



Duración

45 minutos

Materiales

- **Carteles De acuerdo/ En desacuerdo**—una copia por docente
- **Comparación de aspectos físicos** video (<https://youtu.be/3mfMrPurFIQ>)
- **Comparación de aspectos físicos, enunciados de acuerdo o desacuerdo**—Una copia por docente
- **¡Nueve cosas que me gustan de Mí!** 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 imprimirlos 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

COMPARACIÓN DE ASPECTOS FÍSICOS

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 responden a comentarios sobre competencia y comparación de apariencias en un formato de “cuatro esquinas”. Luego verán el video – **Comparación de aspectos físicos** (<https://youtu.be/3mfMrPurFIQ>) y escribirán un resumen de lo que entendieron. Finalmente, los estudiantes harán una lluvia de ideas sobre nueve cosas que les gustan de sí mismos, centrándose en lo que los hace únicos.

Cada actividad forma parte de una serie de cinco sesiones que se centran 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.¹ Las investigaciones demuestran que la disconformidad con su 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 la forma de su cuerpo.²

¹ Cash & Prunzinsky, 1990

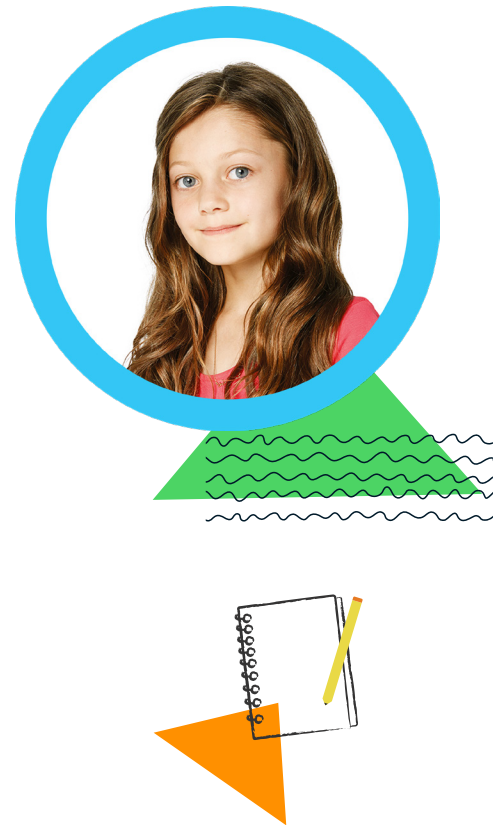
² Thompson & Stice, 2001

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.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 nuestro 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 sí. Comparar nuestra apariencia con la de los demás y evaluarnos con respecto a otros es algo muy común y puede perjudicar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Compararse con los demás se relaciona a la disconformidad con el cuerpo tanto de niños y adultos.⁵



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

⁴ Thompson & Stice, 2001

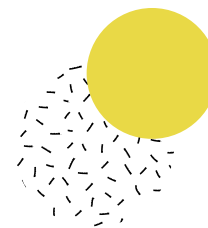
⁵ Myers & Crowther, 2009

Esta clase se centrará en cómo comparar el aspecto físico afecta la imagen corporal; el objetivo de esta actividad es ayudar a los estudiantes a celebrar lo que los hace únicos, y esto incluye tanto lo físico como lo no físico.

Objetivos

Los estudiantes:

- Debatirán sobre cómo compararse con los demás puede ser perjudicial.
- Crearán una lista única de atributos que les gustan de ellos mismos.



Pregunta esencial

¿Qué puede suceder con nuestra propia imagen cuando nos comparamos con los demás? ¿Cómo hacer para centrarnos en apreciar nuestros cuerpos y sus habilidades únicas?

Preparación del docente

Antes de que lleguen los estudiantes:

- Cuelgue cada cartel **De acuerdo/En desacuerdo** en una esquina distinta del aula. A continuación se presentan opciones de facilitación para clases presenciales y virtuales.

Nota sobre contenido sensible

Dada la naturaleza del debate de hoy, tenga en cuenta los sentimientos de los estudiantes y sea sensible a las emociones y reacciones de todos los estudiantes presentes. 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 utiliza 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. Conéctese 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

- Pida a los estudiantes que piensen en las veces que se compararon con los demás (por ejemplo, celebridades, influencers, atletas, padres, miembros de la familia o compañeros). ¿Qué clase de cosas compararon? ¿Cómo se sintieron?
- Invite a voluntarios que compartan sus respuestas. Si los estudiantes no se muestran dispuestos a compartir, considere contar una experiencia personal.
- Explique que hoy se debatirá sobre los efectos de comparar aspectos físicos y harán una lluvia de ideas sobre cómo prevenirlo.

Hacer

- Reproduzca el video **Comparación de aspectos físicos** (<https://youtu.be/3mfMrPurFIQ>).
- Pida a los estudiantes que se pongan de pie. Señale los Carteles **De acuerdo/En desacuerdo** colocados en cada área del aula.
- Lea los **Enunciados De Acuerdo/En Desacuerdo** uno a la vez y permita que cada estudiante se desplace hacia el área del aula que mejor exprese su opinión sobre el enunciando.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Permítale 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.

- Luego de cada comentario, invite a voluntarios a que compartan sus pensamientos y reacciones o lea parte de la información adicional y haga preguntas de seguimiento.
- Pida a los estudiantes que regresen a sus asientos.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA EL AULA

- Los alumnos pueden permanecer sentados y señalar el rincón del aula que mejor exprese su opinión.
- Pueden sentarse y levantarse para expresar acuerdo y desacuerdo, respectivamente.
- Pueden escribir “de acuerdo” o “en desacuerdo” en pizarras blancas pequeñas y mantenerlas levantadas.
- Los estudiantes pueden mostrar un pulgar hacia arriba o hacia abajo para indicar acuerdo o desacuerdo, respectivamente.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Los estudiantes pueden utilizar la función “levantar la mano” en la reunión virtual.
- Pueden anotar sus respuestas en una hoja de papel o en un documento compartido.
- Los estudiantes pueden dejar la cámara encendida para “estar de acuerdo” o apagarla para “estar en desacuerdo”.

Reflexionar

- Refuerce lo aprendido sobre cómo compararnos con los demás puede ser perjudicial para la imagen que tenemos de nosotros mismos y puede hacer que nos centremos demasiado en otras personas.
- Distribuir una impresión de **¡Nueve cosas que me gustan de MÍ!** para cada estudiante. Explique que pueden centrar sus pensamientos en sus cuerpos y habilidades únicas creando una lista de cosas que les gustan de sí mismos.
- Dedique el resto de la sesión para que los estudiantes hagan una lluvia de ideas sobre nueve cosas que les gustan de sí mismos, incluyendo tres cosas que les gustan de su personalidad, tres cosas que su cuerpo les permite hacer y tres cosas de su apariencia.

Carteles De acuerdo/En desacuerdo

DE ACUERDO

Carteles De acuerdo/En desacuerdo

EN DESACUERDO

Comparación de aspectos físicos - Enunciados De acuerdo/En desacuerdo

1. Smoky Quartz se enfadó después de compararse a sí misma con Sardonyx.
 - Posibles preguntas complementarias: ¿Por qué crees que ella se molestó?
¿Cómo cambiaron sus sentimientos sobre su cuerpo cuando se comparó con Sardonyx? ¿Qué clase de cosas dijo después de que comenzó a compararse?
2. Me identifico con lo que sintió Smoky Quartz en el video.
3. Las personas comparan su apariencia con la de los demás.
4. Yo me comparo con los demás.
 - Posible pregunta complementaria: ¿Cómo te sientes cuando te comparas con alguien?
5. Compararme con los demás me perjudica.
6. Compararse con los demás es malo para la salud.
7. Tengo ideas para dejar de compararme con los demás.
8. Hay algunas cosas que me gustan de mi cuerpo.
9. Puedo ayudar a mis amigos a quererse más.
 - Posible pregunta complementaria: ¿Qué puedes hacer si escuchas a tu amigo comparándose con otra persona?
10. Todos los cuerpos son fantásticos.



¡Nueve cosas que me gustan de Mí!

DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

Tres cosas que me gustan de mi personalidad	Tres partes de mi cuerpo que me gustan por lo que pueden hacer	Tres partes de mi cuerpo que me gustan por su apariencia
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.



¡Nueve cosas que me gustan de Mí!

DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

Tres cosas que me gustan de mi personalidad	Tres partes de mi cuerpo que me gustan por lo que pueden hacer	Tres partes de mi cuerpo que me gustan por su apariencia
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.