tarea no funcionó como una suma de producciones individuales, sino como una red social interna con formas propias de reconocimiento. Este aspecto resulta relevante, ya que parte del aprendizaje universitario se apoya en la pertenencia grupal, la visibilidad entre iguales y la circulación de referentes compartidos, dinámicas que en esta experiencia lograron trasladarse al entorno digital (García Aretio, 2012; García-Chitiva, 2021). La literatura sobre interacción en redes sociales ha señalado que el compromiso de las

audiencias depende no solo del número de publicaciones, sino también de la calidad narrativa del contenido y de las estrategias de engagement utilizadas (Purba et al., 2020; Ranpariya et al., 2020; Tafesse & Wood, 2021). Aunque el presente estudio no se orientó al marketing digital, estos aportes ayudan a comprender por qué determinados perfiles despertaron mayor atención: no solo publicaron más, sino que construyeron relatos reconocibles y atractivos para el grupo.

En este marco, la alfabetización digital aparece vinculada a la propia dinámica relacional de la experiencia. El alumnado no solo utilizó una aplicación conocida, sino que seleccionó contenidos, organizó mensajes, gestionó identidades públicas, interpretó códigos visuales y tomó decisiones sobre cómo relacionarse en red. Estas competencias no surgen automáticamente por pertenecer a generaciones familiarizadas con tecnología, sino que requieren acompañamiento pedagógico y reflexión ética. Diversos estudios sobre comunicación digital muestran que producir contenidos en Instagram implica decisiones retóricas, estéticas y estratégicas complejas (Almaraz & González, 2013; Puey & Jiménez, 2022; Torres, 2022). Trasladado al ámbito universitario, ello refuerza la idea de que crear en redes sociales también puede constituir una forma legítima de aprendizaje profesional.

Limitaciones e implicaciones futuras

Los hallazgos deben interpretarse con prudencia. La experiencia se desarrolló en un contexto específico, con una muestra concreta y bajo circunstancias sociales singulares. Además, indicadores como publicaciones, seguidores o cuentas seguidas ofrecen información útil sobre participación, pero no equivalen por sí mismos a aprendizaje profundo. Sería recomendable que futuras investigaciones incorporen entrevistas, diarios reflexivos o seguimientos longitudinales para comprender mejor qué aprendizajes permanecen en el tiempo y qué perfiles de alumnado se benefician más de propuestas de esta naturaleza. En términos aplicados, la experiencia sugiere que las redes sociales pueden integrarse con sentido pedagógico en asignaturas vinculadas con Expresión Corporal, tutoría universitaria, educación emocional o formación docente. Cuando el uso tecnológico se integra en un diseño pedagógico sólido, plataformas como Instagram pueden ir más allá del entretenimiento y convertirse en espacios donde cuerpo, emoción, identidad y convivencia adquieren sentido educativo.

Conclusiones

Los hallazgos sugieren que Instagram puede ser un recurso pedagógico valioso en la formación inicial del profesorado de Educación Física cuando se integra en propuestas didácticas coherentes y bien planificadas. Más allá del uso instrumental de la plataforma, el estudio aporta evidencia sobre su potencial como espacio de producción simbólica, en el que el alumnado no solo participa, sino que construye narrativas en torno a la corporalidad, la identidad y la expresión emocional. En este sentido, el trabajo contribuye a ampliar el campo de investigación sobre redes sociales en educación superior, tradicionalmente centrado en la comunicación o la difusión de contenidos, incorporando una perspectiva que sitúa la corporalidad y la construcción identitaria como ejes pedagógicos relevantes en entornos digitales. Asimismo, propone una vía metodológica transferible para el diseño de experiencias educativas que articulen creación narrativa, interacción social y reflexión crítica en contextos de formación docente. Estos resultados invitan a seguir explorando usos críticos y creativos de las redes sociales en educación superior.

Financiación

Proyecto ABLA: Aprendizaje Basado en los Lenguajes Artísticos: un nuevo enfoque para la educación basada en las competencias. III Plan Propio de Docencia de la Universidad de Sevilla. Convocatoria de Apoyo a la Coordinación e Innovación Docente (ref. 1.2.3) – Convocatoria 2019/2020 Modalidad B - Redes de Colaboración para la Innovación Docente.



Referencias

- @alegreta5. (2021). *Alegreta (@alegreta5) • Fotos y vídeos de Instagram*. <https://www.instagram.com/alegreta5/>
- Almaraz, I. A., & González, M. B. (2013). Tendencias De La Comunicación Del Tercer Sector en La Web 2.0: Análisis Retórico De Los Tropos. *Revista Icono14*, 11(2), 331. <https://doi.org/10.7195/ri14.v11i2.556>
- @avatardemer. (2021, March 3). *Mercedes* 🍷 (@avatardemer) *Instagram*. <https://www.instagram.com/avatardemer/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cabero-Almenara, J., Prete, A. D., & Muñoz, M. L. A. (2019). Percepciones De Estudiantes Universitarios Chilenos Sobre Uso De Redes Sociales Y Trabajo Colaborativo. *Ried Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 22(2), 35. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.22847>
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universitat de Lleida.
- Castro Lemus, N. (2015). *Propuesta para el trabajo de la corporalidad en la educación física escolar*. <https://hdl.handle.net/11441/165054>
- Castro-Lemus, N. (2016). Re-conceptualización del constructo de imagen corporal desde una perspectiva multidisciplinar. *Arbor*, 192(781), Article 781. <https://doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>
- Chetna Gupta, Ms., Shabana Azami, Dr., Rawat, Dr. A., Jha, Dr. K., Ahmad Dar, Dr. J., Konwar, Dr. D. J., & Vaid, Ms. S. (2025). Cultural narratives in movement: A sociocultural perspective on sports rehabilitation and physical therapy. *Retos*, 71, 760–769. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116937>
- Collier, L. S., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., & Neto, R. C. (2020). Educación Física en Los Planes De Salud Escolar De Brasil Y España. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 22, 124–145. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.124-145>
- Davies, B. (2023). *Reducing Body Image Disturbance Through Social Media: The Efficacy of Message-based Micro-interventions* [Doctoral Thesis, University of Portsmouth]. <https://researchportal.port.ac.uk/en/studentTheses/reducing-body-image-disturbance-through-social-media/>
- Duque Acosta, C. A. (2010). Judith Butler y la teoría de la performatividad de género. *Revista de educación y pensamiento*, (17), 85–95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4040396>
- @federicoflores2021. (2021). *@federicoflores2021 en Instagram*: *Instagram*. <https://www.instagram.com/federicoflores2021/p/CMcNjQVn3SF/>
- Freitas, R. J. M. de, Oliveira, T. N. C., Juce Ally Lopes de Melo, Jennifer do Vale e Silva, Kísia Cristina de Oliveira e Melo Melo, & Fernandes, S. F. (2021). Percepções Dos Adolescentes Sobre O Uso Das Redes Sociais E Sua Influência Na Saúde Mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Gallo, L. E., Planella, J., & Ramírez, D. M. (2020). Hacia un saber del cuerpo en el aula: Una experiencia educativa. *Revista Lasallista de Investigación*, 17(1), 143–160. <https://doi.org/10.22507/rli.v17n1a17>
- Garcés-Fuenmayor, J., García-Peña, E., Martínez-Garcés, J., & Escobar-Soto, R. (2023). Uso de redes sociales para fomentar el pensamiento crítico en estudiantes universitarios durante el COVID-19. *Educación y Humanismo*, 25(44), Article 44. <https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5763>
- García Aretio. (2012). *El diálogo didáctico mediado en educación a distancia (12,34)* [Text/html]. <https://doi.org/10.58079/CWM0>
- García-Chitiva, M. D. P. (2021). Aprendizaje colaborativo, mediado por internet, en procesos de educación superior. *Revista Electrónica Educare*, 25(2), 1–19. <https://doi.org/10.15359/ree.25.2.23>
- González Jaimes, E. I. (2020). Guía de enseñanza para el aprendizaje exitoso en educación a distancia universitaria. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), Article 21. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.750>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: A systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>



- Grimminger-Seidensticker, E., & Korte, J. (2026). Adolescents' engagement with #fitspiration content— A systematic review of qualitative and quantitative studies and pedagogical implications for physical education. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-026-01107-7>
- Hermann-Acosta, A., Apolo, D., & Camargo, M. M. (2019). Reflexiones Y Perspectivas Sobre Los Usos De Las Redes Sociales en Educación. Un Estudio De Caso en Quito-Ecuador. *Información Tecnológica*, 30(1), 215–224. <https://doi.org/10.4067/s0718-07642019000100215>
- Huguenin, F. M., De Almeida, V. A. R., Rodrigues, M. V. F., Ferreira, M. E. C., & Morgado, F. F. D. R. (2024). Body image of university students: A systematic review of the characteristics of interventions. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00307-0>
- @keilacroqueta. (2020, March 18). Keila ❤️ (@keilacroqueta) Instagram. <https://www.instagram.com/keilacroqueta/>
- Le Breton, D. (2021). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Prometeo Libros. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecaus/titulos/192002>
- @lor.alba. (2021). LOR-AURA 📷 • Fotos y vídeos de Instagram. <https://www.instagram.com/lor.alba/>
- Mahecha, A., & Montoya, J. M. (2023). Redes Sociales Y Nuestra Presencia en Ellas: Diálogo Con Byung Chul Han Y Experiencia Pedagógica. *Educa Revista Internacional Para La Calidad Educativa*, 3(2), 216–234. <https://doi.org/10.55040/educa.v3i2.61>
- Merleau Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Península.
- @nessi.mouche. (2021, March 18). Nessi.mouche? (@nessi.mouche) Instagram. <https://www.instagram.com/nessi.mouche/>
- Pérez Restrepo, T., Montoya Grisales, N. E., Cuervo Zapata, J. J., & González Palacio, E. V. (2025). Representaciones sociales sobre el cuerpo en estudiantes de Licenciatura en Educación Física de la Universidad de San Buenaventura de Medellín, Colombia. *Retos*, 69, 602–618. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.103910>
- Prados Megías, M. E. (2020). Pensar el cuerpo. De la expresión corporal a la conciencia expresivocorporal, un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado (Think the body. From bodily expression to expressive corporal awareness, a narrative creative path in the i. *Retos*, 37, 643–651. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74256>
- Prados Megías, M. E., Lirola Manzano, M. J., & Hernández Rodríguez, A. I. (2026). “Parei de ver meu corpo como um recipiente”: Significados motores, emocionais e biográficos a partir do uso de corpografias na sala de aula da universidade. *Movimento*, 32, e32003. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.145460>
- Puey, F. C., & Jiménez, A. I. A. (2022). La Comunicación De La Identidad De La Marca Gucci en Su Perfil De Instagram. *Doxa Comunicación Revista Interdisciplinaria De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, 177–200. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n34a847>
- Purba, K. R., Asirvatham, D., & Murugesan, R. K. (2020). *Analysis and Prediction of Instagram Users Popularity Using Regression Techniques Based on Metadata, Media and Hashtags Analysis*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/uezyk>
- Ranpariya, V., Chu, B., Fathy, R., & Lipoff, J. B. (2020). Instagram Influencer Definitions and the Need for Dermatologist Engagement on Social Media. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 83(6), e449–e450. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2020.07.100>
- Sanga Morejón, V. X., Hallo Caiza, E. P., & Toapanta Toapanta, M. E. (2024). Formación docente en educación digital y el desarrollo de competencias tecnológicas en estudiantes de Bachillerato. *Reincisol*, 3(6), 7034–7051. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)7034-7051](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)7034-7051)
- Saüch, G., & Castañer, M. (2015). La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporalidad (The projection of body image in young adults and seniors. A specific application of expression of corporeality). *Retos*, (24), 113–116. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34539>
- @she_resade. (2021). Sheresade (@she_resade) • Fotos y vídeos de Instagram. https://www.instagram.com/she_resade/
- Stake, R. R. E. (2013). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata, S. L. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecaus/titulos/94000>
- Tafesse, W., & Wood, B. P. (2021). Followers' Engagement With Instagram Influencers: The Role of Influencers' Content and Engagement Strategy. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102303. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102303>

- Thomas, S., & Manalil, P. (2025). Digital storytelling and the pedagogy of belonging: Reimagining inclusion in higher education. *Frontiers in Communication*, 10, 1630596. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1630596>
- Torres, N. M. (2022). Emotional Influence, Connection Between Consumers and Guijuelo Iberian Ham Brands. *Visual Review International Visual Culture Review*, 9(3), 1-21. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3526>
- Torun, E. D. (2020). Educational Use of Social Media in Higher Education: Gender and Social Networking Sites as the Predictors of Consuming, Creating, and Sharing Content. *Acta Educationis Generalis*, 10(2), 112-132. <https://doi.org/10.2478/atd-2020-0013>
- Yandún Cartagena, C. A., Chiles Arévalo, G. V., Paz-Alcívar, M. Y., Calupiña Bustos, S. S., & Michilena Játiva, M. L. (2025). Psicomotricidad como estrategia integral para mejorar motricidad, expresión corporal y calidad de vida en niños de educación inicial. *Retos*, 73, 1322-1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117774>

Datos de autoría y traducción:

Nuria Castro Lemus
Ramon Missias-Moreira
Laura Domínguez Pabón
Esperanza Márquez López
María Castro Alonso

ncastro@us.es
ramon72missias@gmail.com
laudompab@alum.us.es
esperanzamarlo@gmail.com
mariacastroalonso@icloud.com

Autora de correspondencia
Autor
Autora
Autora
Traducción



Anexo

Diseño didáctico y secuencia de implementación de la experiencia “Mi Persona Favorita”

Con el objetivo de favorecer la transferibilidad de la propuesta y facilitar su posible adaptación a otros contextos de formación, se presenta a continuación una síntesis operativa del diseño didáctico de la experiencia “Mi Persona Favorita” (MPF), desarrollada originariamente en la asignatura de Expresión Corporal con estudiantado universitario de formación inicial del profesorado de Educación Física.

Finalidad pedagógica

La experiencia fue diseñada para promover procesos vinculados con:

- conciencia corporal y percepción del propio cuerpo;
- expresión emocional y reconocimiento afectivo;
- construcción identitaria y creatividad narrativa;
- interacción social entre iguales en entornos digitales;
- alfabetización digital crítica mediante uso educativo de redes sociales.

Duración

La intervención tuvo una duración de tres semanas, combinando momentos síncronos y trabajo asíncrono autónomo.

Fases de desarrollo

Fase 1. Creación corporal inicial del personaje (sesión síncrona)

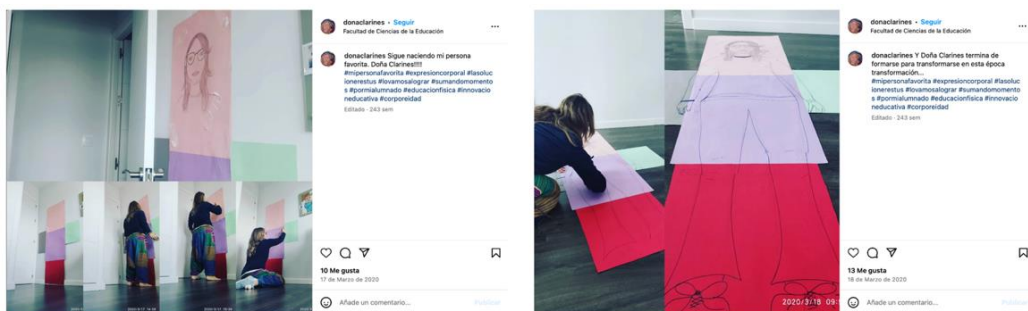
En una primera sesión virtual guiada por la docente, cada participante elaboró una representación corporal simbólica a partir de papel continuo o materiales reciclados (cartulinas, folios, etc.)

La secuencia básica fue la siguiente:

1. Colocar el papel en una superficie vertical.
2. Situarse frente al soporte con los ojos cerrados.
3. Marcar 15 puntos de referencia corporal (cabeza, hombros, manos, cadera, rodillas, pies, etc.).
4. Unir los puntos formando una silueta libre.
5. Humanizar la figura incorporando, dibujando y coloreando rostro, vestimenta, accesorios y rasgos expresivos.
6. Asignar identidad inicial al personaje.

Esta fase pretendía activar procesos de percepción corporal, simbolización y vínculo afectivo con la creación realizada (Figura 4).

Figura 4. Capturas de pantalla de la creación de @donaclarines



Fuente: Instagram

Fase 2. Apertura del perfil digital

Cada estudiante creó un perfil específico en Instagram para su personaje ficticio. Se solicitó:

- nombre propio del personaje;
- imagen de perfil;
- breve descripción biográfica inicial;
- seguimiento de la cuenta dinamizadora creada por la profesora.

Fase 3. Desarrollo narrativo en red (trabajo asíncrono)

Durante tres semanas, el alumnado realizó publicaciones periódicas desde la identidad creada. Las entradas podían combinar imagen y texto breve, abordando distintas dimensiones orientativas:

- emocional: estado de ánimo, miedos, motivación, esperanza;
- cognitiva: pensamientos sobre la situación vivida;
- conductual: rutinas diarias, hábitos, actividades;
- corporal/perceptiva: sensaciones físicas, movimiento, descanso, autocuidado;
- micro-social: relaciones cercanas;
- meso-social: convivencia, vecindario, interacción digital;
- macro-social: noticias, contexto social;
- histórica/prospectiva: pasado del personaje y expectativas futuras.

Fase 4. Interacción entre iguales

Se promovió la interacción entre participantes mediante:

- seguimiento mutuo de perfiles;
- comentarios entre personajes;
- respuestas y reconocimiento entre iguales.

La cuenta docente actuó como nodo de acompañamiento y dinamización.

Fase 5. Cierre reflexivo

La experiencia concluyó con espacios de reflexión orientados a valorar:

- aprendizajes desarrollados;
- relación entre cuerpo e identidad;
- posibilidades educativas de las redes sociales;
- uso crítico de entornos digitales.

Criterios generales de evaluación

La valoración de la actividad se basó en un enfoque formativo, considerando especialmente:

- continuidad e implicación durante el proceso;
- coherencia evolutiva del personaje;
- variedad de acciones y escenarios representados;
- riqueza emocional expresada;
- capacidad reflexiva mostrada en publicaciones;
- interacción respetuosa con la comunidad digital creada.

El énfasis evaluativo se situó en el proceso de construcción y participación, no exclusivamente en el producto final.

Posibilidades de adaptación

La propuesta puede adaptarse a:

- formación inicial docente de otras especialidades;
- asignaturas de tutoría universitaria;
- educación emocional;
- contextos híbridos o virtuales;
- otras plataformas digitales con funciones equivalentes.

Consideración final

La experiencia MPF fue concebida como una estrategia pedagógica en la que la tecnología actuó como medio de mediación educativa. El valor formativo no residió en la plataforma utilizada, sino en el diseño didáctico que articuló corporalidad, narrativa, emoción e interacción social.