

Confianza en mi

Sesión para escuelas
sobre confianza
corporal

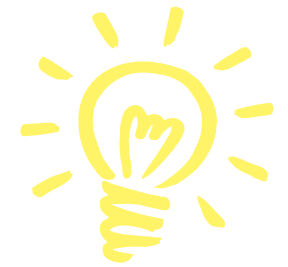
UNA SOLA SESIÓN

Guía del
taller para
profesores



Proyecto
para la
autoestima

Objetivos de aprendizaje



Durante este taller, los alumnos:

- ✓ Describirán el concepto “ideales de apariencia” y establecerán de dónde surge la presión para alcanzarlos.
- ✓ Explicarán cómo las imágenes y mensajes de la publicidad, el cine y las redes sociales suelen distorsionar la realidad.
- ✓ Analizarán estrategias para resistir las presiones sobre la apariencia, evitar compararse con los demás, cuestionar los ideales de belleza y desarrollar la confianza en su propio cuerpo.

Antes de realizar esta sesión:

- ✓ Asegúrate de conocer la política de protección y seguridad infantil de tu escuela, y saber quién es la persona responsable de su cumplimiento. No incentives a los alumnos a compartir información confidencial en clase.

Es importante pensar cómo encaja esta lección en el programa educativo de Educación Personal, Social, de la Salud y Económica (PSHE por sus siglas en inglés). Ten en cuenta el vínculo de esta lección con el aprendizaje sobre medios de comunicación, así como su relación con la salud mental y el bienestar emocional. Comprender conceptos clave como la autoestima y la influencia de los pares facilitará el aprendizaje durante la lección.





Preparación

De tu escuela

Proyector (con sonido) y pizarra

Cada alumno necesitará un bolígrafo

Opcional

Papel de repuesto

Rotafolio y rotuladores

Una caja de preguntas anónimas (para que los alumnos puedan realizar sus consultas durante o después de la clase)

Consulta las páginas 23 y 24 de esta guía para ver las preguntas frecuentes y cómo responderlas.

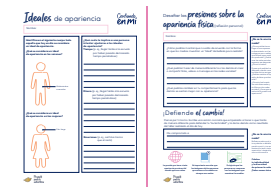
Materiales para una única sesión

Guía del taller

Presentación del taller

2 hojas de actividades para repartir a los alumnos

Video incluido en la presentación del taller



Resumen del taller

 60 min

Página 5

Ideales de apariencia | 15 min

- + Introducción y normas básicas
- + ¿Qué es la confianza corporal?
- + ¿Qué son los ideales de apariencia?
- + ¿Cuáles son los ideales de apariencia actuales?

Página 10

El precio de tratar de conseguir los ideales de apariencia | 15 min

- + ¿A qué presiones sobre la apariencia pueden enfrentarse los jóvenes?

Página 12

Ideales de apariencia y medios | 15 min

- + ¿Dónde pueden informarse los jóvenes sobre los ideales de apariencia?
- + ¿Cómo se pueden manipular las imágenes?

Página 16

Medidas para desafiar los ideales de apariencia | 10 min

- + Imágenes manipuladas en las redes sociales
- + ¿Cómo se podrían desafiar las presiones sobre la apariencia?

Página 20

Resumen y próximos pasos | 5 min

- + ¿Qué hemos aprendido hoy?
- + ¡Defiende el cambio!
- + ¡Felicidades!

Página 22

Actividad complementaria y profundización (después de la lección) | 10 min

- + Actividad complementaria
- + Profundización

Cómo utilizar esta guía

Tiempo de clase sugerido

Este es el tiempo que se suele recomendar para que los alumnos alcancen los objetivos de aprendizaje y mejoren la confianza en su propio cuerpo. Se puede adaptar según las necesidades de cada clase.



Presentación

Son indicaciones visuales y objetivos de aprendizaje que te ayudarán a dar la lección de forma eficaz.

Introducción de los ideales de apariencia

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam

Presentación



Acciones del profesor

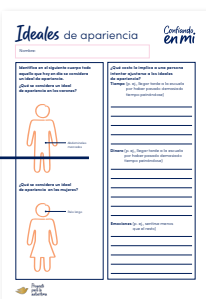
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Notas para el profesor

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Acciones del profesor Qué hacer

Estas instrucciones contribuyen a organizar las actividades del taller, p. ej., cuándo poner un video o hacer trabajo escrito. Se pueden adaptar según las necesidades específicas de cada clase.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem

Respuestas esperadas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Material y hojas de trabajo

Acciones del profesor Qué decir

Las frases numeradas en negrita indican lo que se debe decir a los alumnos. Se trata de preguntas importantes para garantizar que los conceptos clave generen el mayor impacto posible en su confianza corporal.

Notas/Respuestas esperadas

Son las posibles respuestas que cabe esperar de los alumnos, pero también ofrece ideas para orientar sus respuestas a medida que van comprendiendo los conceptos clave y mejoran la confianza en su propio cuerpo.

Introducción de los *ideales de apariencia*

 15 min

Al finalizar esta actividad, los alumnos comprenderán los conceptos de confianza corporal e ideales de apariencia.

Presentación



Acciones del profesor

Da la bienvenida a los alumnos al taller.



Explica las normas básicas para crear un entorno empático donde no haya prejuicios. Anima a los alumnos a escucharse con respeto, discrepar de manera educada y hacer comentarios sobre lo que se dice, no sobre la persona que lo dice.

Vale la pena dedicar tiempo a asegurar que los alumnos perciban que estos acuerdos se hacen entre todos; de ser necesario, se pueden adaptar a las necesidades de tu clase.

Presentación



Acciones del profesor

Haz un breve ejercicio en el que levanten la mano para responder las siguientes preguntas:

- 1 ¿Entienden qué significa tener confianza en el cuerpo?
- 2 ¿Saben cómo mejorar la confianza que tienen en su propio cuerpo?



Explica que en la clase de hoy se va a trabajar cómo abordar las presiones relacionadas con la apariencia. Esto nos ayudará a mejorar nuestra confianza corporal. Esto contribuirá a mejorar la confianza que tenemos en nuestro propio cuerpo.

Explica que primero vamos a aprender sobre los ideales de apariencia.

Lee o pide a alguien de la clase que lea en voz alta la definición de ideales de apariencia que aparece en la pizarra.

Notas para el profesor

Este breve ejercicio de levantar la mano te permitirá ver cuántos alumnos ya conocen el concepto y tienen estrategias para mejorar la confianza en su propio cuerpo. Usa las respuestas de los alumnos para adaptar la sesión a la clase.

Respuestas esperadas

La confianza corporal significa sentirse a gusto con nuestra apariencia y aceptar nuestro cuerpo tanto por su aspecto como por lo que es capaz de hacer.

Notas para el profesor

Repetir estas preguntas al final de la sesión te permitirá demostrar cuánto ha avanzado tu clase a lo largo de esta actividad.

Tómate el tiempo necesario para asegurarte de que todos hayan comprendido qué se entiende por ideales de apariencia, para que puedan aplicar lo aprendido durante el resto del taller.

Presentación



Acciones del profesor

Explica que vamos a analizar cuáles son los ideales de apariencia para varones y mujeres según la sociedad actual.

Pide a los alumnos que formen grupos con compañeros o compañeras que compartan su misma identidad de género.



1 Chicas, ¿pueden darme uno o dos ejemplos de ideal de apariencia para las mujeres en la sociedad?

2 Chicos, ¿pueden darme uno o dos ejemplos de ideal de apariencia para los varones en la sociedad?



Respuestas esperadas

Algunos ejemplos de ideal de apariencia son:

1

Rasgos identificados como femeninos: piernas largas, delgadas y sin vello; cuerpo esbelto o extremadamente delgado; piel clara y sin imperfecciones; cuerpo tonificado; ojos grandes; abdomen plano; dientes rectos y blancos; cuerpo sin vello; uñas largas y cuidadas; cejas gruesas y definidas; pestañas largas; labios grandes; cabello largo y brillante.

2

Rasgos identificados como masculinos: músculos; estatura alta; cintura delgada; torso en forma de V; bajo porcentaje de grasa corporal; pecho ancho; abdomen plano; abdominales marcados; dientes rectos y blancos; piel sin imperfecciones; algo de vello facial; cabello grueso y peinado con estilo.

Notas para el profesor

Pide a los alumnos que sean precisos en sus respuestas. Por ejemplo, si un alumno dice "cabello", pídele que dé detalles concretos (p. ej., largo, color, textura). O si dice "dientes perfectos" o "piel perfecta", pídele que explique cómo son estas características (p. ej., dientes rectos y blancos; piel clara sin imperfecciones ni arrugas).



Presentación

Ideales de apariencia

Confíando en mí

Nombre: _____

Identifica en el siguiente cuerpo todo aquello que hoy en día se considera un ideal de apariencia.
¿Qué se considera un ideal de apariencia en los varones?

Abdominales marcados

¿Qué se considera un ideal de apariencia en las mujeres?

Pelo largo

¿Qué costo le implica a una persona intentar ajustarse a los ideales de apariencia?
Tiempo (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Dinero (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Emociones (p. ej., sentirse menos que el resto)

Acciones del profesor

Si hay tiempo, pide a los alumnos que completen la

Actividad 1 respecto al género con el que más se identifiquen.

1 Haz una lista lo más larga posible de los rasgos físicos que representan los ideales de apariencia actuales.

Invita a los distintos grupos a compartir sus ideas con la clase, escribiéndolas en la pizarra. Intenta que la lista sea lo más extensa posible.

2 Observando estas listas, ¿creen que alguien podría tener todas estas características?

Notas para el profesor

Por experiencia, los alumnos se sienten más cómodos si realizan esta actividad en grupos pequeños con personas que tienen una identidad de género similar o con amigos. Es importante que señales que, aunque es posible que los diferentes grupos de estudiantes mencionen distintos ideales de apariencia, todas son ideas limitadas que nos incitan a perseguir un objetivo poco realista. Si los alumnos tienen dificultades con la actividad, puede ser útil sugerirles que piensen en aspectos específicos del cuerpo (p. ej., la cara, el torso, las piernas, el vello corporal, la piel).

Respuestas esperadas

No, no es posible porque:

1 Algunas características son contradictorias, p. ej., piernas largas y pies pequeños, o caderas curvas (que necesitan grasa corporal) y un vientre plano con abdominales marcados (que requiere muy poca grasa). Por lo tanto, no es realista cumplir con todas estas características a la vez.

2 Nuestra apariencia está definida por nuestros genes, heredados de nuestros padres y abuelos. Por eso, para la mayoría de nosotros es imposible alcanzar los ideales de apariencia.

Presentación

Ideales de apariencia *Confíando en mí*

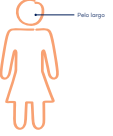
Nombre: _____

Identifica en el siguiente cuerpo todo aquello que hoy en día se considera un ideal de apariencia.
¿Qué se considera un ideal de apariencia en los varones?



Abdomen marcado

¿Qué se considera un ideal de apariencia en las mujeres?



Pelo largo

¿Qué costo le implica a una persona intentar ajustarse a los ideales de apariencia?

Tiempo (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Dinero (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Emociones (p. ej., sentirse menos que el resto)

Flameth por la inclusión

Acciones del profesor



3 ¿Se les ocurre algún otro problema asociado a estos ideales de apariencia?

4 Observando estas listas, ¿creen que alguien podría tener todas estas características?

Explica que estos ideales son cambiantes y reflejan cómo define la sociedad lo que significa ser atractivo en un momento dado. Por lo tanto, las personas siempre han sentido presión por tener un aspecto determinado a lo largo de la historia. Es casi imposible cumplir con los ideales de apariencia porque estos ideales siempre están cambiando.

Respuestas esperadas

3 Estos ideales de apariencia representan una visión limitada del aspecto que deberían tener los distintos géneros. Se basan en estereotipos de género presentes en nuestra sociedad. Además, el enfoque binario deja fuera a las personas que se identifican con otros géneros.

Los ideales de apariencia cambian constantemente según la época, el país y la cultura. ¡Nunca permanecen iguales!

Algunos ejemplos históricos:

+ En el Renacimiento (siglo XIV), el ideal femenino era tener un cuerpo voluptuoso y con curvas.

4 + En la década de 1920, el ideal femenino era un aspecto andrógino, que escondiera las curvas.

+ En el Reino Unido, desde los años 60, el ideal masculino se ha orientado hacia un cuerpo cada vez más musculoso.

+ En algunas regiones de Asia, la delgadez se asoció en el pasado con la pobreza y la desnutrición. En cambio, hoy en día la delgadez se idealiza como un tipo de cuerpo deseable para las mujeres en muchas partes del continente.

En resumen, los ideales de apariencia varían según la cultura y cambian a lo largo del tiempo. Intentar alcanzarlos es inútil y el costo es elevado.

El precio de perseguir los ideales de apariencia

 15 min

Al finalizar esta actividad, los alumnos conversan sobre el origen de la presión para alcanzar los ideales de apariencia.

Presentación



Acciones del profesor

Explica que, ahora que ya entienden qué son los ideales de apariencia, vamos a analizar algunas de las presiones que estos pueden generar en la vida cotidiana.

Notas para el profesor

Recoge algunas respuestas, pero no dediques demasiado tiempo a esta sección. El objetivo principal es que los alumnos comprendan que alcanzar estos ideales implica un alto costo (más que centrarse en cifras específicas).

Asegúrate de que no usen este tiempo para compartir consejos sobre cómo alcanzar los ideales de apariencia.

Si les resulta difícil, remíteles a la lista de ideales de apariencia que crearon antes. También puede servir pedirles que se imaginen a alguien de su edad, origen e intereses.

Presentación

Ideales de apariencia *Confíando en mí*

Nombre: _____

Identifica en el siguiente cuerpo todo aquello que hoy en día se considera un ideal de apariencia.
¿Qué se considera un ideal de apariencia en los varones?

Abdominales marcados

¿Qué se considera un ideal de apariencia en las mujeres?

Pelo largo

¿Qué costo le implica a una persona intentar ajustarse a los ideales de apariencia?
Tiempo (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Dinero (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Emociones (p. ej., sentirse menos que el resto)

Respeto por la diversidad

Acciones del profesor



Tres preguntas para debatir en clase:

- 1 ¿Cuánto tiempo tomaría intentar alcanzar los ideales de apariencia?
- 2 ¿Cuánto dinero costaría?
- 3 ¿Cómo les haría sentir tratar de cumplir constantemente con ideales de apariencia que no dejan de cambiar?

Es posible que tengas que aclarar que está bien cuidar la apariencia mediante hábitos de higiene, salud y bienestar. Lo que los alumnos analizan aquí es el riesgo de obsesionarse con la idea de intentar conseguir un aspecto inalcanzable para la mayoría, dedicando demasiado tiempo, dinero y energía mental al proceso.

Los alumnos podrían usar esta tarea para argumentar que algunas personas logran acercarse a esos ideales sin invertir demasiado tiempo, dinero o energía emocional. Recuérdales que, aun así, estas personas podrían no estar satisfechas con su aspecto y muchas veces sentirán que podrían verse mejor; además, acercarse a los ideales de apariencia no garantiza un estilo de vida más feliz.

Pide a los alumnos que completen la Actividad 2 en pareja. Una vez finalizada, invítales a compartir sus ideas sobre el tiempo, el dinero, y las emociones y sentimientos por turnos.

Respuestas esperadas

Ejemplos de consecuencias negativas:

- 1 Dedicar demasiado tiempo al cabello, maquillaje o cuidado de la piel, hacer ejercicio en exceso, seguir dietas, compararse constantemente con la apariencia de los demás; centrarse en emociones negativas.
- 2 Gastar mucho dinero en productos y tratamientos para el cabello, cuidado de la piel, maquillaje, ropa, revistas, tratamientos de belleza, gimnasio, productos para adelgazar, cirugías.
- 3 Sentimientos de frustración, ira, tristeza, celos, ansiedad, vergüenza, incomodidad, temor, insatisfacción, infelicidad.

Reto

Haz una lista de todas las cosas que alguien podría perderse si dedica demasiado tiempo, dinero y energía a intentar alcanzar los ideales de apariencia.

Ideales de apariencia y medios

 12 min

Al final de esta actividad, los alumnos explorarán cómo los medios manipulan el contenido para promover los ideales de apariencia.

Presentación



Acciones del profesor



Organiza un debate en clase y pide a algunos voluntarios que respondan:

1 ¿De dónde creen que provienen los ideales de apariencia? ¿Dónde pueden los jóvenes enterarse acerca de estos ideales?

Explica que, al entender el origen de estos ideales, podemos empezar a cambiar cómo reaccionamos ante ellos.

Respuestas esperadas

Las respuestas podrían incluir: publicidad, revistas, industria de la moda, sitios web, cultura de celebridades, industria de las dietas, padres o familiares, amigos, otra gente joven, acosadores, redes sociales, nuestros propios pensamientos.

Notas para el profesor

Evita generar un ambiente de culpa (p. ej., culpando a los padres o amigos). Los mensajes sobre los ideales de apariencia están presentes en nuestro entorno cotidiano y son tan frecuentes que es posible que quienes nos rodean ni siquiera sean conscientes de ellos. El objetivo aquí es tomar conciencia de su origen, no juzgar ni asignar valor a cada uno de ellos.

Presentación



Acciones del profesor



Explica que ahora vamos a analizar los medios con más detalle. Primero veremos cómo las imágenes y los mensajes de los medios pueden ser fuente de presión sobre la apariencia.

- 1 ¿Qué creen que significa la palabra "manipulación"?
- 2 ¿Cómo se manipulan o modifican las imágenes de las personas en los medios?

Reproduce el video "¿Una simple selfie?".

A continuación, muestra a los alumnos las seis preguntas de la siguiente diapositiva. Agrupa a los alumnos de manera adecuada en el aula y asigna a cada grupo una de las seis preguntas.

Pide a cada grupo que escriba su pregunta. Vuelve a reproducir el video y luego pídeles que conversen sobre la pregunta que se les ha asignado. Puede ser útil pedir a cada grupo que genere al menos tres respuestas a su pregunta.

Repasa los puntos de debate asignados a cada grupo, en orden.

Respuestas esperadas

- 1 Editar o cambiar algo, como la apariencia de alguien en los medios.
- 2 Respuestas generales, tales como retoque digital, uso de filtros y aplicaciones de edición de fotos, iluminación, maquillaje, selección de la mejor foto entre cientos.

Notas para el profesor

Las preguntas para el debate van aumentando en dificultad: la Pregunta 1 es la más sencilla y la 6 es la más complicada. Si tu clase está organizada por niveles, puedes repartir las preguntas según su nivel de dificultad.

Reto

¿Cómo creen que se sentiría una persona joven si alguien manipulara su foto? ¿Cómo podría afectar la autoestima la cantidad de "me gusta" que recibe una imagen o publicación?

Presentación



Acciones del profesor

- 1 ¿Qué les ha parecido sorprendente, poco realista o desagradable de lo que han visto en el video?
- 2 Hagan una lista de todo lo que se ha hecho ANTES de tomar la foto.
- 3 Hagan una lista de todo lo que se ha hecho DESPUÉS de tomar la foto y antes de publicarla.
- 4 ¿Por qué creen que la imagen se ha creado de esta manera? ¿Quién se beneficia de esta publicación en las redes sociales?

Respuestas esperadas

- 1 Sorprendente, la cantidad de personas involucradas; poco realista, lo mucho que se ha editado su imagen; desagradable, la falsedad del comentario publicado junto a la imagen.
- 2 Elección de un lugar especial; aplicación y retoque del maquillaje; peinado del cabello; iluminación profesional; uso de utilería cuidadosamente seleccionada; ropa elegida por un estilista; dirección creativa de la sesión fotográfica.
- 3 Cuello alargado; aplicación de filtros; aumento del volumen del cabello; mandíbula más definida; pómulos realzados.
- 4 Podría ser para vender algún producto, publicitar la cafetería, aumentar el número de seguidores en redes sociales y/o conseguir “me gusta” y comentarios. La chica fotografiada se beneficia de la imagen, al igual que las empresas o marcas que ella podría estar promocionando a través de su cuenta en las redes sociales.

Notas para el profesor

Ayuda a los alumnos a comprender cuánto trabajo ha habido antes y después para conseguir ese aspecto e imagen.

Presentación



Acciones del profesor



5 ¿Cómo crees que la imagen hace sentir a la chica que le da "me gusta" al final del video?

6 Piensa en cómo se ha modificado la imagen de la influencer respecto a la realidad. ¿Cómo podría sentirse alguien al ver estos cambios?

A continuación, haz la siguiente pregunta a todos los alumnos:

7 ¿Por qué podría ser injusto que los jóvenes se comparasen con imágenes manipuladas de personas en medios profesionales o en redes sociales?

Respuestas esperadas

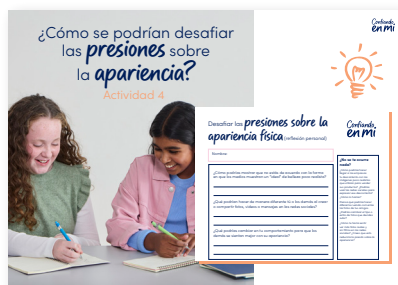
5 Puede hacerla sentir triste, que no merece ser admirada o que no vale lo suficiente. Puede sentirse mal o empezar a compararse con las imágenes de las redes sociales y pensar en las diferencias que tiene con estas imágenes.

6 Sentimientos de sorpresa e indignación al darse cuenta de que han sido engañados. Ahora que sabemos que las imágenes son manipuladas, esto también nos hace sentir mal: nos sentimos engañados y nos damos cuenta de que nos estamos esforzando por algo que es inalcanzable. Es posible que algunos alumnos se sientan aliviados al saber que las fotos que ven en las redes sociales no son reales.

7 La mayoría de las personas no son modelos ni influencers profesionales y no cuentan con maquilladores, estilistas o editores de fotos profesionales para cambiar su aspecto.



Presentación



Acciones del profesor

Explica que ahora vamos a reflexionar sobre cómo los jóvenes pueden hacer frente a las presiones sobre la apariencia que ven en los medios.

Explica que ahora vamos a reflexionar sobre cómo los jóvenes pueden hacer frente a las presiones sobre la apariencia que ven en los medios. Las respuestas no deben compartirse con los demás.

Respuestas esperadas

Hay muchas cuentas positivas para seguir en las redes sociales que no se centran en la apariencia, como The_Female_Lead.

También podrías buscar ejemplos de cuentas locales positivas, así como de empresas, como Aerie y Dove, que no alteran digitalmente las imágenes y muestran diferentes tipos de cuerpos.

Hemos incluido algunos ejemplos en la página siguiente a modo de guía, pero puedes buscar otras cuentas positivas locales, recientes y culturalmente apropiadas, si lo deseas.

Ejemplos de defensores de la *confianza en el propio cuerpo*

En 2019, en el Reino Unido, la Girl Guide de Victoria Kincaid creó su propio canal de Instagram con amigas para publicar imágenes sin editar y centrarse en cualidades de las personas no relacionadas con la apariencia, así como para mostrar una gran diversidad de tipos de cuerpo. Ver @TheRealPeopleProject.

En 2019, la Girl Guide de Diana Puente en México presionó a las empresas de belleza locales para que cambiaran las imágenes que mostraban en sus anuncios por imágenes que reflejaran mayor diversidad. Ahora trabaja junto con ellas para asesorarlas sobre las imágenes que usarán en el futuro. También está animando a otras empresas de México a hacer lo mismo.

El activista por la aceptación corporal Stevie Blaine (@bopoboy) creó su cuenta de Instagram cuando tenía 14 años. Lo hizo con el fin de proteger a otros jóvenes de los hábitos destructivos que él mismo había vivido y ofrecer un espacio seguro donde las personas pudieran hablar de sus complejos físicos sin ser juzgados. Ahora cuenta con un gran número de seguidores de todo el mundo.

Tras haber sufrido bullying durante la adolescencia, la defensora de la positividad corporal Harnaam Kaur (@harnaamkaur) ha aceptado el vello corporal que provoca el síndrome de ovario poliquístico. Con más de 190 000 seguidores en las redes sociales, actualmente es conferencista motivacional, modelo y activista con récords a nivel mundial, que anima a otras personas a aceptarse tal como son.

Actividad

Desafiar las presiones sobre la apariencia física (reflexión personal)

Confíando en mí

Nombre:

¿Cómo podrías mostrar que no estás de acuerdo con la forma en que los medios muestran un "ideal" de belleza poco realista?

¿Qué podrían hacer de manera diferente tú o los demás al crear o compartir fotos, videos o mensajes en las redes sociales?

¿Qué podrías cambiar en tu comportamiento para que los demás se sientan mejor con su apariencia?

¡No se te ocurre nada?

¿Cómo podrías hacer llegar a las empresas o anunciantes las imágenes poco realistas que utilizan para vender sus productos? ¿Podrías usar las redes sociales para mostrarlo? ¿Cómo lo harías?

¿Puedes hacer algo diferente cuando comentas los fotos de tus amigos? ¿Podrías cambiar el tipo o estilo de fotos que compartes?

¿Cómo te harías sentir al ver más fotos reales y auténticas en las redes sociales? ¿Crees que esto ayudaría a sentirte mejor con tu apariencia?

¡Defiende el cambio!

Pienso por mí mismo. Escribe una acción concreta que empazarás a hacer o que harás de manera diferente para defender tu "autenticidad" y la de los demás como resultado del taller realizado el día de hoy.

Me comprometo a

La presión por tener cierta apariencia proviene del mundo que nos rodea.

Es importante recordar que las imágenes de las personas que vemos en los medios no siempre son reales.

Es injusto que las personas se comparen con las imágenes que muestran los medios.

Celebra tu individualidad y la diversidad de quienes te rodean. ¡Todos somos únicos!

¡Prometo por la autenticidad!

Acciones del profesor



- Pensando en los medios profesionales (p. ej., publicidad en redes sociales y programas de televisión), ¿qué podría hacer alguien de su edad para mostrar que no está de acuerdo con cómo los medios profesionales promueven un "ideal" de belleza poco realista?
- Ahora, pensando en las publicaciones que suben los jóvenes, ¿qué podrían hacer de manera diferente al crear o compartir fotos, videos y mensajes?

Respuestas esperadas

1

Los alumnos pueden compartir ideas como: dejar de seguir una cuenta, no comprar la revista que anuncia el producto; no comprar el producto; decir a todos sus amigos que considera que la publicidad es falsa o engañosa; boicotear a la empresa; quejarse ante la empresa, el anunciante o el medio de comunicación (a través de Twitter o con un comentario en su publicación de Instagram); dejar de seguir a las empresas que manipulan las fotografías; comprar productos que utilicen técnicas publicitarias responsables.

2

Algunas ideas son: publicar una variedad de fotos que representen diferentes aspectos de su vida, como momentos divertidos, salidas con amigos o fotos artísticas; subir fotos espontáneas, en lugar de fotos posadas; publicar comentarios elogiando a sus amigos por cualidades que no tengan que ver con su aspecto físico; responder a comentarios negativos o burlas con comentarios de apoyo.

Resumen y próximos pasos



Presentación



Acciones del profesor

Invita a algunos voluntarios a leer en voz alta los puntos clave de aprendizaje de la diapositiva y resume cualquier punto que los alumnos hayan pasado por alto.

Pide a los alumnos que levanten la mano para responder:

1 Ahora que hemos completado esta lección, ¿entienden qué significa la confianza en el propio cuerpo?

2 Tras analizar el rol de las redes sociales y la publicidad en la percepción de nuestro propio cuerpo, ¿saben cómo mejorar su confianza corporal?

1 Luego de reflexionar sobre todo lo que hemos aprendido hoy, ¿qué vas a hacer TÚ para hacer frente a la presión que tú y tus amigos sienten por alcanzar una apariencia determinada?

Pide a los alumnos que completen de forma individual la Actividad 5, que consiste en escribir algo que se comprometen a empezar a hacer o a hacerlo de manera diferente como resultado de la sesión.

Esta tarea debería ser el resultado de una reflexión personal y los alumnos no deberán compartir sus compromisos con los demás.

Notas para el profesor

Pide a un alumno que explique qué significa la confianza corporal y luego elige a algunos alumnos para que compartan un ejemplo de cómo mejorarla. Esto te ayudará a hacerte una idea de su progreso.

Respuestas esperadas

Las redes sociales son poco realistas, no debemos compararnos con los demás; reconocemos que el ideal de apariencia es inalcanzable; sigamos a personas que nos hagan sentir bien en redes sociales.

Respuestas esperadas

Las ideas de los alumnos pueden incluir desde cambiar su forma de consumir lo que aparece en los medios profesionales y su manera de crear o consumir contenido en las redes sociales, hasta aprender a identificar y cuestionar mejor la existencia de los ideales de apariencia.

Notas para el profesor

Anima a los alumnos a que sus compromisos sean una acción pequeña y específica, para que les resulte más fácil poder cumplirla. Incentiva a los alumnos a que se lleven el compromiso escrito a sus casas y lo coloquen en algún lugar como recordatorio del cambio que van a realizar. Esto te ayudará a hacerte una idea de su progreso.

Activity



Acciones del profesor

- + Agradece a los alumnos por su participación en la sesión de hoy. Anímalos a que reflexionen acerca de lo aprendido y que apliquen estos conocimientos cada día a partir de ahora.
- + Si es posible, ofrécete a quedarte después de clase o a hablar con los alumnos en otro momento sobre cualquiera de los temas que hayas tratado en la sesión.
- + Si a algún alumno le preocupa su imagen corporal y le gustaría poder hablarlo con alguien, remítelo a la persona que corresponda dentro de la escuela (p. ej., el orientador, la enfermera o algún profesor de la escuela).



- + Explícales que hay muchas formas diferentes de contar con apoyo adicional si los temas tratados hoy les han afectado mucho.

Actividad complementaria y profundización

 10 min

Completa la actividad en clase **SOLO** si el tiempo lo permite.

Presentación



Acciones del profesor

1 ¿Qué le dirías a un/a amigo/a para convencerle de que no debe compararse con las imágenes manipuladas que aparecen en los medios?

Una vez que los alumnos hayan respondido, toca la diapositiva para mostrar algunas de las respuestas deseadas.

Pide a los alumnos que hagan la actividad complementaria, en la que cada uno se junta con un compañero para crear un juego de roles.

Invita a los distintos grupos a representar una idea para cada tipo de medio.



Respuestas esperadas

Muchas de las imágenes que vemos en los medios no son realistas; muchas han sido cuidadosamente producidas y retocadas. No es justo compararse con fotos que han sido manipuladas. Busquen ejemplos en Internet para comprobar el nivel de edición que suelen tener las fotos publicadas en los medios. Fíjense en "personas reales" para ver lo diferentes que somos todos (unos de otros) y valoren lo que nos hace únicos.

Recuerda a los alumnos que hay personas con quienes pueden hablar (p. ej., su tutor o el orientador de centro) si los temas que se han tratado les han afectado mucho. Childline ofrece más información y un servicio de chat en línea al que pueden acudir en cualquier momento.

Commonly asked *questions*

Alumno

Sigo queriendo parecerme a **[inserta aquí el nombre de una persona famosa]**. Creo que vale la pena el tiempo, el dinero y la energía que me costaría.



Sin duda, estar delgado es saludable, ¿no?
¿No estamos promoviendo la obesidad y los comportamientos poco saludables?

Respuesta

El problema es que ni siquiera **[inserta el nombre de la celebridad]** tiene el mismo aspecto en la vida real que en las imágenes de las redes sociales, etc. Como veremos en esta lección, se usan muchos filtros y técnicas diferentes para crear estas imágenes, por lo que no se basan en la realidad.

Además, ¿es realista pensar que todos los aspectos de la vida de una celebridad son perfectos? Por ejemplo, ¿tienen relaciones perfectas, son felices en todo momento y están siempre sanos? Sabemos, gracias a las entrevistas de personas famosas, que también afrontan muchas dificultades, incluida su apariencia, al igual que cualquiera de nosotros.

Un cuerpo sano es aquel que tiene buena salud física y mental, sigue una dieta equilibrada y variada, y practica ejercicio en forma moderada. Los cuerpos sanos vienen en diferentes formas y tamaños, y lo importante es aprender a cuidar y valorar nuestro cuerpo. El ideal de apariencia cambia a lo largo del tiempo y las culturas, y es producto de la sociedad en la que vivimos en un momento determinado. Estos ideales no reflejan en absoluto la salud corporal.

Preguntas frecuentes

Alumno

Este es un tema de mujeres. ¿No podemos (los varones) hacer otra cosa?

¿Y si a alguien simplemente le gusta el maquillaje y la moda? ¿Está mal maquillarse?



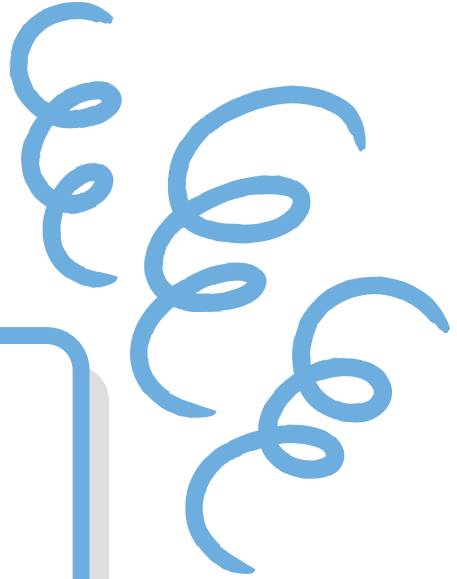
Respuesta



La sociedad ejerce presión para que todos cumplamos con ciertos ideales de apariencia. Existen personas de todos los géneros, en diferentes países y culturas, que afirman que hay varios aspectos de su apariencia que no les gusta. A fin de vivir en una sociedad que celebre y promueva la diversidad y la inclusión en relación a la apariencia física, todo el mundo debe sentirse empoderado para apreciar su cuerpo, sin importar su género.



El maquillaje y la moda pueden ser una forma divertida de expresarse. El maquillaje y la moda no están mal, pero es importante que los jóvenes puedan sentirse bien con su apariencia, independientemente de lo que decidan usar. La forma en que cada uno se expresa a través de su apariencia es una elección completamente personal. No deberíamos juzgar a los demás por cómo eligen hacerlo, tanto si deciden usar maquillaje o no. El maquillaje y la moda pueden ser divertidos, siempre que sean utilizados por elección propia y no para satisfacer la presión de la sociedad.



Profundización

Visita dove.com/selfesteem para obtener otros recursos (que no cuentan con la marca de calidad):

- + Cuatro cortometrajes que te ayudarán a preparar una presentación impactante de esta lección (consulta los recursos para profesores).
 - + Material adicional para profesores y padres diseñado para que los estudiantes comprendan mejor los conceptos clave tratados en **Confident Me: Una sola sesión**.
- 



Proyecto para la autoestima

Agradecimientos

Confident Me en uno mismo ha sido desarrollado por Phillippa C. Diedrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis-Smith, Nadia Craddock y Sharon Haywood, del Centro de Investigación sobre la Apariencia de la Universidad del Oeste de Inglaterra, Reino Unido.

Adaptado de "Happy Being Me" con el permiso y bajo licencia de Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few y Sarah J. Durkin, 2013.