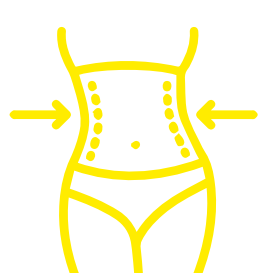


Entre 9 y 13 años

# CUERPOS IDEALES Y AUTOESTIMA



Los estereotipos o ideales sobre el cuerpo, aquello que se entiende como agradable o bello, cada vez ejerce más presión sobre las personas. Se transforman en **imperativos y exigencias sobre lo que se entiende por un cuerpo perfecto**. Algunas de las consecuencias que trae aparejado este ideal, son trastornos alimentarios o de conducta, depresión y aislamiento social.

Está presión social y sus consecuencias se han visto exacerbadas de la mano de la proliferación de las redes sociales. En internet circulan fotografías de cuerpos delgados, comidas saludables y ejercicios para obtener un cuerpo perfecto, todos contenidos asociados a la idea que la sociedad impone sobre ello.

Lo que sucede a través de las redes sociales es que las imágenes y mensajes se reproducen de manera multiplicada por día y por perfil, con tal asiduidad que se vuelven de referencia para cualquier usuario. De este modo, se crean una serie de imaginarios estéticos sobre el cuerpo y la belleza física que no necesariamente se deben perseguir o que poco coinciden con las formas corporales de la mayoría de las personas.

Gran parte de la comunicación en la vida online sucede en base a imágenes que una persona utiliza para presentarse al resto con cierta intencionalidad y determinados preceptos. Generalmente, bajo modelos que promueven ideales estéticos, que transmiten información clave para las representaciones corporales y la construcción de identidad de acuerdo a los patrones estéticos establecidos.

Las redes sociales se han vuelto un espacio de convivencia y experiencia constante para sus usuarios. Un medio en el que las personas establecen vínculos, intercambian, se conectan, se informan, compran y venden, entre otras muchas actividades; y en los nativos digitales la injerencia de estos sistemas en la autopercepción es cada vez más profunda.

El impacto que tiene en la subjetividad, sobre todo durante la infancia y adolescencia es enorme. Una prueba de ello es el incremento de los casos de bullying o acoso que muchas veces pone en descubierto la segregación ante la diversidad de los cuerpos. El bullying o acoso es toda intimidación o agresión física o psicológica contra una persona de forma reiterada e intencional y que ocurre en el ámbito escolar, entre pares.

El vínculo entre esas situaciones de acoso, los ideales de belleza y las redes sociales, en gran parte está dado porque la aplicación de nuevas tecnologías en la comunicación no sólo facilita el vínculo entre las personas, sino que además intercede en los procesos por los cuales se va definiendo la identidad en la relación con otros.

Existen alertas sobre las consecuencias del culto a la apariencia y el acoso por el aspecto físico, el color de la piel, el peso corporal y el no responder a los mandatos de feminidad y masculinidad.

La institución escolar, al igual que otras, está atravesada por los discursos dominantes sobre cuerpos ideales. Entendiendo esto, se plantea necesario: por un lado, visibilizar y analizar críticamente esos discursos, y por otro, contribuir a desarmarlos.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar percepciones y argumentaciones relacionadas con la imagen corporal y los ideales de belleza.
- Aceptarse tal como son, elevar su autoestima a través de la percepción de su persona, conociendo sus defectos y cualidades que conforman quienes son.
- Analizar las imágenes que se reproducen en redes sociales o medios y la deformación de la realidad.

### Actividad

Muchas veces el cuerpo se estereotipa a un solo modelo hegemónico a seguir, como si fuera un ideal. La escuela tiene la posibilidad de contribuir a construir otras imágenes corporales, diferentes a las que imponen los medios y desmentir la idea de que el cuerpo debe responder a cierto ideal.

Los recursos audiovisuales son un buen disparador para abordar temáticas complejas, que pueden afectar la sensibilidad de estudiantes en tanto ponen distancia de lo personal y al mismo tiempo nos acercan escenas cotidianas, familiares, con las que podemos identificarnos en forma dinámica y entretenida.

**Las publicidades son un medio de comunicación muy presente en nuestra sociedad que se imprime en los modos de autoperibirse.**

Algunas herramientas que la escuela puede brindar para percibir de manera crítica los mensajes publicitarios son aprender a cuestionar los mandatos e ideales de una sociedad, a apreciar la singularidad y diversidad y a vincularse con otros en forma respetuosa.

Una actividad pertinente para ello puede ser el análisis de publicidades gráficas. Será necesario realizar una selección en las que se promuevan esos ideales, por ejemplo de muñecas muy delgadas en las que niñas emulan su imagen; algunas sobre maquillaje o cosmética; otras en las que se exhiben cuerpos de varones y mujeres que sólo responden a los cánones de belleza.

Es decir, aquellas que permitan preguntarse sobre:

- ¿Qué es lo que se repite en las publicidades?
- ¿Qué ideas y nociones promueven?
- ¿Qué cuerpos están representados?
- ¿Qué se espera en ellas de una mujer?
- ¿Qué se espera de un varón?
- ¿Están de acuerdo con aquello que demuestran? ¿Por qué motivo?
- ¿Les afecta individualmente? ¿De qué modos?
- ¿Evalúan que los criterios de belleza que proponen los medios y redes ayudados por maquillaje y retoques digitales representan los reales?
- ¿Piensan que eran iguales los estilos de las publicidades de otras épocas?
- Fuera de los ejemplos, ¿creen que ser más amplio en incorporar mayores imágenes de la realidad que caer en estereotipos puede ayudar a la vida de las personas?

De esta forma, se espera construir una mirada crítica sobre la información que recibimos de los medios y redes sociales, para volverla una habilidad de reflexión y transformación. Podemos romper con los estereotipos de belleza si nos cuestionamos y reflexionamos sobre los mismos.

A modo de conclusión, reflexionamos sobre las imágenes vistas en clase, el grupo de compañeros y las realidades individuales, cómo todos los cuerpos son diferentes y que en esas diferencias la belleza adquiere infinitos modelos y formas.