

# SESIÓN 1

## DINÁMICA 1: Examinando los modelos de belleza

A continuación, os presentamos 5 secuencias del vídeo que acabáis de ver. El objetivo es que analicéis las frases que se exponen, siguiendo el guión de preguntas que os proponemos. Anotad las respuestas que dais a cada pregunta para posteriormente ponerlas en común con el resto de la clase.

Percibidos positiva o negativamente por la persona. [Violencia bella. El cuerpo adolescente como territorio de control.](#) Medicusmundi Bizkaia. 2013.

### Secuencia 1 (00-0:57). Amiga 1: “Zelako aurpegia! makilatuko zara ezta?” (Vaya cara, habrá que maquillarse ¿no?)

Preguntas para reflexionar sobre esta secuencia:

*...¿Es imprescindible maquillarte o que se maquillen para salir? SI/NO...¿En qué ocasiones sí y en cuáles no?...La acción de maquillarnos o de que se maquillen ¿os agrada, os es indiferente u os desagrada?...¿Existe algún límite a la hora de maquillarnos: mucho, poco, algún estilo determinado?...¿Quién dice o marca si tenemos que maquillarnos y cómo lo tenemos que hacer?...¿Una cara realza su belleza con o sin maquillaje?...¿Y si decidieseis no maquillarnos o que no se maquillen qué ocurriría?...Los chicos ¿pueden maquillarse? Y si lo hicieran ¿recibirían algún tipo de mensaje?*

### Secuencia 2 (0:58-1:17). Amiga 2: “Habrá que salir a correr, porque ese culo...”

Preguntas para reflexionar sobre esta secuencia:

*...¿Qué tipo de cuerpo es el deseable?...¿Qué esfuerzos hacemos para conseguir ese tipo de cuerpo deseable? ..¿Hacemos deporte por placer o por una exigencia social?...¿Qué nos gusta de nuestro cuerpo?...¿Y qué cambiaríamos de él?...¿Cambiamos nuestra alimentación o nuestra forma de comer para conseguir ese cuerpo deseable?...¿Quién decide el cuerpo que tenemos que tener?...Y si no llegamos a tener ese tipo de cuerpo, ¿qué ocurre?, ¿nos afecta en nuestra autoestima?*

### Secuencia 3 (1:18-1:35). Novio: “Para una vez que quedamos ¿vas a venir así? Jarri zerbait sexyago”

Preguntas para reflexionar sobre esta secuencia:

*...¿Nos vestimos de forma diferente cuando quedamos con alguien que nos interesa?, ¿o para ligar?...¿Nos vestimos de una forma diferente para gustarnos a nosotras/nosotros mismas/mismos o para gustar a la otra/s persona/s?...¿Qué es ser sexy para ti? ...¿Las chicas deben vestir sexy?, ¿a qué se refiere con vestir más sexy, qué tipo de ropa es esa?...¿Y los chicos se tienen que vestir sexys también?, ¿cómo es vestirse sexy para un chico?...Sexy y cómodo ¿puede ser?...¿Si tu novio te pide que te vistas sexy lo harías?, ¿y al revés? ...¿Consideráis una expresión de violencia condicionar la forma de vestir de tu pareja?...¿Y si os vestís no como se espera de vosotras/os sino como queréis, qué pasaría?*



**Secuencia 4: 1:37-1:49. Amigo. “Neskek depilatu gabe nazka ematen dute”. (Las chicas sin depilar dan asco)**

Preguntas para reflexionar sobre esta secuencia:

*...¿Por qué el vello corporal se asocia con suciedad?...¿Para qué creéis que el cuerpo tiene vello en ciertas partes?...Si quitamos ese vello ¿creéis que tendría alguna repercusión en nuestros cuerpos?*

*...¿Nos depilamos por una exigencia social o porque preferimos los cuerpos sin vello?...Un cuerpo sin depilar ¿no es bello?*

*...¿No tener el cuerpo depilado os condiciona para realizar algún tipo de actividad?...Chicas y chicos ¿tenéis la misma presión a la hora de estar depiladas/os?*

*...¿Quién dice que tenemos que depilarnos?...¿Y cuáles son las partes de nuestro cuerpo que hay que depilar? ...Y si no te depilas ¿qué ocurriría?*

**Secuencia 5: 1:50-2:02. Amiga 3: “¿A dónde vas así?, ¡Quítate ese nido de la cabeza!”**

Preguntas para reflexionar sobre esta secuencia:

*...¿Existe un modelo de pelo a seguir?...¿Chicas y chicos os diferenciáis a la hora de llevar un corte de pelo determinado?, ¿por qué?*

*...A pesar de las modas pasajeras ¿existe una imagen concreta a seguir con respecto al pelo de las chicas?...¿Y para los chicos?...¿Quién marca esa imagen?...¿Para conseguir tener ese determinado pelo tenemos que hacer algún tipo de esfuerzo?, ¿por qué?, ¿merece la pena?*

*...¿Chicas y chicos empleamos el mismo tiempo para ello?...¿Por qué la protagonista de este vídeo no puede salir a la calle con un moño?, ¿cada situación requiere llevar el pelo de una manera diferente?*



## SESIÓN 2

# DINÁMICA 3: Examinando los modelos de belleza

Una vez que hemos identificado cuales son las presiones que los modelos de belleza ejercen sobre nosotras y nosotros y el malestar que nos generan, el objetivo de esta dinámica es pensar en grupo sobre posibles estrategias que nos permitan superar esas presiones o desarrollar algún tipo de resistencia frente a ellas. Para ello, en esta hoja, encontrareis algunas de esas situaciones. Pensad, debatid y decidid, cómo les haríais frente. Podéis escribir en la misma hoja. Después, comentaremos en alto estas estrategias para decidir entre todas y todos, cuál es la mejor forma de hacerles frente.

**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 y 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?

