



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria de Junio



Modalidad: Programa de intervención.

Título: Todos somos únicos: propuesta de intervención para fomentar la imagen corporal positiva en adolescentes.

Autor: Andrea Ortuño Galinsoga

Tutora: María José Quiles Sebastián

Elche a 3 de Junio de 2022

ÍNDICE

Resumen.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	7
2.1. Objetivos.....	7
2.2. Método.....	8
2.2.1. Participantes.....	8
2.2.2. Variables e instrumentos.....	8
2.2.3. Procedimiento.....	10
2.3. Diseño de las sesiones.....	10
3. SESIONES.....	10
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	20
5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA.....	22
6. ANEXOS.....	27

Resumen

En este trabajo se presenta el diseño de la propuesta de intervención “Todos somos únicos” para fomentar la imagen corporal positiva, dirigida a adolescentes de 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Para lograr el diseño de este programa, se ha investigado acerca del canon de belleza, los medios de comunicación en nuestra sociedad, y la importancia de la autoestima y la imagen corporal en la adolescencia, así como la prevalencia de la insatisfacción corporal en esta población, y otros programas con objetivos similares. El programa cuenta con 9 sesiones interactivas de 60 minutos de duración donde se trabajarán recursos para potenciar la salud mental de los participantes (asertividad, resistencia a la presión de grupo, autoestima, psicoeducación y aceptación corporal), así como la crítica hacia el modelo de belleza actual y la reflexión acerca de las redes sociales. Con este programa se pretende que los participantes adquieran habilidades para mejorar su satisfacción corporal y autoestima, y para tener una visión crítica frente al canon de belleza actual.

Palabras clave: Autoestima, imagen corporal, adolescencia, medios de comunicación, redes sociales.

Abstract

This paper presents the design of the intervention proposal "We are all unique" to promote body satisfaction aimed at adolescents in the 3rd and 4th year of Compulsory Secondary Education (ESO). To achieve the design of this program, research has been done on the beauty canon and the media in our society and the importance of self-esteem and body image in adolescence, as well as the prevalence of body dissatisfaction in this population, and other programs with similar objectives. The program has 9 interactive sessions of 60 minutes duration where resources will be worked on to enhance the mental health of the participants (assertiveness, resistance to peer pressure, self-esteem, psychoeducation and body acceptance), as well as criticism towards the current model of beauty and reflection on social networks. The aim of this program is for participants to acquire skills to improve their body satisfaction and self-esteem, and to have a critical view of the current beauty canon.

Keywords: Self-esteem, body image, adolescence, media, social networks.

1. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) la **adolescencia** es la etapa que va desde los 10 a los 19 años de edad, durante la cual tienen lugar cambios cognoscitivos, psicosociales y físicos y los/las jóvenes establecen relaciones con su propio cuerpo. En la preadolescencia, aparecen caracteres sexuales y el cuerpo sufre transformaciones. Psicológicamente, los y las adolescentes se auto descubren a sí mismos/as, están valorando su nueva identidad física y formando su personalidad, su autoestima es vulnerable y tienen cambios de estado de ánimo. A nivel social, la familia está muy presente, pero empiezan a buscar sus propios gustos e identidad, y cobra una gran importancia los grupos de amigos. Es una etapa en la que comienzan a copiar modelos, por lo que se vuelven especialmente vulnerables a los estereotipos sociales (Ruiz et al., 2017).

Durante este período se construye el **autoconcepto**, que son las creencias que un individuo posee sobre sí mismo/a y constituye un marco de referencia para la interpretación de sus conductas, emociones, experiencias o aptitudes (Gutiérrez y Martín, 2021), y la **autoestima**, que es la valoración del concepto que las personas tienen sobre sí mismas en cada área relevante de la vida y que cambia en función de cómo nos relacionamos con las demás personas y la imagen que el mundo nos devuelve de nosotros/as (Quiles et al., 2006).

Una **autoestima alta** implica la aceptación de uno/a mismo/a, valorando las virtudes y defectos, e implica un mayor desarrollo cognitivo y de las habilidades sociales e interpersonales, que ayudará a las y los jóvenes a enfrentar los distintos contextos de evaluación a los que se exponen (Gutiérrez y Martín, 2021). Por otro lado, una **baja autoestima** suele definirse por tener una imagen distorsionada de sí mismo/a, poca percepción de competencia, insatisfacción personal y un mayor índice de problemas psicológicos (Quiles et al., 2006).

La autoestima está intrínsecamente relacionada con la **imagen corporal**, siendo que los y las adolescentes que muestran mayor grado de disconformidad con su silueta física, también tienden a presentar niveles más bajos de autoestima (Palomares Cuadros et al., 2017). Este concepto hace referencia a la representación mental que cada persona construye en su mente del cuerpo o apariencia externa. Dentro de esta representación, se puede diferenciar entre la imagen corporal (los caracteres físicos que permiten concebir el propio cuerpo subjetivamente, al margen de la concepción objetiva de los demás) y el esquema corporal (estructuras internas del cuerpo, funcionamiento del mismo y percepción global), que son directamente influenciados por el entorno (Rodríguez-Camacho y Alvis-Gómez, 2015).

En definitiva, la **imagen corporal** se refiere tanto a la percepción que tenemos del cuerpo (sus partes, movimientos y límites), como a la experiencia subjetiva de valoraciones o pensamientos que nos hace comportarnos de cierta forma (Chilet-Company y Valencia-Peris, 2020) y es un concepto que se va estableciendo y alterando debido a estímulos sensoriales, así como socioculturales, involucrados también en la autoestima (Rodríguez-Camacho y Alvis-Gómez, 2015).

Por otro lado, la **insatisfacción de la imagen corporal** se define cómo la incompatibilidad entre la imagen corporal percibida y la que se tiene como ideal (Bully et al., 2012), y las causas pueden estar asociadas a varios factores, como la familia, el deporte, la cultura, las relaciones personales, la personalidad o el género (Grajera et al., 2018). En el estudio llevado a cabo por López Sánchez et al. (2017), se mostró que un 61.2% de niños/as y adolescentes presentaban insatisfacción corporal, en especial los y las que deseaban ser más delgados/as, y en otro más reciente de Grajera et al. (2018), se expuso que 2 de cada 5 adolescentes varones y casi 3 de cada 4 mujeres estaban insatisfechos/as con su imagen corporal y deseaban perder peso (57% y 69,6% respectivamente). Además, estas preocupaciones por la apariencia física, se agravaron por el confinamiento debido a la situación de **COVID-19** de 2020, siendo que los y las que presentaban una mayor afectación por el confinamiento y una menor autoestima, también tenían niveles más elevados de malestar emocional y alteraciones alimentarias en las mujeres (Vall-Roqué et al., 2021).

En un contexto de cambios corporales, búsqueda de la propia identidad y necesidad de aprobación del mundo, los y las adolescentes se hallan en constante contacto con los **medios de comunicación** y las **redes sociales**, que son una fuente de transmisión de ideales de belleza socioculturales y estereotipos basados en la perfección, la delgadez en mujeres (Ruiz, et al., 2017) y la musculatura en hombres (Buitrago, et al., 2021). Además, la edad a la que los niños y niñas empiezan a hacer uso de internet es muy temprana, y aunque muchos mensajes socioculturales no van directamente dirigidos a ellos/as, ejercen influencia en su autoestima y percepción de su propio cuerpo (Ruiz, et al., 2017).

Actualmente, existen **redes sociales** como **instagram** (aplicación para subir fotos y vídeos) donde las y los adolescentes se exponen a imágenes que promueven los cánones de belleza y comentarios que compraran sus cuerpos con otros (Mañas et al., 2020), influyendo negativamente en su autoestima e imagen corporal (Sabik et al., 2019). Los y las jóvenes dan mucha importancia a los likes y a los comentarios que reciben por redes sociales,

siendo que su autoestima aumenta si la retroalimentación es positiva y se ve perjudicada si los comentarios son neutros o negativos (Sabik et al., 2019). Además, en esta red social se pueden retocar las fotografías, y estas imágenes “sin imperfecciones” que cumplen los estereotipos de belleza aumentan la insatisfacción corporal en los y las jóvenes (Kleemans et al., 2016; Mañas et al., 2020). Por otro lado, tendencias como “fitspiration” (fusión entre “estar en forma” e “inspiración”) donde influencers suben fotos con cuerpos idealizados y textos motivacionales, incrementan la internalización del ideal de belleza y la vigilancia corporal, promoviendo la insatisfacción corporal y la comparación (Cohen y Slater, 2017).

La investigación **Health Behaviour in School Aged Children (HBSC)**, realizada entre los años 2002 y 2018, muestra que casi la mitad de los y las adolescentes españoles creía tener una talla inadecuada, y un 30% se percibía como un poco gordo/a en todas las ediciones. Estos datos muestran cómo a medida que pasan los años las diferencias entre sexos tienden a atenuarse, y que conforme aumenta la edad tienden a aumentar las preocupaciones por la imagen corporal (Moreno et al., 2020). Por otro lado, estudios más recientes como el de **Chilet-Company y Valencia-Peris (2020)** reflejaba que un 96.3% de adolescentes estaban insatisfechos con su IC y un 8% presentaba una insatisfacción corporal alta con riesgo de TCA.

En este contexto, se ve necesario intervenir con programas con contenidos enfocados a la mejora de la autoestima y la imagen corporal. Existen algunos de referencia que han obtenido buenos resultados como **DITCA**, que trabaja con adolescentes de 13 a 15 años en factores protectores como la autoestima, pensamiento crítico ante la presión social, mitos sobre el cuerpo y las dietas, hábitos saludables y satisfacción corporal, obteniendo buenos resultados para la prevención primaria de los TCA (Ruiz et al., 2017). Por otro lado, el **Programa preventivo universal de problemas de alimentación, peso e imagen corporal en adolescentes** de 14 años mostró resultados esperanzadores, siendo que el grupo experimental obtuvo puntuaciones significativamente más altas de autoestima, satisfacción corporal y claridad emocional, y significativamente menores en perfeccionismo (orientado hacia sí mismo) e interiorización del ideal de delgadez y de musculatura respecto al grupo control, en las medidas post intervención y en ambos seguimientos (Jordana Ovejero et al., 2020).

Una revisión de los estudios de los últimos años realizada por Jordana Ovejero et al., (2020), muestra algunas de las limitaciones que presentaban los programas, como que solamente el 12% de los artículos trataban de prevenir los problemas de peso o de imagen corporal, que sólo se hacía con muestra femenina (ignorando que los chicos también

presentan estas problemáticas) y que muchos carecían de seguimiento. Además, dentro de las generaciones de programas de prevención, los programas menos utilizados son los que previenen comportamientos problemáticos relacionados con la imagen corporal, el peso y desarrollo de TCAs mediante la dotación de recursos para potenciar la salud mental de los participantes, siendo que son los que tienen una eficacia más duradera.

Todos estos datos arrojan una gran necesidad de intervenir con adolescentes para abordar estos aspectos, por ello el objetivo de este trabajo es realizar un programa de intervención para promocionar una imagen corporal positiva en el alumnado de tercero y cuarto de la ESO (14-16 años). Para ello, se propone potenciar la imagen corporal positiva mediante recursos que fomenten la salud mental como la psicoeducación, las habilidades sociales, la crítica al canon de belleza, la resistencia a la presión de grupo, la satisfacción corporal y la autoestima. Se hará una intervención de prevención primaria tanto en chicos como en chicas, ya que a pesar de que muchos programas solo se dirigen al sexo femenino, hay evidencias de que los chicos también se ven afectados por estas problemáticas. Por último, se hará un seguimiento de los resultados a los 6 y 12 meses.

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este TFG se presenta el diseño del programa de intervención "Todos somos únicos", que está orientado a promocionar la imagen corporal positiva en adolescentes a través de la promoción de la autoestima, la satisfacción corporal, la crítica al canon de belleza y la asertividad y el desarrollo de habilidades para resistir a la presión social en relación al cómo debe ser el cuerpo.

2.1. Objetivos

El objetivo general de este programa es promocionar la imagen corporal positiva de los y las participantes. De esta forma, se podrán prevenir problemas relacionados con una baja autoestima corporal, como por ejemplo los trastornos de la conducta alimentaria.

Para ello, cuando finalice el programa se esperará que los y las participantes puedan:

1. Mejorar su autoestima.
2. Aumentar su satisfacción corporal.
3. Desarrollar un pensamiento más crítico respecto al canon de belleza, la publicidad y las redes sociales.
4. Responder de manera asertiva ante los comentarios negativos en relación a la propia imagen.

5. Desarrollar habilidades para resistir la presión social respecto a las críticas sociales sobre el cuerpo.

2.2. Método

2.2.1. Participantes

Los participantes de este programa serán alumnos y alumnas de los institutos de Alicante de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), en edades comprendidas entre los 14 y 16 años y que quieran participar en el programa de manera voluntaria.

2.2.2. Variables e instrumentos

Como proceso de evaluación, se hará una valoración pre-durante-post del taller. Los cuestionarios de evaluación se pasarán al inicio del taller y en la última sesión para valorar los cambios y el cumplimiento de los objetivos del programa. Además, durante el transcurso del taller se evaluará la asistencia y a los 6 y 12 meses se realizará un seguimiento de los resultados para evaluar la efectividad del programa pasado un tiempo. Los cuestionarios que se utilizarán son:

- **Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965).** Se hará uso de la adaptación española realizada por Atienza, Moreno y Balaguer (2000) para medir los niveles de autoestima. Este cuestionario está conformado por 10 ítems (5 en forma positiva y 5 en negativa), medidos mediante una escala Likert de 4 puntos (1 = Muy en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo y 4 = Muy de acuerdo). En cuanto a la fiabilidad, presenta un alfa de cronbach de 0.86.
- **Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1987).** Se utilizará la versión española de Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater (1996) para evaluar la insatisfacción corporal. El cuestionario está compuesto por 34 ítems con 6 alternativas de respuesta tipo Likert (1 = Nunca, 2 = Casi Nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Bastantes veces, 5 = Casi Siempre y 6 = Siempre). Los 5 factores que mide son preocupación por el peso relacionado con la ingesta, preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad, insatisfacción y preocupación corporal general, insatisfacción corporal respecto a la parte inferior del cuerpo y el empleo de vómito o laxantes para reducir la insatisfacción corporal. Respecto a la fiabilidad, es alta puesto que tiene un alfa de Cronbach de 0.95-0.97 (Raich et al., 1996).

- **Test de Asertividad de Rathus (decir no, demostrar disconformidad y expresión de opiniones).** Para medir la asertividad, se empleará una selección de tres subescalas, con un total de diez ítems de escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta (muy/poco característico). Respecto a sus propiedades psicométricas, tiene una fiabilidad moderada/alta de 0,78 ($p < 0,01$) (León, 2014).
- **Escala de Autoestima Corporal (EAC).** Se hará uso de esta escala para evaluar la autoestima corporal. Está formada por 26 ítems de escala tipo Likert con 10 opciones de respuesta. Se divide en dos factores, que evalúan la satisfacción y el atractivo corporal. Está especialmente diseñada para población adolescente y tiene una fiabilidad alta, con un Alpha de Cronbach de 0,92 (Peris, Maganto y Garaigordobil, 2016).
- **Cuestionario de Influencia de los Modelos Estéticos Corporales (CIMEC-40; Toro et al., 1994).** Se utilizará para evaluar las influencias culturales que contribuyen a provocar el adelgazamiento por razones estéticas y sociales en chicas. El **CIMEC-40** está compuesto por 40 ítems directos con escala de respuesta de tres puntos (“Sí, siempre”, “Sí, a veces” y “No nunca”) que evalúan 5 factores: malestar por la imagen corporal, influencia de la publicidad, influencia de mensajes verbales, influencia de los modelos sociales e influencia de las situaciones sociales. La puntuación máxima es 80 y la mínima 0, siendo que una mayor puntuación implica una mayor influencia de los modelos sociales. Fue validado para población mexicana por Vázquez, Álvarez y Mancilla (2000), y tiene una fiabilidad alta, puesto que tiene un alfa de Cronbach de 0.94.
- **Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal (CIMEC-V-17; Toro et al., 2005).** Este cuestionario se utilizará para medir la interiorización de los modelos sociales en chicos. Está formado por 17 ítems tipo Likert con tres opciones de respuesta, donde a mayor puntuación indica mayor interiorización de los modelos sociales. Consta de cuatro factores: Influencia de los Anuncios y la Información, Preocupación por ser Gordo, Influencia de los Modelos Musculosos, y Alimentación Social y Ejercicio. En cuanto a su fiabilidad, presenta coeficientes de consistencia interna que van de 0.80 a 0.88, y muestra una adecuada validez convergente con otros comportamientos alimentarios patológicos (Toro et al., 2005).

2.2.3. Procedimiento

Para realizar el programa se contactará con los equipos directivos de los institutos y se les proporcionará toda la información necesaria (breve resumen de lo que se va a trabajar, duración y número de sesiones, etc.). Una vez los institutos acepten las condiciones del taller y los tutores/as de los y las adolescentes de tercero y cuarto de la ESO firmen un consentimiento informado (véase en anexo 1), se procederá a la iniciación del programa en las fechas indicadas.

2.3. Diseño de las sesiones

El formato del taller será presencial y tendrá lugar en el propio instituto, concretamente en la sala de usos múltiples y en la hora de tutoría. Se impartirán 9 sesiones (1 sesión por semana) de 1 hora de duración cada una a lo largo del periodo de 2 meses y una semana.

3.SESIONES

Sesión 1: “Presentamos el taller”

Objetivos:

- Presentar los contenidos del taller.
- Evaluar los objetivos del programa.
- Psicoeducar en los conceptos de autoestima e imagen corporal.

Contenidos:

1. Presentación del programa.
2. Presentación de los participantes.
3. Evaluación inicial.
4. Lluvia de ideas sobre “autoestima” e “imagen corporal”.
5. Psicoeducación.
6. Cierre y tarea.

Materiales: Cuestionarios, bolígrafos, hojas, rotuladores y pinturas, pizarra, tiza, pósteres, proyector y ordenador.

Desarrollo de la sesión:

1. **Presentación del programa.** Esta primera sesión será una toma de contacto. Durante los siguientes 5 minutos, se presentará el taller, la persona encargada de llevarlo a cabo y los objetivos que se van a trabajar, así como los beneficios que podrán obtener al disfrutar de las sesiones.

2. **Presentación de los participantes.** En los próximos 10 minutos, nos sentaremos en círculo y nos iremos presentando. Por turnos, deberán decir su nombre y algunas cosas sobre ellos/as (edad, hobbies, gustos, etc.).
3. **Evaluación inicial.** Se les administrarán los distintos cuestionarios para que los cumplimenten durante 20 minutos. Se les explicará la importancia de que sean sinceros/as y que no se preocupen por los resultados, ya que simplemente son para ver si les ha sido útil el taller. Además, se les entregará un folio donde deberán dibujar la figura humana/cuerpo ideal, cada uno según su género correspondiente. Esta actividad será interesante para recopilar los dibujos y volver a trabajarlos durante la última sesión.
4. **Lluvia de ideas.** Introduciremos durante 10 minutos el tema de la autoestima y la imagen corporal con una actividad de lluvia de ideas. Se les pedirá que digan todas las palabras o definiciones que piensen que está relacionada con los conceptos.
5. **Psicoeducación.** Se llevará a cabo una breve charla informativa de 10 minutos apoyada en pósteres, sobre la autoestima (véase en anexo 2) y la imagen corporal (véase en anexo 3).
6. **Cierre y tarea.** Procederemos a cerrar la sesión en los últimos 5 minutos invitando a los/las adolescentes a comentar cualquier aspecto que deseen compartir y se les dejará como tarea pegar unas copias de los pósteres por el instituto.

Sesión 2: “Hablamos de nosotros/as”

Objetivos:

- Mejorar la autoestima de las y los adolescentes.

Contenidos:

1. Actividad sobre logros y capacidades.
2. Cierre.

Materiales: Cartulinas, revistas, tijeras, rotuladores, pegatinas, pinturas y pósteres.

Desarrollo de la sesión:

- 1. Nos promocionamos.** Durante los primeros 25 minutos, se animará a las y los adolescentes a realizar un cartel publicitario sobre ellos/as. Se les entregará una cartulina y deberán rellenarla de manera anónima. Podrán hacer collages con recortes de revista y dibujar lo que quieran. Respecto al contenido, se les dejará en la pizarra una lista de algunas cosas que deberán incluir: sus hobbies, sus capacidades, sus ídolos, las personas a las que admiran, sus lugares favoritos, sus sueños y logros, etc. Durante los siguientes 30 minutos se expondrán los carteles en el aula y deberán adivinar a quién pertenece cada uno, además, por turnos expondrán su propio cartel. Con esta actividad, se trabajarán aspectos importantes relacionados con la autoestima como el reconocimiento de competencias o la proyección de sí mismos/as en el futuro, además, se darán cuenta de que cada uno/a de ellos/as es único y especial.
- 2. Cierre.** Se finalizará la sesión y se dejará un espacio para que los y las alumnos/as puedan dar feedback sobre qué impresiones han tenido y cómo se han sentido.

Sesión 3: “Hablamos de los/las demás”**Objetivos:**

- Mejorar la autoestima de las y los adolescentes.

Contenidos:

1. Actividad “sacamos lo positivo”.
2. Cierre.

Materiales: Camisetas blancas, rotuladores, pegatinas y pinturas.

Desarrollo de la sesión:

- 1. “Sacamos lo positivo”.** Le repartiremos a cada joven una camiseta blanca que deberán ponerse. Durante los siguientes 25 minutos, deberán plasmar algo positivo en las camisetas de los/las demás. Podrán escribir adjetivos, frases, adornarlas con dibujos que signifiquen algo para ellos/as y decorarlas como quieran. El objetivo es que todos dejen su huella en la camiseta de sus compañeros/as. Cuando todos/as hayan escrito al resto, cada adolescente tendrá unos minutos para leer todo lo que han plasmado sobre él/ella. Durante los siguientes 30 minutos, nos sentaremos en círculo, y tendrán que elegir la frase/palabra/dibujo que más les haya gustado o con la que más se hayan identificado de su camiseta. La persona que la escribió/dibujó,

deberá decirlo y explicar por qué lo hizo. El objetivo de la actividad es que los y las adolescentes perciban que sus cualidades son tantas como para poder llenar una camiseta entera, y que sus compañeros/as también lo perciben. Además, también se trabaja una de las características relacionadas con poseer una buena autoestima, que es el reconocimiento de características positivas en los y las demás.

2. **Cierre.** Se finalizará la sesión y se dejará un espacio para que los y las alumnos/as puedan dar feedback sobre qué impresiones han tenido y cómo se han sentido.

Sesión 4: “Nuestros cuerpos”

Objetivos:

- Aumentar la satisfacción corporal.

Contenidos:

1. Actividad de autoestima corporal “cómo me veo y como me ven”.
2. Debate.
3. Cierre y psicoeducación.

Materiales: murales, rotuladores, pegatinas, pinturas, sprays, ordenador, proyector y PowerPoint.

Desarrollo de la sesión:

1. **“Cómo me veo y como me ven”.** Durante los primeros 25 minutos, repartiremos unos murales, los alumnos y alumnas deberán ponerse encima y con ayuda de otro/a compañero/a contornear su silueta. Deberán dividir la silueta en dos partes, realizando una línea vertical en mitad del dibujo. En la parte derecha deberán dibujar cómo se ven a sí mismos, y en la parte izquierda cómo creen que les ven los demás. Posteriormente, deberán contestar unas preguntas (véase en anexo 4).
2. **Debate.** Durante los siguientes 10 minutos, dividiremos a las y los adolescentes en grupos de 5-6 y tendrán que debatir sobre las preguntas anteriores y contestar entre todos una pregunta:
 - ¿De qué manera podríamos conseguir que las personas se sientan satisfechas con sus cuerpos?

Durante los últimos 15 minutos del debate, cada grupo leerá su respuesta. Con este ejercicio se pretende que los y las jóvenes compartan ideas, hablen de sus complejos sin tapujos, vean que muchos/as de sus compañeros/as se sienten de maneras similares y reflexionen acerca de cómo pueden sentirse más satisfechos/as con su imagen.

3. **Cierre y psicoeducación.** Se procederá a realizar una breve psicoeducación acerca de la insatisfacción corporal apoyada en un póster (véase en anexo 5) y a cerrar la sesión, dejando como tarea que los y las adolescentes peguen copias del póster por el instituto.

Sesión 5: “El cambio del cuerpo”.

Objetivos:

- Aumentar la satisfacción corporal.

Contenidos:

1. Introducción.
2. ¿De acuerdo o en desacuerdo?
3. La transformación del cuerpo.
4. Actividad de conciencia crítica frente a los personajes de series.
4. Cierre.

Materiales: hoja con frases de la actividad 1, ordenador, proyector, PowerPoint, bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

1. **Introducción.** Haremos una breve introducción de 5 minutos exponiendo los temas a tratar ese día y las actividades que realizaremos.
2. **¿De acuerdo o en desacuerdo?.** Introduciremos el tema de la transformación del cuerpo durante la adolescencia con un juego durante los próximos 10 minutos. Se leerán unas frases (véase en anexo 6) y los/as adolescentes tendrán que ir a la derecha de la clase si están de acuerdo, o la izquierda si están en desacuerdo.
3. **La transformación del cuerpo.** Se tratará el tema de cómo el cuerpo durante la adolescencia y pubertad sufre una serie de cambios normales que afectan de una manera u otra a todos/as y fomentaremos el debate durante los próximos 20

minutos. Hablaremos de aumento de peso, granos, grasa, estrías, celulitis, falta de músculo, etc. E intentaremos desmitificar y naturalizar algunos de estos procesos normales por los que todos los y las adolescentes pasan de una manera u otra.

4. **Realidad vs. Ficción.** En los siguientes 20 minutos, realizaremos una desmitificación del concepto de adolescencia que existe en las series actuales y fomentaremos una visión realista de los personajes con los que muchos/as de ellos/as se identifican. Por un lado, mostraremos el antes y el después de muchos de ellos/as, y también revelaremos su verdadera edad, para que adquieran conciencia de que esas personas realmente o no son adolescentes, o no tienen un cuerpo canónico naturalmente. (Véase en anexo 7).
5. **Cierre.** Procederemos a cerrar la sesión, dejando que los y las adolescentes comenten cualquier aspecto sobre la misma.

Sesión 6: “Tenemos una actitud crítica”.

Objetivos:

- Desarrollar un pensamiento más crítico respecto al canon de belleza, la publicidad y las redes sociales.

Contenidos:

1. Introducción.
2. Actividad “Reflexionamos”.
3. Actividad “Abrimos los ojos”.
4. Cierre.

Materiales: Papelitos, saco, ordenador, proyector, vídeo, bolígrafos, PowerPoint con imágenes.

Desarrollo de la sesión:

1. **Introducción.** Haremos una breve introducción exponiendo los temas a tratar ese día y las actividades que realizaremos.
2. **Reflexionamos.** Comenzaremos la actividad entregando a cada joven un papelillo donde deberán escribir de manera anónima qué cosa cambiarían de sus cuerpos, y tras meterlos todos en un saco se leerán algunos en alto. Posteriormente, se visualizará el video “Comfortable: 50 People 1 Question” (Dirigido por Jubilee

Project) <https://youtu.be/f0tEcxLDDd4>. Tras la visualización, fomentaremos un debate entre los y las adolescentes y se les invitará a que den su opinión sobre el video, posteriormente, se dividirán en grupos de 5-6 y deberán debatir sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué con el paso de los años las personas nos preocupamos cada vez más por el físico?
- ¿En qué momento comencé a tener complejos?

Tras unos minutos, se hará una puesta en común, y cada grupo dirá a qué conclusiones han llegado. Esta actividad tendrá una duración total de 25 minutos.

3. **Abrimos los ojos.** En los siguientes 25 minutos expondremos una serie de imágenes de anuncios, post en redes sociales, etc., que promocionan cánones de belleza inalcanzables. A través de esto, trabajaremos cómo la sociedad nos dice que el cuerpo debe de ser de una manera, y la repercusión que esto tiene en nosotros/as. (Véase en anexo 8).
4. **Cierre.** Se finalizará la sesión y se dejará un espacio para que los y las alumnos/as puedan dar feedback sobre qué impresiones han tenido y cómo se han sentido.

Sesión 7: “Respondemos”.

Objetivos:

- Responder de manera asertiva ante los comentarios negativos en relación a la propia imagen.

Contenidos:

1. Actividad “todos estamos expuestos a las críticas”.
2. Psicoeducación sobre asertividad.
3. Actividad de role-playing “afrontamos los comentarios negativos”.
4. Cierre.

Materiales: Sacos con papelitos, fichas, bolígrafos.

Desarrollo de la sesión:

- 1. Todos estamos expuestos a críticas.** Iniciaremos la sesión exponiendo durante los primeros 20 minutos el tema de los comentarios negativos respecto al físico que existen en la escuela y las redes sociales. Nos sentaremos en círculo y cada uno escribirá en un papelillo un comentario negativo que recibió acerca de su físico. Posteriormente, por turnos lo leerán en voz alta y lo irán dejando en un saco. Hablaremos de por qué esos comentarios no deben hacerse y de cómo afectan a los demás.
- 2. Cómo ser asertivo.** Se realizará una breve charla de 15 minutos sobre las distintas técnicas asertivas que existen. Repartiremos unas fichas a cada adolescente (véase en anexo 9) en las que habrá información acerca de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva y hablaremos sobre las diferencias entre cada estilo. Posteriormente, repartiremos otras fichas con técnicas para ser asertivos, y comentaremos cada una de ellas (véase en anexo 10). Los contenidos de las fichas se basarán en el libro “Cuando digo no, me siento culpable” de Smith y Sol (2019).
- 3. Afrontamos los comentarios negativos.** Haremos una actividad de 20 minutos de duración para entrenar distintas formas de responder ante esos comentarios. Sacaremos el saco de la primera actividad, nos sentaremos en círculo y tendrán que sacar de uno/a en uno/a un papelillo y leerlo en voz alta. Los participantes tendrán que decir o escenificar cómo actuarían ante esa situación, basándose en las técnicas anteriores. El objetivo de la actividad es que adquieran información sobre distintas formas comunicativas para hacer frente a los comentarios negativos de forma asertiva, y de la misma manera asimilar que no siempre podemos controlar los comentarios de otros/as, pero sí el no reproducirlos/as nosotros/as mismos/as y nuestra forma de responder.
- 4. Cierre.** Se finalizará la sesión y se dejará un espacio para que los y las alumnos/as puedan dar feedback sobre qué impresiones han tenido y cómo se han sentido.

Sesión 8: “Podemos resistirnos”.**Objetivos:**

- Desarrollar habilidades para resistir la presión social respecto a las críticas sociales sobre el cuerpo.

Contenidos:

1. Presentación.
2. Actividad “la presión del entorno”.
3. Actividad.
4. Cierre.

Materiales: Ordenador, proyector, video, fichas, bolígrafos, folios.

Desarrollo de la sesión:

1. **Presentación.** Durante los primeros 15 minutos y para introducir el tema de la presión social, se veremos un video de YouTube “Carpeta Verde o Roja Presión Ambiental” (de la serie de Merlí: Sapere aude) <https://www.youtube.com/watch?v=R24ljoPfiXw&t=53s>. Tras la visualización, dejaremos que los jóvenes comenten qué les ha parecido el vídeo y daremos paso a un debate sobre las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo la opinión de los demás influye en nuestras decisiones?
 - ¿Qué cosas del entorno nos presionan para actuar de una cierta forma?
2. **La presión del entorno.** En esta actividad entregaremos a los y las adolescentes unas fichas (véase en anexo 11) sobre distintas situaciones en las que han modificado su comportamiento por la presión del entorno que rellenarán durante 10 minutos. Durante los siguientes 15 minutos, cada alumno/a irá diciendo qué agentes externos le incitaron a cambiar su comportamiento (amigos, publicidad, familia, etc.) y se irá apuntando en la pizarra y juntos reflexionaremos acerca de cómo nuestras conductas cambian por el entorno. Esta actividad tendrá una duración de 25 minutos.
3. **Nos resistimos al entorno.** Durante los siguientes 5 minutos, se repartirán a los y las adolescentes folios y deberán escribir una lista de objetivos basada en cosas que les gustaba realizar, pero que han cambiado/dejado de hacer por la presión del entorno y que les gustaría volver a retomar. Durante los siguientes 10 minutos, nos sentaremos en círculo y cada uno/una leerá su lista, comentando cualquier aspecto que considere relevante al grupo.

- 4. Cierre.** Se finalizará la sesión y se dejará un espacio para que los y las alumnos/as puedan dar feedback sobre qué impresiones han tenido y cómo se han sentido.

SESIÓN 9: “Valoramos lo aprendido”.

Objetivos:

- Evaluar los contenidos que se han trabajado en el taller.
- Evaluar la calidad del taller.
- Asentar los conocimientos aprendidos.

Contenidos:

1. Evaluación final.
2. Actividad “Creamos nuestra propia campaña publicitaria”.
3. Actividad “dibujo del cuerpo ideal” y cierre.

Materiales: Cuestionarios, bolígrafos, hojas, dibujo cuerpo ideal, rotuladores, tijeras, pegatinas, pinturas y cartulinas.

Desarrollo de la sesión:

- 1. Evaluación final.** En los primeros 20 minutos volverán a rellenar los cuestionarios realizados al comienzo del taller para medir la trazabilidad de los objetivos, así como para conocer los avances en los conocimientos y habilidades que se han trabajado.
- 2. Creamos nuestra propia campaña.** Para recopilar todo lo aprendido a lo largo de las sesiones haremos esta actividad creativa de 15 minutos de duración. Por grupos de 3 o 4 tendrán que confeccionar su propia pancarta promocionando la autoestima y la imagen corporal positiva. En ella podrán hablar de la importancia de querernos, de la diversidad de cuerpos y de cosas que podemos hacer (no criticar otros cuerpos, no hacer caso a comentarios de redes sociales, etc.). Además, deberán incluir un eslogan pegadizo y divertido. Durante los 10 minutos siguientes, expondrán sus pancartas al resto de la clase, y posteriormente votarán al que más les ha gustado.
- 3. Cierre.** Para cerrar la sesión, en los últimos 15 minutos entregaremos a cada uno/una el dibujo que realizó en la primera sesión sobre el cuerpo ideal. Nos sentaremos en círculo y por turnos irán enseñando su dibujo al resto de clase y dirán

si siguen teniendo la misma opinión, o si piensan que, por el contrario, el cuerpo ideal no existe o no es de la manera que pensaban hace dos meses.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de este TFG es presentar la propuesta de intervención “Todos somos únicos”, dirigida a promocionar la imagen corporal positiva en el alumnado de 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El diseño de esta propuesta se considera necesario dado que en los últimos años ha habido un aumento considerable de problemas relacionados con el peso entre adolescentes (Jordana Ovejero et al., 2020). Además, el canon de belleza actual se difunde masivamente a través de la publicidad e internet (Mañas et al., 2020) y el acceso de los y las jóvenes a las redes sociales cada vez es más temprano, siendo estos factores que agravan los problemas de autoestima e imagen corporal en adolescentes, dado que se encuentran en una etapa muy vulnerable de construcción de su propia identidad (Ruiz, et al., 2017). Además, la situación de confinamiento de 2020, ha empeorado estos problemas, por lo que se hace todavía más urgente la intervención con el fin de asegurar una imagen corporal positiva en esta población, para prevenir también otros problemas comórbidos como el desarrollo de un TCA (Vall-Roqué et al., 2021).

En este programa se brindan 9 sesiones que incluyen actividades con la finalidad de psicoeducar y dotar de habilidades que potencien la salud de los y las jóvenes (satisfacción corporal, autoestima, asertividad, resistencia a la presión social y pensamiento crítico respecto al canon de belleza y los medios de comunicación). Los resultados que se pretenden obtener son mejorar la autoestima corporal del alumnado, fomentando que adquieran más confianza y satisfacción con sus cuerpos, así como que sean críticos respecto al canon de belleza, asertivos/as para defenderse de los comentarios negativos respecto al físico, y que adquieran habilidades para resistir a la presión del entorno. Se proponen actividades interactivas basadas en la gamificación, así como material inspirado en redes sociales y aspectos cercanos a los y las adolescentes que pueden suscitar su interés.

No obstante, el programa también cuenta con algunas limitaciones. La selección de participantes se hace mediante un muestreo incidental, es decir, acudirá al taller el alumnado que esté matriculado en los institutos, pero no los y las que más necesidades tienen. Por otro lado, la evaluación se realiza con autoinformes donde los y las jóvenes pueden presentar deseabilidad social y responder ciertas preguntas para agradar a los

demás, y no se evalúa ni se interviene con las familias ni el profesorado. Además, al ser una actividad opcional, no podemos asegurar que el alumnado acuda a todas las sesiones.

A modo de resumen, por todos los motivos se ve necesaria esta intervención y seguir investigando en líneas futuras y realizando más programas para prevenir el aumento de la preocupación por la apariencia física, dado que los problemas relacionados con la insatisfacción corporal están aumentando y tiene graves consecuencias, relacionadas con la autoestima y otros trastornos específicos de la conducta alimentaria (Ruiz et al., 2017), siendo cada vez más frecuente que los niños y niñas presenten una baja autoestima debido a los restrictivos estereotipos de belleza (Sánchez y Ruíz, 2015) y a su difusión masiva en los medios de comunicación (Martín-Cárdaba et al., 2022).



5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C., Herrera Monge, M., Herrera González, E., Villalobos Víquez, G., y Araya Vargas, G. (2019). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países (Overweight, obesity, physical activity levels, and self-esteem in Central American children: comparative analysis between cou. *Retos*, 37(37), 238-246. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71680>
- Atienza, F.L., Moreno, Y., y Balaguer, Il. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
- Buitrago, R. A., Lobach, Y., Henríquez Jiménez, C. D., y Portillo, I. (2021). Musculación y los nuevos valores estéticos en la narrativa social hispana contemporánea. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(2), 25-52. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i213126>
- Bully, P., Elosua, P., y López Jáuregui, A. (2012). Insatisfacción corporal en la adolescencia: Evolución en una década. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 28(1), 196–202. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140672>
- Cambia tu pensamiento. (2021, 10 de abril). *Carpeta verde o roja, presión ambiental*. <https://www.youtube.com/watch?v=R24ljoPjXw&t=53s>
- Chilet-Company, C. E., y Valencia-Peris, A. (2020). ESTUDIO E INTERVENCIÓN DOCENTE SOBRE LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (430), Pág: 43–57. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/920>
- Cohen, R., Newton-John, T., y Slater, A. (2017). La relación entre las actividades centradas en la apariencia de Facebook e Instagram y las preocupaciones sobre la imagen corporal en mujeres jóvenes. *Imagen corporal*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cooper, P.J., Taylor, M. J., Cooper, Z., y Fairburn, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. <https://doi.org/10.1002/1098->

- Grajera, M. J. A., Quiñones, I. T., y Bento, M. S. D. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género ya la edad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 40-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736314>
- Gutiérrez, P., y Martín, J. L. (2021). Implicaciones de la autoestima y el autoconcepto en el bienestar psicológico de los adolescentes españoles. *MLS Psychology Research*, 4(2). <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.668>
- Jordana Ovejero, O., Espinoza Guzmán, P., González González, M., Subiza Pérez, I., Becerra Castro, A., Raich Escursell, R. M., y Mora Giral, M. (2020). Universal prevention program of eating, weight and body image problems in adolescents: A 12-month follow-up. *Psicothema*, 32(2), 204–213. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.296>
- Jubilee. (2014, 24 de octubre). *Comfortable: 50 People 1 Question*. <https://www.youtube.com/watch?v=f0tEcxLDDd4>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., y Anschütz, D. (2016). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Sabik, N.J., Falat, J. y Magagnos, J. (2019). When Self-Worth Depends on Social Media Feedback: Associations with Psychological Well-Being. *Sex Roles*, 82, 411- 421. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>
- Smith, M. J., y Sol, R. H. (2019). *Cuando digo no, me siento culpable* (1.ª ed.). Penguin Random House Grupo Editorial SA de CV.
- León Madrigal, M. (2014). Revisión de la escala de asertividad de Rathus adaptada por León y Vargas (2009). *Revista Reflexiones*, 93(1). <https://doi.org/10.15517/rr.v93i1.13751>

- López Sánchez, G. F., Díaz Suárez, A., y Smith, L. (2017). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 34(1), 167–172. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294781>
- Mañas, L., Núñez, P. y Tur, V. (2020). Neuromarketing as a strategic tool for predicting how Instagramers have an influence on the personal identity of adolescents and young people in Spain. *Heliyon*, 6(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03578>
- Martín-Cárdaba, M. A., Porto-Pedrosa, L., y Verde-Pujol, L. (2022). Representación de la belleza femenina en publicidad. Efectos sobre el bienestar emocional, la satisfacción corporal y el control del peso en mujeres jóvenes. *El Profesional de la Información*, 31(1).
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A., y Leal-López, E. (2020). *Informe comparativo de las ediciones 2002-2006-2010-2014-2018 del Estudio HBSC en España*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.hbsc.es/informes>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. OMS. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Palomares Cuadros, J., Cuesta Santos, J. M., Estévez Díaz, M., y Torres Campos, B. (2017). Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la Educación Primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.dica>
- Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2016). Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(2), 51-58. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152554006.pdf>
- Quiles, M. J., Ortiz, S., y Bernabé, M. (2009). Desarrollo de la autoestima como estrategia de prevención. En C.J. van-der Hofstadt, Y. Quiles & MJ. Quiles (Eds.), *Estrategias de prevención para adolescentes* (pp. 26–34). EOS (Instituto de Orientación Psicológica Asociados).

- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I., y Zapater, I. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7 (1), 51-66
- Rodríguez-Camacho, D.F., y Alvis-Gómez, K.M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63 (2), 279-287. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>
- Ruiz, P. M., Velilla, J. M., y González, E. (2017). *Buenas prácticas en la prevención de trastornos de conducta alimentaria*. Ediciones Pirámide.
- Sabik, N.J., Falat, J., y Magagnos, J. (2019). When Self-Worth Depends on Social Media Feedback: Associations with Psychological Well-Being. *Sex Roles*, 82, 411- 421. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>
- Sánchez, J., y Ruiz, A. (2015). Relationship between self esteem and body image in children with obesity. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(1), 38–44. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.05.006>
- Stice, E., Shaw, H., y Marti, C. N. (2007). A meta-analytic review of eating disorders prevention programs: Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3: 207-231. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091447>
- Toro, J., Castro, J., Gila, A., y Pombo, C. (2005). Evaluación de las influencias socioculturales en el modelo de forma corporal en varones adolescentes con anorexia nerviosa. *Revisión Europea de Trastornos de la Alimentación: Revista Profesional de la Asociación de Trastornos de la Alimentación*, 13 (5), 351-359. <https://doi.org/10.1002/erv.650>
- Toro, J., Salamero, M., y Martínez, E. (1994). Assessment of sociocultural influences on the aesthetic body shape model anorexia nervosa. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 147-151. DOI: [10.1111/j.1600-0447.1994.tb08084.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb08084.x)
- Vázquez, R., Álvarez, G., y Mancilla, J. M. (2000). Consistencia interna y estructura factorial del Cuestionario de Influencias de los Modelos Estéticos Corporales (CIMEC) en

población mexicana. *Salud Mental*, 23(6), 18-24.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262303>

Vall-Roqué, H., Andrés, A., y Saldaña, C. (2021). El impacto de la pandemia por covid-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes de España. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2), 345-364. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083420>



6. ANEXOS

Consentimiento informado (anexo 1).

	<p>DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES DE 18 AÑOS.</p> <p>UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ ELCHE</p>
---	---

Participación en el programa de promoción de la autoestima e imagen corporal y actitud crítica frente a los medios.

Yo,

_____ (nombre y apellidos del padre o representante legal)

Yo,

_____ (nombre y apellidos de la madre o representante legal)

He podido hacer preguntas sobre el programa.

He recibido suficiente información sobre el programa.

He comprendido que la participación de mi hijo/a es voluntaria.

En mi presencia, se ha dado a mi hijo/a toda la información pertinente, está de acuerdo en participar y consiento que participe en el programa.

Por la presente, otorgo mi consentimiento informado y libre para que mi hijo/a

_____ (nombre y apellidos del hijo/a) con DNI _____ participe en este programa.

FECHA

DNI

FIRMA DEL PADRE/REPRESENTANTE LEGAL

NOMBRE Y APELLIDOS

FECHA

DNI

FIRMA DE LA MADRE/REPRESENTANTE LEGAL

NOMBRE Y APELLIDOS

Póster sobre la autoestima (anexo 2).



La autoestima

es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.



NO ES ESTÁTICA

lo que pensamos de nosotros mismos cambia en función de cómo nos relacionamos con las demás personas y la imagen que el mundo nos devuelve de nosotros/as mismos/as.

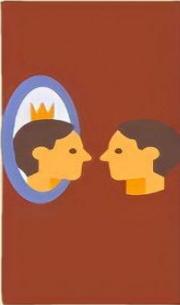
Está influenciada por aspectos como la familia, la apariencia física, las capacidades, el rendimiento escolar o las amistades.

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia está marcada por una serie de cambios físicos, donde se establecen relaciones con el propio cuerpo que afectan a la autoestima.

En esta etapa construimos la identidad, y las percepciones que tengamos sobre si somos inteligentes, agradables o guapos/as formaran nuestra autoestima.





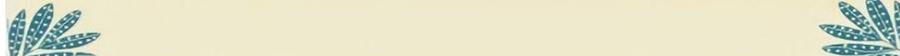
CÓMO SABER SI TENGO UNA AUTOESTIMA ALTA

- Reconozco mis defectos y virtudes sin sentirme mal.
- Tengo una imagen realista de mí mismo/a.
- Controlo mis emociones.
- Tengo un buen rendimiento académico.
- Se adaptarme a los cambios sin sentirme mal.
- Tengo capacidad de liderazgo.
- Se defender mis derechos y decir que no.
- Tengo buenas relaciones con mis amistades.

CÓMO SABER SI TENGO UNA AUTOESTIMA BAJA

- Solo veo mis defectos.
- No me siento capaz de llevar a cabo tareas sin apoyo.
- Estoy insatisfecho/a conmigo mismo/a
- Tengo poca confianza en mí.
- Tengo un miedo constante al fracaso.
- Tengo sentimientos de tristeza.
- Me siento incapaz de resolver mis problemas.





Póster sobre la imagen corporal (anexo 3).



LA IMAGEN CORPORAL

ES LA IMAGEN QUE TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS Y DE NUESTRO CUERPO

Es la percepción que tenemos del cuerpo (sus partes, movimientos y límites), y las valoraciones que realizamos y nos hacen comportarnos de cierta forma

Es un concepto dinámico y puede cambiar

A lo largo de la vida podemos cambiar la percepción que tenemos de nuestra imagen, y durante la adolescencia es muy importante que nos sintamos satisfechos con nuestros cuerpos.



Influyen muchos factores

Nuestra familia, la cultura, las relaciones personales, el deporte, la personalidad, la escuela o el género son factores que influyen en la imagen corporal que percibimos y nuestro nivel de satisfacción con la misma.



Está influenciado por el canon de belleza

Es un concepto que se construye cultural e históricamente y que por lo tanto va ligado al canon de belleza socialmente establecido.



Preguntas actividad “cómo me veo y cómo me ven” (anexo 4):

¿Mi percepción de mí misma/o coincide con cómo pienso que me perciben los/las demás?

¿Me podría ver guapo/a si los demás piensan que soy feo/a? ¿Por qué?

¿De qué manera influye cómo me ven los y las demás en cómo me percibo yo misma/o?



¿Comparo mi cuerpo con otros que veo en series, anuncios o redes sociales?

¿Tengo complejos por cosas que dijeron otros/as de mi cuerpo? ¿Cuáles?

Póster sobre la insatisfacción corporal (anexo 5).

¿QUÉ ES LA INSATISFACCIÓN CORPORAL?

Es cuando la imagen que percibo de mi cuerpo no coincide con la que creo que es la ideal



QUÉ PODEMOS HACER



NO COMPARARNOS CON OTROS CUERPOS

Cada cuerpo es diferente y no debemos realizar comparaciones.

ACTITUD CRÍTICA FRENTE AL CANON DE BELLEZA

El cuerpo ideal no existe y debemos tener una actitud crítica frente a la publicidad y las redes sociales,



SER AMABLES CON NOSOTROS/AS MISMOS/AS

Nosotros/as mismos/as somos la persona que más debemos cuidar, no debemos boicotearnos y tenemos que aprender a aceptar nuestro cuerpo tal y como es,

TRABAJAR EN NUESTRA AUTOESTIMA

Hacer las cosas que nos gustan, buscar nuevos hobbies, averiguar qué se nos da bien o compartir tiempo con nuestras/os amigas/os y familiares se convertirán en nuestros mejores aliados.



¿De acuerdo o en desacuerdo? (anexo 6)

- Es normal tener granos en la adolescencia.
- Tener grasa significa no estar sano/a.
- Si un chico no tiene músculos no es atractivo.
- Estar delgado/a es la única forma de ser atractivo/a.
- Es normal que durante estos años de mi vida mi peso cambie.
- Debería darnos vergüenza tener pelo en el cuerpo.
- Me gustaría tener el físico de personajes de series como *Élite*, *Riverdale*, etc.
- No existen cuerpos perfectos.



Actividad realidad vs ficción (anexo 7).

FICCIÓN	REALIDAD
<p>DANNA PAOLA con 24 años actuando como alguien de 16 en 'Elite'</p>	
	<p>DANNA PAOLA CUANDO TENÍA 16 AÑOS</p>

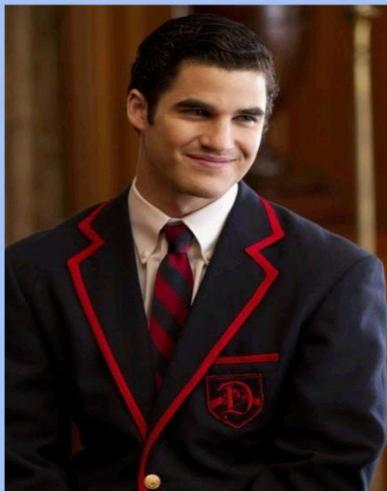
Biblioteca

REALIDAD	FICCIÓN
<p>Tom Holland con 15 años</p>	
	<p>Tom Holland con 20 años actuando de 15 en 'Spider-Man: Homecoming' (2017)</p>

FICCIÓN

REALIDAD

**Darren Criss
con 23 años
actuando
como un
estudiante
en 'Glee'
(2009)**



**Darren
Criss
siendo
estudiante**



FICCIÓN

REALIDAD

**Thomas
Brodie con 23
años actuando
como alguien
de 16 en 'The
Maze Runner'**



**Thomas
con 15
años**

REALIDAD

FICCIÓN

blake
lively de
adolesce
nte

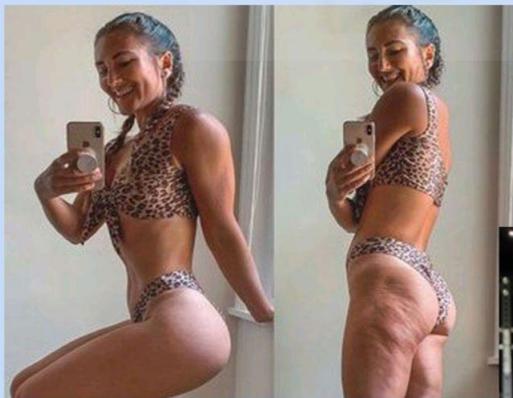


blake lively
con 23 años
actuando de
17 en gossip
girl



Actividad “abrimos los ojos” (anexo 8).

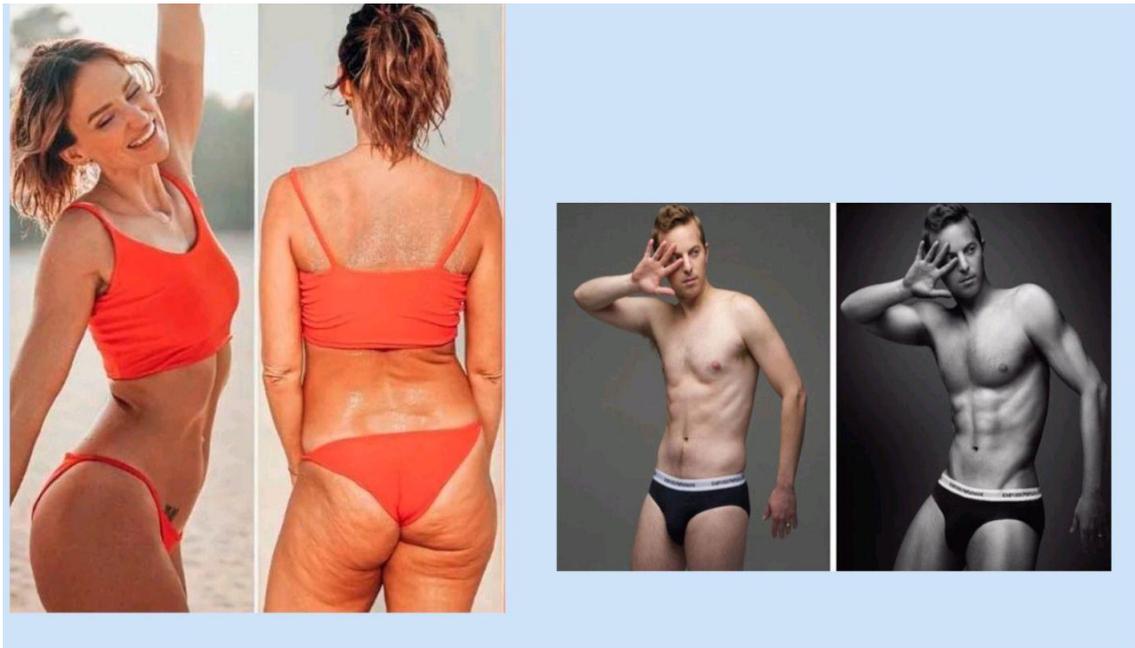
Mujer como objeto de consumo



Los cuerpos no son iguales cuando estamos posando y cuando cuando nos mostramos naturales.

Muchos culturistas que suben fotos a redes sociales de fit inspiration editan sus cuerpos.





Biblioteca

El dinero que recaudan los complejos



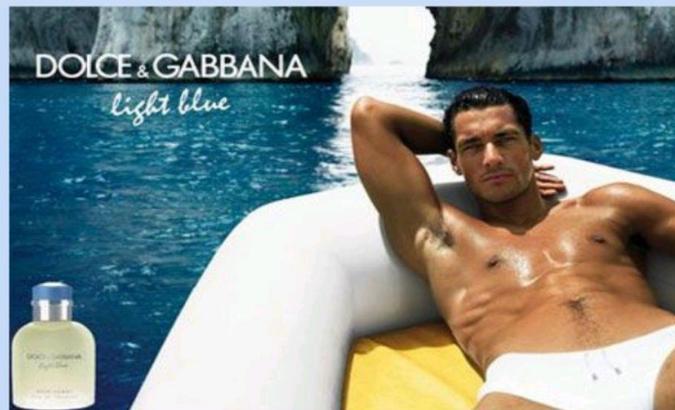
El dinero que recaudan los complejos



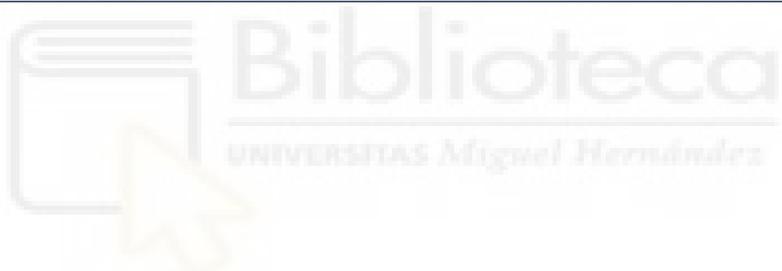
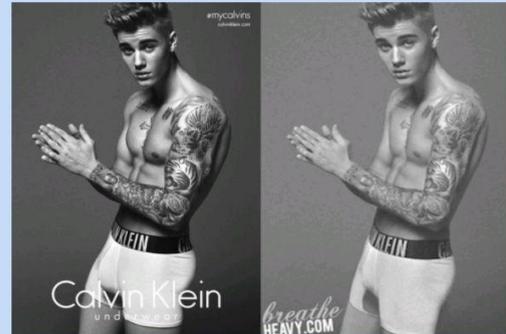
Biblioteca



En los anuncios de colonia siempre aparecen hombres y mujeres con cuerpos delgados y con músculos.



Fotografías de revistas editadas para crear cuerpos canónicos e inalcanzables.



MicroFeministas Ale   
@Relatofeminista Seguir

Luego se preguntan los motivos de los trastornos alimenticios. Este anuncio de medias para tallas grandes es un ejemplo de tantos.



23:47 - 10 dic. 2017

279 Retweets 327 Me gusta 



Estilos comunicativos (anexo 9)

CUANDO NOS COMUNICAMOS CON LOS DEMÁS...

Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- Intentamos evitar los conflictos el mayor número de veces posible.
- No manipulamos, insultamos o faltamos el respeto a los demás.
- Tenemos en cuenta los sentimientos y derechos de las demás personas.
- Utilizamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “¿Cómo arreglamos esto?”, “¿Estás de acuerdo?”
- Hablamos de una manera tranquila, mirando a los ojos y con gestos firmes.

Podemos ser PASIVOS:

- No defendemos nuestros derechos y dejamos que los demás no nos respeten.
- Huímos la mirada.
- Hablamos muy bajito.
- Evitamos el conflicto siempre, aunque sea necesario.
- Usamos frases como: “Supongo que tienes razón”, “da igual, tampoco era tan importante”, “no te molestes”
- No expresamos nuestros pensamientos y cómo nos sentimos.

Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente al otro (gritamos, amenazamos, humillamos, insultamos...).
- No respetamos la opinión de los demás.
- Invadimos el espacio de la otra persona o la agredimos físicamente.
- Hacemos gestos agresivos y amenazantes.
- Usamos frases como: “Yo tengo razón y tú eres estúpido por no pensar como yo”, “Solo importa lo que yo quiero”, “Ándate con cuidado...”

Tipos de estrategias de comunicación asertivas (anexo 10).

BANCO DE NIEBLA

Para llevar a cabo esta técnica, reconoceremos los argumentos de los demás y les escucharemos, pero siempre sin ceder en nuestra postura inicial. Para ello, utilizaremos frases como:

- “Es probable”
- “Puede que tengas razón, pero...”
- “Seguramente a ti te lo parece”
- “Entiendo lo que quieres decir, pero no lo comparto porque...”

DISCO RAYADO

Deberemos insistir una y otra vez en nuestro punto de vista y lo que queremos decir para que los demás entiendan que tenemos nuestra propia opinión. Sin levantar la voz, pero sin ceder en nuestro punto de vista, pudiendo llegar a un punto común que satisfaga a todos. Un ejemplo de esta técnica podría ser:

- + Deberías quitarte esta camiseta y ponerte la azul, te queda mucho mejor.
- No gracias, prefiero la rosa y pienso que me queda genial.
- + Pues estás equivocada, te queda bastante mal.
- A mi me gusta como me queda, y no voy a cambiarme.
- + ¿Estás segura de que te gusta?
- Sí, me gusta.

TÉCNICA DE LA AUTORREVELACIÓN

Para llevar a cabo esta técnica, le diremos a la otra persona cómo nos sentimos y qué pensamos. Podemos usar frases como:

- “Yo siento...”
- “pienso que...”

TÉCNICA DE IGNORAR

Se trata de intentar evadir al otro de una forma tranquila y empática, sobretodo si está nervioso o alterado:

- ¡Nunca me escuchas! ¡Estoy muy enfadado!
- Ahora estás muy tenso. Pienso que es mejor seguir esta conversación en otro momento en el que estemos más calmados.

La presión social (anexo 11).

En relación a:	El cambio que hice fue:	Modifiqué mi comportamiento porque:
Mi forma de vestir		
Mis gustos/o mi forma de expresar mis gustos		
Amistades		
Tabaco/alcohol		
Mis redes sociales		
Mi cuerpo		
Otros		
Ejemplo: mis estudios.	No hacer tantas preguntas en clase.	Porque en clase todos me llamaban empollona por preguntar mis dudas.