

Confianza en Mi- Guía Rápida

Introducción (3 minutos)

- Preséntate y establece las reglas de la clase.
- Realiza la actividad rompehielo:
 - Piensa en esta mañana. Levanta la mano si:
 - Te pusiste primero el zapato izquierdo y luego el derecho.
 - Te pusiste primero el zapato derecho y luego el izquierdo.
 - No tienes idea de cuál zapato te pusiste primero.
 - Pasaste más de 10 segundos mirándote al espejo.
 - Te preguntaste: “¿Me veo lo suficientemente bien para el día que comienza?”.

Esto es lo que exploraremos hoy: ¿qué significa “verse lo suficientemente bien” y cómo pueden los sentimientos relacionados con la apariencia afectar la confianza corporal?

Ideales de apariencia (6 minutos)

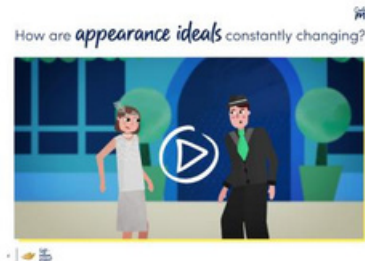
- Pregunta a los estudiantes qué creen que significan los conceptos “ideal de apariencia” y “presiones relacionadas con la apariencia”.

Video sobre los ideales de apariencia (6 minutos)

- Reproduce el video y pregunta a los estudiantes:
 - ¿Qué observaron?
 - ¿Cuáles fueron algunos de los cambios en los ideales de apariencia? ¿Por qué?

Actividades 1 y 2 (15 minutos)

- Entrega la hoja de actividades y pide a los estudiantes que completen la columna izquierda individualmente o en parejas.
- Reúnelos nuevamente y conversen sobre sus respuestas.
- Luego, pasen a la columna derecha.
- Pide a los estudiantes que compartan sus respuestas y conversen sobre el costo de perseguir los ideales de apariencia.



Ideales de apariencia (3 minutos)

- Pide a los estudiantes que reflexionen sobre de dónde provienen los ideales de apariencia y qué significa manipular una imagen.



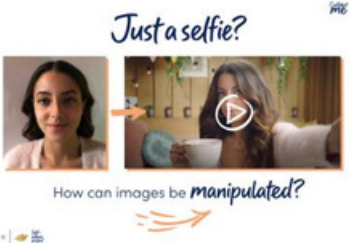
Video “Solo una selfie” y actividad 3 (12 minutos)

- Reproduce el video.
- Divide a los estudiantes en grupos y asigna una pregunta para discutir a cada grupo.
- Después, pide a una persona de cada grupo que lea la pregunta asignada y a otro estudiante del mismo grupo que comparta lo que conversaron.
- Aprendizaje clave: es injusto compararnos con imágenes manipuladas.



Video “Selfie al revés” (3 minutos)

- Si hay tiempo, reproduce el video y pregunta a los estudiantes:
 - ¿Qué vieron en el video?
 - ¿Cómo les hizo sentir?
 - ¿Qué piensan sobre lo que vieron?
 - ¿Qué les motiva a hacer ahora?



Actividad 4 (6 minutos)

- Da tiempo a los estudiantes para completar la reflexión y luego invita a algunos a compartir lo que escribieron.



Reflexión sobre el aprendizaje (3 minutos)

- Pide a tres estudiantes que lean en voz alta las afirmaciones.



Actividad 5 (6 minutos)

- Pide a los estudiantes que compartan lo que escribieron.
- Opcional: forma parejas para que trabajen juntos en sus compromisos durante la semana siguiente.

