

ME QUIERO, NO ME QUIERO

DIÁLOGOS CON NUESTRO CUERPO

Ficha didáctica dirigida a jóvenes a partir de 14 años (3º ESO) TEMPORALIZACIÓN: dos sesiones de 55' cada una



OBJETIVO GENERAL

Prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el debate y la reflexión sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria promoviendo la autoestima de manera activa, reforzando su desarrollo psicosocial y adquiriendo así herramientas para aceptar su cuerpo.

Reflexionar sobre el tratamiento diferenciado de los cuerpos de las mujeres y los hombres y sobre el tipo de sociedad que queremos construir y como relacionamos desde el respeto a todos los cuerpos.

CONTENIDOS

- El concepto de cuerpo como experiencia del mundo.
- El concepto de violencia corporal e identificación de violencias corporales que hemos cometido y que han cometido contra nosotras y nosotros.
- ¿Cómo nos afectan los cánones de belleza? ¿En qué medida condicionan a la presencia de violencias corporales? La imposición de los cánones de belleza y las violencias corporales.

- Hábitos saludables con nuestro cuerpo y Trastornos de la Conducta Alimentaria. Los malestares de la adolescencia y la juventud con el cuerpo, los problemas alimentarios y de qué forma afectan las redes sociales a nuestra manera de ver el cuerpo.



CONCEPTOS

CULTURA DE LA DIETA

Conjunto de creencias, prácticas y costumbres que tenemos como sociedad, basado en la idea de que la restricción y control rígido sobre la comida son necesarias para obtener o mantener salud, estatus o reputación.

SALUD

“Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948).

VIOLENCIA CORPORAL

Es el tipo de discriminación y agresión que se realiza en contra de una persona por las características de su cuerpo.

TCA

Aquellos trastornos que comportan una serie de anomalías que afectan a la conducta de la ingesta. Son trastornos complejos que comprenden dos tipos de alteraciones de conducta: unos directamente relacionados con la comida y el peso y otros derivados de la relación de la persona consigo misma y con el entorno social.

CÁNONES DE BELLEZA

Ese conjunto de características que una sociedad considera convencionalmente como hermosas y atractivas en una persona o en un objeto.

PIENSA EN ALTO

IDEAS FUERZA

Salud, cuerpo, cultura de la dieta... reflexionar sobre el significado de diferentes frases hechas, expresiones habituales o refranes que han escuchado sobre sus cuerpos. Por ejemplo:

- ¿No te has arreglado hoy?
- Estás hecho un toro.
- Estás como un fideo.
- Qué pena con lo guapa que es de cara.
- Estás como una vaca.
- Creo que te estás dejando.

PREGUNTAS

- ¿Qué frases/expresiones han planteado? ¿Qué significan?
- ¿Tienen la misma connotación, positiva/negativa, según si la frase está dirigida a una mujer o a un hombre? Por ejemplo, “estás como una vaca” y “estás hecho un toro”.
- ¿Todo el alumnado tiene la misma opinión sobre las frases y expresiones?
- ¿Cómo nos sentimos cuando nos dicen alguna de esas frases?
- ¿Cómo podemos responder ante estas frases que expresan una opinión sobre nuestros cuerpos?

¿ME QUIERO? SI, ME QUIERO

IDEAS FUERZA

Ideales de belleza, estereotipos de género y medios de comunicación, cultura de la dieta, TCA, violencias corporales.

RECURSOS

VIDEO: La globalización de los estereotipos – Pilar Goizueta – Clubes TED-Ed.

PREGUNTAS

- ¿Qué pensáis de lo que acabamos de ver?
- ¿Habéis vivido o presenciado situaciones semejantes en vuestros entornos?
- ¿Cómo actuaríais en este tipo de situaciones?
- ¿Qué elementos de nuestra educación pueden favorecer que pensemos/actuemos así?
- ¿Qué consecuencias tiene para las mujeres y hombres estos estereotipos?
- ¿Crees que la situación es igual para las mujeres que para los hombres?
- ¿Hasta qué punto formamos nuestra propia identidad para la aceptación del grupo? ¿A qué renunciamos para encajar?

ACTIVIDADES