



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

# Ideales de belleza



IDEALES DE BELLEZA



## COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística.  
Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

Que los alumnos y alumnas reflexionen acerca de la importancia que le dan a la imagen física.  
Fomentar el sentido crítico y las capacidades de autoafirmación.  
Que se valoren tal y como son.

## RECURSOS MATERIALES

Secuencia Ideales de belleza. (Las mujeres de verdad tienen curvas).  
Folios y bolígrafos

## TIEMPO APROXIMADO



1

PÁGINA

Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO

# SENTIDO PREVENTIVO

No siempre es fácil estar contento con uno mismo cuando existe presión alrededor para ser diferente. En los últimos años se ha visto aumentada la presión sobre los jóvenes, y sobre las mujeres en particular, para entrar dentro de un canon estético inalcanzable para la mayoría. Sin embargo, muchos adolescentes todavía persiguen esos modelos de belleza haciendo depender su felicidad y su desempeño social de ellos y siendo fuente constante de frustración.

Tanto la reflexión personal como el debate en grupo a partir de la secuencia van orientados a generar una necesidad: la de cuestionarse sus prioridades respecto al peso, las opiniones de los demás sobre este tema y la credibilidad de estas opiniones.

## PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

*“Con la actividad que realizaremos hoy vamos a reflexionar sobre la importancia que le concedemos a la apariencia externa, si nos influyen mucho las opiniones de los demás en relación a este tema y si nosotros le damos credibilidad a estas opiniones”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### NOTAS PARA EL PROFESORADO:

Generalmente, el autoconcepto se construye a partir de nuestra propia visión, lo que opinamos en primera persona. También un peso muy importante en esta definición lo tiene lo que opinan las demás personas.

En la adolescencia, el grupo y, por tanto, lo que opinan las demás personas, ocupa un lugar prioritario en sus vidas. Esto da lugar a que, en ocasiones, cuestionen características propias (que en principio no se consideraban problemáticas), por el simple hecho de que el resto lo haga.

En esta etapa se debate entre la necesidad de diferenciarse (algo que hace principalmente respecto a los adultos, por ejemplo, llevando la contraria, buscando la transgresión...) y la urgencia de ser aceptado por sus iguales, para lo cual puede amoldar sus características personales a cánones definidos por el grupo mayoritario prescindiendo de su derecho a la individualidad.

En esta actividad se busca reflexionar sobre lo necesario que es encontrar un equilibrio entre la pertenencia al colectivo y la necesidad de ser únicos incluso cuando los demás no estén conformes. Fomentar el sentido crítico y las capacidades de autoafirmación se convierte, entonces, en objetivo fundamental cuando se trabaja con adolescentes.

Estas conclusiones deben estar presentes a lo largo del debate en grupo



(aunque no se den de forma abierta hasta el final, servirán de orientación en el proceso).

**1<sup>a</sup>**  
**FASE**

## Dinámica “piensa en qué te hace sentir diferente”

Se inicia la actividad con la siguiente dinámica:

*“Vamos a dedicar un tiempo a pensar individualmente en alguna característica nuestra que nos haga diferentes. Todos tenemos alguna, sólo hay que buscar un poco. Intentad, además, pensar en una con la que no estéis especialmente conformes (o sobre la que los demás no estén conformes y por ello os haga sentir incómodos o incómodas). Puede estar relacionada con vuestro físico, con vuestra forma de pensar, de sentir, con cómo os relacionáis con los demás, con vuestras costumbres o con las cosas que hacéis.*

*Cuando hayáis pensado en ella, apuntadla y dedicad unos momentos a responder las siguientes cuestiones”* (se pueden escribir en la pizarra, para permitir que la clase se tome su tiempo):

- *¿Por qué te incomoda esa característica tuya?*
- *¿Tiene que ver con lo que tú opinas de esa característica o más bien con lo que otras personas opinan?*
- *¿Qué desventajas tiene?*
- *¿Qué ventajas podría tener?*
- *¿Por qué otra característica la cambiarías?*
- *¿Por qué razón?*

**2<sup>a</sup>**  
**FASE**

## Visionado de la secuencia

Una vez que se haya reflexionado sobre esta cuestión, se introduce la escena que se va a proyectar:

*“A continuación, vamos a ver una secuencia en la que la protagonista tiene una característica personal sobre la que se siente especialmente orgullosa, a pesar de que sería muy criticada probablemente por muchas personas que la rodean. Observad atentamente la secuencia y reflexionad sobre la manera en la que ella reacciona ante esas posibles críticas hacia ella misma”.*

**3<sup>a</sup>**  
**FASE**

## Debate en grupo y reflexión personal: profundización y conclusiones

Las siguientes preguntas se abordarán en gran grupo, para pasar, una vez más, a la reflexión personal:

- *¿Qué os parece la forma que tiene la protagonista de encajar esa característica suya que va en contra de los cánones sociales?*





- ¿Qué hace que ella lo lleve tan bien cuando hay tantas otras chicas en su situación que lo llevan tan mal (llevándoles, por ejemplo, a problemas graves como la anorexia o la bulimia)?
- ¿Cuál es el mensaje que lanza la protagonista a través de su actitud?
- Ella se niega de manera tajante a “entrar por el aro”, que tiene que ver con “la imagen que una chica debe tener”. ¿Cuáles son esas imposiciones a las que ella se niega? ¿Por qué lo hace?

“Volvamos una vez más a la reflexión personal y por escrito que habíamos comenzado en el inicio de la sesión. Este ejercicio es completamente anónimo, por lo que es importante que vuestra reflexión sea absolutamente sincera”:

- Respecto a la cualidad que has señalado en este ejercicio, ¿de 0-10, cuánto te importa la opinión de las demás personas?
- ¿Qué consecuencias tiene para tí que el resto no respalde completamente esa cualidad tuya, aún cuando es parte de tu persona, de tu esencia?
- ¿Cuál debería ser la postura de las demás personas frente a esa cualidad si verdaderamente te aprecian?
- ¿Qué significa que no lo respeten?
- ¿Cómo defenderías esa cualidad tuya frente a aquellas personas que no la entienden o incluso la critican abiertamente?
- En tu orden de prioridades, ¿dónde está la opinión de la gente y dónde queda lo que tú verdaderamente opinas sobre tí?
- ¿En qué se basa entonces tu autoestima?
- ¿Hay algo que debas cambiar al respecto, según lo que acabas de reflexionar con estas preguntas?
- ¿Qué te compensa más: ser igual a tu grupo o enriquecerlo mediante tu individualidad?



### Comentario final

Con esta actividad hemos reflexionado sobre aquellas características que no nos gustan y de la importancia que le damos a lo que el resto piense de ello.

No todas las personas debemos seguir unos cánones exactos, simplemente porque se lleve. Tenemos que pensar en que aquello que nos hace diferentes del resto, es a la vez lo que nos hace únicos y especiales”.

