Confianza en mí

Taller escolar sobre Confianza Corporal

PSHE Association Quality Assured Resource
PSHE Association

Guía del Taller para Profesores

Lección única

Dove
Proyecto de Autoestima

Resultados del aprendizaje

En este taller los estudiantes:

- **Describirán el concepto de los ideales de apariencia y de dónde proviene la presión para lograrlos.**
- **Explicarán cómo las imágenes y los mensajes de la publicidad en la televisión y las redes sociales, a menudo, son manipulaciones de la verdad.**
- **Analizarán estrategias para resistir las presiones sobre el aspecto físico, evitar compararse, desafiar ideales de apariencia y desarrollar la confianza corporal.**

Antes de enseñar esta lección:

- Asegúrese de estar familiarizado con la política de salvaguardia y protección infantil de su escuela y de saber quién es el líder de salvaguardia. No anime a los estudiantes a divulgar información confidencial en el aula.

Es importante pensar en cómo encaja esta lección en su programa educativo. Considere cómo esta lección se relaciona con el aprendizaje sobre alfabetización mediática y sobre salud mental y bienestar emocional. La comprensión de conceptos clave como la autoestima y la influencia de los compañeros apoyaría el aprendizaje en esta lección.

Preparación

De Tu Escuela

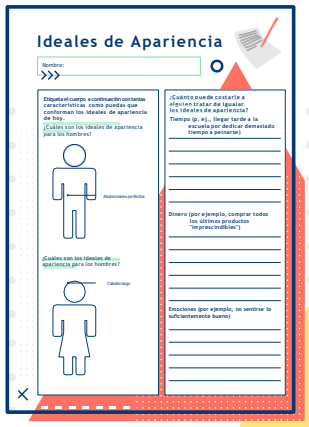
- ◯ Proyector (con sonido) y pizarra blanca
- ◯ Cada estudiante necesitará una lapicera

Opcional

- ◯ Papel de repuesto
- ◯ Rotafolios y marcadores
- ◯ Una casilla de preguntas anónimas (para que la usen los estudiantes durante o después de la lección)
- ◯ Consulte las páginas 23 y 24 de esta guía para conocer las preguntas más frecuentes y cómo responderlas.

Materiales Para la Lección única

- ◯ Guía del taller
- ◯ Presentación del taller
- ◯ 2 fichas de ejercicios para entregar
- ◯ Película insertada en la presentación del taller:



Resumen del Taller

60 min

Página 5 — **Ideales de apariencia** | 15 min

- Introducción y reglas básicas
- ¿Qué es la confianza corporal?
- ¿Cuáles son las ideas de apariencia?
- ¿Cuáles son los ideales de apariencia actuales?

Página 10 — **Costos de Perseguir Ideales de Apariencia** | 15 min

- ¿Qué presiones podrían enfrentar los jóvenes a causa de la apariencia?

Página 12 — **Los Ideales de Apariencia y los Medios** | 15 minutos

- ¿Dónde podrían los jóvenes aprender sobre los ideales de apariencia?
- ¿Cómo se pueden manipular las imágenes?

Página 16 — **Tomar Medidas para enfrentar los Ideales de Apariencia** | 10 minutos

- Imágenes manipuladas en las redes sociales
- ¿Cómo se podrían enfrentar las presiones de la apariencia?

Página 20 — **Resumen y próximos pasos** | 5 minutos

- ¿Qué aprendimos hoy?
- Sé un campeón del cambio
- ¡Felicitaciones!

Página 22 — **Actividad de ampliación y mayor profundidad (después de la lección)** | 10 minutos

- Actividad de extensión
- Mayor profundidad

Cómo Usar Esta Guía

Asignación de Tiempo Sugerida

Éste es el tiempo, generalmente recomendado, para que los estudiantes logren resultados de aprendizaje y mejoren la confianza corporal. Esto puede adaptarse a las necesidades de su clase.

Presentación

Estas son indicaciones visuales y objetivos de aprendizaje para ayudarlo a facilitar la lección de manera efectiva.

Introducción a los ideales de apariencia

15 min

Presentación

Acciones del Profesor

Apuntes del Profesor

Acciones del profesor

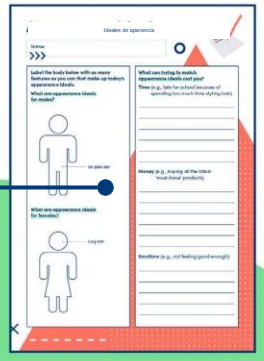
Qué hacer

Este texto indica instrucciones para ayudar a estructurar las actividades del taller, por ej., cuándo debe reproducir películas o usar hojas de trabajo.

Puede adaptarlos para satisfacer las necesidades específicas de su clase.

Entregables

Apuntes del Profesor



Respuestas Deseadas

Folletos y Hojas de Trabajo

Acciones del Profesor

Qué decir

Los puntos numerados en negrita son instrucciones de qué decir a los estudiantes. Estos resaltan preguntas importantes para hacerles a los estudiantes para garantizar que los conceptos clave se aborden con un impacto óptimo en la confianza corporal.

Notas/Respuestas Deseadas

Posibles respuestas a buscar de los estudiantes, pero también ofrece ideas para guiar sus respuestas a medida que desarrollan su comprensión de los conceptos clave y mejoran la confianza en su cuerpo.

Introducción a los Ideales de Apariencia

15 min

Al final de esta actividad, los estudiantes comprenderán los conceptos de confianza corporal e ideales de apariencia.

Presentación

Acciones del profesor

Bienvenida a los alumnos al taller.

Explique las reglas básicas para ayudar a crear un entorno de apoyo y sin prejuicios. Anime a los estudiantes a escucharse unos a otros con respeto, discrepar cortésmente y comentar sobre lo que se dice en lugar de la persona que lo dijo..

Vale la pena tomarse el tiempo para asegurarse de que estos acuerdos se sientan colaborativos y, si es necesario, ajustarlos para satisfacer las necesidades de su clase.

Presentación

Acciones del profesor

Haga un ejercicio rápido de manos arriba preguntando a los estudiantes:

01 **¿Entendés lo que queremos decir con confianza en el cuerpo?**

02 **¿Sabés cómo mejorar la confianza en tu cuerpo?**

Explique que el hoy ocasionará presiones desafiantes que debemos enfrentar en relación con nuestra apariencia. Esto ayudará a mejorar nuestra confianza en el cuerpo.

Explique que primero aprenderemos acerca de los ideales de apariencia.

Lea en voz alta o invite a un alumno a leer en voz alta la definición de los ideales de apariencia de la pizarra.

Apuntes del Profesor

Este ejercicio rápido de manos arriba le dará una buena idea de cuántos estudiantes ya están familiarizados con el término y tienen métodos para mejorar la confianza en su cuerpo. Use las respuestas de los estudiantes para adaptar la sesión a la clase..

Respuestas deseadas

La confianza corporal es sentirse cómodo con su apariencia y aceptar su cuerpo por cómo se ve y lo que puede hacer.

Apuntes del Profesor

Repetir estas preguntas al final de la sesión le permitirá demostrar el progreso que ha hecho su clase durante la sesión.

Tómese el tiempo para asegurarse de que todos los estudiantes entiendan lo que significan los ideales de apariencia, para que puedan usar lo aprendido en el resto del taller.

Presentación

Acciones del Profesor

Explique que vamos a entender lo que la sociedad actual nos dice que es la apariencia ideal para los niños y niñas. Pida a los estudiantes que formen sus propios grupos sentándose con personas que se identifiquen con el mismo género que ellos.

01 **Niñas, ¿pueden darme uno o dos ejemplos de lo que la sociedad nos dice que son los ideales de apariencia para las niñas?**

02 **Niños, ¿pueden darme uno o dos ejemplos de lo que la sociedad nos dice que son los ideales de apariencia para los niños?**

Respuestas deseadas

01 Ejemplos de ideales de apariencia incluyen: Identificación femenina: piernas largas, delgadas y sin vello; delgada/flaca; piel clara y sin imperfecciones; tonificada; ojos grandes; abdomen plano; dientes rectos y blancos; uñas largas y cuidadas; cejas gruesas y definidas; pestañas largas; labios grandes; pelo largo y brillante.

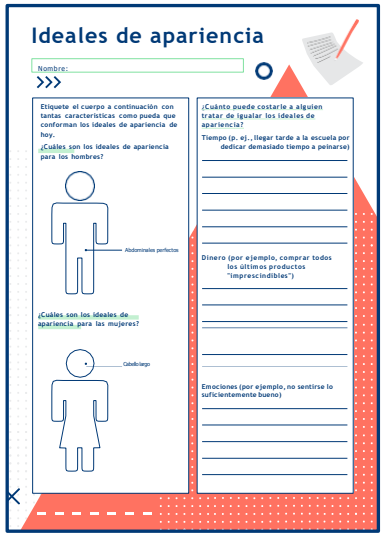
02 Identificación masculina: musculoso; alto; cintura delgada; torso delgado en forma de V; baja grasa corporal; pecho amplio; abdomen plano; abdominales marcados; dientes rectos y blancos; piel sin imperfecciones; algo de vello facial; cabello grueso y peinado.

Apuntes del Profesor

Pida a los estudiantes que sean específicos en sus respuestas. Por ejemplo, cuando un alumno dice "pelo", pídale que dé detalles específicos (p. ej., largo, color, textura). O, cuando digan "dientes perfectos" o "piel perfecta", pídales que expliquen cómo lucen estos atributos (por ejemplo, dientes rectos y blancos; piel clara sin imperfecciones ni arrugas).

Cont.>

Actividad



Acciones del Profesor

Si el tiempo lo permite, indique a los estudiantes que completen la Actividad 1 para el género que más se asemeje a su identidad de género.

01 **Cree una lista lo más larga posible de las características físicas que conforman los ideales de apariencia de hoy..**

Invite a diferentes grupos a compartir sus ideas con la clase, escribiendo sus ideas en una pizarra. Haga la lista lo más larga posible.

02 **Mirando estas listas, ¿crees que es posible tener todas estas características?**

Apuntes del Profesor

La experiencia sugiere que los estudiantes se sienten más cómodos completando esta actividad en grupos pequeños con otras personas que tienen una identidad de género similar a la suya y cuando trabajan con amigos. Es posible que deba reconocer que, aunque diferentes grupos de estudiantes pueden defender diferentes ideales de apariencia, todos ellas son ideas limitadas y nos alientan a trabajar hacia una meta poco realista. Si los estudiantes tienen dificultades, puede ser útil pedirles que piensen en aspectos específicos del cuerpo (p. ej., cara, torso, piernas, vello corporal, piel).

Respuestas Deseadas

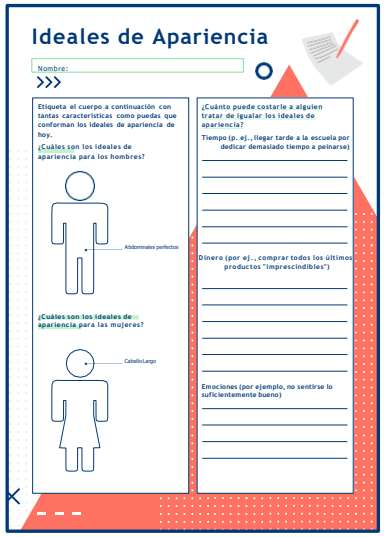
No, no es posible porque:

01 Hay inconsistencias entre las diferentes características, por ejemplo, piernas largas y pies pequeños, o caderas con curvas (que requieren grasa corporal) y un estómago plano con unos abdominales (que requiere muy poca grasa corporal). Por lo tanto, no es realista tener todo a la vez.

02 Nuestras apariencias las definen nuestros genes heredados de nuestros padres y sus padres. Por lo tanto, es imposible que la mayoría de nosotros encaje con esa descripción de ideales de apariencia.

Cont. >

Actividad



Acciones del profesor

03 **¿Pueden pensar en algún otro problema con estos ideales de apariencia?**

04 **¿Crees que estos ideales de apariencia han sido los mismos a lo largo de la historia? ¿Puedes pensar en algún ejemplo?**

Explique que estos ideales cambiantes reflejan la visión de la sociedad sobre el atractivo en un momento determinado. Por lo tanto, las personas se han sentido presionadas a lucir de cierta manera a lo largo de la historia. Es casi imposible que alguien iguale los ideales de apariencia porque los ideales siempre están cambiando.

Respuestas Deseadas

03 Estos ideales de apariencia tienen una visión limitada de cómo deberían ser los diferentes géneros. Se inspiran en los estereotipos de género de nuestra sociedad.
Además, adoptar un enfoque binario excluye a otros géneros.

04 No, los ideales de apariencia cambian constantemente a lo largo del tiempo, los países y las culturas. ¡Nunca son los mismos!

Los ejemplos incluyen:

- La apariencia ideal para las mujeres durante el Renacimiento del siglo XIV era ser voluptuosa y tener una figura más plena.
- La apariencia ideal para las mujeres en la década de 1920 era un look andrógino, que ocultaba sus curvas.
- La apariencia ideal para los hombres en el Reino Unido se ha vuelto cada vez más musculosa desde la década de 1960.
- En Asia, la delgadez alguna vez fue vista como un signo de pobreza y desnutrición. Sin embargo, ahora ser delgado se idealiza como una forma de cuerpo deseable para las mujeres en muchas partes de Asia.

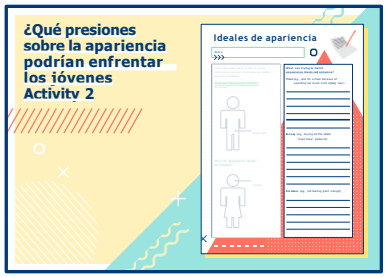
En resumen, hay diferentes ideales en el mundo que varían según la cultura y el transcurso del tiempo. Por eso es inútil tratar de mantenerse al día con los ideales sin contar con el alto costo que eso implica.

Costo de Perseguir Ideales de Apariencia

15 min

Al final de esta actividad, los estudiantes discuten de dónde viene la presión para lograr los ideales de apariencia.

Presentación



Acciones del Profesor

Explique que ahora que los estudiantes entienden qué son los ideales de apariencia, vamos a explorar algunas de las presiones que pueden crear en nuestra vida diaria.

Apuntes del Profesor

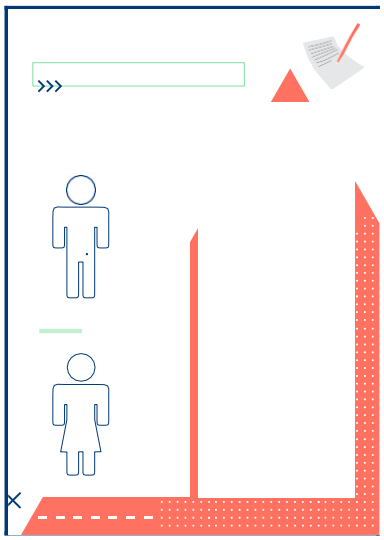
Tome algunas respuestas, pero no pase demasiado tiempo en esta sección. El objetivo principal es que los estudiantes se den cuenta de que cuesta mucho (en lugar de cantidades específicas).

Asegúrese de que los estudiantes no tomen esto como una oportunidad para compartir consejos sobre cómo hacer coincidir los ideales de apariencia.

Si los estudiantes tienen dificultades, remítalos a la lista de ideales de apariencia que generaron previamente.
También puede ayudar pedirles a los estudiantes que imaginen a alguien de una edad, antecedentes e intereses similares a los suyos.

Cont. >

Actividad



Acciones del Profesor

Como en clase, discuta las tres siguientes preguntas:

01 **¿Cuánto tiempo llevaría tratar de igualar los ideales de apariencia?**

02 **¿Cuánto dinero costaría?**

03 **¿Cómo te sentirías tratando constantemente de lograr cambiar los ideales de apariencia?**

Es posible que deba dejar en claro que está bien cuidar su apariencia a través de comportamientos de higiene, salud y bienestar. Lo que los estudiantes están explorando aquí es cuándo podrían quedar demasiado atrapados tratando de lograr un aspecto que es imposible para la mayoría y gastar demasiado tiempo, dinero y energía mental en el proceso.

Los estudiantes podrían usar esta tarea para argumentar que algunas personas pueden igualar los ideales de apariencia con poco tiempo, dinero o energía emocional. Recuerde a los alumnos que es posible que estas personas aún no se sientan satisfechas con su apariencia y que no siempre sienten que se ven lo mejor posible, y que el hecho de que algunas personas se acerquen a los ideales de apariencia no garantiza que su estilo de vida sea EL más ideal.

Indique a los estudiantes que completen la Actividad 2 en parejas. Una vez completada, invite a los estudiantes a que compartan sus ideas sobre la actividad con la clase.

Respuestas Deseadas

Ejemplos de consecuencias negativas incluyen:

01 Pasar demasiado tiempo peinándose, maquillándose o cuidando la piel, haciendo ejercicio extremo, haciendo dieta, comprobando o comparando la apariencia con los demás, pensando en emociones negativas.

02 Mucho dinero gastado en productos / tratamientos para el cabello, cuidado de la piel, maquillaje, ropa, revistas, tratamientos de belleza, membresía de gimnasio, productos dietéticos, cirugía..

03 Sentimientos de frustración, ira, tristeza, celos, ansiedad, humillación, vergüenza, miedo, insatisfacción, infelicidad.

Desafío

Haga una lista de todas las cosas que alguien podría perderse si gasta mucho tiempo, dinero y energía tratando de igualar los ideales de apariencia..

Ideales de apariencia y los medios

12 min.

Al final de esta actividad, los estudiantes explorarán la manera en que los medios manipulan los contenidos para promover los ideales de apariencia.

Presentación

Actividad para el profesor

Organice un debate con toda la clase y solicite voluntarios para responder:

01 **¿De dónde crees que vienen estos ideales de apariencia? ¿Dónde podrían los jóvenes averiguar acerca de ellos?**

Explique que al saber de dónde provienen estos ideales, podemos comenzar a cambiar la forma en que respondemos a ellos.

Respuestas deseadas

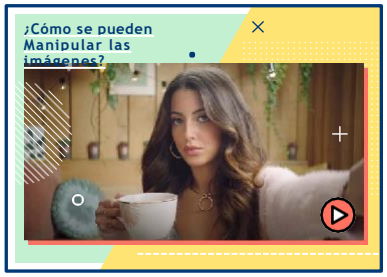
Las respuestas pueden incluir: anuncios, revistas, industria de la moda, sitios web, cultura de celebridades, industria de la dieta, padres o familiares, amigos, otros jóvenes, personas que se burlan, redes sociales, nuestros propios pensamientos.

Notas del profesor

Tenga cuidado de no crear una atmósfera de culpa (por ejemplo, culpar a los padres o amigos).

Los mensajes sobre los ideales de apariencia son parte de nuestro entorno diario y son tan comunes que quienes nos rodean ni siquiera pueden ser conscientes de ellos. Crear conciencia de la fuente es el punto aquí, no juzgar o asignar valor a cada uno.

Presentación



Actividad para el profesor

Explique: Ahora veremos los medios con más detalle. Comenzaremos explorando cómo las imágenes y los mensajes en los medios pueden ser una fuente de presiones de apariencia.

01 **¿Qué creen que significa la palabra 'manipulación'?**

02 **¿Cómo se manipulan o cambian las imágenes de las personas en los medios?**

Reproduzca 'Una Selfie'.

A continuación, muestre a los alumnos las seis preguntas de la siguiente diapositiva. Agrupe a los estudiantes de una manera que tenga sentido en el salón de clases y asigne a cada grupo una de las seis preguntas.

Pida a cada grupo que escriba su pregunta. Reproduzca el vídeo por segunda vez y luego pida a los estudiantes que discutan la pregunta que se les asignó. Puede ser útil pedirle a cada grupo que genere al menos tres respuestas a su pregunta.

Repase los puntos de discusión de cada grupo, en orden.

Respuestas deseadas

01 Editar o cambiar algo, tal como la apariencia de una persona en los medios.

02 Respuestas generales como la aerografía, el uso de filtros y aplicaciones de edición de fotos, la iluminación, el maquillaje, la elección de una foto entre cientos tomadas.

Notas del profesor

Las preguntas de discusión aumentan en dificultad: la pregunta 1 es la más fácil y la pregunta 6 es la más difícil. Si su clase está organizada por nivel de habilidad, puede optar por distribuir las preguntas de discusión en función de estos niveles de dificultad.

Desafío

¿Cómo crees que se sentiría un joven si su foto es manipulada por otra persona? ¿Cómo podría la cantidad de Me gusta que una imagen o publicación tiene un impacto en la autoestima?

Presentación

Actividad para el profesor

01 **¿Qué le pareció sorprendente, irreal o desagradable de lo que vio en la película?**

02 **Enumere todas las acciones que tuvieron lugar ANTES de que se tomara la foto.**

03 **Enumere todas las acciones que tuvieron lugar DESPUÉS de que se tomara la foto y antes de publicarla.**

04 **¿Por qué piensa que la imagen se creó de esa manera? ¿Quién se beneficia de esta publicación en los medios sociales?**

Respuestas deseadas

01 Sorprendido de que haya tanta gente involucrada; le sorprendió cuánto la mejoraron antes de hacer las ediciones; desagradable porque el comentario debajo de la imagen es deshonesto.

02 Ubicación especial elegida; maquillaje hecho y retocado; peinado; iluminación profesional instalada; cuidadosa selección de accesorios; ropa elegida por un estilista; dirección creativa de la toma.

03 Cuello alargado; filtros aplicados; cabello más abundante; línea de la mandíbula afilada; pómulos realzados.

04 Podría ser para vender productos, hacer publicidad de café, aumentar su seguimiento en las redes sociales y/o obtener likes y comentarios.

La chica de la foto se beneficia de la imagen, al igual que las empresas o marcas que pueden estar promocionando a través de su cuenta de redes sociales.

Notas para el profesor

Ayude a los estudiantes a darse cuenta de cuánto trabajo hubo antes y después para lograr este aspecto e imagen.

Continued >

Presentación

Actividad para el profesor

05 **¿Cómo crees que la imagen hace sentir a la chica a la que le gusta la publicación al final de la película?**

06 **Piensa acerca de cómo se ha cambiado la imagen de la influencer con respecto a la realidad. ¿Cómo podría sentirse alguien al ver estos cambios?**

A continuación, pregunte a los estudiantes como clase:

07 **¿Por qué podría ser injusto que los jóvenes comparen su aspecto con imágenes manipuladas de personas en medios profesionales o sociales?**

Respuestas deseadas

05 Los hace sentir tristes, indignos o no lo suficientemente buenos. Pueden sentirse mal por compararse con las imágenes en las redes, que son ficticias.

Sentimientos de sorpresa e indignación ante la idea de que le hacen trampa y de ser engañado/da. Ahora sabemos que las imágenes son manipuladas, esto también nos hace sentir mal, nos sentimos defraudados y nos damos cuenta de que lo que estamos buscando es inalcanzable. Algunos estudiantes pueden sentirse aliviados al saber que las imágenes que ven en las redes sociales no son reales.

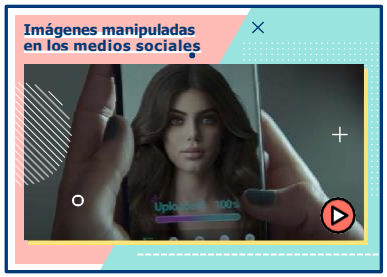
06

07 La mayoría de las personas no cuenta con la ayuda de profesionales para producir las fotos perfectas, a diferencia de las modelos o influencers.

Actuar para enfrentar los ideales de apariencia

8 min.

Presentación



Intervención del maestro

Explique que ahora vamos a pensar en los medios que creamos y compartimos en los canales de redes sociales.

Ponga la película Selfie inversa.

01 **¿Cómo podrían los jóvenes manipular o cambiar las imágenes en las redes sociales?**

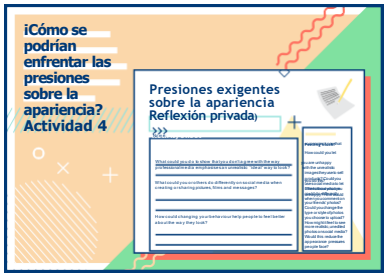
02 **¿Creen que las imágenes que los jóvenes ven y comparten en las redes sociales muestran una imagen realista de sus vidas?**

Respuestas deseadas

01 Las respuestas pueden incluir: ángulo de selfies, uso de filtros, posar de una manera particular, seleccionar y compartir solo las mejores imágenes, elegir fotos que solo se centren en la apariencia, solo tomar fotos cuando esté usando su mejor ropa, peinado o maquillaje.

02 Estas imágenes no siempre son realistas, también se pueden retocar. Es posible que tampoco sean representativas de la vida real porque han sido cuidadosamente seleccionadas y solo muestran un instante de la vida de las personas.

Presentación



Actividad para el profesor

Explique que ahora vamos a pensar en cómo los jóvenes pueden enfrentar las presiones de apariencia que ven en los medios. Comparta algunos ejemplos (vea las Notas del profesor) y luego pida a los estudiantes que completen la Actividad 4 como una reflexión privada e independiente. Sus respuestas no deben ser compartidas con otros.

Notas para el profesor

Hay muchas cuentas positivas que se pueden seguir en las redes sociales y que no se enfocan en la apariencia, como @The_Female_Lead. Es posible que desee encontrar cuentas positivas locales para mencionar, así como negocios, como Aerie y Dove, que no distorsionan imágenes digitalmente y usan diversos tipos de cuerpos. Hemos incluido algunos ejemplos para guiarlo en la página siguiente, pero si lo desea, usted es libre de encontrar sus propias cuentas positivas locales, recientes y culturalmente apropiadas.

Ejemplos de Campeones que inspiran confianza en el cuerpo

En el Reino Unido en 2019, la pionera Victoria Kincaid comenzó su propio canal de Instagram con amigos para mostrar imágenes sin editar y centrarse en las cualidades de las personas que no están relacionadas con la apariencia, así como para mostrar un conjunto diverso de tipos de cuerpo.
Ver @TheRealPeopleProject.

En México, en 2019, la atrevida Diana Puente presionó a los negocios de belleza locales para que cambiaran las imágenes que usaban en sus anuncios para que fueran más diversos. Ahora se está asociando con ellos para consultar sobre las imágenes futuras que utilizan. Ella está pidiendo a otras empresas en México que hagan lo mismo.

El activista por la aceptación del cuerpo Stevie Blaine (@bopo.boy) abrió su cuenta de Instagram cuando tenía 14 años. La creó para ayudar a salvar a otros jóvenes de los hábitos destructivos que experimentaba y proporcionar un espacio seguro para que las personas hablen sobre los problemas con su cuerpo sin juzgarlos.

La guerrera del positivismo corporal Harnaam Kaur (@harnaamkaur) ha aceptado el vello corporal provocado por su síndrome de ovario poliquístico después de haber sufrido burlas cuando era adolescente. Con más de 190.000 seguidores en las redes sociales, ahora es una oradora motivadora, modelo, acreedora del record mundial y activista que anima a los demás a aceptarse tal como son.

Actividad

Enfrentar las presiones sobre la apariencia
(Reflexión privada)
Nombre
What could you do to show that you don't agree with the way professional media emphasises an unrealistic 'ideal' way to look?
What could you or others do differently on social media when creating or sharing pictures, films and messages?
How could changing your behaviour help people to feel better about the way they look?
¿Te sientes en una trampa?
¡Sé un campeón del cambio!
Trabajá solo/sola. Escribí una cosa que empezarás a hacer o que harás de manera diferente, para defender lo que es 'real' en ti mismo y en los otros, como resultado del taller de hoy.
Me comprometo a
¿Te sientes en una trampa?
La presión para lucir de cierta manera proviene del mundo que nos rodea
Es importante recordar que las imágenes de personas que vemos en todo tipo de medios no son siempre reales.
Es injusto que la gente se compare con estos medios.

Actividad para el profesor

01 **Pensando en los medios profesionales (p. ej., publicidad en redes sociales y programas de televisión), ¿qué podría hacer alguien de tu edad para mostrar que no está de acuerdo con la forma en que los medios profesionales enfatizan una forma 'ideal' y poco realista de verse?**

02 **Ahora, pensando en los medios que las personas mismas crean, ¿qué podrían hacer los jóvenes de manera diferente al crear o compartir imágenes, películas y mensajes?**

Respuestas deseadas

01 Los estudiantes pueden compartir ideas como: dejar de seguir cierta cuenta, no comprar una revista que anuncia el producto; no comprar el producto; decirle a todos sus amigos que cree que la publicidad es falsa o engañosa; boicotear la empresa; quejarse a la empresa, anunciante o medio de comunicación (a través de Twitter o comentando una publicación de Instagram); dejar de seguir a las empresas que utilizan la manipulación de fotos; comprar productos que utilicen técnicas de publicidad responsable.

02 Las ideas incluyen: intentar publicar una combinación de fotos que representen diferentes aspectos de su vida, como divirtiéndose, una salida con amigos o fotos artísticas; fotos espontáneas, en lugar de posar siempre en la mejor posición; publicar comentarios felicitando a amigos por características distintas de su aspecto; responder a cualquier comentario negativo o de burla con comentarios de apoyo.

Resumen y próximos pasos

5 min.

Presentación

Actividad para el profesor

Invite a voluntarios a leer en voz alta los puntos clave de aprendizaje de la diapositiva y resuma los puntos que los estudiantes hayan pasado por alto. Pida a la clase que levante la mano:

Ahora que hemos completado esta lección, ¿entienden lo quiere decir confianza en el cuerpo?

Ahora que hemos visto el papel de los medios sociales y de la publicidad sobre cómo nos sentimos con nosotros mismos, ¿sabes cómo mejorar la confianza en tu cuerpo?

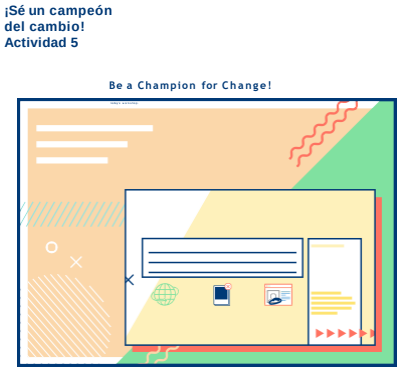
Notas del profesor

Pídale a un estudiante que explique qué es la confianza en la apariencia física y luego pida a un conjunto de estudiantes que compartan un ejemplo de cómo mejorar la confianza en la apariencia física.

Esto ayudará a tener una idea de sus avances.

Respuestas deseadas

Las redes sociales no son realistas, no debemos compararnos; identificarse con la apariencia ideal es inalcanzable; seguí a las personas que te hacen sentir bien en las redes sociales.



Reflexionemos sobre todo lo que hemos oy, ¿cómo vas a tomar medidas para abordar la presión que tú y tus amigos sienten para verse de cierta manera?

Indique a los estudiantes que completen la Actividad 5 de forma independiente, escribiendo una cosa a la que se comprometerán a comenzar a hacer o a hacer de manera diferente como resultado de la sesión.

Esta tarea debe completarse como una reflexión privada y se debe indicar a los estudiantes que no compartan sus compromisos.

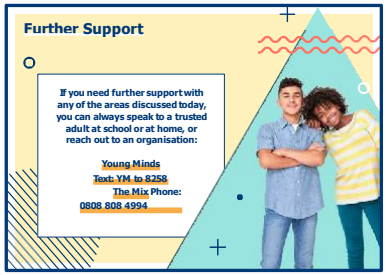
Respuestas deseadas

Las ideas de los estudiantes pueden variar desde cambiar la forma en que consumen los medios profesionales, cómo crean o consumen los medios personales y sociales o cómo pueden aprender a identificar y enfrentar mejor la existencia de ideales de apariencia.

Notas del profesor

Anime a los estudiantes a hacer de su compromiso una acción pequeña y específica, lo que les facilitará el cumplimiento del mismo. Anime a los estudiantes a llevar esto a casa y publicarlo en algún lugar como un recordatorio de cómo cambiarán. Esto ayudará a tener una idea de su avance.

Presentation



Actividad para el profesor

- Agradezca a los estudiantes por su participación en la sesión de hoy. Anime a los estudiantes a pensar y aplicar su conocimiento y comprensión todos los días a partir de ahora.
- Si es posible, ofrezca quedarse o hablar con los estudiantes en otro momento sobre cualquier cosa que se haya tratado en la sesión.
- Si algún estudiante tiene alguna preocupación sobre la imagen de su cuerpo que le gustaría discutir, remítalo a la fuente de apoyo adecuada en su escuela (p. ej., un consejero escolar, un maestro, un miembro del gabinete psicológico).

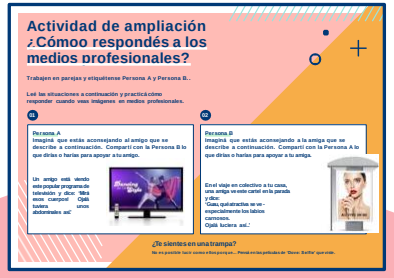
- Explique a los estudiantes que hay muchas maneras diferentes en las que pueden acceder a más apoyo si se han visto fuertemente afectados por los temas planteados hoy.
- Recuérdeles sobre el apoyo pastoral disponible en la escuela o en la iglesia, así como en organizaciones como Bellamente (que ofrecen un servicio de soporte de texto gratuito y anónimo y que ofrecen correo electrónico, chat web y soporte de asesoramiento a corto plazo).

Actividad de ampliación y mayor profundidad

10 min.

SOLO complete esta actividad en clase si el tiempo se lo permite.

Presentación



Actividad para el profesor

01 **¿Qué le dirías a un amigo/amiga para convencerlo/la de que no debería compararse con las imágenes manipuladas de los medios?**

Una vez que los estudiantes hayan respondido, abra la diapositiva para revelar algunas de las respuestas deseadas.

Indique a los estudiantes que completen la Actividad de extensión, donde trabajarán con un compañero para interpretar cada uno un rol.

Invite a las parejas a actuar una idea para cada tipo de medio.

Respuesta deseada

Muchas imágenes de los medios no son realistas; muchas han sido cuidadosamente creadas y retocadas; no es justo compararse con imágenes manipuladas; que se fije en Internet para ver cómo se editan las imágenes en los medios; que mire a las "personas reales" para comprobar lo diferentes que somos los unos de los otros y anímelos a celebrar lo que nos hace únicos.

Recuerde a los alumnos que hay personas con las que pueden hablar (por ejemplo, su preceptor o consejero escolar) si se han visto afectados por algo en la lección de hoy.

Preguntas frecuentes

Estudiante	Respuesta
Todavía quiero parecerme a [inserte el nombre de la persona famosa aquí]. Creo que vale la pena el tiempo, el dinero y la energía que me llevaría.	El problema es que incluso [inserte el nombre de la celebridad] no se ve en la vida real como en las imágenes de las redes sociales, etc. Como hablaremos en esta lección, hay muchos filtros y técnicas diferentes que se usan para crear estas imágenes, por lo que no se basan en la realidad. Además, ¿es realista pensar que todos los aspectos de la vida de una celebridad son perfectos? Por ejemplo, ¿tienen relaciones perfectas, son siempre felices y son siempre saludables? Sabemos por entrevistas con celebridades que pueden luchar con muchas cosas como nosotros, incluida su apariencia.
¡Seguramente ser flaco/ca es saludable! ¿No estamos fomentando la obesidad y los comportamientos no saludables?	Un cuerpo sano es aquel que goza de una buena salud mental y física, tiene una dieta equilibrada y variada y hace ejercicio de forma moderada. Los cuerpos sanos vienen en diferentes formas y tamaños y es importante que los cuidemos y los apreciemos. La apariencia ideal cambia con el tiempo y las culturas y es producto de la sociedad en la que vivimos en un momento determinado. No refleja nada sobre la salud de un cuerpo.

Preguntas frecuentes

Estudiante

Este es un problema de las chicas. ¿No podemos (los chicos) hacer otra cosa?

Pero, ¿y si a alguien simplemente le gustan el maquillaje y la moda? ¿Está mal maquillarse o estar a la moda?

Respuesta

La sociedad presiona a todos para que se vean de cierta manera, y todos los géneros de diferentes países y culturas informan que no les gustan varios aspectos de su apariencia. Para vivir en una sociedad que celebra y promueve la diversidad y la inclusión de la apariencia, todos deben estar facultados para apreciar sus cuerpos, e identificar la responsabilidad que tenemos con el cuerpo del otro, independientemente de su género.

El maquillaje y la moda pueden ser una forma divertida de expresión de una persona. Ninguno de los dos está mal, pero es importante que los jóvenes puedan sentirse bien con su apariencia, independientemente de esos accesorios. La forma en que alguien podría expresarse por medio de su apariencia es una elección totalmente personal y no debemos juzgar a los demás sobre cómo eligen hacer esto, incluso si alguien decide usar maquillaje o no.

El maquillaje y la moda pueden ser divertidos, si nos involucramos en estos comportamientos por nosotros mismos y no porque sintamos la presión de la sociedad.

Mayor profundidad

Visite **dove.com/selfesteem** para obtener más recursos (que no han recibido la Marca de Calidad):

+ Cuatro cortometrajes que lo ayudarán a prepararse para una presentación impactante de esta lección (consulte Recursos para maestros).
+ Más materiales para profesores y padres diseñados para mejorar la comprensión de los estudiantes sobre los conceptos clave abordados en **Confianza en mí: Sesión única.**

Reconocimientos

Confianza en mí fue desarrollado por Phillippa C. Diedrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis- Smith, Nadia Craddock y Sharon Haywood del Centre for Appearance Research, University of the West of England, Reino Unido.

Fue adaptado de 'Happy Being Me' con el permiso y bajo licencia de Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few y Sarah J. Durkin, 2013.