



ACTIVIDAD PARA EL AULA 1.1 | Confianza en nuestro cuerpo

Duración

45 minutos

Materiales

- **Medios de comunicación y celebridades** video (<https://youtu.be/sqoKhbvS7k4>)
- **Preguntas de debate para seminario socrático**—una por docente
- **Otras preguntas que promueven el debate** documento para el estudiante—una por estudiante o presentada de forma electrónica
- **Anotaciones del seminario socrático**, documento para el estudiante—media hoja por estudiante
- **Reflexiones sobre el seminario socrático**, impresión para el estudiante—media hoja por estudiante

Nota: Si los estudiantes se encuentran en un entorno virtual, a continuación se ofrecen opciones de facilitación. Los documentos pueden distribuirse por medios electrónicos para imprimirlas en casa o como plantillas editables de Microsoft Word para enviarse por correo, plataformas de aprendizaje virtual o documentos compartidos en tiempo real.

Herramientas para desarrollar la confianza en el cuerpo

GRADOS
4–5

IDEALES DE BELLEZA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Resumen

El contenido del programa Amazing Me fue creado en colaboración con la Dra. Marisol Pérez, psicóloga clínica e investigadora de la Universidad del Estado de Arizona y el Instituto de Investigación y Educación para el Avance de la Salud Infantil (REACH). La Dra. Pérez ha dedicado su carrera a ayudar a las futuras generaciones a centrarse menos en la apariencia y más en respetar, querer y apreciar sus cuerpos.

En esta actividad, los estudiantes investigarán las estrategias de atracción e “ideales de apariencia” que utiliza la publicidad para influir en las decisiones que toman. Después de ver el video **Medios de comunicación y celebridades** (<https://youtu.be/sqoKhbvS7k4>), el docente organizará un debate en clase. El debate se centrará en:

1. el posible daño causado por los ideales de belleza
2. cómo los ideales de belleza pueden promover hábitos poco saludables y
3. cómo los estudiantes pueden cambiar sus propios hábitos para reducir los efectos negativos.

Cada actividad forma parte de una serie de cinco sesiones que se centra en combatir las comparaciones y desarrollar confianza en su propio cuerpo. Las clases 1-3 incluyen contenidos básicos y deben completarse de forma consecutiva. Las clases 4– 5 son complementarias y les dan a los estudiantes la oportunidad de ampliar su aprendizaje de los conceptos básicos.

Contexto

La imagen corporal puede definirse como los pensamientos, sentimientos y conductas que una persona tiene respecto a su cuerpo.¹ Las investigaciones demuestran que la disconformidad con su cuerpo puede generar conductas poco saludables en niños y adultos. Cuando las

¹ Cash & Prunzinsky, 1990

personas se centran más en la apariencia que en la funcionalidad del cuerpo, son más propensas a hacer cosas poco saludables para controlar su peso y su forma.²

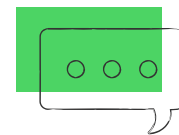
Existen muchos factores que pueden producir en los niños disconformidad con su cuerpo. Algunos de estos factores son los medios de comunicación y el aspecto físico de los famosos, las presiones de la familia y los amigos para tener un aspecto determinado, y las burlas y el acoso de los compañeros. Todo comentario sobre el cuerpo o la forma de este (incluso los comentarios positivos) puede producir sentimientos negativos sobre su propio cuerpo.³

El concepto de “ideales de belleza” se refiere a que las personas se dejan influenciar por lo que la sociedad nos dice que es atractivo y utilizan esos ideales para plantearse objetivos sobre su propia apariencia. Según la cultura, los ideales de apariencia pueden ser diferentes. Por ejemplo, en Estados Unidos, el ideal de belleza predominante es la delgadez extrema en las chicas.⁴ Las investigaciones demuestran que los ideales de belleza generan conductas poco saludables en niños y adultos. Esto significa que cuando una niña consume el contenido de los medios (por ejemplo, de la televisión, las revistas y las redes sociales), es posible que se fije objetivos poco realistas para su propio cuerpo. Esto la hará sentir rechazo hacia su cuerpo, vergüenza y culpa, y es más probable que adopte conductas poco saludables. En el caso de los niños y los hombres, los ideales de belleza son la delgadez y la musculatura. Cuando un niño consume este contenido, es probable que se plantee objetivos poco realistas para su propio cuerpo. Esto lo hará sentirse avergonzado de su cuerpo y correrá el riesgo de adoptar conductas poco saludables para tratar de cumplir los ideales de la cultura popular.

Las investigaciones demuestran que los padres y los educadores son capaces de aumentar la confianza de los jóvenes en su cuerpo. Los adultos pueden ayudarlos a tomar conciencia de los factores que perjudican su imagen personal. Los adultos también pueden fomentar conductas saludables que han demostrado aumentar la confianza en el propio cuerpo. Los niños y niñas son más saludables cuando son conscientes de los cambios emocionales y físicos que se producen durante el desarrollo. Tienen más confianza en su cuerpo cuando logran aceptar los cambios corporales. Los adultos pueden ayudar evitando hacer comentarios sobre el peso, la forma y la apariencia.

Las investigaciones sugieren que la confianza en el propio cuerpo aumenta si nuestras relaciones se basan en el apoyo y no en la competencia o la comparación. Las conversaciones frecuentes sobre estos temas animarán a los estudiantes a identificarse y conectarse con sus compañeros en lugar de compararse entre ellos.

Esta clase se centrará en la influencia de los medios de comunicación y los famosos en la imagen corporal de los jóvenes.



² Thompson & Stice, 2001

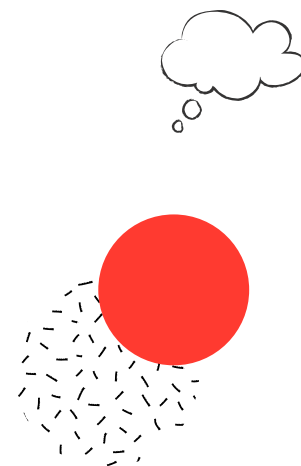
³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012

⁴ Thompson & Stice, 2001

Objetivos

Los estudiantes lograrán:

- Analizar cómo la televisión, las plataformas de video, las revistas, las películas y la publicidad utilizan estrategias de atracción e “ideales de belleza” para influir en las decisiones que toman.
- Comprender cómo los medios de comunicación pueden afectar de forma negativa su propia imagen.
- Proponer formas para reducir los efectos negativos de los ideales de belleza en sus propias vidas.



Pregunta esencial

¿Cómo hacen los medios para perpetuar ideales de belleza, y qué puedo hacer yo para minimizar sus efectos negativos?

Preparación del docente

- Organice los pupitres o las sillas en dos círculos, uno interior y otro exterior. Elabore una tabla de asientos que mezcle a los estudiantes más introvertidos y extrovertidos entre los círculos interiores y exteriores.
 - Si la clase se impartirá de forma virtual, asigne estudiantes a grupos de discusión denominados “círculo interior” y “círculo exterior”. Durante el seminario, asegúrese de que el grupo “círculo exterior” esté siempre silenciado.

Nota sobre contenido sensible

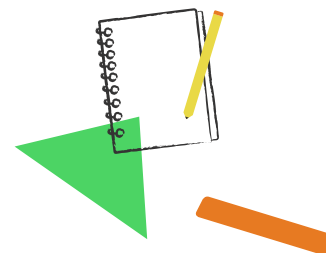
Dada la naturaleza del debate de hoy, tenga en cuenta los sentimientos de los estudiantes. Esta temática puede generar todo tipo de emociones y reacciones. Los docentes tienen la libertad de reformular/editar el texto para adaptarlo a las capacidades de aprendizaje de sus cursos.

Sugerencias para implementar las reuniones virtuales

- **Iluminación:** Ubicarse a contraluz impide que el público lo vea con claridad. No olvide colocar la iluminación de frente para asegurarse de que lo vean.
- **Ubicación de la cámara:** Asegúrese de que la cámara esté ubicada a la altura de los ojos. Esto ayuda a crear contacto visual y compromiso con su audiencia. Puede utilizar libros u otros objetos para elevar el equipo (si usa una computadora portátil).



- **Sonido:** Realice una prueba de sonido rápida antes de empezar la sesión. Asegúrese de que su voz se escuche de forma clara y que los participantes no escuchen un efecto de eco. Considere el uso de auriculares equipados con micrófono.
- **Lograr conexiones:** Trate de conectar con su audiencia, a pesar de lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conecte con ellos contando anécdotas rápidas o apelando al humor. Se incluyen algunas sugerencias.
- **Solución de problemas:** Es aceptable cometer errores o tener dificultades con la tecnología. Si tiene algún inconveniente tecnológico o las cosas no salen según lo planeado, haga un esfuerzo para volver a conectarse y seguir adelante con la clase. Lo mejor que puede hacer es prepararse con anterioridad a la sesión, probando la conexión a Internet y la configuración de audio y video.



Procedimiento

Conversar

- Anote las siguientes palabras en el pizarrón o por medios electrónicos: medios de comunicación, celebridad/influencer, ideales de belleza, impacto negativo.
- Pida a los estudiantes que hablen con un compañero/a para discutir sobre cada término y creen una definición con sus propias palabras.
- Pida a las parejas que compartan sus opiniones sobre la definición de cada palabra. Anote las sugerencias de los estudiantes en el pizarrón al lado de cada palabra. Utilice el glosario como referencia y aborde todo concepto erróneo que pudiera surgir.
- Explique que hoy la clase participará en un seminario socrático para examinar cada uno de estos términos, cómo se relacionan entre sí y cómo pueden afectar a los adolescentes. Explique a los alumnos que en un seminario socrático, el círculo interior discute primero mientras el círculo exterior observa la conversación, y luego los dos círculos se alternan.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Permítalos compartir sus respuestas en voz alta o anime a los alumnos a que escriban sus definiciones para consultarlas más tarde, añadir las a un documento compartido en internet o comentarlas en una ventana de chat.

- Distribuya o exhiba **Otras preguntas que promuevan el debate** como referencia para los estudiantes durante el seminario. Junto a los estudiantes, analice opciones para participar en un debate dinámico.

Hacer

- Lea los nombres de los alumnos y pídeles que tomen asiento en el círculo interior o exterior, como se indica en la tabla de asientos.
- Distribuya una **Hoja para anotaciones del seminario socrático** para cada estudiante. Explique que mientras están sentados en el círculo exterior, tomarán notas sobre lo que observan en el debate del círculo interior.
- Reproduzca el video **Medios de comunicación y celebridades** (<https://youtu.be/sqoKhbvS7k4>).
- Comience el debate usando como guía las Preguntas de debate del seminario socrático.
- Permita que los alumnos se respondan entre sí con el apoyo y la orientación del docente. Recuérdeles que consulten la lista de **Otras preguntas** si les cuesta mantener un debate activo.
- Luego de 7-10 minutos, pida a los círculos interior y exterior que intercambien posiciones. Luego continúe con el debate.

Reflexionar

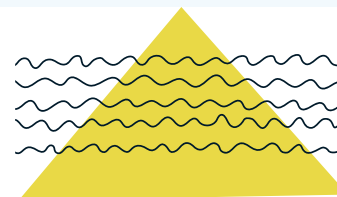
Luego del debate, distribuya un **Formulario de reflexión del seminario socrático** a cada estudiante. Si el tiempo lo permite, invite a los voluntarios a compartir sus reacciones a esta actividad.

Sugerencia de extensión

Pida a los alumnos que elijan una de las ideas que se propusieron en clase para ayudar a reducir los efectos de los ideales de belleza y que pongan en práctica la estrategia durante una semana, haciendo notas en su diario todos los días. Luego pídeles que compartan cómo se sintieron tras implementar la estrategia.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Pida a los alumnos del “círculo exterior” que se mantengan en silencio mientras el “círculo interior” debate.

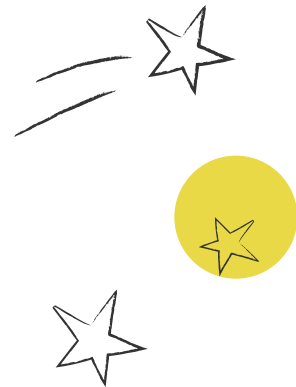


OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Esta sesión puede impartirse como debate grupal o en un documento compartido en tiempo real.

Glosario

Medios de comunicación	Medios de comunicación masiva, formas de brindar información a mucha gente
Celebridad/influencer	Una persona famosa; Una persona famosa que persuade a la gente a comprar algo.
Sociedad	Las personas que viven juntas en comunidad
Ideal de belleza	La apariencia ideal según nuestra cultura.
Impacto negativo	Un efecto emocional, físico o psicológico negativo; algo que nos hace mal.



Preguntas de debate del seminario socrático

1. ¿Lograste identificarte con el video? ¿Con qué partes del video te identificaste?

Las respuestas serán diferentes.

2. ¿Qué situación vive Peridot en el video?

Le encanta su tableta pero se da cuenta de que la hace sentirse mal respecto a su apariencia porque internet genera expectativas irreales para la gente.

3. Según los medios, ¿cómo debe ser la chica o mujer “ideal”? ¿Cuál es la apariencia “ideal” de un chico u hombre?

Posibles respuestas para chicas/mujeres: delgada, ojos grandes, dientes alineados, piel suave/sin arrugas.

Posibles respuestas para chicos/hombres: delgado, musculoso, alto, linda sonrisa, piel suave.

4. ¿Cómo hacen los medios para decirnos cómo debe ser nuestra apariencia?

Las respuestas serán diferentes, pero entre las posibles respuestas se incluyen: las modelos que aparecen en los medios suelen ser muy altas y delgadas; los modelos suelen ser altos y musculosos. Entre los modelos de ambos géneros no hay personas con discapacidad.

5. ¿Por qué las personas usan filtros o cambian su apariencia en las fotos? ¿Por qué es un problema y hace que la gente se sienta mal por su imagen?

Las respuestas serán diferentes.

6. ¿Qué podemos cambiar para que los ideales de belleza no nos afecten?

Posibles respuestas, limitar el tiempo que pasamos en internet y las redes sociales, buscar modelos positivos, hablar con los demás sobre los sentimientos relacionados con los ideales de apariencia.

Otras preguntas que promueven el debate⁵

¿Qué quieres decir?

¿Cómo se fundamenta tu respuesta en el texto?

¿Me puedes dar más detalles?

¿Qué te parece _____?

¿Qué crees que _____ pensaría de _____?

¿Cómo se relaciona esta idea a _____?

¿Qué te confunde?

¿Qué dijo tu compañero? ¿Puedes reformular su idea?

¿Cómo se relaciona esta idea a _____?

¿Qué pasaría si _____?



⁵ Socratic Seminars International

Hoja de anotaciones del seminario socrático

IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Utiliza este organizador para anotar tus pensamientos mientras escuchas el debate en el círculo interior.

Algo que me interesó	Algo que me sorprendió	Una conexión que realicé	Algo con lo que no estoy de acuerdo
Otras notas:			



Hoja de anotaciones del seminario socrático

IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Utiliza este organizador para anotar tus pensamientos mientras escuchas el debate en el círculo interior.

Algo que me interesó	Algo que me sorprendió	Una conexión que realicé	Algo con lo que no estoy de acuerdo
Otras notas:			

Formulario de reflexión del seminario socrático

IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Responde a las siguientes preguntas relacionadas con la conversación de hoy:

1. ¿Participaste en el seminario de hoy? ¿Por qué o por qué no?

2. ¿En qué cambió hoy tu pensamiento? ¿Qué nuevas ideas tienes a partir de lo que hablamos?



Formulario de reflexión del seminario socrático

IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Responde a las siguientes preguntas relacionadas con la conversación de hoy:

1. ¿Participaste en el seminario de hoy? ¿Por qué o por qué no?

2. ¿En qué cambió hoy tu pensamiento? ¿Qué nuevas ideas tienes a partir de lo que hablamos?