

OBJETIVOS	RECURSO AUDIOVISUAL	MATERIALES Y SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visibilizar los mensajes que ejercen presión en base a los modelos de belleza imperantes y las consecuencias de éstos en nuestra autopercepción y autoimagen.</li> <li>• Concienciar sobre las diferencias que existen en estos mensajes, según sean para chicos o para chicas, evidenciando, sobre todo, las restricciones y el control ejercidos sobre los cuerpos de las mujeres.</li> <li>• Concienciar sobre el ejercicio de poder que se realiza sobre las mujeres a través del control y la regulación ejercidas sobre estas por las exigencias estéticas.</li> <li>• Visibilizar las contestaciones y las vivencias empoderadoras, diversas, que se llevan a cabo frente a las exigencias estéticas del sistema de géneros.</li> <li>• Reforzar estrategias y capacidades tanto individuales como colectivas, para reducir la presión y construir nuevos parámetros desde el respeto a la diversidad de cuerpos y estética.</li> </ul>	<p align="center"><b>RECURSO AUDIOVISUAL</b></p> <p align="center"><b>EDERRA ZARA</b> <b>(03:03 min)</b></p> <p><b>Sinopsis:</b> Una chica se está preparando delante del espejo para salir a la calle y, de repente, le vienen todos los mensajes que suele recibir de sus amigas, compañeras de clase, novio, etc. Frente a todos esos mensajes tendrá que decidir si va a salir vestida como a ella le gusta.</p> <p><a href="#">Ver FICHA TÉCNICA TEMA 5</a> <a href="#">Ver VÍDEO EDERRA ZARA</a></p>	<p align="center"><b>MATERIALES Y SESIONES</b></p> <p align="center"><b>SESIÓN 2 – Dinámicas 2-3</b></p> <p><b>MATERIALES:</b> Proyector / Ordenador / Internet Aula amplia para el debate en grupo / Pizarra Plantilla Beldur Barik</p>

## DESARROLLO SESIÓN 2

### DINÁMICA 2: Cánones de belleza para chicas y chicos. Comparación. (30 min.)

A continuación, dividiremos el grupo en subgrupos de 4 o 5 personas desagregados por sexo (por un lado los chicos y por otro lado las chicas). Les pediremos a los chicos que describan en un papel las características de cómo sería un chico perfecto y a las chicas una chica perfecta. A continuación, tanto las chicas como los chicos describirán su chica/chico perfecta/o.

Preguntas para continuar con el debate:

*...¿Observamos que los modelos de belleza son diferentes para chicas y para chicos?*

*...¿Son ideales alcanzables?*

*...¿Cómo nos sentimos cuando no alcanzamos esas exigencias?*

*...¿Somos realmente libres de hacer lo que nos da la gana: de depilarnos o no, de vestir sin ir a la moda, de tener un cuerpo que no sea escultórico...?*

*...¿Condiciona mi imagen con quien vaya a estar, a qué lugares vaya a acudir?*

*...¿Qué pasa si no hacemos caso de esas normas?, ¿qué mensajes recibimos?*

*...¿Quiénes transmiten esos mensajes? Prestaremos especial atención a este punto, porque la tendencia es externalizar la responsabilidad y no asumir que nosotras/nosotros también ejercemos presión sobre nuestros iguales para que cumplan esos modelos de belleza*

*...¿Qué consecuencias nos generan esos mensajes?*

*...¿Qué pasa o cómo nos comportamos cada vez que un/a compañera/o de clase viene de forma diferente (bien por la ropa, el pelo o algún complemento)?, ¿nos reímos, lo comentamos, le vacilamos, le ponemos algún mote?*

*...¿Creéis que las chicas reciben más mensajes que los chicos respecto a su físico, que existen más exigencias?, ¿y cuáles son esas exigencias (chicas: sexys/ chicos: musculosos)?*



...¿Cómo nos gustaría que fuesen esos modelos de belleza?

...¿Qué limitaciones o dificultades tenemos para aceptar el cuerpo que nos ha tocado?

...¿Qué podemos hacer para hacer frente a esas presiones sobre los modelos de belleza a seguir?

Continuaremos la dinámica con un debate abierto sobre las exigencias estéticas. Para ello, preguntaremos a toda la clase cómo definirían el siguiente concepto: “cánones de belleza”. Anotaremos en la pizarra las aportaciones que se realicen. Posteriormente, ofreceremos una definición sobre dicho concepto, remitiéndonos a la definición que ofrece Wikipedia sobre los cánones de belleza/estéticos.

**DEFINICIÓN:** El canon de belleza es el conjunto de aquellas características que una sociedad considera convencionalmente como hermoso o atractivo, sea en una persona u objeto. Es históricamente variable y no es común a las diferentes culturas. ([Wikipedia](#)).

**DINÁMICA 3: Estrategias para hacer frente a las exigencias estéticas. (30 min.)**

Nos volveremos a juntar en los mismos grupos del principio para reflexionar sobre cómo haríamos frente a todas esas exigencias estéticas que nos hacen sentir mal con nosotras/os mismos; es decir, sobre las estrategias contra los cánones de belleza. Para ello, repartiremos hojas (anexo Dinámica 3: estrategias para hacer frente a las exigencias estéticas) en las que aparezcan algunas de esas situaciones. Después, comentaremos estas situaciones en voz alta para decidir entre todas y todos cuál es la mejor forma de hacerles frente. El objetivo es contribuir a crear actitudes empoderadas frente a las exigencias estéticas externas.

Una vez hayan encontrado la estrategia para hacer frente a las situaciones planteadas en esta dinámica, se puede proponer que, mediante role playing, escenifiquen tanto la situación como la resolución.

### CASO 1

La protagonista del vídeo que habéis visto escucha, al mirarse al espejo, todos los comentarios que puede que oiga si decide salir a la calle tal y como a ella le gustaría. Ella decide romper el espejo y pasar de los comentarios. Tú... ¿qué hubieras hecho?, ¿es tan fácil? Inventa otro final posible que también enfrente esta situación.

### CASO 2

Eres una chica que no quiere depilarse porque no quieres gastarte todo ese dinero, ni quieres dedicar tanto tiempo a ello. Pero te enteras de que hablan de ti: dicen que eres una dejada y una guarra. No te da la gana de depilarte porque quiera la gente. Crees que deberías tener más personalidad que eso, pero tampoco soportas que la gente vaya diciendo eso de ti... ¿Qué harías?

### CASO 3

Hay un chico en tu cuadrilla que a ti te parece que es “normal”, bastante del montón (es de estatura media, tiene algunos granos en la cara y no está “cachas”, pasa de ir al gimnasio y de beber batidos de proteínas para conseguir más músculo). Pero los de tu cuadrilla se meten mucho con él porque dicen que es raro, que no se viste como los demás tíos, que no anda igual y que, además, lleva una ropa bastante rara. Un día te enteras de que le quieren echar del grupo. Tú... ¿Qué harías?

### CASO 4

Llevas quedando y liándote con una persona que te gusta mucho un par de meses. Pero estás un poco mosca porque últimamente te hace bastantes comentarios acerca de tu físico: que si a ver por qué no te maquillas más, que a ver por qué no haces más ejercicio para adelgazar un poco, que por qué no te vistes más guapa cuando quedas con él. Al principio le contestabas y no le hacías ni caso, incluso le vacilabas. Pero últimamente estás un poco floja y sientes que esos comentarios te afectan cada vez más... ¿Qué harías?

[Ver FICHA PROFESORADO 1/1](#)

[Ver FICHAS ALUMNADO TEMA 5](#)

[Ver FICHA PROFUNDIZACIÓN TEMA 5](#)

