



Entre 4 y 8 años

LAS PRESIONES

DE LOS CUERPOS IDEALES

Si se observan las diversas formas de concebir y vivir el cuerpo a lo largo de la historia, podemos percibir cómo están estrechamente ligadas al momento social en el que se inscriben, así como también a la cultura, a las costumbres y creencias de cada época y lugar.



Estas referencias permiten concluir que **el cuerpo no se agota en su dimensión biológica, sino que su misma materialidad está constituida por significados, sentidos y valores que cada sociedad le concede.**

Acorde a la historia de cada persona, las sensaciones, percepciones y experiencias individuales y colectivas transitadas en los primeros años de vida, en la familia, en la escuela y en los vínculos con otros, van condicionando cómo se entiende y vive el cuerpo.

Es posible que la mayoría de las personas construyan su propia imagen corporal a través de mensajes y discursos procedentes de diversas fuentes, con diferencias según el sexo biológico o según algunas marcas vitales como el color de ojos o cabello, y también es probable que esos discursos puedan resultar confusos o contradictorios.

Los **modelos de salud y de belleza** cambian en cada momento histórico y en cada sociedad, y **producen efectos concretos sobre los cuerpos.** En sociedades como la que vivimos, los medios de comunicación y las redes sociales proporcionan a los individuos y a la sociedad un espacio de diversión, de educación e información y también un lugar de encuentro e intercambio. En ese marco, brindan imágenes corporales que condicionan las formas en que un cuerpo se expresa y vive.

La noción de imagen corporal en tanto representación física y cognitiva del cuerpo, que involucra actitudes de aceptación y rechazo, ha sido central para entender la influencia de los medios, y más recientemente de las redes sociales, en las personas.

Las imágenes mediáticas, sobre todo durante la infancia y adolescencia, son particularmente importantes en la producción de cambios en la manera de percibir y evaluar el cuerpo.

La imagen corporal está íntimamente relacionada con cuestiones de autoestima y la escuela tiene la posibilidad de contribuir a construir otras imágenes corporales más próximas a la realidad y desmentir la idea de que el cuerpo debe responder a cierto ideal promoviendo el respeto, la convivencia y el buen trato.





Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar percepciones y argumentaciones relacionadas con la valoración que hacen de la imagen corporal.
- Reconocer la importancia de aceptar nuestro cuerpo y el de los demás, así como reflexionar sobre la problemática de no hacerlo.
- Tener una actitud crítica en relación con la problemática de la desigualdad y efectos de la intolerancia.

Actividad

En las escuelas existen numerosos rituales, símbolos y rutinas que circulan y pueden contener mensajes estereotipados y discriminatorios respecto a la apariencia física: esperar ciertas posturas o disposiciones físicas, definiciones acerca de la vestimenta adecuada, supuestas restricciones físicas, comportamientos corporales apropiados, entre otros.

Sin embargo, si en la escuela el cuerpo es concebido y tratado por fuera de los mandatos, ideales y estereotipos pueden ser vivenciados como lugares de afectividad, de cuidado hacia uno mismo y hacia el otro, de expresión individual y singular, de encuentro con los demás en forma amorosa y respetuosa de la diversidad.

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.

La actividad tiene fundamento en **la positividad corporal** y apunta a fortalecer la autoestima e identificar las virtudes propias y de los demás.

Con **los más pequeños**, se propone trabajar el reconocimiento del cuerpo, combinado con la expresión corporal y que cada niña y niño colaboren en contar qué más les gusta hacer con las partes del cuerpo que van explorando. Por ejemplo, con las piernas jugar a la pelota o bailar; con las boca, comer un caramelo o cantar, etc.

El intercambio apunta a reflexionar sobre diferentes partes y usos de nuestro cuerpo, visibilizar que si bien todos los cuerpos son diferentes, en esta diversidad se comparten gustos y todos son valorables.

Para **los más grandes**, a modo de introducción, se plantea a los estudiantes que expresen ejemplos de "cosas" que consideran bonitas o bellas. ¿En dónde podemos encontrar belleza? En una flor, en un animal, en un cuadro, una fotografía, un cuento... y también en una persona. Podemos pensar en la belleza física y en la belleza personal y se motiva a que cada niña y niño reflexione sobre la belleza que hay en cada uno.

Así se los invita a pensar en algún rasgo que consideren bello en una persona, sin importar quién sea ni nombrarla. El educador inicia describiendo a una persona, subrayando alguna característica positiva, puede ser a sí mismo. En turnos se avanza uno a uno con cada niña y niño, nombrando una opción diferente, invitando a pensar en todo lo "bello" que puede tener una persona. Su tono de voz, su sonrisa, su alegría, sus ojos, sus manos, su dulzura, etc. En cada turno se puede dar espacio a los compañeros para que comenten si también conocen a alguien con una voz que les agrade, o una sonrisa contagiosa, siguiendo cada ejemplo.

Es importante destacar que siempre podemos encontrar belleza en todos, pero para ello es necesario prestar atención activa a cada uno: saber ver, escuchar, sentir. Recordemos que con esta actividad se pretende reforzar la autoestima.

Terminada la ronda, se les entregan hojas para que cada niña y niño haga un dibujo de una persona imaginaria, destacando algunos de los rasgos positivos que se conversaron entre todos.

Como exposición y reflexión final, cuelgan los dibujos en el aula y cada uno puede describir su dibujo.