



3º ESO
Actividad
1

NO TIENES QUE INTENTARLO

COMPETENCIAS CLAVE

- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.

OBJETIVOS

- Ayudar a conocerse y aceptarse personalmente por encima de las exigencias sociales de belleza.
- Desmitificar los estereotipos que contribuyen en las y los adolescentes a mermar su autoestima y dificultan su autoaceptación.
- Analizar la percepción de la belleza en la sociedad y cómo se distorsiona.

RECURSOS MATERIALES

- Video clip “Try” (No tienes que intentarlo tanto). Colbie Caillat.

TIEMPO APROXIMADO:



Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

La mayoría de la juventud, especialmente las adolescentes, están insatisfechas con su cuerpo.

La publicidad, a la que nos exponemos o nos someten cada día a todas horas, muestra cuerpos esculturales e irreales como sinónimo de éxito, felicidad e incluso salud. Esta presión socio-cultural, transmitida y potenciada por los medios de comunicación y la



publicidad, “educa”, o más bien adoctrina a la población sobre los beneficios de la imagen y el “cuerpo perfecto”.

A partir del audiovisual elegido y su actividad se reflexionará sobre las exigencias sociales y la percepción de la belleza que muchas veces contribuyen a reducir la autoestima y dificultar la autoaceptación en la adolescencia.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

“Hoy vamos a hablar de belleza y autoestima. De si nos vemos guapas o guapos y de lo que necesitamos para sentirnos así. Hay muchos estudios y estadísticas al respecto, sobre todo para vuestras edades. Vamos a hacer nuestro propio estudio y reflexión en clase.”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE

Quien dinamiza la sesión dibujará en la pizarra el símbolo de Venus (♀) y el símbolo de Marte (♂). A continuación pedirá lo siguiente:

*“Seguro que conocéis estos símbolos. Se usan para representar lo femenino con el espejo de Venus ♀, símbolo de belleza y amor, y lo masculino ♂ simbolizando un escudo y lanza de guerra. Quiero que dibujéis en un trozo pequeño de papel el símbolo que os identifica junto a un SI o un NO respondiendo a la pregunta: **¿Estás a gusto con tu físico?** La respuesta será privada y anónima porque según terminéis la vais a poner en esta bolsa sin enseñársela a nadie así que os pido sinceridad.”*

Una vez estén todas las respuestas en la bolsa o caja se hará un rápido recuento para mostrar en la pizarra los porcentajes de respuestas afirmativas y negativas respecto al número total del alumnado y también en relación al número de chicas y chicos de la clase.

Además de analizar conjuntamente los resultados obtenidos, se fomentará un breve análisis y debate en grupo lanzando la siguiente pregunta: *¿Consideráis que lo obtenido en nuestra pequeña encuesta en clase refleja lo que ocurre en el resto de la sociedad?*

2ª FASE

Para evitar que les influya el visionado del vídeo se realizará la siguiente actividad antes de la proyección. Se dividirá la clase en cuatro grupos y se repartirá un folio en blanco a cada uno para crear una bolsa de aseo de viaje.

“Ahora vamos a hacer cuatro grupos. Dos de chicas y dos de chicos. Imaginad que os vais un fin de semana de viaje en el que habrá que arreglarse para una fiesta, boda o celebración. Cada grupo va a coger un folio y en 10 minutos escribirá por una cara “Bolsa de aseo”. Por



la otra, iréis escribiendo los elementos de la bolsa de aseo que acordéis llevar. Es importante que lo penséis bien para que no os falte nada durante el fin de semana pues una vez allí solo podréis utilizar para asearos y arreglaros lo que esté escrito en el folio. Cuando terminéis, antes de darme el folio, contad el número total de elementos y ponedlo bajo el texto “Bolsa de Aseo”.

El profesorado puede mostrar el siguiente listado para facilitar la actividad si lo considera necesario:

AFTER SHAVE BÁLSAMO AFEITADO - ALGODONES - BÁLSAMO LABIAL CON PROTECCIÓN - BARRA DE LABIOS - BARRA PROTECTORA DE LABIOS - BASE DE MAQUILLAJE O BB CREAM CON PROTECCIÓN SOLAR - BASE LÍQUIDA - BRILLO - BRILLO LABIAL - BROCHAS BÁSICAS - CEPILLO DE DIENTES - CHAMPÚ - COLONIA O PERFUME - COLORETE - CORRECTOR EN CREMA Y BARRA - CREMA AFTER SUN - CREMA DE DIENTES - CREMA HIDRATANTE CORPORAL - CREMA HIDRATANTE FACIAL - CREMA PROTECTORA FACIAL - CUCHILLAS, MAQUINILLA DE AFEITAR - DELINEADOR DE BOCA - DELINEADOR DE OJOS - DESODORANTE - ESPEJO - ESPONJAS - ESPONJAS - ESPUMA AFEITAR - GEL DUCHA - HILO DENTAL - LÁPIZ LABIAL - MÁSCARA O RÍMEL - MASCARILLA CABELLO - MINI PALETA DE SOMBRAS DE OJOS - PINZA DE CEJAS - POLVO COMPACTO - POLVO SUELTO - PROTECTOR SOLAR CORPORAL - QTIPS O HISOPOS - RUBOR O BLUSH - SOMBRAS - SUAVIZANTE

Una vez recibidas todas las “bolsas de aseo”, se proyecta el audiovisual para completar y reafirmar el mensaje previo a la reflexión conjunta.

“Este vídeo critica las exigencias por la imagen a la que a diario se ven sometidas muchas mujeres para gustar al resto de la gente y no mostrarse como son realmente. Todas las personas tratamos de esconder nuestras imperfecciones pero todo el mundo las tenemos. ¿Habéis pensado alguna vez en el tiempo, esfuerzo y dinero que dedicamos a nuestra apariencia externa? Las mujeres del videoclip, de distintos perfiles físicos y edades, se van desprendiendo de extensiones, pestañas postizas, capas y capas de maquillaje, pelucas y prendas que lucen para “mejorar” su presencia. Todos estos elementos forman parte de la rutina de belleza de muchas mujeres, y ya también de hombres, que cada día se someten a una auténtica sesión de cambio radical alejándose de su propia identidad. En el vídeo se desprenden de los elementos de belleza simbolizando así la liberación de su auténtica imagen para mostrarse a sí mismas libres de esos requisitos sociales.”

A continuación se escribirá en la pizarra el número de elementos de las bolsas de aseo de los grupos de chicas y de chicos. Se podrá complementar el debate mostrando y acudiendo a la letra de la canción si se considera necesario.



Letra traducida de "Try" de Colbie Caillat

Ponte el maquillaje, hazte las uñas, riza tu cabello, corre esa milla extra

Mantente delgada para que les gustes ¿les gustas?

Ponte sexy, no seas tímida, chica, quítatelo,

Esto es lo que quieres, para pertenecer, y así gustarles, ¿tú te gustas?

No tienes que intentarlo tanto, no tienes que darlo todo

Solo tienes que levantarte, levantarte, levantarte, levantarte

No tienes que cambiar una sola cosa

No tienes que intentar...

Compra cosas en el centro comercial, tarjeta de crédito extra

No tienes que elegir, cómpralo todo, para gustarles, ¿les gustas?

Espera un segundo, por qué debería importarte lo que piensen de ti

Cuando estás sola, sé tu misma ¿tú te gustas?

No tienes que intentarlo tan duro, no tienes que darlo todo

Solo tienes que levantarte, levantarte, levantarte, levantarte

No tienes que cambiar ni una sola cosa

Quítate el maquillaje, deja caer tu pelo, respira

Mírate al espejo, ¿te gustas? Porque a mí me gustas

Antes de iniciar el coloquio grupal en el que se pedirá tanto a chicas como a chicos que compartan su opinión, el profesorado podrá realizar el siguiente comentario y lanzar algunas preguntas para facilitar la participación:

“La belleza es un gran negocio y hace ya mucho que las ventas de pintalabios superaron a la de los cepillos de dientes. Los productos de belleza tanto femeninos como masculinos que nos ofrece el mercado no dejan de crecer así como los millonarios beneficios que ganan las empresas dedicadas a productos de belleza o a las dietas. Vamos a hacer una reflexión conjunta de lo que nos ha dicho la actividad de las bolsas de aseo y del mensaje del videoclip ¿Habéis pensado alguna vez en el tiempo, esfuerzo y dinero que dedicamos a nuestra apariencia externa? ¿Por qué creéis que hacemos esto?”

Se dejará que se expresen libremente sobre las horas al día y dinero mensual aproximado que dedican a “mejorar su belleza” y realicen todas las aportaciones que quieran sobre los motivos que les lleva a hacerlo.



**3ª
FASE**

Si se considera necesario para fomentar la participación y alcance de la sesión, se podrá ampliar con una última actividad en la que se repartirán las siguientes tres reflexiones en forma de textos breves a tres grupos que, tras 10 minutos de análisis conjunto, deberán elegir un titular o entrada para el texto y compartirlo con la clase.

(DAME UN TITULAR)
(ENTRADA)

Con las redes sociales tenemos acceso constante y continuo a las mejores fotos y exuberantes actualizaciones de estado no solo de las celebridades o modelos del momento si no también de cada chica o chico que conocemos. Las redes sociales parecen convertirse en las enciclopedias de la belleza y de los estatus y comparaciones. Competimos. Comparamos. Parece que la imagen es lo que más nos importa. Parece que para ser feliz hay que ser o vivir como otras personas que nos parecen mejores o perfectas. ¿Por qué estamos tan preocupados por nuestra imagen? ¿Cuál es la imagen ideal que nos gustaría tener? ¿Por qué? ¿Si la consiguiéramos, seríamos felices?

(DAME UN TITULAR)
(ENTRADA)

“Aunque está cambiando, actualmente sigue existiendo una mayor presión sobre la mujer que sobre el hombre en temas de belleza e imagen. A las niñas siempre se les valora su belleza cuando son pequeñas, o cuando son adolescentes, pero eso no se hace tanto con los niños, no hay cumplidos para su belleza o su forma de vestir. De hecho, luego entre chicos no se dicen: ¡qué guapo estás tío! qué bien te sientan los vaqueros o ese peinado o maquillaje. Entre mujeres sí, y esto es una bola que va creciendo a lo largo de la vida hasta convertirse en verdadera presión sobre una mujer.

Mantener a las mujeres ocupadas en satisfacer los modelos estéticos a cambio de la aprobación externa significa mantener a las mujeres subordinadas; significa que mientras están ocupadas e inseguras con sus cuerpos no tienen tiempo de ocupar otros espacios. Patriarcado y capitalismo se fusionan en armonía y permiten el enriquecimiento de la industria de la belleza y de los productos light a costa de agravar los complejos e inseguridades de las mujeres mayoritariamente aunque ahora también de los hombres.”



(DAME UN TITULAR)

(ENTRADA)

Si la valoración externa depende de cumplir con los roles asignados a lo femenino significa que nuestra autoestima fluctuará si logramos cumplir o no con ellos.

La autoestima aumentará si nos esforzamos en cumplir con los mandatos y, así ser mínimamente reconocidas, y disminuirá si no lo conseguimos. Asumir el mandato de la belleza significa conseguir valoración social, no solo del entorno cercano sino en general (“todo el mundo valora a las guapas”), lo que automáticamente se traduce en un aumento de la autoestima.

Pero también es un círculo vicioso porque cada vez las mujeres se preocupan más (tiempo, dinero, esfuerzo) en cumplir con el estereotipo de belleza porque si no decae la propia satisfacción personal (la autovaloración).

El desarrollo de una falsa autoestima no saludable “estamos bien si las y los demás nos ven y aprueban como válidas” promueve la dependencia global. Por tanto, se impide el desarrollo de la independencia y autonomía personal, base del bienestar de las personas adultas.

Cada grupo elegirá alguien que ejerza de portavoz que leerá en alto el título y/o entrada elegida para destacar lo más importante del texto. Si hay tiempo también se podrán leer los textos.

COMENTARIO FINAL

“A todas horas nos bombardean con campañas de publicidad en los diversos medios de comunicación en donde la imagen es un principio fundamental para sentirse bien y conseguir la aceptación social. Hoy hemos aprendido que tenemos que reivindicar la belleza real y cuestionar esos cánones impuestos. Es importante aceptar nuestro propio cuerpo y apariencia y asumir que cada persona tiene una belleza única y distinta.

Tenemos que hacer lo que nos haga sentir bien sin esforzarnos tanto por lo que el resto juzgue, diga o vea. No se trata de prescindir del todo de las ganas de sentirse guapa o guapo, se trata de relativizar y tomárselo con calma, disfrutando de la verdadera belleza que está en nuestra forma de ser.

Recordad, nacimos para ser reales, no perfectas ni perfectos.”

YOU WERE BORN TO BE REAL. NOT TO BE PERFECT