



Duración

45 minutos

Materiales

- Papel cuadriculado o cartulina —una por grupo
- **Documento Guion para juego de roles**, recortado en tiras, uno por estudiante
- **Evaluación de salida**, 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

¡HABLEMOS DE OTRA COSA!

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 qué porcentaje de las conversaciones de sus compañeros giran en torno al aspecto físico y luego harán una lluvia de ideas sobre temas de conversación en los que puedan participar y que no sean sobre el cuerpo. Los estudiantes finalizarán practicando y presentando maneras de redireccionar la conversación mediante juegos de roles.

Cada actividad forma parte de una serie de cinco sesiones que se centran en combatir las comparaciones y desarrollar confianza en su 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 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.²

¹ Cash & Prunzinsky, 1990

² Thompson & Stice, 2001

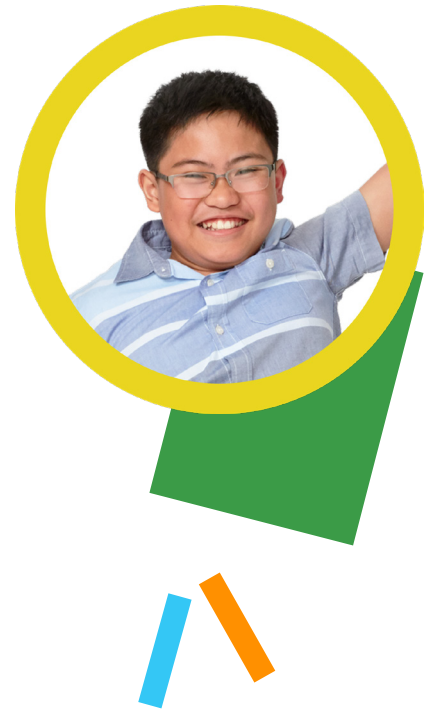
Existen muchos factores que pueden producir en los niños disconformidad con su cuerpo. Algunos de estos factores son los medios de comunicación y el aspecto físico de los famosos, las presiones de la familia y los amigos para tener un aspecto determinado, y las burlas y el acoso de los compañeros. Todo 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 su 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 sí.

Esta lección se centrará en enseñar a los estudiantes estrategias para redireccionar conversaciones hacia temas positivos.



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

⁴ Thompson & Stice, 2001

Objetivos

Los estudiantes lograrán:

- Debatir qué tan seguido se presenta el tema del cuerpo en las conversaciones diarias.
- Hacer una lluvia de ideas sobre temas de conversación que no estén relacionados con la apariencia física.
- Participar en un juego de roles para practicar cambiar el curso de una conversación centrada en el cuerpo.

Pregunta esencial

¿Cómo puedo abordar las conversaciones centradas en el aspecto físico?

Preparación del docente

- Antes de que los estudiantes lleguen, asígnelos en grupos de cuatro y acomode las mesas de igual manera, asigne los guiones equitativamente, imprimiendo el número correcto para cada situación.
 - Si imparte esta clase de forma virtual, determine cómo asignar grupos a la actividad Juego de roles. Si utiliza salas de trabajo grupal, prepárelas 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. 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.

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.

Procedimiento

Conversar

- Pida a los estudiantes que levanten la mano, ya sea físicamente o utilizando la función “levantar la mano” en la reunión virtual, si participaron en una conversación relacionada a la apariencia física de alguien en la semana pasada.
- Cuente cuántos estudiantes levantan la mano y calcule el porcentaje que representa anotando los números en el pizarrón ($\#$ de manos levantadas / $\#$ total de estudiantes $\times$ 100). Explique que los comentarios sobre el cuerpo, sobre la apariencia de alguien, es algo común.
- Aclare que cualquier comentario sobre el cuerpo o comparación puede ser perjudicial para la imagen de uno mismo. Señale que cualquier comentario centrado en el cuerpo puede ser perjudicial. Hoy aprenderán a “desviar una conversación” centrada en el cuerpo.
- Pida a 1-2 voluntarios que compartan ejemplos de lo que podría significar “desviar” una conversación. Las respuestas anticipadas podrían ser: hablar de otra cosa, decir que preferirías hablar de otra cosa o alejarte.
- Si nadie lo propone, indique que una manera de desviar una conversación es “cambiar el tema” o hablar de otra cosa. El objetivo es NO hablar sobre las apariencias de las personas. Hoy el grupo pensará cosas para decir que no estén relacionadas con el cuerpo y practicará desviar la conversación.



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.

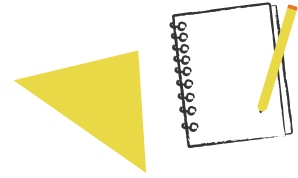
- Ejemplos de temas de conversación podrían ser: ¿Cuál es tu deporte favorito? ¿Quién te parece el mejor artista de nuestra clase? ¿Qué serie de televisión te gusta ver? Me preocupa la prueba de matemáticas, ¿con quién debo estudiar?

Hacer

- Divida a los estudiantes en grupos de cuatro y distribuya un papel cuadriculado o cartulina a cada grupo.
- Otorgue a los estudiantes aproximadamente cinco minutos para hacer la lluvia de ideas sobre temas de conversación que no giren en torno al cuerpo o a las apariencias. Algunos ejemplos son los deportes, la escuela, la música, la familia, las mascotas, etc. Los estudiantes deben proponer tantas ideas como sea posible y registrarlas en letra grande en el papel cuadriculado o cartulina.
- Exhiba las listas de cada grupo en la pared del aula.
- Distribuya una impresión del **Guion para Juego de roles** a cada estudiante, distribuyendo los guiones 1-4 entre los grupos.
- Indique a los estudiantes que elijan uno de los temas de conversación de la lluvia de ideas y que actúen el guion, usando dicho tema para desviar la conversación de las apariencias físicas.
- Otorgue diez minutos a los estudiantes para que practiquen sus guiones antes de que cada grupo actúe frente a la clase.

Reflexionar

- Distribuya una impresión de **Evaluación de salida** a cada estudiante to each student.
- Otorgue aproximadamente cinco minutos a los estudiantes para que completen la **Evaluación de salida**.
- Si el tiempo lo permite, pida a voluntarios que comenten qué tema de conversación les resulta más cómodos para hablar con sus compañeros.



OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Los estudiantes pueden proponer ideas de manera independiente y registrarlas en una hoja de papel o en un documento compartido.

OPCIONES DE FACILITACIÓN PARA CLASE VIRTUAL

- Utilice las salas de trabajo grupal para ubicar a los estudiantes en grupos para que puedan representar sus roles.
- Asigne a los estudiantes un guion y anímelos a que escriban de manera independiente una narrativa detallando el escenario así como un eje de conversación.

Guiones para Juego de roles



Situación 1

Durante el almuerzo, cuatro amigos se sientan en una mesa a conversar.

ESTUDIANTE 1: Oye, ¿por qué no comes?

ESTUDIANTE 2: No quiero comer. Me siento muy gorda.

ESTUDIANTE 3: Mi mamá se salta comidas pero no baja de peso.

ESTUDIANTE 1: No puedes sobrevivir sin comida. Debes comer.

ESTUDIANTE 4: ¡Busca una forma de cambiar la conversación!

Situación 2

Un grupo de amigos conversa antes de clase.

ESTUDIANTE 1: ¡Odio mis piernas!

ESTUDIANTE 2: Bueno, yo odio mis brazos, son muy débiles.

ESTUDIANTE 3: A mí me gustan mis hombros, son de doble articulación. ¡Miren!

ESTUDIANTE 4: ¡Busca una forma de cambiar la conversación!

Guiones para Juego de roles



Situación 3

ESTUDIANTE 1 (hablando con ESTUDIANTE 2): ¡Qué buenas zapatillas!

ESTUDIANTE 2: Gracias, además son muy cómodas.

ESTUDIANTE 3: Quizás ahora puedas correr más rápido

ESTUDIANTE 2: No, mis piernas son demasiado lentas.

ESTUDIANTE 4: (¡Busca una forma de cambiar la conversación!)

Situación 4

ESTUDIANTE 1: ¿Te cortaste el cabello?

ESTUDIANTE 2: Sí, odio mi cabello.

ESTUDIANTE 3: Guau, está corto.

ESTUDIANTE 4: (¡Busca una forma de cambiar la conversación!)

Situación 5

ESTUDIANTE 1: ¿Viste al estudiante X? Es tan raro.

ESTUDIANTE 2: El estudiante X se ve muy raro. Es por la ropa que usa.

ESTUDIANTE 3: Es el estudiante X siendo él mismo.

ESTUDIANTE 4: (¡Busca una forma de cambiar la conversación!)

Evaluación de salida

IMPRESIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Redacta un resumen de lo que aprendiste hoy:

¿Cómo practicarás lo que has aprendido hoy? ¿Qué estrategia utilizarás para practicar? ¿Por qué? ¿Fue incómodo tratar de cambiar la conversación? ¿Por qué puede ser incómodo? ¿Cómo puedes hacer cuando es incómodo, pero necesitas cambiar la conversación?



Evaluación de salida

DOCUMENTO PARA EL ESTUDIANTE

Redacta un resumen de lo que aprendiste hoy

¿Cómo practicarás lo que has aprendido hoy? ¿Qué estrategia utilizarás para practicar? ¿Por qué? ¿Fue incómodo tratar de cambiar la conversación? ¿Por qué puede ser incómodo? ¿Cómo puedes hacer cuando es incómodo, pero necesitas cambiar la conversación?
