

### Duración

45 minutos

### Materiales

- **Hablar del cuerpo**  
video ([https://www.youtube.com/watch?v=5NapccA\\_eM8&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=5NapccA_eM8&t=1s))
- **Impresión Uno, dos, todos**, una para cada estudiante
- **Uno, dos, todos**, guía de facilitación—una por docente
- **Reflexión sobre hablar del cuerpo**  
documento para el estudiante—media hoja para cada uno

**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

### HABLAR DEL CUERPO

### 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 verán el video **Hablar del cuerpo** ([https://www.youtube.com/watch?v=5NapccA\\_eM8&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=5NapccA_eM8&t=1s)) antes de trabajar junto a un compañero usando la estrategia Uno, dos, todos para responder preguntas acerca de comentarios sobre el cuerpo, incluso lo perjudiciales que pueden ser para la propia imagen. Luego sugerirán opciones para cambiar el curso de una conversación que se centra en la apariencia física.

Cada actividad forma parte de una serie de cinco sesiones que se centra en combatir las comparaciones y desarrollar confianza en el 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.<sup>1</sup> Las investigaciones demuestran que la disconformidad con el propio cuerpo puede generar conductas poco saludables en niños y adultos. Cuando las 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.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cash & Prunzinsky, 1990

<sup>2</sup> Thompson & Stice, 2001

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 el propio cuerpo.<sup>3</sup>

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 nuestro 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 centra en los comentarios sobre el cuerpo y cómo afectan la imagen corporal.



## Objetivos

### Los estudiantes lograrán:

- Describir por qué hablar del cuerpo puede ser perjudicial.
- Sugerir ideas para redireccionar una conversación centrada en la apariencia física.

## Pregunta esencial

***¿Por qué hablar del cuerpo puede ser perjudicial, y qué podemos hacer para “cambiar el guion” y cambiar el curso de una conversación para que no se centre en la apariencia física?***

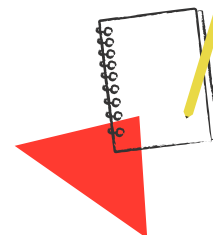
<sup>3</sup> DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012

## Preparación del docente

- Si imparte esta clase de forma virtual, determine cómo asignar compañeros/grupos a la actividad Uno, dos, todos. Habilite las salas de trabajo grupal en su sistema de gestión de aprendizaje antes de la sesión.
  - Plataformas como Zoom le permiten preasignar participantes a las salas de trabajo grupal. Google Meet distribuye a los participantes de forma aleatoria.

## 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 conectarse con su audiencia, a pesar de lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conecte 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.



## Nota sobre contenido sensible

Esta clase se centra en los halagos y el aspecto físico. Las preguntas para el debate pueden modificarse con el fin de tener en cuenta las necesidades de determinados grupos de estudiantes y garantizar que todos los participantes se sientan cómodos en la conversación. Los docentes tienen la libertad de reformular/editar el texto para adaptarlo a las capacidades de aprendizaje de sus cursos.

## Procedimiento

### Conversar

- Anote las siguientes preguntas en el pizarrón, exhibalas por medios electrónicos o utilice la función de encuesta:
  - ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a alguien halagar a otra persona por su apariencia?
  - ¿Cuándo fue la última vez que halagaste a alguien por su apariencia?
  - ¿A quién sueles escuchar hacer halagos sobre la apariencia?
- Pida a los alumnos que se tomen unos minutos para reflexionar sobre esta pregunta y que luego escriban sus respuestas en un cuaderno o en una hoja de papel de borrador.
- Invite a los alumnos a compartir sus respuestas y, a continuación, utilice las siguientes preguntas como guía para dirigir el debate:
  - ¿Con qué frecuencia escuchas a la gente hablar bien de la apariencia de los demás? ¿Todos los días? ¿Varias veces al día? ¿Todas las semanas? ¿Es raro, común o muy común? ¿Quién da y recibe estos comentarios? ¿Amigos, familiares, extraños?
  - ¿Qué es lo bueno de recibir o hacer un halago?
  - ¿Qué es lo negativo? ¿Cómo puede un halago ofender a alguien?
    - Algunas respuestas podrían ser: un halago puede hacer que una persona se sienta incómoda o avergonzada, un halago podría hacer a la gente pensar que deben tener una apariencia determinada, un halago puede hacer que alguien compare su apariencia con la de los demás, un halago puede hacer que la gente modifique su apariencia para complacer a los demás, etc.
- Explique que hoy se debatirá en clase cómo puede ser perjudicial hablar del cuerpo y se hará una lluvia de ideas sobre cómo cambiar el curso de una conversación centrada en la apariencia.

### OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

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

## Hacer

- Reproduzca el video **Hablar del cuerpo** (<https://youtu.be/5NapccAeM8?si=E-5bPVP3WLgTep0>).
- Distribuya una impresión de **Uno, dos, todos** a cada estudiante.
- Pida a los estudiantes que respondan de forma individual la serie de preguntas en la columna “Lo que pensé”.
- Pídeles que compartan sus respuestas con un compañero/a. Los estudiantes escucharán las respuestas de sus compañeros y tomarán notas en la columna “Lo que pensó mi compañero”.
- Luego de debatir, las parejas de estudiantes decidirán qué quieren compartir con el resto del grupo. Lo ideal sería una combinación de sus respuestas individuales.
- Cuando los alumnos hayan completado la última columna, pida a voluntarios que compartan su columna “Lo que vamos a compartir” para cada una de las preguntas. Utilice **Uno, dos, todos** como referencia.

## Reflexionar

- Distribuya una impresión de **Reflexión sobre hablar del cuerpo** a cada estudiante. Otórgueles tiempo para completar la actividad.
- Invite a voluntarios a compartir la estrategia con la que se sentirían más cómodos.



## OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Utilice las salas de trabajo grupal para ubicar a los estudiantes en parejas o grupos que puedan colaborar entre sí. Puede optar por asignar los grupos de forma manual o automática en función de cómo quiera ubicar a los alumnos y de la plataforma que esté utilizando.

## OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

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

## Uno, dos, todos

| Pregunta                                                                                       | Lo que yo pensé | Lo que pensó mi compañero/a | Lo que compartiremos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|
| ¿Qué significa hablar del cuerpo? Cuando alguien dice, "hablar del cuerpo", ¿a qué se refiere? |                 |                             |                      |
| ¿Cuáles son algunas cualidades de Bismuth (aparte de su apariencia)?                           |                 |                             |                      |
| ¿Por qué hablar del cuerpo puede ser perjudicial o molesto?                                    |                 |                             |                      |
| ¿Cómo hacer para dejar de hablar del cuerpo?                                                   |                 |                             |                      |

## Uno, dos, todos

| Pregunta                                                                                       | Lo que yo pensé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lo que pensó mi compañero/a | Lo que compartiremos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| ¿Qué significa hablar del cuerpo? Cuando alguien dice, “hablar del cuerpo”, ¿a qué se refiere? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo comentario sobre el cuerpo o su forma</li> <li>• Hablar centrándose en el aspecto físico de las personas</li> </ul>                                                                                                                                                                         |                             |                      |
| ¿Cuáles son algunas cualidades de Bismuth (aparte de su apariencia)?                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lealtad</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Habilidad para construir</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |                             |                      |
| ¿Por qué hablar del cuerpo puede ser perjudicial o molesto?                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es incómodo o produce vergüenza</li> <li>• Hace a la gente pensar que deben tener una apariencia determinada</li> <li>• Hace que la gente se compare</li> <li>• Hace que la gente modifique su apariencia para complacer a los demás</li> </ul>                                                  |                             |                      |
| ¿Cómo hacer para dejar de hablar del cuerpo?                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar de tema (ejemplo, deportes, programas de TV favoritos, la prueba de matemáticas de mañana, etc.)</li> <li>• Centrarse en las habilidades y funciones del cuerpo en lugar de su apariencia</li> <li>• Decir que prefieres hablar de otra cosa</li> <li>• Abandona la situación</li> </ul> |                             |                      |

## Reflexión sobre hablar del cuerpo

## IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

¿Qué harías para animar a los demás a dejar de hablar del cuerpo?



## Reflexión sobre hablar del cuerpo

## DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

¿Qué harías para animar a los demás a dejar de hablar del cuerpo?