

# Exceso de contenido visual

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad: un plan de estudios para la enseñanza general básica

Alentamos la responsabilidad al respetar los derechos de las personas a tener una educación sexual abierta.

## NORMA NSES:

**SH.8.CC.12:** explicar el impacto que el contenido visual, incluido el contenido sexual explícito, puede tener en la imagen corporal y el autoestima de una persona.

**ORIENTADO A:** 6.º grado

**TIEMPO:** 50 minutos

## MATERIALES NECESARIOS:

- Computadora portátil
- Proyector
- Pantalla
- Cinta adhesiva
- Folleto sobre el exceso de contenido visual (una copia por estudiante)
- Cartas de influencia del exceso de contenido visual (un juego para cada grupo de 4 o 5 estudiantes)
- Juego de cartas sobre la influencia del exceso de contenido visual para docentes

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta clase, los estudiantes podrán:

1. Describir lo que es la imagen corporal y su relación con la autoestima.
2. Identificar al menos dos influencias en la imagen corporal.
3. Explicar el impacto que el contenido sexual explícito puede tener en la imagen corporal y la autoestima.

## DESCRIPCIÓN DE LA CLASE:

La era digital en la que vivimos significa que hay más probabilidades de exposición a imágenes y medios de comunicación con contenido sexual explícito. Esto puede influir en las percepciones de la imagen corporal de cada persona y, por ende, en su autoestima. Observar el impacto que este contenido puede tener en la imagen corporal y la autoestima de las personas es una buena oportunidad para identificar los impactos positivos y negativos, y mitigar cualquier mensaje dañino que pueda tener lugar.

## PREPARACIÓN:

Haz copias del folleto, las cartas de influencia (un juego cada cinco estudiantes) y el juego de cartas de influencia para docentes (para ti) sobre el exceso de contenido visual.

## PROCEDIMIENTO:

### PASO 1:

«Hola a todos. Vamos a comenzar la clase de hoy con una actividad de visualización. Si se sienten cómodos, cerrarán los ojos por unos segundos y no tocarán a nadie. Tomémonos unos minutos y, si se sienten cómodos, cierran los ojos y respiren profundamente. Inhalen durante tres segundos y exhalen durante cinco para despejar la mente. Genial, ahora abran los ojos. Ahora que se despejaron la mente, quiero que tomen uno de los folletos sobre el exceso de contenido visual que muestran el cuerpo humano. Es importante que sepan que cada folleto es privado, solo para ustedes. Tómense los próximos dos minutos para escribir palabras que describan cómo ven su propio cuerpo».

Luego de dos minutos, diles «Ahora voy a pedirles que escriban en la parte de arriba del folleto, en la burbuja de diálogo, cómo se sienten sobre la forma en que se ven».

Luego de unos dos minutos, diles «Ahora, del lado derecho del folleto, verán un recuadro. Me gustaría que, allí, completen la oración “Creo que mi cuerpo...” con cosas que piensan de su cuerpo».

## Exceso de contenido visual

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:  
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

Luego de otros dos minutos, diles **«Ahora, escriban en el recuadro de la parte inferior del folleto las cosas que hacen por la forma en que se ve su cuerpo. Por ejemplo, usar determinada ropa, elegir participar de ciertas actividades o hacer actividad física».**

Dales alrededor de dos minutos más para que hagan la actividad y, luego, diles **«Ahora miren su folleto completo y escriban el término “Imagen corporal” en la parte superior. Todos estos pensamientos e ideas en conjunto constituyen nuestra imagen corporal o cómo nos vemos a nosotros mismos. Por último, rompan o hagan un bollo su papel y tírenlo a la basura, porque este ejercicio era solo para ustedes».**

Proyecten la diapositiva con las siguientes preguntas en la pantalla. **«Busquen un compañero de trabajo y debatan cómo impacta la imagen corporal de una persona en su autoestima, si la autoestima se puede definir como la confianza de una persona en sí misma, cómo impactaría una imagen corporal positiva en la autoestima de una persona y cómo impactaría una imagen corporal negativa en la autoestima de una persona. Les daré un rato para que tengan esta conversación con su compañero».**

*(10 minutos)*

### PASO 2:

Luego de darles unos cuatro minutos para que los estudiantes hablen de cómo se vincula la imagen corporal a la autoestima, pide algunos voluntarios que compartan lo que piensan al respecto. Impulsa a los estudiantes a hablar de cómo una imagen corporal positiva puede mejorar la autoestima de una persona y tomar decisiones que los mantengan más saludables y felices diciendo algo como **«Si una persona se siente bien con su cuerpo, ¿qué tipo de cosas hace?»**. (Las respuestas pueden incluir: cuidar su cuerpo; tener una alimentación saludable; hacer actividad física; rodearse de gente que la hace feliz; usar ropa que le gusta cómo le queda, etc.)

Luego, impúlsalos a que vinculen la idea de que una imagen corporal negativa puede fomentar una autoestima poco saludable y, así, tener conductas que tengan un impacto negativo en su salud. Diles algo como **«Si una persona no se siente bien con su cuerpo, ¿qué tipo de cosas hace?»**. (Las respuestas pueden incluir: ignorar su cuerpo cuando sufre; permitir que otros la traten de manera irrespetuosa; dañarse a sí misma; no usar ropa que le gusta; no cuidarse; no cuidar su cuerpo, por ejemplo, no bañarse, no cepillarse los dientes, etc.)

Hazles preguntas como:

**«¿Cuál dirías que es la idea más importante que debatieron?»**

**«¿Por qué es importante comprender la relación entre la imagen corporal y la autoestima?»**

**«¿Cómo impactará esta información en ti de ahora en adelante?»**

*(14 minutos)*

## Exceso de contenido visual

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:  
un plan de estudios para la enseñanza general básica

### PASO 3:

Siguiendo el debate, agrupa a los estudiantes de 4 o 5 y repárteles un mazo de cartas sobre exceso de contenido visual y un espectro de positividad a cada grupo.

Cuando todos los grupos hayan recibido un mazo de cartas, diles **«Cada grupo tiene un mazo de cartas de influencia y un espectro de positividad. Cada carta muestra algo que influye en la imagen corporal de las personas. Tendrán que determinar con su grupo si la carta es una influencia positiva, negativa o neutral para la imagen corporal de una persona. Las cartas pueden colocarse en cualquier parte del espectro. Tendrán alrededor de 7 minutos para hacer la actividad y, una vez que hayan terminado, la corregiremos en clase».**

***NOTA PARA EL DOCENTE:** La actividad está diseñada para aclarar valores y, por lo tanto, puede haber influencias que tú o los estudiantes consideren negativas, mientras que otros las consideren positivas. Es importante explicar claramente que se trata de un espectro y que no hay respuestas «correctas» o «incorrectas». En esta actividad, debes plantearles los hechos a los estudiantes y, luego, brindarles un espacio seguro para que investiguen cómo los hechos influyen sus creencias personales. Si notas que les cuesta llegar a un acuerdo, puedes facilitarles la comunicación con el método «Algunos, otros, tú» (Some, others, you, SOY). Algunas personas creen... Otros creen... Tú tienes que decidir lo que es mejor para ti. Además, si es necesario, haz referencia a las reglas básicas para asegurarte de que haya un espacio seguro para que todos los estudiantes participen.*

Mientras los grupos hacen la actividad, recorre el aula y ofréceles tu ayuda sin decirles dónde colocar las cartas. También dibuja una flecha en la pizarra y escribe «Positivo» en un extremo y «Negativo» en el otro. Ten un mazo de cartas preparado con cinta adhesiva.

Luego de 7 minutos, analicen el mazo de cartas con el espectro de positividad. Nombra cada influencia con tu propio mazo (guarda la carta que diga «Pornografía» para el final) y pide un voluntario para poner cada carta en la parte del espectro que le parezca. Es importante que les expliques con claridad que están dando su opinión, que no necesariamente es un hecho, sobre si una influencia es positiva, neutra o negativa, y que una misma influencia puede ser positiva para una persona y negativa para otra. Lo importante es comprender que cada persona tiene que poder decidir por sí misma si las influencias son positivas o negativas para reducir las negativas y aumentar las positivas. Cuando analicen la influencia del contenido sexual explícito, también llamado pornografía, diles algo como **«La pornografía no brinda una visión real de lo que es el sexo ni de cómo la gente reacciona antes, durante y después del sexo. La pornografía puede tener un impacto negativo en las expectativas de las personas, dando una idea irreal de cómo debería ser el sexo o, incluso, de cómo se debería ver el cuerpo de una persona».**

Luego de terminar con la carta de influencia de la pornografía, saca una carta adicional que no esté incluida en el mazo de los estudiantes que diga «Situación». Reproduce la presentación de PowerPoint sobre un chico que le muestra pornografía a su hermano menor. Pide un voluntario que lea la situación de la pantalla y, luego, pide otro voluntario que coloque la carta de situación en el espectro de positividad.

## Exceso de contenido visual

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:  
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

Para finalizar la actividad, pregúntales «¿Qué tan importante dirías que son las influencias en la imagen corporal y la autoestima de las personas? ¿Cómo podemos controlar las influencias que nos rodean?».

*(14 minutos)*

### PASO 4:

Di algo como «Hoy hicimos muchas actividades para analizar cómo las influencias impactan en nuestra imagen corporal y autoestima, y cómo la imagen corporal y la autoestima de otras personas influyen en nuestras decisiones. Gran parte de lo que pensamos y lo que hacemos tiene influencias, tanto internas (cómo pensamos) como externas (lo que vemos y aprendemos de los demás). No podemos controlarlas, pero podemos ser conscientes de cómo impactan en cómo nos sentimos sobre nosotros mismos y, por ende, en nuestra salud y bienestar, de modo que podemos reaccionar. Es muy importante amarnos y querernos, porque somos personas maravillosas y somos exactamente quienes tenemos que ser. ¡Gracias por su trabajo!

*(2 minutos)*

### EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE RECOMENDADA AL FINALIZAR LA CLASE:

Los pasos 1 y 2 están diseñados para alcanzar el objetivo de aprendizaje 1. Los pasos 3 y 4 y la tarea están diseñados para alcanzar los objetivos de aprendizaje 2 y 3.

### TAREA OPCIONAL:

Ilustra artísticamente cómo te sientes con tu cuerpo. La imagen debe brindar una representación visual de tu propia imagen corporal. Incluye de 3 a 5 oraciones para poner en palabras cómo se vincula la imagen a tu imagen corporal. Ejemplos de ilustraciones artísticas: una fotografía, un dibujo, una canción, un poema, etc.

# Exceso de contenido audiovisual: mazo de cartas para docentes

\*Imprimir y recortar antes de la clase

<b>MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>	<b>FAMILIA</b>
<b>IMÁGENES DE SEXO EXPLÍCITO (PORNOGRAFÍA)</b>	<b>CULTURA</b>
<b>AMIGOS</b>	<b>PAREJA</b>
<b>SITUACIÓN</b>	

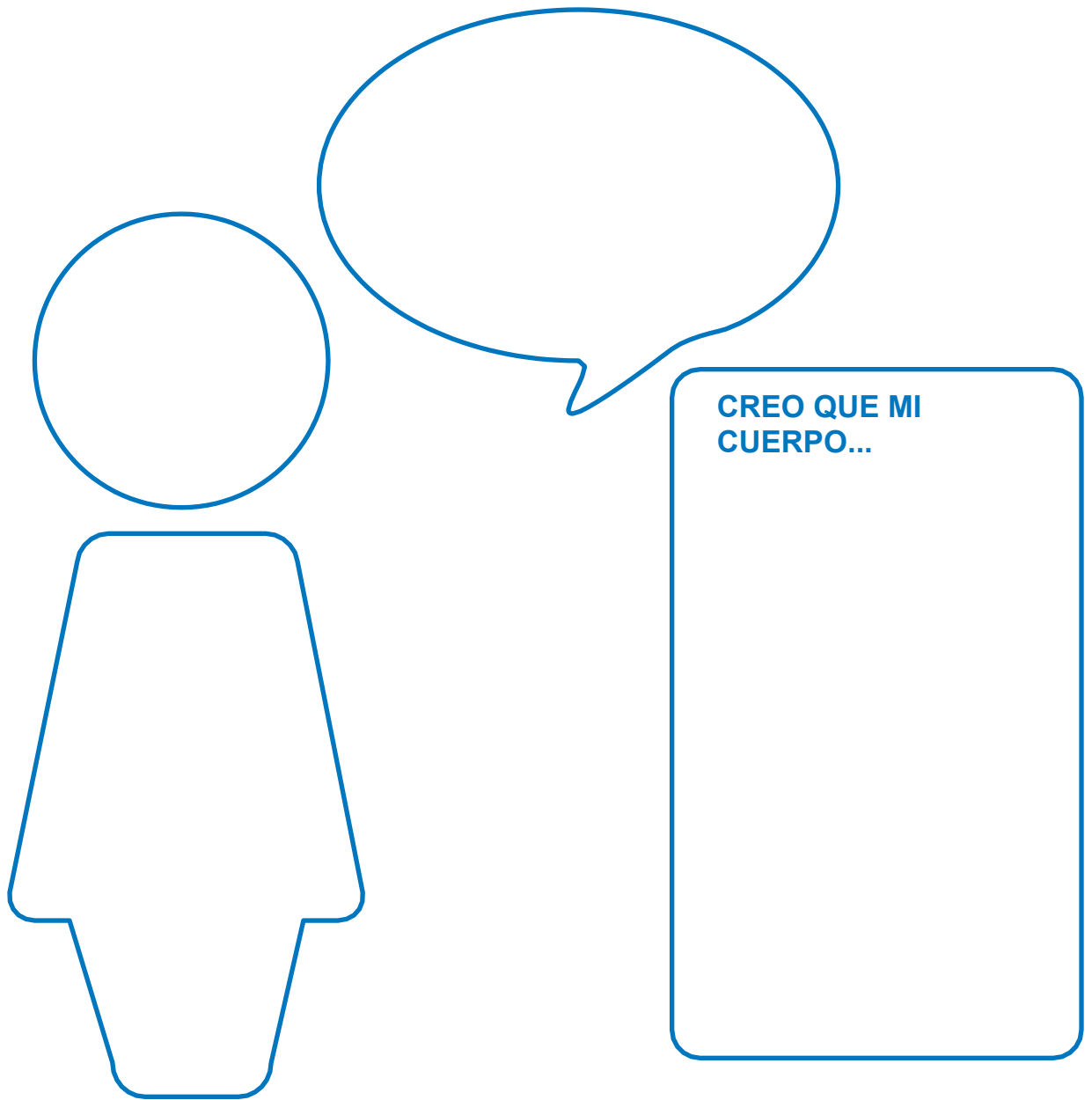
# Exceso de contenido audiovisual: mazo de cartas para docentes

\*Imprimir y recortar antes de la clase

<b>MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>	<b>FAMILIA</b>
<b>IMÁGENES DE SEXO EXPLÍCITO (PORNOGRAFÍA)</b>	<b>CULTURA</b>
<b>AMIGOS</b>	<b>PAREJA</b>
<b>SITUACIÓN</b>	

POSITIVO	
NEUTRO	
NEGATIVO	

# Folleto sobre el exceso de contenido visual



¿QUÉ HAGO POR LA FORMA EN QUE SE VE MI CUERPO?