



RECIBIDO EL 27 DE NOVIEMBRE DE 2018 - ACEPTADO EL 28 DE FEBRERO DE 2019

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DE LOS VESTUARIOS SEXUALMENTE MIXTOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL BENEFITS OF THE UNISEX LOCKER ROOMS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Joseba Koldo Etxeberria Zapirain¹

Profesor de Educación Física

Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI,
Gobierno Vasco

Resumen

¹ <https://scholar.google.es/citations?user=vsJaYBwAAAAJ&hl=es>

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4652-9060> Correo: jketxeberria@gmail.com

Profesor de Educación Física

Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI, Gobierno Vasco

La últimas publicaciones:

Etxeberria Zapirain, Joseba Koldo y Unzueta Solozabal, Ohian Beltz (2019): "Sexismo hacia los profesores en los vestuarios de las sesiones de educación física", *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (marzo 2019). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/03/sexismo-profesores.html>

Etxeberria Zapirain J.K. La ducha en educación física, actividad para la mejora de la imagen corporal y la autoestima en las chicas. *RBR [Internet]*. 22ene.2018;6(10):77-88. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/389>

En nuestro instituto de enseñanza secundaria para las clases de Educación Física, quizás el único caso en el mundo, han funcionado cierto número de veces tres vestuarios; uno para los chicos, otro para las chicas, y un tercero unisex o mixto, para los chicos y chicas que quisieran ducharse desnudos/as y cambiarse de ropa juntos/as. En estos casos se ha realizado una investigación para determinar las posibles consecuencias psicológicas y sociales que la experiencia unisex acarrea en los/as chicos/as. Los resultados del estudio concluyen que, tanto los chicos como las chicas que participan en el vestuario unisex, mejoran su imagen corporal, mejoran su autoestima corporal, sufren un



descenso en el pudor corporal, disminuyen en ellos/as las mentalidades sexistas, y tienden a perder fuerza los comportamientos restrictivos alimentarios por motivos de estética. Cambios que no sufren los alumnos y las alumnas que no van al vestuario unisex. El presente artículo recoge el estudio realizado, sus resultados y las conclusiones.

Palabras clave: Educación Física, vestuarios unisex, vestuarios mixtos, autoestima, imagen corporal, pudor corporal.

Abstract

In our secondary school for Physical Education classes, perhaps the only case in the world, sometimes there have been three locker rooms; one for boys, one for girls, and a third unisex or mixed, for boys and girls who want to have a shower naked and to change clothes together. In these cases it has conducted an investigation to determine possible psychological and social consequences that the unisex experience causes in teenagers. The results of the study conclude that both boys and girls involved in unisex changing room, improve on their body image, improve their body esteem, they suffer a decrease in body shyness, decrease in them sexist attitudes, and lose strength the food restrictive behaviors for aesthetic reasons. Changes that do not suffer students who do not go to mixed locker room. This article presents the study conducted, its findings and conclusions.

Key words: Physical Education, unisex locker rooms, mixed changing rooms, self-esteem, body schema, body shyness.

Introducció

La ducha en el Sistema Educativo

El ordenamiento legal, con sus diversas reformas, que ha regido el Sistema Educativo en España durante las últimas décadas, ha asignado a la

Educación Física, entre otros muchos objetivos y competencias, la labor de conocer y asumir hábitos preventivos para la salud. Entre estos últimos se recogen los comportamientos de higiene personal como ducharse y cambiarse de ropa tras la práctica de actividad física. Estos hábitos de higiene conllevan *beneficios relativos a la salud*, como la de prevenir el enfriamiento corporal posterior a la actividad física y la de limpiar la piel de las sustancias tóxicas emitidas con el sudor. También conllevan *beneficios psicológicos*, como la sensación de bienestar, posterior a una placentera ducha.

Y tales hábitos higiénicos no solo aportan *beneficios personales*. También implican *beneficios sociales*. Cualquier grupo de chicos y/o de chicas que realice actividad física moderada o fuerte y, posteriormente, no se cambie de ropa y no se duche, dejará a continuación, en el aula a la que acuda, mal olor colectivo, totalmente evitable mediante la asunción colectiva de dichos hábitos higiénicos.

Vestuarios para la actividad de la ducha. ¿Actividad social sexista?

En el País Vasco, en Europa y en el mundo llamado “desarrollado”, para la realización de los hábitos higiénicos de la ducha y del cambio de ropa, se establecen, en la inmensa mayoría de los casos, dos vestuarios; uno para chicas/mujeres y el otro para chicos/hombres, tanto en las escuelas como en los gimnasios, los polideportivos, las saunas, las piscinas...

Separar las personas en los vestuarios (o donde fuera) por criterios de sexo parece, en principio, una actitud sexista, esto es, una selección o separación por motivos de sexo. En el mundo moderno no se admite la existencia de vestuarios diferentes en función de la raza, esto es, vestuarios para blancos/as, otros para “negros”, otros para árabes, etc. Ideológicamente se considera racismo y está prohibido. O vestuarios separados en función



de la religión que se profesa; vestuarios para cristianos, para musulmanes, para ateos... Se asume que es discriminación religiosa. Por la misma lógica, separar en vestuarios distintos a las personas por su sexo, parece que es un acto de discriminación sexista, en el sentido de selección o separación, una de las acepciones del término "discriminación" (no en el sentido de dar trato desigual por motivos de sexo, la otra acepción de dicha palabra).

Hoy en día, en nuestra sociedad, en Europa y en el primer mundo, se asume que hombres y mujeres tenemos iguales derechos y que hay que ejercerlos juntos. Chicos y chicas tienen el mismo derecho a la educación y deber ir juntos, mezclados a la escuela, al instituto o a la universidad. Establecer escuelas para chicos y otras diferentes para chicas, aunque se imparta lo mismo, es considerado discriminación sexista. Establecer dentro del mismo colegio, aulas para chicas y otras para chicos, lo mismo. Dentro de la vida escolar, absolutamente todas las actividades son realizadas con los chicos y las chicas juntos (salvo ir al vestuario y al baño). Los pocos colegios que separan los chicos de las chicas en España no son públicos; están vinculados a una orden religiosa. Además, son tachados de sexistas por la mayor parte de la comunidad educativa, sindicatos, partidos políticos y otros agentes sociales.

Pero es que en nuestra Europa actual, toda la vida social discurre de ese modo. Hombres y mujeres poseemos iguales derechos y oportunidades, y a la hora de ejercerlos los hacemos juntos. No se puede establecer bares para hombres y bares para mujeres, cines para ellos y cines para ellas, playas para hombres y playas para mujeres, etc. Es así para todas las actividades de la vida, salvo para una; la higiénica. Para ir al vestuario hombres y mujeres nos separamos. No parece una actitud ideológicamente muy coherente.

Dentro del ámbito de la enseñanza que nos

ocupa, el esquema social se repite. Todas las legislaciones y normativas educativas establecen y fomentan explícitamente la coeducación o educación mixta, es decir, la actividad educativa de los dos sexos juntos y mezclados. En la enseñanza pública absolutamente todas las actividades educativas se ejecutan sin separación del alumnado según sexos (salvo la mencionada). Los chicos y las chicas van juntos a clase de cualquier asignatura, al recreo, a las excursiones escolares, a ver obras de teatro, al cine, a los museos, a hacer deporte, al comedor, etc. excepto a una actividad propia de las clases de Educación Física, a saber, la de ducharse y cambiarse de ropa. En todos los centros de enseñanza existen dos vestuarios; uno para los chicos y otro para las chicas. En ninguna normativa o ley se dice que haya que separar sexualmente los/as alumnos/as para la actividad higiénica de la ducha al finalizar las clases de Educación Física; ni siquiera que se pueda. En principio, es una actividad educativa más, y como tal debería ajustarse a una enseñanza no sexista, como todas las demás actividades. Pero se hace; en el momento de la ducha se separan, se seleccionan los/as alumnos/as en función de su sexo.

Los comportamientos sexistas en nuestras sociedades desarrolladas están ideológicamente mal valorados, mayoritariamente rechazados y, frecuentemente, prohibidos, en las diferentes legislaciones y normativas. Por ello causa extrañeza que los agentes políticos y sociales (partidos políticos, sindicatos, asociaciones feministas...) mantengan un silencio sepulcral ante la existencia de vestuarios distintos para hombres y mujeres en los lugares públicos como los polideportivos, las escuelas, los gimnasios, las piscinas...

Únicamente las asociaciones de nudistas reclaman que se ofrezca socialmente la posibilidad de superar tal separación sexista, al mismo tiempo que lo practican utilizando



vestuarios mixtos o unisex para ambos sexos en las instalaciones de los centros nudistas. Lo que sí parece fuera de toda duda es que los unisex se ajustan mucho mejor a la legalidad que los sexualmente diferenciados, pues verifican el principio de no discriminación sexual.

Sin embargo, en estos últimos años parece que desde algunos ámbitos sociales públicos, no relacionados directamente con las asociaciones y organizaciones nudistas, empiezan a surgir iniciativas encaminadas a cuestionar o superar tal separación.

En el año 2008 el claustro de profesores de la escuela pública Les Aigües de Cardedeu (Barcelona), propuso que los niños y las niñas de los ciclos inicial y medio de enseñanza primaria se ducharan durante las clases de Educación Física en vestuarios mixtos, para favorecer la coeducación y la aceptación de su propio cuerpo. Sin embargo, el desacuerdo de muchos padres y madres hizo desestimar la propuesta y no se llevó a cabo (L. M., 2008).

En diciembre de 2010, el sindicato CCOO propuso que los vestuarios de los colegios fuesen mixtos para que el alumnado homosexual no se vea obligado a elegir (CCOO, 2010).

La Universidad Complutense de Madrid organizadora junto con la Universidad Autónoma de Madrid y la Red Iberoamericana de Pedagogía del Simposio Internacional de Educación RIDECTEI, que se celebre desde hace varios años en Madrid, celebró el 1 de agosto del 2010, en la piscina de dicha universidad, el “día del uso optativo del bañador”, el primer acto nudista en una universidad española, donde convivieron personas de ambos sexos totalmente desnudas, como acto educativo por la aceptación de la natural desnudez corporal de las personas (Europa Press, 2010).

Durante estos cuatro últimos años, en algunas comunidades autónomas (Andalucía, País

Vasco, Baleares, Madrid, Cataluña y Galicia) se han aprobado leyes para el reconocimiento de las personas transexuales. De entre ellas, la de la Junta de Andalucía recoge explícitamente el derecho de las personas transexuales a utilizar en las escuelas los baños y vestuarios con los que se sientan identificados, aunque no coincidan con el género que se les asignó al nacer: “debiéndose respetar... el acceso y uso de las instalaciones del centro conforme a su género elegido.” (artículo 15.2.a). (Junta de Andalucía, 2014).

En la misma línea, en mayo de 2016, aunque ocurrido en un contexto internacional, merece la pena tenerlo en cuenta por su posible repercusión, el presidente de los EEUU Barack Obama emitió una directiva para que en todas las escuelas públicas de Estados Unidos, los estudiantes transexuales puedan usar el baño del sexo con el que se identifiquen. (Ayuso, 2016).

Todos estos ejemplos muestran que dentro del contexto escolar se empieza a cuestionar la hasta ahora indiscutible separación por sexos en los vestuarios. A partir de planteamientos de defensa del bienestar psíquico de las personas homosexuales y transexuales, y la de favorecer la coeducación y la aceptación del propio cuerpo, poco a poco se empieza a demandar y realizar la superación de la regla de que cada persona deba acudir al baño, aseo o vestuario correspondiente a su sexo biológico.

Para terminar con los ejemplos, y aunque no se circunscribe al ámbito escolar, recientemente la tenista rusa Ekaterina Bychkova, ha declarado al finalizar su carrera deportiva, que en los vestuarios se ha sentido, a menudo, incómoda con muchas chicas lesbianas. “Estaba furiosa porque estaban todo el tiempo mirando. Me da igual con quién duerman, pero que no me miren y se entrometan en mi espacio privado”, (Morón, 2017).



Sería, aunque por diferentes motivos a los comentados anteriormente, otro ejemplo de que la separación en distintos vestuarios según el sexo biológico, no es lo más adecuado, al menos, para algunas personas.

Breve historia de los vestuarios mixtos en nuestro instituto

En nuestro centro educativo, Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE de Tolosa (Gipuzkoa), el primer grupo para el cual se habilitó un vestuario mixto en las clases de Educación Física, se dio con la entrada del presente siglo. Se establecieron tres vestuarios; uno solo para chicas, otro solo para chicos y un tercero unisex o mixto para ambos sexos. La mayoría del alumnado del grupo probó el vestuario mixto, pero rápidamente se estabilizó en tres chicas y cinco chicos, los cuales compartieron el vestuario durante un par de meses. Fue un curso de 3º de la ESO. Mientras duró, el vestuario mixto funcionó con la normalidad de cualquier otro vestuario. La única opinión paterna/materna recibida fue la de un padre que vino a hablar con la tutora del grupo para expresarle su acuerdo con el vestuario mixto.

En vista del normal desarrollo, durante el curso siguiente se ofreció la posibilidad del tercer vestuario mixto en los grupos de 3º y 4º de ESO. Funcionó un tercer vestuario unisex en dos grupos de 3º y uno de 4º, con total normalidad y tampoco hubo ninguna queja. Pero al año siguiente, en cambio, algunos/as padres/madres de un grupo de 3º de ESO le mostraron al director su disconformidad. Eso sí, de un modo correcto. Después de pensarlo, el profesor de Educación Física de los grupos donde se dieron los vestuarios unisex, autor del presente artículo, dio por terminada la experiencia.

La observación de los comportamientos de los/as alumnos/as frente a la actividad de la ducha en las condiciones en las que se realizaba en nuestro instituto, junto con la de los primeros

casos de vestuario unisex, llevó a este profesor a sospechar que tal actividad, además de los beneficios reconocidos en el ámbito de la salud, podría conllevar beneficios psicológicos en ámbitos como el pudor, la imagen corporal y la valoración del propio cuerpo.

Conforme esta hipótesis se iba reafirmando en el ejercicio de su docencia, este profesor fue desarrollando la idea de realizar una investigación rigurosa que analizase lo correcto o incorrecto de tal hipótesis. Diseñó una investigación, siguiendo únicamente su intuición, y la intención era aplicarla en todos los grupos, pero principalmente donde, en adelante, se diera una experiencia de vestuario unisex, pues se intuía que en dichos grupos sería más evidente su verificación.

En nuestro instituto se imparten clases en los cuatro cursos de la ESO y en los dos de Bachillerato, y este profesor ha impartido en los niveles de 3º y 4º de ESO y en 1º y 2º de Bachillerato. Es un centro escolar bien dotado en cuanto a vestuarios. En total podemos hacer uso de 6 vestuarios; 4 pertenecientes al centro y 2 municipales. Dos vestuarios del centro son para los/as alumnos/as de 1º y 2º de ESO. Para los/as de 3º y 4º de la ESO y los dos cursos de Bachillerato, se dispone en el gimnasio de dos vestuarios, iguales y amplios, uno para chicos y el otro para chicas, como para cambiarse de ropa simultáneamente y sin problemas de espacio una docena de estudiantes, en cada uno de ellos. Solo a partir de 15-16 alumnos/as por vestuario, comienzan los problemas por falta de espacio. Además, cada vestuario cuenta con 21 duchas abiertas de agua caliente.

Los grupos de nuestro instituto suelen estar formados por entre 20 y 30 alumnos/as. En los grupos de la ESO el número de alumnos y el de alumnas suele ser parecido. Pero en los de Bachillerato no siempre es así. Suelen constituirse en función de las asignaturas



optativas que eligen los/as alumnos/as, lo cual conlleva que, a veces, en algunas clases el desequilibrio entre los sexos sea muy pronunciado. Hemos tenido, por ejemplo, clases con 25 chicas y 5 chicos, con 24 chicos y 4 chicas, con 2 chicos y 18 chicas, con 22 chicos y 2 chicas, etc. En casos extremos así, se genera un problema a la hora de la ducha y el cambio de ropa, en las clases de Educación Física. En un vestuario falta espacio y en el otro, sobra. En la mayoría de los casos se queda en una queja por parte del alumnado afectado por la falta de espacio.

Sin embargo, en algunos casos se dio otra solución. Fueron grupos en los que las chicas eran amplia mayoría y cabían con dificultad en su vestuario. En estos grupos, algunas de ellas mostraron su disposición a ir al vestuario de los chicos para cambiarse y ducharse. Se habló con los chicos y, en estos casos, ellos aceptaron. De esta forma, en dichos grupos, durante gran parte del curso escolar, los chicos y algunas chicas, se cambiaron de ropa y se ducharon juntos en el vestuario de chicos. Por tanto, puede considerarse que funcionaron como vestuarios mixtos.

Por otra parte, durante este último lustro aproximadamente, se ha observado en el alumnado, y sobre todo en las chicas, un apreciable cambio de actitud respecto a la segregación sexista en los baños y en los vestuarios, reflejo seguramente de las dinámicas sociales. Hay una cantidad considerable de ellos y ellas que contemplan tal segregación sexista como inadecuada. Como respuesta a ello, en nuestra asignatura se les ha ofertado la posibilidad de un tercer vestuario mixto, unisex o compartido para todo/a el/la que quisiera. Como consecuencia de ello, estos últimos años hemos tenido bastantes grupos donde ha funcionado dicho tercer vestuario unisex, aunque en algunos la duración de la experiencia se limitase a unas pocas sesiones.

Cabe destacar cierta promoción de 3º de ESO, donde en los cuatro grupos había alumnos/as que deseaban poder usar el tercer vestuario. Se puso en marcha dicho vestuario. La pronta intervención de una madre, cuyo hijo no quería ir y no fue al vestuario mixto, a la que le parecía que un vestuario mixto no debería existir para nadie, y exigiendo que se parase tal iniciativa, generó, en primer lugar, la paralización momentánea del tercer vestuario; en segundo lugar, que la dirección de este instituto consultase con la asesoría jurídica de la Conserjería de Educación del Gobierno Vasco a quien pertenece nuestro instituto, cuyo dictado fue claro: la existencia de un vestuario mixto es perfectamente legal. Y en tercer lugar, dada la cantidad de protestas del alumnado interesado en el tercer vestuario, conllevó la consulta sobre la cuestión a los/as padres/madres de los/as alumnos/as interesados/as en el vestuario unisex, cuyos resultados mostraremos más adelante. Posteriormente, y teniendo en cuenta los deseos del alumnado interesado en el vestuario mixto, y la opinión de sus padres/madres, el tercer vestuario fue reanudado en dos grupos.

A todos estos grupos que funcionaron como mixtos, se les aplicó la investigación previamente diseñada. El presente artículo recoge la investigación realizada, sus resultados y conclusiones.

Estudios sobre las implicaciones psicológicas de desnudarse ante otras personas

Una vez consolidada la convicción de la plausibilidad de la hipótesis comentada, cierto día, a este profesor se le ocurrió indagar en la red si existían, por una parte, otras experiencias docentes con vestuarios unisex y, por otra, estudios que hubieran investigado la posible relación entre el acto de desnudarse ante otras personas y conceptos como la imagen



corporal y la autoestima. Sin embargo, y para su sorpresa, observó que no hay prácticamente nada en cuanto a bibliografía, salvo en el ámbito del estudio del nudismo, y lo poco que hay es internacional. En cuanto a experiencias de vestuarios mixtos en el ámbito escolar, no ha encontrado la referencia de ninguna, ni nacional ni internacionalmente. Parece que no existe en el mundo, ningún centro escolar que utilice vestuarios unisex o mixtos, al menos, en enseñanza media.

Existe una extensa bibliografía, eso sí, sobre los conceptos de imagen corporal y autoestima relacionándolos con los trastornos alimentarios, las mujeres mastectomizadas, la adolescencia y otras situaciones que no tienen relación con nuestra hipótesis de trabajo. Pero no hemos encontrado ninguna, fuera del ámbito de estudios nudistas, que las relacione con la actividad de ducharse junto con otras personas en lugares públicos como los polideportivos, piscinas, colegios, etc., en el sentido de la posible influencia que tal actividad pueda ejercer en los aspectos psicológicos mencionados.

La bibliografía del ámbito nudista que sí ha tratado el tema, recoge estudios que se han realizado sobre personas nudistas de todas las edades y de ambos sexos. Las personas nudistas, o también llamadas naturistas en ciertos países, son personas que en ciertas situaciones se desnudan completamente ante otras personas de ambos sexos. En algunos estudios sus perfiles psicológicos son comparados con los de personas que no son nudistas. Todos estos estudios tratan de las consecuencias que tales comportamientos nudistas conllevan, principalmente, en la sexualidad y la imagen y estima corporal.

Bastante de esta bibliografía trata sobre el grado de aceptación de la desnudez en el seno familiar y sus consecuencias con respecto a la aceptación del propio cuerpo y la propia

sexualidad. Los estudios concluyen que cuanto mayor es la exposición a la desnudez dentro de la familia, mejor es la aceptación de la propia sexualidad y del propio cuerpo en los hijos y en las hijas. Ver al padre y a la madre desnudos les ayuda a aceptar mejor su cuerpo y su sexualidad. Véase, por ejemplo, (Lewis y Janda, 1988) o (Booth, 1992).

Para conductas nudistas fuera de la familia, las investigaciones realizadas concluyen en la misma línea. Las personas nudistas, habituadas a mostrarse desnudas, en situaciones que lo permitan por climatología y aceptación social, ante otras personas de todas las edades, condiciones estéticas corporales y de ambos sexos, las hace, según los estudios publicados, más receptivas con sus cuerpos y su sexualidad, mejorando su autoestima. Y son destacables, según dichos estudios, los efectos positivos en los jóvenes. Los/as que han crecido en un ambiente nudista, presencian los cambios corporales causados por la adolescencia, el embarazo y la vejez, con más naturalidad que el resto, y les ayudan a aceptarlos mejor.

Por citar una investigación, en la década de los ochenta del siglo pasado, Daniel DeGoede publica un estudio (DeGoede, 1984) en el cual compara las mediciones sobre la imagen corporal que muestran 249 personas practicantes del nudismo y 190 no nudistas, de ambos sexos. Sus investigaciones concluyen que las personas que muestran mejor imagen corporal de sí mismas son las mujeres practicantes del nudismo, y a continuación los hombres nudistas; en tercer lugar vienen los hombres no nudistas y por último, las personas que peor imagen de sus cuerpos tienen son las mujeres no nudistas.

En la misma línea, la fisioterapeuta Iratxe Aldasoro impartió, en la primera década del presente siglo, cursos de "striptease terapéutico para mujeres", en la Universidad Vasca de Verano-Udako Euskal Unibertsitatea. Mediante las



“técnicas” para desnudarse, se buscaba mejorar la autoestima de las mujeres aprendiendo a aceptar su propio cuerpo. Desnudarse ante otras mujeres les ayudaba, según la fisioterapeuta, a mejorar su imagen corporal y su autoestima. Se trata de una experiencia limitada solo a mujeres, pero coherente con los resultados de los estudios nudistas. Véase (EFE, 2006).

En el 2017 se publicó un estudio realizado en nuestro instituto sobre la influencia que la actividad de ducharse al finalizar las clases de Educación Física tenía en la imagen corporal y la autoestima corporal de las alumnas (Etxeberria, 2017). Las conclusiones eran que realizar dicha actividad desnudas comportaba mejoras en la imagen corporal, el pudor corporal y la autoestima corporal de las chicas, mejoras que desaparecían si realizaban la actividad vestidas con el bañador.

Investigación

Método

La investigación diseñada para comprobar la verosimilitud de nuestra hipótesis, consistía en pasar un cuestionario de diez preguntas, de modo anónimo, a los/as alumnos/as que querían participar en el vestuario unisex, antes de experimentar tal vivencia, y volverles a pasar el mismo cuestionario a los/as mismos/as alumnos/as, tras haber vivido la experiencia unisex. Cada pregunta interpelaba por uno de los ámbitos psicológicos o ideológicos que este profesor sospechaba podían verse afectados por la experiencia de vestuario mixto, de tal forma que las posibles respuestas a cada pregunta estaban cuantificadas y graduadas en una escala. Así, cada respuesta indicaba un estado cuantitativo respecto al ámbito cuestionado, y al comparar los estados inicial (antes de la experiencia) y final (después de haberla vivido), se podía deducir una posible evolución o cambio en tal ámbito por ingerencia de la experiencia. El cuestionario viene recogido en el siguiente

cuadro de preguntas 1:

CUADRO DE PREGUNTAS 1

Pregunta 1) Puntúa de 0 a 10, en qué medida ves tu cuerpo bello en comparación a las personas de tu edad y sexo, teniendo en cuenta esta escala

0 Terriblemente feo 6
Un poco bello

1 Muy feo 7
Bastante bello

2 Feo 8
Bello

3 Bastante feo 9
Muy bello

4 Un poco feo 10
Enormemente bello

5 Ni feo ni bonito

Pregunta 2) Para tener un cuerpo más bonito, más bello (no por razones de salud), ¿hasta qué punto estarías dispuesto/a a comer menos?

0 A pesar de padecer daños serios en la salud, estaría dispuesto/a a comer poquísimo

3 Estaría dispuesto/a a comer muy poco, pero siempre y cuando los daños en la salud no fuesen importantes

5 Estaría dispuesto/a a comer poco, pero siempre y cuando no padeciese daños en la salud

6 Estaría dispuesto/a a comer algo menos durante mucho tiempo, pero siempre y cuando no pusiera en riesgo mi salud

7 Estaría dispuesto/a a comer algo menos durante un breve tiempo, pero siempre y cuando no pusiera en riesgo mi salud

8 Estaría dispuesto/a a comer algo menos



durante un breve tiempo, pero siempre y cuando no pusiese en riesgo mi salud, y en lo que me gusta mucho, comería todo lo que me apetezca

9 No creo que alguna vez coma menos por ser más bello/a

10 Nunca comería menos por ser más bello/a

Pregunta 3)

Tomando en cuenta todas las actividades, trabajos, funciones, deberes... que debemos realizar en la vida los humanos, en tu opinión, ¿las personas de qué sexo y en qué medida realizan mejor tales actividades y funciones de la vida?

0 Las chicas y las mujeres, absolutamente todo, lo realizan mejor

1 Las chicas y las mujeres, casi todo, lo realizan mejor

2,5 Las chicas y las mujeres, realizan mejor, la mayoría de las cosas

4 Las chicas y las mujeres, realizan mejor, más actividades y tareas, pero no muchas más

5 Los dos sexos realizamos igual de bien las tareas, trabajos, etc.

6 Los chicos y los hombres, realizan mejor, más actividades y tareas, pero no muchas más

7,5 Los chicos y los hombres, realizan mejor, la mayoría de las cosas

9 Los chicos y los hombres, realizan mejor, casi todo

10 Los chicos y los hombres, absolutamente todo, lo realizan mejor

Pregunta 4)

Tomando en cuenta todas las actividades, trabajos, funciones, deberes... que debemos realizar en la vida los humanos, en tu opinión, si desde el nacimiento nos dieran exactamente las mismas oportunidades a las personas de los dos sexos, ¿las personas de qué sexo y en qué medida realizarían mejor las actividades de la

vida?

0 En general, las chicas y las mujeres, absolutamente todo, lo realizarían mejor

1 En general, las chicas y las mujeres, casi todo, lo realizarían mejor

2,5 En general, las chicas y las mujeres, realizarían mejor, la mayoría de las cosas

4 En general, las chicas y las mujeres, realizarían mejor, más actividades y tareas, pero no muchas más

5 Los dos sexos realizaríamos igual de bien las tareas, trabajos, etc.

6 En general, los chicos y los hombres, realizarían mejor, más actividades y tareas, pero no muchas más

7,5 En general, los chicos y los hombres, realizarían mejor, la mayoría de las cosas

9 En general, los chicos y los hombres, realizarían mejor, casi todo

10 En general, los chicos y los hombres, absolutamente todo, lo realizarían mejor

Pregunta 5)

Supongamos que dos médicos dermatólogos (uno hombre y la otra mujer) deben mirarte toda tu piel para comprobar que no tienes ningún melanoma (el cáncer de piel más peligroso) y para ello debes desnudarte completamente ante ellos. ¿Cuánta vergüenza pasarías?

0 A pesar de ordenármelo y de poner en riesgo mi salud, no me desnudaría delante de ellos, de ninguna de las maneras

2 Me desnudaría pero pasaría una vergüenza terrible.

4 Me desnudaría pero pasaría mucha vergüenza, tanto ante él como ante ella

6 Me desnudaría pero pasaría bastante vergüenza, sobre todo ante uno de los dos

8 Me desnudaría y pasaría poca vergüenza



10 Me desnudaría y no pasaría vergüenza

Pregunta 6) Supongamos que el departamento de Educación quiere grabar un video para que los/as alumnos/as aprendan masaje de relajación y han venido a este instituto en busca de modelos. Más adelante, enviará copias del video al centro escolar para que los/as alumnos/as practiquen. Buscan los/as modelos más atractivos/as. Si tomásemos 100 alumnos/as cualesquiera de tu misma edad y sexo, ordenándolos/as por delgadez/gordura desde el/la más delgado/a (número 1) hasta el/la más gordo/a (número 100), ¿en qué posición colocarías tu cuerpo?

Pregunta 7) Supongamos que te has presentado para conseguir un trabajo. En total os habéis presentado 100 jóvenes de tu misma edad y sexo. Además de valorar el nivel cultural, la inteligencia, la forma de ser y otras características, van a tomar en cuenta vuestro atractivo físico. Os van a ordenar del uno al cien según vuestra belleza física, dándole el uno al/la joven más feo/a, dos al/la segundo/a más feo/a, y así sucesivamente hasta asignarle el cien, al/la más atractivo/a de los/as cien. ¿En qué posición crees que te pondrán? ¿Cuántos puntos esperas lograr?

Pregunta 8) Supongamos que vas a nadar a la piscina de Usabal de Tolosa. Mientras tú nadabas, en uno de los dos vestuarios se ha ido completamente la luz por una avería. No se ve nada y, provisionalmente, el otro vestuario lo han convertido en mixto o unisex, para cambiarse y ducharse personas de los dos sexos. Después de la sesión de natación, has ido a dicho vestuario y te encuentras con chicos, chicas, hombres y mujeres de todas las edades duchándose y cambiándose, algunos/as desnudos/as y otros/as con bañador. ¿Qué harías tú?

0 Iría a recepción, pediría la hoja de reclamaciones y un vestuario individual, y me

cambiaría allí. No me ducharía ni me cambiaría en el vestuario mixto

1 Buscaría otro vestuario o iría al vestuario que está a oscuras y me cambiaría allí. No me ducharía ni me cambiaría en el vestuario mixto

2 Me quedaría en el vestuario unisex pero no me ducharía y me vestiría dentro del aseo

3 Me quedaría en el vestuario unisex pero no me ducharía y me vestiría toda la ropa tapándome con la toalla

4 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador y me vestiría completamente tapándome con la toalla

5 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador y me vestiría, al menos la ropa interior, tapándome con la toalla

6 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador pero me vestiría sin taparme con la toalla

7 Si todas de las personas estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

8 Si la mayoría de las personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

8'5 Si la mitad de las personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

9 Me ducharía desnudo/a aunque hubiese pocas personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) duchándose sin bañador y me vestiría sin taparme con la toalla



10 Me ducharía desnudo/a aunque fuese la única persona que se duchase sin bañador y me vestiría sin taparme con la toalla

Pregunta 9)

Ciertas creencias y costumbres populares, religiones, ideologías etc. opinan que algunas actividades de la vida, las debemos realizar los hombres y las mujeres por separado, sin mezclarnos. ¿Hasta qué punto estás de acuerdo con esta opinión? ¿En qué medida te parece, que podemos realizar las actividades propias de la vida (estudiar, trabajar, jugar, comer, ir al cine, bailar, escuchar música, ir a los bares, participar en las fiestas, hacer deporte, ducharnos en los vestuarios, etc.) juntas y mezcladas las personas de ambos sexos y hasta qué punto por separado?

0 No podemos hacer nada juntos. Todas las actividades de la vida las deberíamos realizar siempre por separado

1 Casi todas las actividades de la vida las deberíamos realizar por separado

2,5 La mayoría de las actividades de la vida las deberíamos realizar por separado

4 Algo más de la mitad de las actividades de la vida las deberíamos realizar por separado

5 La mitad de las actividades de la vida las deberíamos realizar por separado y la otra mitad juntos

6 Algo más de la mitad de las actividades de la vida las deberíamos realizar juntos

7,5 La mayoría de las actividades de la vida las deberíamos realizar juntos

9 Casi todas las actividades de la vida las deberíamos realizar juntos

10 Todas las actividades de la vida las deberíamos realizar juntos. Nunca se debería separar por la condición sexual en las actividades de la vida.

Pregunta 10) Elige entre las frases siguientes,

una que describa cuán a gusto estás con la imagen, belleza y hermosura de tu cuerpo.

0 Lo odio, me da asco

1 Se me hace terriblemente desagradable

2 Se me hace muy desagradable

3 No estoy a gusto con él. Se me hace desagradable

4 Se me hace algo desagradable

5 No se me hace ni agradable ni desagradable

6 Se me hace algo agradable

7 Estoy a gusto. Se me hace agradable

8 Se me hace muy agradable. Estoy muy a gusto

9 Se me hace enormemente agradable

10 Imposible estar más a gusto.

Cada pregunta del cuadro de preguntas, debe ser respondida mediante una sola respuesta, a escoger entre las que se ofrecen a continuación; salvo, obviamente, en las preguntas 6) y 7). En estas dos, debe responderse mediante un número, comprendido entre el 1 y el 100, el cual indicará una posición, respecto a la delgadez/gordura (pregunta 6) y de la belleza física (pregunta 7), que el/la alumno/a se coloca a sí mismo/a en relación a otros/as 99 personas de su mismo sexo y edad. Cuanto mayor sea el número respondido, más gordo/a se ve el/la alumno/a (pregunta 6), y más bello/a (en la 7), en relación a los/as demás. Este número es una respuesta cuantitativa que se puede comparar con la respuesta numérica que el/la mismo/a alumno/a dé a la misma pregunta, después de haber vivido la experiencia unisex, con lo que puede expresar una posible evolución en los aspectos de delgadez/gordura y de belleza física.

En el resto de preguntas, el conjunto de todas las respuestas a cada pregunta, presenta una graduación de niveles. El concepto intrínseco demandado en cada pregunta crece o decrece



gradualmente con el espectro de respuestas. De esta forma se pretende asignar un valor cuantitativo, se pretende realizar una medición del concepto que subyace en la pregunta. Por ejemplo, en la pregunta 1) cuanto más alto es el valor numérico asignado a la respuesta, mejor es la imagen corporal que se tiene del propio cuerpo y viceversa. En la pregunta 5) cuanto más alto es el número asignado a la respuesta, menor es el pudor que se siente para mostrar el propio cuerpo y viceversa. Y así con todas las preguntas.

En cuanto a los aspectos psicológicos inmanentes en las preguntas del cuestionario y que se quieren medir, son los siguientes: el pudor corporal, el grado de ideas o mentalidad sexistas, la imagen corporal, la autoestima corporal y la tendencia a la restricción en la ingesta de alimentos. Utilizamos el término de “pudor corporal” y no simplemente pudor, para distinguir del pudor como acepción de “honestidad, modestia, recato” que le asigna la Real Academia Española y otros posibles significados. Con nuestro término nos referiremos, en concreto, al sentimiento de vergüenza que genera mostrar el cuerpo a los demás. Respecto al significado del concepto “imagen corporal” aceptamos el que actualmente genera más consenso y que fue propuesto por Slade: “la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (Slade, 1994).

En cuanto al término “autoestima corporal”, en cambio, la cuestión es más complicada. Para comenzar no existe un consenso para definir lo que es exactamente la autoestima. Varía mucho de unos autores y paradigmas a otros en Psicología. Y tampoco respecto a los múltiples factores que la influyen. Un estudio profundo del concepto escapa de los objetivos de esta investigación. Para nuestro estudio nos bastará

con asumir una definición simple, intuitiva que está bastante extendida. Entenderemos por autoestima como la “valoración que una persona hace de sí misma”. Esta valoración se puede hacer sobre múltiples aspectos, como el carácter, la inteligencia, la capacidad de relacionarse con otras personas, la creatividad, etc. Pero para nuestra investigación, únicamente nos interesa una valoración muy concreta; la valoración que haga una persona sobre su aspecto físico, sobre su imagen corporal, ninguna más. Queremos medir el grado de aceptación, aprecio o estima que los/as alumnos/as poseen respecto de su propio cuerpo. Y a este concepto le hemos dado en llamar “autoestima corporal”. Evidentemente, la autoestima corporal está íntimamente relacionada con la imagen corporal que se posee. A mejor imagen corporal mayor autoestima corporal.

Sin embargo, el término “autoestima corporal” y el concepto que subyace, prácticamente no aparecen en estudios de Psicología. Sí es profusamente usado en talleres y cursillos dirigidos a mujeres. Pero en investigaciones serias, solo hemos encontrado una que lo utilice, (Garaigordobil, Maganto y Peris, 2016). En esta investigación de Psicología Clínica se propone una escala para la medición de la autoestima corporal que consta de 26 ítems y se aplica a adolescentes y jóvenes del País Vasco. Por lo que nos vemos autorizados para poder utilizar tal concepto. Nuestro cuestionario también contiene ítems en forma de escala para medir los conceptos de autoestima corporal e imagen corporal.

Las preguntas 5) y 8) de nuestro cuestionario pretenden medir el pudor corporal de las/os alumnas/os ante personas del otro sexo. Las preguntas 3), 4) y 9) aspiran a hacerlo con el nivel de ideas sexistas del/la alumno/a. Las preguntas 1), 6) y 7), por su parte, intentan medir la imagen corporal que tiene cada alumno/a de su cuerpo, en cuanto a la belleza y la gordura/delgadez.



La 10) es para conocer el grado de aceptación, aprecio o estima que poseen respecto de su propio cuerpo, noción a la que hemos llamado autoestima corporal. Por último, la pregunta 2), es para cuantificar el grado de restricción en la ingesta de alimentos que cada alumno/a muestra por motivos de belleza corporal.

Participantes

La investigación descrita en el apartado anterior se implementó en 14 grupos, aunque, como se ha comentado más arriba, en estas dos décadas haya habido más grupos que utilizaran vestuario unisex. De estos 14 en 2, los alumnos y las alumnas que participaron en los vestuarios mixtos utilizaron el bañador para ducharse y la toalla para cambiarse de ropa; es decir, no se vieron desnudos/as entre sí. En estos dos grupos de 1º Bachillerato, las chicas, ante la falta de espacio en su vestuario, mostraron su disposición a ir al vestuario de los chicos para cambiarse y ducharse, pero exigieron poder ducharse utilizando el bañador. Se habló con los chicos y estos aceptaron hacer lo mismo. Es decir, tanto los chicos como las chicas hicieron de la misma forma que se suele hacer en las playas públicas. Se “bañaban” juntos vestidos/as con el bañador, pero en vez de en el mar bajo las duchas, y se cambiaban cubriéndose con la toalla. Un grupo estuvo compuesto por ocho chicas y dos chicos, y el otro por seis chicas y tres chicos.

Por otra parte, en cierto curso todos los alumnos y alumnas de 2 grupos de 2º Bachillerato fueron, dentro de la programación de la asignatura, a una sesión de talasoterapia (en el centro La Perla de Donostia), donde la actividad de hora y media de duración, se realiza en bañador y todos y todas compartiendo mismos espacios. También se les pasó el cuestionario a todos/as antes y después de la experiencia. Se les consideró para la investigación, como alumnos y alumnas que participaron en un vestuario mixto

con bañador, al igual que los dos grupos de 1º de Bachillerato.

De los 14 grupos investigados en los 10 restantes, los chicos y chicas que compartieron el vestuario mixto se ducharon juntos completamente desnudos/as. En algunos grupos la experiencia de vestuario mixto “desnudos/as” fue breve, de pocas sesiones, y en otros fue prolongada, de meses. De estos diez grupos mixtos, a los que también denominaremos “nudistas” para distinguirlos de las experiencias mixtas con bañador a los que denominaremos también “textiles”, 3 grupos fueron de 3º ESO, 1 grupo de 4º ESO, 2 de 1º Bachillerato y 4 de 2º de Bachillerato. Y de estos 10 grupos nudistas, 6 grupos fueron de experiencia breve y 4 de experiencia prolongada. Los de experiencia prolongada fueron 1 grupo de 3º ESO que continuó en 4º ESO, 1 grupo de 1º de Bachillerato y 2 de 2º de Bachillerato.

En los vestuarios mixtos objeto de la presente investigación, han participado 123 alumnos/as en total: 70 chicas y 53 chicos. 59 utilizaron bañador, es decir, participaron en experiencias unisex pero vestidos/as con bañador; fueron 32 chicas y 27 chicos. 64 alumnos/as, en cambio, se ducharon completamente desnudos/as ante otros/as compañeros/as de ambos sexos: fueron 38 chicas y 26 chicos. De todos/as ellos/as, 19 durante una experiencia prolongada: 11 chicas y 8 chicos.

Con todos/as los/as alumnos/as sometidos a la investigación, para la exposición y reflexión de los resultados, formaremos los dos grupos siguientes. Uno, los/as alumnos/as que compartieron vestuario mixto pero se ducharon juntos/as con bañador y se cambiaron cubriéndose con la toalla. Son 27 chicos y 32 chicas. (Aquí quedan incluidos/as también los/as que asistieron a la talasoterapia). Y dos, los/as alumnos/as que compartieron vestuario mixto y se ducharon juntos/as desnudos/as,



fuese durante un breve o prolongado espacio de tiempo. Lo forman 26 chicos y 38 chicas.

Resultados y discusión

Como se ha dicho más arriba, a todos/as estos/as alumnos/as se les pasó el cuestionario de diez preguntas (antes presentado) dos veces; la primera, antes de comenzar la experiencia

unisex y, la segunda, una vez terminada. Los valores medios de las respuestas obtenidas (dada su cuantificación) por cada grupo, nudista o textil, y por cada pregunta, se muestran en la siguientes dos tablas; Tabla 1 y Tabla 2. Se han agrupado las preguntas según el ámbito que interrogan. Vayamos, en primer lugar, con la Tabla 1 que recoge la evolución de las ideas sexistas y el pudor corporal.

Tabla 1: Evolución del sexismo y el pudor corporal					
<i>Resultados ANTES de experimentar el vestuario unisex</i>					
	Sexismo			Pudor corporal	
	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 9	Pregunta 5	Pregunta 8
Grupo que usó bañador					
Chicos	5,17	5,06	8,20	7,77	6,90
Chicas	4,80	5,08	8,27	7,39	6,71
Grupo desnudos/as					
Chicos	4,92	5,04	8,58	7,56	7,21
Chicas	4,97	4,97	8,83	7,78	7,74
<i>Resultados DESPUÉS de experimentar el vestuario unisex</i>					
	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 9	Pregunta 5	Pregunta 8
	Grupo que usó bañador				
Chicos	5,38	4,94	7,10	6,69	7,04
Chicas	4,95	4,94	8,13	6,78	6,35
Grupo desnudos/as					
Chicos	5,10	5,10	8,92	7,92	8,04
Chicas	5,00	4,97	9,11	8,35	8,14

Respecto a las preguntas que indagan sobre el grado de **ideas sexistas** del alumnado, preguntas 3, 4 y 9, se puede ver lo siguiente. Para las preguntas 3 y 4, que interrogan por la comparativa entre las capacidades o competencias masculinas y femeninas, los promedios iguales a 5 o próximos, indican nada o poca mentalidad sexista. Se puede observar que antes de la experiencia de vestuario unisex, tanto los chicos como las chicas de los dos grupos, textil y nudista, presentan poca mentalidad sexista, es decir, presentan valores próximos al cinco y sin diferencias significativas entre los dos grupos, aunque ligeramente menos sexistas para el grupo de alumnos/as nudistas: las chicas nudistas dan valores de 4,97 y 4,97 frente a los 4,80 y 5,08 de las chicas textiles. Los chicos nudistas presentan, por su parte,

4,92 y 5,04 frente a los 5,17 y 5,06 de los chicos textiles. Después de la experiencia de vestuario unisex, se mantienen muy parecidas actitudes y la misma ligera diferencia en favor de los/as alumnos/as nudistas, ya que las chicas nudistas dan unos valores de 5,00 y 4,97 frente a 4,95 y 4,94 de las chicas textiles, y los chicos nudistas, por su parte, valores de 5,10 y 5,10 frente a los 5,38 y 4,94 de los chicos textiles.

Respecto a la pregunta 9, la cual interroga por la convivencia entre hombres y mujeres en la sociedad, en cambio, se observa una acusada diferencia en las evoluciones de las opiniones, siempre en favor de los/as nudistas. Antes de la experiencia unisex, los valores de ambos grupos presentan ciertas diferencias que indican menor mentalidad sexista en los/as alumnos/as nudistas; las chicas nudistas promedian 8,83



frente a los 8,27 de las textiles, y los chicos nudistas 8,58 frente a los 8,20 de los textiles. Después de la experiencia, sin embargo, las diferencias se hacen claras. Tanto las chicas, promedio de 9,11, como los chicos, media de 8,92, que se ducharon desnudos/as mejoran y piensan que casi todas las actividades de la vida las pueden realizar los hombres y las mujeres juntos. Los/as textiles, en cambio, tanto los chicos como las chicas empeoran sus puntuaciones a 7,10 los chicos y a 8,13 las chicas, quedando respecto al grupo nudista bastante menos proclives a la vida en común con personas del otro sexo.

En resumen, según nuestro estudio, compartir una experiencia de vestuario unisex con desnudo integral, situación no habitual en nuestra sociedad, hace tanto a los chicos como a las chicas ser menos sexistas, y desarrolla una mentalidad que asume con mayor normalidad que se puedan realizar las actividades de la vida compartiéndolas con las personas de ambos sexos.

Respecto del **pudor corporal** cabe reflexionar, según los valores medios de las respuestas a las preguntas 5 y 8, de la siguiente forma. Antes de la experiencia se aprecia cierta diferencia en el grado de pudor que presentan el grupo de

chicas que usó bañador y el grupo de las que no lo usó. Las chicas que usaron bañador dan unos valores de 7,39 y 6,71, bastante inferiores, esto es, valores de mayor pudor, a los 7,78 y 7,74 de las chicas que participaron desnudas. Después de la experiencia, además, las diferencias aumentaron. En el grupo que usó bañador parece que el pudor aumenta ligeramente ya que bajan sus valores a 6,78 y 6,35, y en el grupo nudista, en cambio, baja el sentimiento de pudor pues aumentan los valores de sus promedios a 8,35 y 8,14. Respecto de los chicos en cambio, los valores iniciales son similares para los chicos de ambos grupos, 7,77 y 6,90 para el grupo con bañador y 7,56 y 7,21 para el grupo sin bañador. Después de la experiencia de vestuario unisex, se produce la misma evolución al de las chicas. Los chicos con uso del bañador evolucionan a valores ligeramente más pudorosos, 6,69 y 7,04 y, en cambio, los chicos nudistas disminuyen el pudor al subir los promedios a 7,92 y 8,04.

Luego se puede resumir que, como era previsible, la experiencia de vestuario unisex nudista disminuye el pudor o vergüenza de mostrar el cuerpo en los/as alumnos/as en situaciones que lo requieran.

Analicemos los demás ámbitos psicológicos estudiados, con los resultados promedios recogidos en la Tabla 2

Tabla 2: Evolución de la imagen corporal, la autoestima y la restricción alimentaria por motivos estéticos

<i>Resultados ANTES de experimentar el vestuario unisex</i>					
	Imagen corporal			Autoestima	Anorexia
	Pregunta 1	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 10	Pregunta 2
Grupo que usó bañador					
Chicos	6,11	44,85	50,46	7,00	7,44
Chicas	6,34	52,05	54,67	6,74	7,09
Grupo desnudos/as					
Chicos	6,50	49,74	53,74	6,94	7,48
Chicas	5,50	52,47	47,58	5,77	7,61
<i>Resultados DESPUÉS de experimentar el vestuario unisex</i>					
	Pregunta 1	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 10	Pregunta 2
Grupo que usó bañador					
Chicos	5,58	49,29	50,08	6,58	7,44
Chicas	6,27	53,59	51,96	6,89	6,98
Grupo desnudos/as					
Chicos	6,66	45,22	58,70	7,02	7,84
Chicas	5,65	51,19	53,47	6,26	7,61



Las preguntas 1, 6 y 7 querían conocer la evolución de la **imagen corporal** que los/as alumnos/as poseen de sus cuerpos. Y la pregunta 10, la estima que hacen de sus cuerpos, o **autoestima corporal**. En cuanto a los chicos, antes de la experiencia, los del grupo del bañador presentan en las preguntas 1 y 10, valores promedio de 6,11 y 7,00 frente a los 6,50 y 6,94 de los nudistas. Los primeros, además, se ven algo más delgados que los segundos, 44,85 frente a 49,74, aunque ligeramente menos atractivos, 50,46 contra 53,74. Luego se puede decir que no hay grandes diferencias de partida en cuanto a la imagen y la autoestima corporal entre los chicos nudistas y los textiles. Después de la experiencia, en cambio, se aprecian diferencias más significativas, siempre en favor de los que compartieron la experiencia desnudos, debido a la clara mejoría de estos últimos en los promedios, y al empeoramiento de los resultados de los textiles. Después del uso del vestuario unisex, los del bañador dieron unos valores de 5,58 y 6,88, con 49,29 para el índice de gordura y 50,08 para el de la belleza, y los chicos sin uso del bañador mejoraron hasta los respectivamente, 6,66, 7,02, 45,22 y 58,70, superando sus notas a los de los textiles en las cuatro preguntas. Estos últimos se vieron, después de la experiencia, algo más delgados, más bellos y están más a gusto con sus respectivos cuerpos que antes. Los no nudistas, en cambio, empeoran ligeramente en los cuatro parámetros. Se ven algo más gordos, menos atractivos, y se gustan algo menos.

En cuanto a las chicas, sí se puede considerar que hay diferencias de partida en favor de las textiles. Las que posterior usaron bañador se vieron antes de la experiencia mixta respecto a las que se ducharon desnudas, más atractivas y estaban más a gusto con sus cuerpos, valores de 6,34 y 6,74 frente a los 5,50 y 5,77 de las nudistas y más bellas, 54,67 de las primeras frente a 47,58 de las segundas, aunque se sentían igual de gordas, 52,05 y

52,47 respectivamente. Después de la vivencia del vestuario unisex, sin embargo, se ve una similar evolución en las chicas con respecto a la de los chicos. Las chicas que usaron bañador no presentan diferencias significativas en la evolución de los valores de imagen y autoestima corporal. De los iniciales 6,34 y 6,74 pasaron a 6,27 y 6,89, y en cuanto a los índices de gordura y belleza, de los 52,05 y 54,67 pasaron a 53,59 y 51,96. Luego no hay mejora; más bien, un ligero empeoramiento en tres de los cuatro parámetros. Sin embargo, en las chicas que no utilizaron bañador se aprecia una mejoría en todos los valores. Pasaron de los iniciales 5,50, 5,77, 52,47 y 47,58, a los posteriores 5,65, 6,26, 51,19 y 53,47. Terminaron viéndose más atractivas, ligeramente más delgadas y estando más a gusto con sus cuerpos. Su mejora fue tal que ofrecieron resultados similares a los de las textiles; en dos parámetros mejores (preguntas 6 y 7) y en los otros dos peores (1 y 10), haciendo desaparecer las diferencias iniciales.

Luego se puede concluir que respecto a la imagen y la estima del propio cuerpo, los chicos y las chicas que vivieron la experiencia del vestuario unisex desnudos/as sufrieron una mejora en tales ámbitos psicológicos, que los que utilizaron bañador no reflejan.

Otra conclusión extraíble a la luz de estos resultados podría ser, que en las chicas, el sentimiento de pudor corporal es más determinante para que se anime a vivir una experiencia de vestuario mixto con desnudez integral, que la imagen o autoestima que tenga de su cuerpo, por muy buena que ésta sea.

En cuanto a la pregunta que quería indagar sobre la influencia de la experiencia de vestuario mixto en comportamientos de **restricción alimentaria por motivos de belleza corporal**, los resultados de la tabla no parecen muy concluyentes. En el grupo del bañador, los chicos se mantienen en 7,44 y las chicas se



mantienen, más o menos, pasando de 7,09 a 6,98. Luego en este grupo apenas hay variación. Para el grupo nudista los chicos mejoran de 7,48 a 7,84 y las chicas se mantienen en los 7,61. Parecería que la experiencia nudista mixta, al mejorar la imagen y la autoestima corporales, comentada en los párrafos anteriores, incidiría, al menos en los chicos, en una disminución hacia comportamientos restrictivos de alimentación por motivos estéticos.

Como resumen general, teniendo en cuenta los diez parámetros asociados a los cinco conceptos que ha indagado nuestro estudio, se puede concluir que compartir la ducha y el cambio de ropa en vestuarios mixtos con desnudo integral, en un ambiente de respeto, aceptación y normalidad, afecta a los chicos y a las chicas positivamente ya que disminuyen las ideas sexistas, pues asumen mejor que las actividades de la vida se puedan compartir con personas de ambos sexos, disminuye el pudor corporal o vergüenza por mostrar el cuerpo el propio cuerpo en situaciones que lo requiera, como consecuencia de que mejora la imagen y la aceptación que se tiene del propio cuerpo y, posiblemente, ello redundará en que pierdan fuerza comportamientos restrictivos en la ingesta de alimentos por motivos de mejora estética, esto último al menos en los chicos.

Estas mejoras no se sufren cuando se viven situaciones de baño mixto pero en bañador, ya que son situaciones asumidas y habitualmente vividas en nuestra sociedad desde pequeños/as (baños en playas, piscinas, ríos, etc.), por lo que no aportan ninguna novedad. Pero hacerlo completamente desnudos/as en un ambiente de respeto y aceptación generalizada, situación novedosa no generalizada en nuestra sociedad, conlleva cambios en los ámbitos psicológicos y sociológicos, comentados más arriba, que juzgamos positivos.

Considerando las conclusiones del presente

estudio y del realizado sobre las chicas en este mismo instituto, anteriormente mencionado (Etxeberria, 2017), cabe concluir que desnudarse en una actividad social reconocida y que lo requiera, como es la ducha de las sesiones de Educación Física, ante personas del mismo sexo, en un adecuado ambiente de normalidad y respeto hacia los cuerpos de las personas sean como sean éstos, redundará en una mejora de la imagen corporal y la autoestima corporal de las personas. Aquel estudio se limitaba a las chicas pero opinamos que es igualmente extensible a los chicos. Si además, es necesario desnudarse ante personas de ambos sexos, los beneficios psicológicos respecto de la imagen corporal, pudor corporal y la autoestima corporal aumentan, y además, se producen mejoras sociales como la inhibición de ideas sexistas, y posiblemente la inhibición de las conductas restrictivas en la alimentación por motivos estéticos.

Si comparamos los resultados de nuestro estudio con los de DeGoede (DeGoede, 1984), las conclusiones no son del todo coincidentes. En su estudio las personas que presentan mejor imagen corporal de sí mismas son, en orden descendente, las mujeres nudistas, seguidos por los hombres nudistas, los hombres no nudistas y por último, las mujeres no nudistas. En nuestro estudio, en cambio, considerando los resultados de las preguntas 1, 6, y 7, claramente las personas de mejor imagen corporal serían los hombres nudistas, seguidos por las mujeres nudistas, en tercer lugar las mujeres no nudistas y por último, los hombres no nudistas. Coincidirían en el orden de las personas nudistas y no nudistas, pero no en el orden del sexo de ellas.

Valoración de los/as alumnos/as participantes en el vestuario unisex

En cierto momento de la investigación, nos pareció interesante recoger la valoración que



los/as propios/as alumnos/as participantes en el vestuario unisex sin uso del bañador, hacían sobre la convivencia en dicho vestuario. Por ello, a los chicos y chicas que participaron en el vestuario unisex conviviendo la actividad completamente desnudos/as y durante un tiempo prolongado, se les pasó, una vez concluida la experiencia, un

cuestionario con las seis preguntas siguientes, para que respondiesen de modo anónimo. Las respuestas y sus porcentajes se recogen en las siguientes tablas. Fueron, como más arriba se ha indicado, 11 chicas y 8 chicos. Vayamos con las preguntas 1 y 2, recogidas en la siguiente Tabla 3.

Tabla 3: Opiniones sobre la preferencia de vestuario						
Pregunta 1: Durante el curso, te has duchado desnudo/a en el vestuario que solo es para los/as de tu mismo sexo y, también, en el vestuario mixto con otros/as compañeros/as de ambos sexos. ¿En qué vestuario te has cambiado de ropa y duchado más a gusto?						
	En el de mi sexo		En el mixto		En los dos por igual	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	0	0	2	18,18	9	81,82
Chicos	0	0	0	0	8	100
Pregunta 2: ¿En qué vestuario te has cambiado de ropa y duchado más cómodamente?						
	En el de mi sexo		En el mixto		En los dos por igual	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	1	9,09	3	27,27	7	63,64
Chicos	0	0	0	0	8	100

De las respuestas a las preguntas 1 y 2, se deduce que, al 100% de los chicos les es indiferente utilizar el vestuario de chicos que el unisex. Se sienten igual de cómodos e igual de a gusto en ambos. En cambio, llama la atención que, aunque a la mayoría de las chicas les ocurre lo mismo, un porcentaje importante de ellas, el 18,18% y el 27,27%, utiliza más a gusto y se

siente más cómoda en el mixto. El hecho podría estar relacionado con cierto comentario del que alguna que otra vez fue testigo este profesor. Algunas chicas participantes del vestuario unisex expresaron que en el vestuario de chicas se hacían comentarios estéticos sobre el cuerpo de otras alumnas que no les agradaban y que en el mixto no.

La Tabla 4 que viene a continuación, nos da una valoración global de la experiencia.

Tabla 4: Valoración de la experiencia de vestuario unisex										
Pregunta 3: ¿Cómo ha sido tu experiencia en el vestuario mixto?										
	Muy buena		Buena		Ni buena ni mala		Mala		Muy mala	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	6	54,55	5	45,45	0	0	0	0	0	0
Chicos	5	62,50	3	37,50	0	0	0	0	0	0

Todos y todas califican la experiencia unisex con desnudo integral como buena o, la mayoría, muy buena. La Tabla 5, que viene a continuación, da una idea del compañerismo en el vestuario mixto.

**Tabla 5: Opiniones sobre la conducta en el vestuario unisex**

Pregunta 4: En el momento de cambiarnos de ropa y ducharnos, ¿ha habido alguien, de vosotros/as, que no se haya comportado con respeto y normalidad?										
	No, nadie		Sí, alguno/a		Sí, pocos/as		Sí, bastantes		Sí, muchos/as	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	11	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicos	8	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Pregunta 5: ¿Cómo ha sido el comportamiento de los/as alumnos/as de sexo diferente al tuyo, contigo y con los/as de tu mismo sexo? ¿Qué tal se han portado con vosotros/as?										
	Muy bien		Bien		Ni bien, ni mal		Mal		Muy mal	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	6	54,55	4	36,36	1	9,09	0	0	0	0
Chicos	7	87,50	1	12,50	0	0	0	0	0	0

De las respuestas a las preguntas 4 y 5, cabe deducir que el comportamiento de todos los alumnos y todas las alumnas ha sido correcto y respetuoso. Ha reinado un ambiente cordial.

Al respecto, es pertinente señalar que en todos estos casos de vestuarios mixtos, tanto con uso de bañador como con desnudo integral, tanto de duración prolongada como breve, este profesor

fue testigo de que reinó siempre un ambiente de normalidad, total respeto hacia los/as demás y relación de buen compañerismo, similar al funcionamiento de cualquier otro vestuario con alumnos/as del mismo sexo.

Para terminar, la Tabla 6 siguiente recoge las respuestas a una pregunta sobre la imagen y la autoestima corporal.

Tabla 6: Opiniones sobre su influencia en la imagen corporal

Pregunta 6: En tu opinión, cambiarse de ropa y ducharse desnudos/as personas de ambos sexos en un ambiente de respeto y normalidad, ¿ayuda a aceptar la imagen del cuerpo de cada uno/a? ¿Ayuda a aceptar mejor el cuerpo de cada uno/a, tal y como es?										
	Mucho		Bastante		Poco		Nada		Al contrario	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chicas	4	40	3	30	1	10	2	20	0	0
Chicos	2	25	2	25	3	37,50	1	12,50	0	0

En cuanto a la valoración subjetiva que hacen los chicos y las chicas respecto a la posible influencia de la experiencia unisex, en la imagen y la aceptación del propio cuerpo, aunque la mayoría opina una positiva influencia, se da cierta diferencia de apreciación entre los dos sexos. Una holgada mayoría de las chicas, el 70% (=40+30), opina que la experiencia de vestuario mixto ayuda mucho o bastante en la mejora de la imagen y la mejor aceptación del propio cuerpo. En cambio, solo la mitad de los chicos, el 50%, es de dicha valoración. Estos resultados son totalmente coherentes con los

obtenidos en la investigación descrita en el apartado anterior, luego los refuerzan.

Opiniones sobre la existencia del vestuario mixto

De los/as alumnos/as

Además de la opinión del alumnado participe de la experiencia unisex, nos pareció interesante conocer la opinión de los/as alumnos/as en general. ¿Cómo contemplarían los alumnos y alumnas que vienen a nuestro instituto, la posibilidad de un vestuario unisex en las clases



de Educación Física? Durante varios cursos se les preguntó la cuestión a los/as de 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de Bachillerato. Contestaron por escrito, de modo anónimo, a las siguientes dos preguntas recogidas en el cuadro de preguntas 2.

CUADRO DE PREGUNTAS 2

Pregunta	1)
Escoge entre las opciones que se presentan a continuación, el tipo y número de vestuarios que te parecen más adecuados para el gimnasio de nuestro instituto. ¿Cómo te gustaría que fuesen los vestuarios de nuestro gimnasio para las clases de Educación Física?	
a) Dos vestuarios (uno para las chicas y el otro para los chicos), y en cada vestuario las duchas individuales y cerradas.	
b) Dos vestuarios (uno para las chicas y el otro para los chicos), y en cada vestuario las duchas abiertas. (Conviene que señalar que los vestuarios de nuestro gimnasio, hoy en día, son así)	
c) Tres vestuarios: uno para las chicas, otro para los chicos y un tercero unisex (para cambiarse de ropa y ducharse juntos, los alumnos y alumnas que lo deseen) y con las duchas abiertas en todos los vestuarios.	
d) Un único vestuario para todos/as, con duchas abiertas.	
Pregunta 2) Supongamos que se hace obra en nuestro gimnasio y se ponen tres vestuarios; uno solo para chicos, otro solo para chicas y un tercero mixto para los chicos y chicas que deseen cambiarse de ropa y ducharse desnudos/as juntos. Si algunos/as chicos y chicas de tu clase se cambiasen y se duchasen desnudos/as en el vestuario mixto, en un ambiente de total respeto y normalidad, ¿tú también te animarías a hacerlo en el vestuario mixto?	
O Seguro que no O Creo que no O A lo mejor O Creo que si O Seguro que si	

El resumen de las respuestas obtenidas viene recogido en la presente Tabla 7.

Tabla 7: Preferencias sobre tipos de vestuario

		Pregunta 1				Pregunta 2				
		2 abier	2 cerra	3 vestu	1 vestu	Segu q no	Creo q no	A lo mejor	Creo q si	Segu q si
<i>Existencia hipotética del vestuario mixto</i>										
Chicas	Nº	19	90	129	10	52	47	79	34	15
	%	7,66	36,29	52,02	4,03	22,91	20,70	34,80	14,98	6,61
Chicos	Nº	12	66	128	22	21	26	54	48	42
	%	5,31	29,20	55,76	9,73	10,99	13,61	28,27	25,13	21,99



3º ESO	Nº	6	43	88	12	36	10	38	33	24
	%	4,03	28,86	59,06	8,05	25,53	7,09	26,95	23,40	17,02
4º ESO	Nº	13	27	36	3	12	21	18	12	11
	%	16,46	34,18	45,57	3,80	16,22	28,38	24,32	16,22	14,86
1º Bachi	Nº	11	75	97	10	25	42	77	37	22
	%	5,70	38,86	50,26	5,18	12,32	20,69	37,93	18,23	10,84
<i>Existencia real del vestuario mixto</i>										
						No participaron		Sí participaron		
2º Bachi	Nº	1	11	34	7	40		15		
	%	1,89	20,75	64,15	13,21	72,72		27,27		

Se obtuvieron opiniones de 521 alumnos/as, 273 chicos y 248 chicas, aunque no se les hizo las dos preguntas a todos/as. En total, 474 alumnos/as respondieron a la primera pregunta y 418 a la segunda. Analicemos las respuestas.

En cuanto al sexo, las variaciones no son importantes. Tanto la mayoría de las chicas, el 52,02%, como la de los chicos, el 55,76%, son partidarios/as de que haya tres vestuarios, uno para los chicos, otro de chicas y el mixto. La segunda opción más preferida es la vigente, dos vestuarios con duchas abiertas. El 36,29% de las chicas y el 29,20% de los chicos la prefieren. Dos vestuarios con duchas individuales o cerradas es una opción bastante minoritaria; la prefieren el 7,66% de las chicas y algo menos de chicos, el 5,31%. La opción de un único vestuario para todos/as es también minoritaria, aunque algo mayor entre los chicos, el 9,73%, y deseada por el 4,03% de las chicas.

En cuanto a la edad o nivel cursado no se aprecian diferencias significativas. En todos los cursos la opción mayoritariamente elegida es la de los tres vestuarios, seguida por los dos vestuarios con duchas abiertas. Y las otras dos opciones, quedan como claramente minoritarias. Conviene realizar cierta matización. En los niveles de 3º y 4º de la ESO y 1º de Bachillerato, la encuesta se realizó sin que existiera la opción

real del tercer vestuario mixto. Era solo una alternativa hipotética. En 2º de Bachillerato, en cambio, sí existió el vestuario unisex como opción real, en el que participó el 27,27% de todos/as los /as alumnos/as, y no participó el 72,72% restante. Es uno de los casos anteriormente descrito. Y aunque el vestuario unisex fue una opción elegida minoritariamente, solo el 27,27%, su normal existencia hizo que el porcentaje del alumnado que opina que hay respetar y ofrecer tal opción fue muy mayoritario, el 64,15%, casi dos tercios de todos/as, dejando las demás opciones en minoritarias. Si además, observamos que la opción de un único vestuario sube al 13,21%, y lo sumamos a la anterior cifra, se puede concluir que la existencia del vestuario unisex viene apoyada por la gran mayoría de chicos y chicas, aunque luego no sea la más escogida.

En cuanto a la segunda pregunta realizada en los niveles académicos donde no se daba la existencia del vestuario mixto, y que demandaba por la respuesta del alumnado ante una hipotética existencia del vestuario unisex, los promedios de las respuestas nos dicen lo siguiente.

No hay significativas respuestas respecto a la edad. Quizás, los de 3º de ESO serían más proclives a participar en el unisex. Lo cual, de



ser así, desmentiría la creencia de que cuanto más próximo a la edad del cambio sexual, mayor pudor. En cuanto al sexo, sin embargo, sí se observan diferencias. Según las respuestas, los chicos serían claramente más partidarios de participar en el vestuario mixto. Casi la mitad de ellos, el 47,12% (=25,12+21,99) se animaría posiblemente a ello. Y otro 28,27% a lo mejor. En cuanto a las chicas, cambia notablemente. Casi la mitad, el 43,61% (=22,91+20,70), no se animaría y otro 34,80% dudaría. Únicamente un 21,59% (=14,98+6,61) estaría, más o menos, dispuesta a participar.

En resumen, el alumnado que viene a nuestro instituto sería partidario, en su gran mayoría, de que para las clases de Educación Física se dispongan tres vestuarios con duchas abiertas, y lo aceptarían con total normalidad. Y se ve factible que, en muchos grupos, haya chicos, sobre todo, y algunas chicas, que participen en el vestuario unisex.

De los padres y madres

Se ha comentado más arriba que la existencia del vestuario unisex produjo, al principio, alguna que otra intervención de algún/a padre/madre; a veces, a favor y otras en contra. Eran alumnos/as de ESO. Los años posteriores, el alumnado que participó en vestuarios unisex era de Bachillerato, la mayoría de 2º curso. Respecto a estos/as alumnos/as de Bachillerato

que participaron en los vestuarios unisex, los que lo hicieron de una manera prolongada en el tiempo, esto es, más allá de una o dos sesiones, a requerimiento de este profesor, lo expresaron por escrito, y también dieron su consentimiento por escrito sus padres/madres, cuando los alumnos/as eran menores de edad. No hubo ningún problema ni queja.

Al ser la experiencia de vestuario mixto una vivencia nueva no vivida en la sociedad, se esperaba a que los alumnos y alumnas la viviesen unas pocas veces y mostraran su deseo de continuarla para sellarla por escrito y requerir el consentimiento paterno/materno, dado que algunos/as después de vivirla por primera vez cambiaban de parecer y no querían volver a repetirla. Se daba tiempo para una estabilidad en la asistencia al vestuario unisex.

La protesta de la madre de un alumno de 3º ESO, antes comentada, generó bastante revuelo entre los/as alumnos/as, y muchos/as afirmaron que sus padres/madres les autorizaban a ir al vestuario mixto. Este profesor pensó, entonces, que sería muy interesante conocer la opinión de sus progenitores. A través de sus hijos/as se les transmitió un breve cuestionario sobre sexismo en las clases de Educación Física que lo rellenarían y lo devolverían. Una pregunta demandaba por su opinión respecto al vestuario unisex y viene recogida con sus tres opciones de respuesta en el **cuadro de preguntas 3**:



CUADRO DE PREGUNTAS 3

Pregunta: Supongamos, a modo de hipótesis, que para las clases de Educación Física de nuestro instituto se establecen tres vestuarios con duchas abiertas, para cambiarse de ropa y ducharse: uno para las chicas, un segundo para los chicos y un tercero mixto para los chicos y chicas que quieran cambiarse de ropa y ducharse juntos. Supongamos que vuestro/a hijo/a elige ir al vestuario mixto junto con otros/as compañeros/as de clase de ambos sexos para cambiarse de ropa y ducharse, siempre en un ambiente de respeto y de normalidad. ¿Le dejaríais o le obligaríais a ir al vestuario de su sexo?

- a) Sí, le dejaría.
- b) No, a pesar de que me parece bien que exista el vestuario mixto, quiero que mi hijo/a vaya al vestuario correspondiente a su sexo.
- c) No, y me parece mal la existencia del tercer vestuario mixto. Únicamente deberían de haber dos vestuarios; uno para chicos y el otro para chicas.

Los cuatro grupos de 3º ESO de dicho curso estaban formados por 93 alumnos/as en total. De todos/as ellos/as, 35 alumnos/as, el 37,63%, quería ir al vestuario mixto, 45, el 48,39% no lo quería, y el restante 13,98%, 13, dudaba. A los 35 alumnos/as que optaban por el vestuario mixto, se les dio dos cuestionarios a cada uno/a, para que pudiesen responder ambos progenitores, salvo a tres que por cuestiones de idioma no se les dio. Aunque en bastantes casos respondieron ambos progenitores, en algunos solo contestó uno de los dos. Según comentarios de sus hijos/as, al estar sus padres de acuerdo, con que rellenase uno era suficiente. También hubo casos, pocos, en los que ambos padres no respondieron con la misma opción. Dos padres/madres no quisieron responder. En total este profesor recibió 46 cuestionarios. Los resultados fueron los siguientes:

35 padres/madres, el 76,08%, optaban por la opción a). Es decir, una gran mayoría de ellos/as autorizarían a ir a sus hijos/as al vestuario mixto. 7, el 15,21%, optaba por la opción b); aceptaba la existencia del vestuario mixto pero deseaba que su hijo/a fuera al vestuario de su propio sexo. Y 4 padres/madres, el 8,69%, se decantaban por

la respuesta c). En resumen, una muy minoría, el 8,69% se oponía a la existencia del vestuario unisex. Una gran mayoría, $76,08+15,21=91,29$ por ciento, lo aceptaría aunque no todos/as, sí la mayoría, admitirían la participación de su hijo/a en el vestuario compartido.

Son opiniones únicamente de los/as padres/madres de los chicos/as que deseaban utilizar un vestuario mixto, pero son lo suficientemente significativos para concluir que una parte importante del alumnado desearía la existencia del tercer vestuario mixto y participar en él, y que muchos/as de sus padres/madres, la mayoría seguramente, lo aprobarían.

Conclusiones

Tras lo descrito en las páginas anteriores, podemos extraer las siguientes conclusiones:

-La actividad escolar de la ducha y el cambio de ropa, tras la práctica de actividad física en las clases de Educación Física, resulta una actividad de importante labor educativa. Realizadas en un habitual marco de convivencia donde se verifican las condiciones de respeto hacia los/as demás y buen ambiente, y en unas



adecuadas instalaciones con duchas abiertas, tales actividades de higiene personal redundan en una mejora personal y colectiva del alumnado en los ámbitos de la salud física y de la salud psicológica, pues evitan enfriarse, limpian la piel, generan sensación de bienestar y eliminan el mal olor a sudor.

-Si además, tal actividad se realiza en vestuarios unisex, mixtos o compartidos por chicos y chicas, donde se desnuden completamente ante compañeros/as de ambos sexos, en un marco de respeto, aceptación y normalidad, tanto los chicos como las chicas presentan mayores beneficios psicológicos y sociales. En cuanto a los psicológicos, ambos sexos mejoran su imagen corporal y su autoestima corporal, y sufren un descenso en el pudor corporal. A estos tres beneficios personales probados en nuestro estudio, habría que añadirles la mejora en la aceptación de la propia sexualidad que muestran otros estudios. En cuanto a los sociales, pierden fuerza las mentalidades sexistas, asumiendo mejor la realización de las actividades propias de la vida junto a personas de ambos sexos, y tienden a inhibirse, al menos en los chicos, los comportamientos restrictivos alimentarios por motivos de estética, convirtiéndola en otra posible medida preventiva contra la anorexia y la bulimia.

-Es posible establecer un vestuario unisex, mixto o compartido en las clases de Educación Física en Enseñanza Secundaria, donde tanto chicos como chicas realicen juntos las actividades higiénicas de cambio de ropa y la de ducharse desnudos/as, con total normalidad y en un ambiente de respeto. Si bien, hoy día, dada la falta de normalidad de tal situación en la sociedad, pueda que no sea válido para todos los chicos y todas las chicas, es posible para un importante número de ellos y ellas. Por lo que podría proponerse como una tercera opción y no se generaría ningún problema. Esto es, se podrían establecer tres vestuarios, dos

para cada uno de los dos sexos y un tercero unisex abierto a todo el alumnado y que los/as alumnos/as eligieran libremente a donde ir. Este tercer vestuario es perfectamente posible en la práctica y lo hemos comprobado en nuestro instituto, en niveles de 3º y 4º de ESO y los dos de Bachillerato, con la mayoritaria aprobación del alumnado y de la mayoría de los/as padres/madres de los/as alumnos/as que han querido participar en dicho vestuario unisex. De este modo se abriría un camino para terminar con el carácter sexista que dicha actividad mantiene aún en el ámbito educativo y en toda la sociedad.

Al respecto, cabe añadir, que no hemos encontrado ni en la bibliografía relacionada, ni en Internet, ni en otras fuentes de información, referencia a centro de enseñanza de secundaria alguno que haya puesto en práctica vestuarios unisex, no solo en el País Vasco o España, sino en todo el mundo desarrollado. Cabría la posibilidad de que nuestro instituto fuese el primero.

-Como último beneficio social se puede añadir, que muy probablemente el tercer vestuario unisex, mixto, compartido, al que también se podría llamar "diverso" por estar abierto a toda la diversidad humana respecto del sexo, el género y la orientación sexual, permitiría a las personas transexuales, transgénero, intersexuales, gays y lesbianas acudir más cómodamente a la ducha en las clases de Educación Física, dado que estaría abierto a todas las personas, independientemente de su condición sexual, género u orientación sexual.

Al respecto, recientemente, en 2019, el profesorado de nuestro instituto ha recibido el asesoramiento y la formación por parte de Berdindu, el servicio de información y atención del Gobierno Vasco para los temas relacionados con la diversidad sexual y de género, como consecuencia de la existencia en nuestro centro escolar de un alumno transexual en ESO que



ha iniciado el proceso de cambio de sexo. Es posible que en un futuro próximo, nos lleve a inaugurar el tercer vestuario con carácter diverso.

Agradecimientos

Por último, queremos agradecer a todos los alumnos y a todas las alumnas que han participado en los vestuarios mixtos y experiencias mixtas, y también a algunos/as que no participaron en ellas, la posibilidad de hacerles un seguimiento y estudio de las posibles implicaciones de la experiencia y su disposición a rellenar los cuestionarios del estudio, así como a los padres y madres que dieron su consentimiento para la experiencia mixta, y a los padres y madres que respondieron al cuestionario.

Referencias bibliográficas

- AYUSO, Silvia (2016) Obama quiere que las escuelas públicas tengan baños para estudiantes transgénero, El País. Recuperado el 25-05-2016 de: http://internacional.elpais.com/internacional/2016/05/13/estados-unidos/1463152693_471444.html
- BOOTH, Marie Louise (1992) Parental Influence on Adult Sexual Anxiety. Diss. California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- BOYTE, Rob (1992) National Geographic: Primitivism in Body Acceptance, *Nude & Natural*, 11.4, 23-24.
- CCOO (2010) CCOO propone vestuarios mixtos en los colegios y eliminar los uniformes, Seguimiento prensa escrita, radio, y distintos medios en la enseñanza, Secretaría de Comunicación, Información y Nuevas Tecnologías FREM CCOO Madrid. Recuperado el diciembre 2010 de: file:///C:/Users/Propietario/Desktop/doc30316_SEGUIMIENTO_PRENSAESCRITA_RADIO_Y_DISTINTOS_MEDIOS_EN_LA_ENSEANZA_DICIEMBRE_2010_.pdf
- DEGOEDE, Daniel (1984) Social Nudism and Body Concept. Diss. Saybrook Institute.
- EDELWARD, L. M. (1991) We Are More Open When We Are Naked. *Ethnos*, 56.3-4, 189-199.
- EDWARD, Herold; CORBESI, Bruna and COLLINS, John (1994) Psychosocial Aspects of Female Topless Behavior on Australian Beaches. *Journal of Sex Research*, 31.2, 133.
- EFE, E. (2006) 'Striptease' terapéutico para mujeres en Eibar, El Diario Vasco. Recuperado el 09-05-2006 http://www.diariovasco.com/pg060509/actualidad/aldia/200605/09/DVA_curso_streptease.html.
- EUROPAPRESS (2010) Primer acto nudista en la universidad española. Recuperado el 30-07-2010 de: <https://www.europapress.es/sociedad/educacion-00468/noticia-primer-acto-nudista-universidad-espanola-20100730162815.html>
- ETXEBERRIA, Joseba Koldo (2017) La ducha en Educación Física, actividad para la mejora de la imagen corporal y la autoestima en las chicas, *Revista Boletín REDIPE*, octubre, volumen 6, nº 10, pp 77-88, ISSN 2266-1536.
- GARDENER, Richard A. (1975) Exposing Children to Parental Nudity, *Medical Aspects of Human Sexuality*, 9.6, 99-100.
- GARAIGORDOBIL, Maite; MAGANTO, Carmen y PERIS, Montserrat (2016)



Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3-2, 51-58. www.revistapcna.com.

JUNTA DE ANDALUCÍA (2014) Ley 2/2014, de 8 de julio, integral para la no discriminación por motivos de identidad de género y reconocimiento de los derechos de las personas transexuales de Andalucía, Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, nº 139. Recuperado el 18/07/2014 de: <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2014/139/1>

HARTMAN, William E., FITHIAN, Marilyn and JOHNSON, Donald, (1970) *Nudist Society: An Authoritative Complete Study of Nudism in America*. Los Angeles: Elysium.

HOFFMAN, Nicky (1995) *Surveying Body Acceptance*. *Nude & Natural*, 15.2, 33-38.

LEWIS, Robin J. y JANDA, Louis H. (1988) *The Relationship between Adult Sexual Adjustment and Childhood Experiences Regarding Exposure to Nudity, Sleeping in the Parental Bed, and Parental Attitudes toward Sexuality*, *Archives of Sexual Behavior*, 17.4, 349-62.

L., M. (2008) *Un colegio de Cardedeu propone que los niños y las niñas utilicen duchas mixtas*, [20minutos.es](http://www.20minutos.es/noticia/415622/0/duchas/mixtas/colegio/). Recuperado el 29-09-2008 de: <http://www.20minutos.es/noticia/415622/0/duchas/mixtas/colegio/>

MORÓN, Jose (2017) "En el circuito femenino hay un montón de mujeres lesbianas", [puntodebreak.com](http://www.puntodebreak.com). Recuperado el 07-02-2017 de: <http://www.puntodebreak.com/2017/02/07/circuito-femenino-hay->

[monton-mujeres-lesbianas](#)

OKAMI, Paul (1995) *Childhood Exposure to Parental Nudity, Parent-Child Co-sleeping and 'Primal Scenes': A Review of Clinical Opinion and Empirical Evidence*, *Journal of Sex Research*, 32.1, 51-64.

SEAL, Herb. (1960) *Family Group-Identification within Nudist Movement in Oregon and Northeastern California: A Selected Study of Forty Nudist Families*. Thesis, San Francisco State Collage.

SLADE, P. D. (1994) *What is body image?* *Behaviour Research and Therapy*, 32: 497-502.

STORY, Marilyn (1984) *Comparisons of Body Self-Concept between Social Nudists and Nonnudists*. *Journal of Psychology*, 118.1, 99-112.

STORY, Marilyn (1987) *A Comparison of Social Nudists and Non-Nudists on Experience with Various Sexual Outlets*. *Journal of Sex Research*, 23.2, 197-211.

STORY, Marilyn (1986-87) *Comparison Studies of Social Nudists and Non-Nudists: Body Self-Concepts and Sexual Behaviors, Clothed with the Sun*, 6.4, 77.