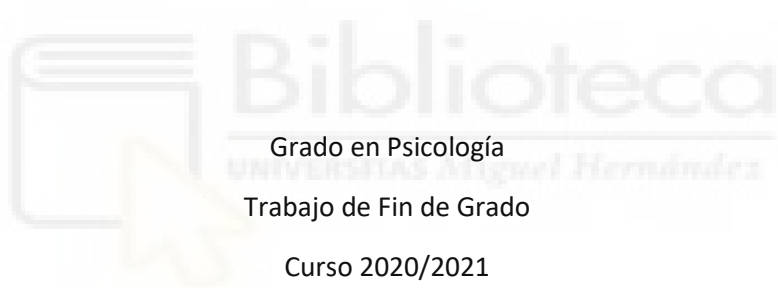




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de programa de intervención

Título: Programa para fomentar la satisfacción corporal y la autoestima con la ayuda de las redes sociales en adolescentes.

Autor: Ángela García Picazo

Tutora: Yolanda Quiles Marcos

Elche a 3 de junio de 2021

INDICE

Resumen.....	2
1. Introducción.....	3
2. Método.....	5
2.1. Participantes.....	5
2.2. Procedimiento.....	5
2.3. Evaluación.....	6
3. Sesiones.....	7
4. Conclusiones y líneas futuras.....	16
5. Bibliografía.....	17
Anexo I.....	22
Anexo II.....	23
Anexo III.....	24
Anexo IV.....	27
Anexo V.....	29
Anexo VI.....	30
Anexo VII.....	31
Anexo VIII.....	32
Anexo IX.....	33
Anexo X.....	34
Anexo XI.....	36
Anexo XII.....	37
Anexo XIII.....	40
Anexo XIV.....	41
Anexo XV.....	42

Resumen

En este trabajo se presenta un programa de intervención con el objetivo de incrementar la satisfacción corporal y la autoestima en adolescentes de entre 13-17 años a través de las redes sociales. El programa consta de ocho sesiones de 90 minutos de duración. En las sesiones se trabajará la autoestima y la aceptación corporal a través de actividades y la reflexión, asimismo se usarán las redes sociales para difundir lo aprendido. También se fomentará el análisis crítico de los contenidos que se difunden a través de las redes sociales.

Para la evaluación del programa se administrarán cuatro cuestionarios; la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), el cuestionario AF-5 para evaluar el autoconcepto, el Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) y la Escala de Autoestima Corporal (EAC).

Palabras clave: Autoestima, Imagen Corporal, Satisfacción Corporal, Redes Sociales, Adolescentes

Abstract

This work presents an intervention program with the aim of increasing body satisfaction and self-esteem in adolescents between 13-17 years through social networks. The program consists of eight 90-minute sessions. In the sessions, self-esteem and body acceptance will be worked through activities and reflection, also social networks will be used to disseminate what has been learned. A critical analysis of the content disseminated through social networks will also be encouraged.

Four questionnaires will be administered for the evaluation of the programme: Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSE), the AF-5 questionnaire for evaluating self-concept, the Body Form Questionnaire (BSQ), and the Body Self-Esteem Scale (EAC).

Keywords: Self-esteem, Body Imagen, Body Satisfaction, Social Media, Teenagers

1. Introducción

La etapa de la adolescencia es crucial y de gran importancia en la vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se trata de un periodo de desarrollo y crecimiento que oscila entre los 10 y los 19 años (OMS). Cuando hablamos de la adolescencia, hablamos de un periodo lleno de cambios, que se define con el comienzo de la pubertad.

Mientras que la pubertad hace referencia a ese conjunto de modificaciones meramente orgánicas, que se producen de forma común a todas las especies, la adolescencia, hace referencia a los cambios bio-psicosociales que ocurren entre la infancia y la vida adulta (Mafla, 2008).

A lo largo de esta etapa, el adolescente va a pasar por múltiples cambios biológicos, sociales y comportamentales (Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). Estos cambios van a transformar el cuerpo de los adolescentes, las hormonas van a predominar en un aumento de peso, talla, masa muscular y ósea, así como del desarrollo de los caracteres sexuales (Mafla, 2008). Otros de los cambios cruciales de esta etapa es la formación del autoconcepto, la personalidad y la autoestima que tiene un gran desarrollo en la adolescencia temprana y la cual se muestra vulnerable a disminuir (Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012). Todos estos cambios van a influir en la imagen corporal y la satisfacción de la misma, sobre todo en el comienzo de la pubertad, donde se es más consciente de los cambios y donde comienza a tener importancia el aspecto físico y la aceptación del grupo de iguales (Salazar Mora, 2008).

La imagen corporal hace referencia a las creencias descriptivas y valorativas que se tienen de la propia apariencia personal (Papalia, Feldman y Martorell, 2013). En el estudio llevado a cabo por Arrayás Grajeras, Tomero Quiñones y Díaz Benito (2018), se muestra que el 57% de los adolescentes y el 69,9 % de las adolescentes se muestran insatisfechos con su cuerpo y tienen el deseo de perder peso. Anteriormente, en el estudio realizado por Ortega Becerra, Zurita Ortega, Cepero González, Torres Campos, Ortega Becerra y Torres Guerrero (2013) se encontró que el 77,7% de los adolescentes tenían una percepción errónea de su propio cuerpo, el 63% de las mujeres estarían dispuestas a adelgazar y que tanto el 37% como el 15% de las mujeres y los hombres respectivamente tienen insatisfacción con su cuerpo. La insatisfacción con la imagen corporal puede conducir a esfuerzos obsesivos por controlar el peso (Papalia, Feldman y Martorell, 2013). La insatisfacción corporal se ha relacionado con una baja autoestima, la influencia de pares y la realización de dietas (Amaya Hernández, Álvarez Rayón y Mancilla Díaz, 2010).

En cuanto a la autoestima, la RAE la define como la valoración general que se tiene de uno mismo. Este concepto ha sido a lo largo de la historia muy difícil de precisar ya que durante años ha contado con otros términos como autoimagen o autoconcepto como sinónimo de éste. González Martínez (1999) habla del concepto de autoestima como «La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de sí mismo, de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y de autoaceptación», diferenciándose así del autoconcepto que se define como el conjunto de conocimiento y creencias que se tiene sobre uno mismo. Una baja autoestima en adolescentes puede conducir a desarrollar problemas de ansiedad, depresión, consumo de alcohol y drogas (Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012). Así mismo, la insatisfacción corporal y la autoestima pueden conducir a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

En la actualidad, el uso de las redes sociales en los jóvenes ha influido en la percepción de la imagen corporal, en su autoestima y en el desarrollo de problemas de salud, como los trastornos alimentarios (Holland y Tiggeman, 2016; Woods y Scott, 2016). Según un estudio realizado por Google en 2019 se estima que el 92% de los adolescentes usan las redes sociales, además el Instituto Nacional de Estadística (2019) destaca que el 92,9% de los adolescentes entre los 10 y los 15 años son usuarios de internet. Así mismo, se muestra que el 66,6% de los adolescentes entre los 10 y los 15 años disponen de un dispositivo móvil particular, cifras que aumentan con la edad, situándose en el 93,8% en aquellos de 15 años.

El uso de redes sociales como Instagram, cuya función principal es la publicación de fotos, ha propiciado el auge de la exposición de la apariencia causando así la internalización del ideal de delgadez por parte de los jóvenes (Cohen, Newton-John y Slater, 2017). Las millones de publicaciones que se comparten cada día donde se muestra un ideal de belleza basado en la delgadez en el caso de las chicas y en un cuerpo musculado en el de los chicos, llega a los jóvenes provocándoles una constante comparación, induciendo así a una excesiva vigilancia de su propio cuerpo. De la misma forma, se ha visto que seguir a celebridades o cuentas de salud y fitness en Instagram se correlaciona con una mayor internalización del ideal de delgadez y la vigilancia del cuerpo, además estas últimas también conducen a la necesidad de adelgazar (Cohen, Newton-John y Slater, 2017).

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de llevar a cabo programas de intervención en los adolescentes. Por todo esto, el objetivo de este estudio ha sido desarrollar un programa de intervención para incrementar la satisfacción corporal y la

autoestima en adolescentes de entre 13-17 años a través de las redes sociales. Para conseguir que la implicación de los adolescentes con el programa sea mayor, no se les presentará solo como una forma para que ellos incrementen su bienestar con su imagen corporal y su autoestima, sino que también se les brindará la oportunidad de ayudar a los demás. Por ello, sabiendo lo importante que son las redes sociales y las imágenes que se proyectan en ellas en estas edades, las utilizaremos como medio de publicación de videos e imágenes y promoción para tener una buena autoestima e imagen corporal, así como para hacer frente a todos los engaños que se ven en las redes.

2. Método

2.1. Participantes

Este programa tiene como objetivo fomentar la satisfacción corporal y la autoestima a través de un uso adecuado de las redes sociales. Este programa se encuentra dirigido a adolescentes de entre 13 y 17 años, ya que se van a trabajar con redes sociales y la edad mínima para ingresar en ellas son los 13 años. En primer lugar, se encuentra destinado a todos los alumnos/as de centros educativos públicos, privados y concertados de la provincia de Alicante, que quieran participar en el proyecto, aunque bien es cierto que con la difusión que se hará en redes puede llegar a muchos más adolescentes.

2.2. Procedimiento

El programa va a tener lugar en los centros escolares durante las horas de tutoría, disponiendo así de un total de 90 minutos por sesión, siendo la participación voluntaria. Previamente se hablará con los tutores para que se nos permita hacer este programa y se les pedirá un consentimiento informado a los padres, ya que vamos a trabajar con menores de edad (véase anexo I).

En cuanto a las sesiones se realizarán 8 sesiones con una frecuencia de 1 a la semana. Tanto en la primera como en la última de las sesiones tendrá lugar la evaluación de los participantes mediante la utilización de 4 cuestionarios, con el objetivo de analizar la eficacia del programa.

2.3. Evaluación

La evaluación de los/as adolescentes se llevará a cabo durante la primera y última sesión del programa.

Para valorar el autoconcepto se utilizará el cuestionario AF-5 en su versión abreviada (véase anexo II). Este cuestionario mide el autoconcepto tanto de niños, adolescentes o adultos a partir de los 10 años. Su versión original creada por García y Musitu (2001) cuenta con 30 ítems que miden el autoconcepto en 5 áreas, siendo estas la académica/laboral, social, emocional, familiar y física. El cuestionario abreviado aplicado es el de Núñez, Martín-Albo, Navarro y Grijalvo. (2007) que consta de 16 ítems y mantiene las distintas áreas donde se mide el autoconcepto. Se utiliza un rango de respuesta que oscila de 1 a 99, siendo "1" la puntuación mínima y "99" la puntuación máxima. Tiene una consistencia interna total denominada por un Alpha de 0,70.

Para la evaluación de la insatisfacción de la imagen corporal se les administrará el Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) originalmente desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987, aunque en este caso se utilizará la versión española de Raich, Mora, Soler, Clos y Zapater (1996) (véase anexo III). Éste consta de 34 ítems de respuesta tipo escala de Likert del 1 al 6, siendo 1=Nunca, 2= Raramente/ Es raro, 3= Alguna vez/ a veces, 4= A menudo, 5= Muy a menudo y 6= Siempre. Se encuentra dividida en 5 factores: preocupación por el peso relacionado con la ingesta, preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad, insatisfacción y preocupación general corporal general, insatisfacción corporal respecto a la parte inferior del cuerpo, y el empleo de vómito o laxantes para reducir la insatisfacción corporal. También permite obtener una puntuación total de insatisfacción corporal. En cuanto a la fiabilidad se obtuvo un alfa de Cronbach total de 0,97 (Raich, Mora, Soler, Clos y Zapater, 1996).

Se evaluará la autoestima corporal con la Escala de Autoestima Corporal (EAC) desarrollada por Peris, Maganto y Garaigordobil (2016) (véase anexo IV), esta cuenta con 26 ítems donde se tiene que poner del 1 al 10 el nivel de satisfacción. Se encuentran divididos en dos factores los cuales evalúan la satisfacción y el atractivo corporal. Esta tiene como población diana los adolescentes y los jóvenes, demostrando fiabilidad con un Alpha de Cronbach de 0,92.

Por último, se utilizará la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) en la versión adaptada a población española (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000) (véase anexo V). La escala cuenta con 10 ítems de los cuales 5 de ellos están redactados de forma negativa y 5 de forma positiva. Utiliza una escala de respuesta tipo Likert de 4

puntos, siendo 1 “Muy en desacuerdo”, 2, “En desacuerdo” 3 “De acuerdo”, y 4 “Muy de acuerdo”. En cuanto a la fiabilidad presenta un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0.85 (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000).

3. Sesiones

1ª Sesión. Evaluación, presentación y educación.

Nombre de la sesión: ¡Bienvenidos!

Objetivos:

- Explicar el concepto de autoestima
- Explicar el concepto de Imagen corporal
- Analizar los cambios producidos en la adolescencia

Duración: 90 minutos

Material: bolígrafos.

Presentación. En esta primera sesión será de vital importancia tener una primera toma de contacto con los/as alumnos/as. Para ello, lo primero que se hará será presentar el programa, éste se les presenta como un programa que les va a ayudar a mejorar su autoestima y la satisfacción con su imagen corporal y a parte también van a ayudar a los demás a través de las redes sociales. Como durante el programa vamos a realizar actividades en las redes sociales donde se publicarán videos y fotos, se les dirá que esto es opcional pudiendo ellos optar por postearlo o guardarlos para ellos mismos.

Evaluación. A continuación, se presentarán las pruebas de evaluación y se procederá a complementar las mismas por parte del alumnado, posteriormente se recogerán y se guardarán para la posterior comparación.

Actividad 1: Psicoeducación. Seguidamente se comenzará con la parte de la psicoeducación, para ello se les preguntará a los alumnos que si saben que es la autoestima y la percepción corporal y posteriormente se explicarán estos conceptos. Asimismo, se hablará de la adolescencia y los cambios que se producen en esta etapa. Como pretendemos que los alumnos tomen parte en el programa, se les preguntará qué cambios han notado en su cuerpo durante el paso de la niñez a la pubertad y cómo creen que esos cambios pueden afectar a los adolescentes.

Tarea para casa. Para finalizar, se les propondrá una actividad que sería que busquen fotos de ellos o de famosos antes y después de la pubertad para ver cómo han sido esos cambios y en la próxima sesión se desarrollaría más esta actividad.

2ª Sesión.

Nombre de la sesión: Conociéndonos

Objetivos:

- Analizar y comprender los cambios de la pubertad
- Identificar las propias cualidades
- Potenciar una autovaloración positiva
- Potenciar la autoestima

Duración: 90 minutos

Material: Fichas de las actividades y bolígrafos.

Revisión tarea para casa. En primer lugar, se comenzará con la actividad propuesta en la anterior sesión, se hablará de las imágenes que han buscado y de los cambios más notables en cada foto. Asimismo, se comentarán los aspectos del cambio que menos han gustado, pero se hará hincapié en aquellos que les resulten positivos. Con esta actividad se pretende que vean que todo el mundo pasa por cambios y que es lo más normal al llegar a la pubertad. Seguidamente se les preguntará por ideas que podemos hacer para que vean los demás compañeros que los cambios son normales. Una vez hayan expuesto las ideas, podemos animarlos a que las lleven a cabo y a subir este cambio con las fotos de la preadolescencia/adolescencia como un reto de Instagram donde pueden retar a demás compañeros a subir el cambio junto con un mensaje motivador y el hashtag #cambiospubertad. Esto ayudará tanto a los chicos del programa como a los demás adolescentes a que acepten esos cambios y se fijen en lo positivo. Así bajo el hashtag podremos ver la participación y será más fácil de buscar para los chicos. Para fomentar aún más esa participación nosotros mismos comenzaremos el trend posteándolo en la cuenta del programa @influencersdelautoestima (véase anexo VI)

Actividad 1: vídeo. A continuación, se seguirá con el tema de la autoestima, en esta sesión vamos a tener como objetivo que los adolescentes se conozcan más, pero primeramente comenzaremos con el visionado del video AUTOESTIMA - Corto Oficial (Dirigido por Pep Filmmaker) https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I,

después se debatirá brevemente sobre el vídeo y sobre qué emociones les ha despertado.

Actividad 2: Conociéndonos. Seguidamente para que se conozcan más se le repartirán unas fichas (véase anexo VII) donde aparecen una serie de afirmaciones y ellos tendrán que marcar con cuáles de las que se mencionan se sienten más identificados y con cuales de ellas se sienten menos identificados puntuándolas del 0 al 10, igualmente podrán añadir aquellas que no aparezcan y con las que también se sienten identificados. Después de esto se les preguntará que en base a esas cualidades se puntúen del 0 al 10 y que digan el porqué de esa puntuación. De la misma forma se les pedirá que compartan con sus compañeros cuáles son sus cualidades y cuáles les gustaría tener. Posteriormente se les hará reflexionar mediante preguntas y un debate sobre cómo la gente solemos fijarnos más en aquellas cosas que no tenemos y no prestarle tanta atención a aquellas cosas que sí poseemos. Igualmente, esto los va a hacer ver que cada personas posee unas cualidades y es eso lo que les hace únicos.

Tarea para casa. Por último, se les dará la lectura *El Cántaro Agujereado* (véase anexo VIII) y se les invita a que hagan para casa una pequeña reflexión sobre la lectura y sobre la cómo nos afecta la autoestima en nuestro día a día.

Sesión 3.

Nombre de la sesión: Anúnciate

Objetivos:

- Potenciar la autoestima
- Identificar las propias cualidades
- Potenciar una autovaloración positiva
- Reforzar el autoconcepto.

Duración: 90 minutos

Material: Fichas de las actividades y bolígrafos.

Revisión tarea para casa. Para comenzar con esta sesión se pondrá en común las reflexión que se hicieron como tarea para casa, con el objetivo de que todos se enriquezcan con los pensamientos de sus compañeros. Asimismo, se les animaría a que escribieran de forma conjunta ideas sobre qué podrían hacer para ayudar a mitigar esos pensamientos de inferioridad y de no valía que nos invaden, al igual que le pasaba a la chica del vídeo visto en la sesión anterior.

Actividad 1: El árbol de la autoestima. Posteriormente se continuaría la sesión con la actividad *El árbol de la autoestima* para ello se les repartirá una ficha con un árbol (véase anexo IX) en el que tendrán que poner en las raíces cualidades, habilidades y las capacidades que poseen. En el tronco podrán las cosas positivas que hacen y, por último, en la copa pondrán los éxitos y los triunfos, tales como ganar una carrera, aprobar un examen, sacarse un certificado de inglés o cualquier cosa que para ellos haya supuesto un éxito.

Actividad 2: Anúnciate. Una vez terminada la anterior actividad se continuará con la actividad *Anúnciate* en la que los chicos de forma individual o bien ayudándose con los compañeros, tendrán que hacer un anuncio de ellos mismos mostrando sus puntos fuertes y cualidades para que los compren. Para ello van a poder valerse de las actividades realizadas anteriormente.

Tarea para casa. Para finalizar la sesión se les animará a que en casa conviertan este juego de los anuncios en un reto de Tik Tok e Instagram para fomentar entre los usuarios de las redes la importancia de ser más conscientes de los aspectos positivos que tenemos y que así dejemos de darle tanta importancia a aquellos que no tenemos. Para esta actividad se les dejará total libertad de hacer el vídeo como ellos quieran, ya sean de forma más cómica o elaborada, pero sin dejar de lado la idea principal, decir las cosas positivas que tenemos. Al igual que en la anterior se publicará bajo un hashtag que en este caso será #Anunciate.

Sesión 4

Nombre de la sesión: Lo que me gusta de mí.

Objetivos:

- Identificar las propias cualidades
- Potenciar una autovaloración positiva
- Generar mayor satisfacción con la imagen corporal

Duración: 90 minutos

Material: Fichas de las actividades y bolígrafos.

Revisión tarea para casa. Como en todas las sesiones se comenzará con la actividad para casa, en este caso con el video de Tik Tok y/o Instagram, los participantes que se presenten voluntarios nos enseñaran sus videos y hablaremos sobre la repercusión de la idea. Nosotros que también tendremos un vídeo preparado, lo

enseñaremos para ayudarles a que se sientan más implicados y apoyados y los subiremos a nuestra cuenta junto con algunos de los suyos si les parece bien. De la misma forma se les animará a contactar con influencers que puedan ayudar a la repercusión de esta actividad con el objetivo de que las redes se llenen de mensajes positivos para los jóvenes.

Actividad 1: Lectura. A continuación, se hablará de la imagen corporal, para ello se recordará el concepto y seguidamente les entregará la ficha con la lectura “Querido yo” (véase anexo X). Tras su lectura, se comenzará con la actividad “La persona del espejo” dónde tendrán que escribirse a ellos mismos, basándose en la lectura anterior, una carta de lo que le diría su persona del espejo. Con esta actividad se pretende que los jóvenes reflexionen sobre todas las cosas negativas que se dicen a sí mismos a lo largo del día y cómo las cosas positivas se quedan olvidadas.

Actividad 2: Lo que me gusta de ti. Posteriormente, se llevará a cabo la actividad en grupos reducidos de 6 personas aproximadamente que pueden elegir ellos mismos para que así se sientan más cómodos, se les entregará un folio donde cada uno pondrá su nombre y se lo irán pasando entre ellos para que escriban las características que más les gusten de esa persona, ya pueden ser sus ojos, sus labios, su simpatía, su forma de vestir etc. La idea final es que este folio les vuelva a llegar repleto de sus características positivas. Esta actividad les ayudará a que sean conscientes de sus características positivas e incluso puede que lleguen a darse cuenta de que cosas que a ellos no les gustaban o nunca se habían fijado sean vistos como algo bonito para los demás.

Tarea para casa. Para casa se les pedirá que hagan una reflexión sobre cuáles son las características que más les gustan de sí mismos.

Sesión 5.

Nombre de la sesión: Toxicidad fuera

Objetivos:

- Presentar una actitud crítica frente a los contenidos que vemos en las redes
- Potenciar un mejor autoconcepto
- Generar mayor satisfacción con uno mismo

Duración: 90 minutos

Material: folios y bolígrafos.

Revisión tarea para casa. En esta sesión comenzaremos hablando sobre las cosas que nos gustan de nosotros, para que se animen a participar podemos comenzar nosotras y darles la palabra a los demás chicos/as.

Actividad 1: Reflexionamos. Asimismo, se les preguntará sobre qué creen ellos que nos influye a la hora de aceptar nuestro cuerpo y se comenzará un debate sobre si lo que vemos en las redes sociales tiene poder para influir. Con estas preguntas y debates se pretende que ellos mismos sean capaces de ser críticos con los contenidos que se suben.

Actividad 2: Para gustos colores. Posteriormente se les entregará una ficha (véase anexo XI) con imágenes de personas con un cuerpo distinto, diferenciándose el “cuerpo a” caracterizado por ser más delgado y el “cuerpo b” por ser más grueso. En ella tendrán que poner cuáles creen que serán los comentarios que piensan que obtendrían al publicar fotos en las redes y contestarán a unas preguntas. Seguidamente se les enseñarán capturas de distintos comentarios que se pueden ver en las redes sociales (véase anexo XII) y se les hablará de la importancia de no juzgar. Con esta actividad se pretende que vean que tanto en las redes sociales como en el día a día vamos a ser juzgados, pero lo importante es saber no darle importancia a las críticas deconstructivas. De la misma forma, también se pretende mostrarles que no todo el mundo tiene los mismo gustos, sino que cada persona tenemos unos determinados gustos y lo que nos gusta a nosotros a otros no puede gustarles. Para finalizar esta actividad se les hará reflexionar con una pregunta: Si a ti no te gusta todo el mundo, ¿por qué pretenderles gustarle a todo el mundo?

Tarea para casa. Para terminar con la sesión se les pedirá que para casa busquen campañas publicitarias que promuevan una belleza ideal y otras en las que haya diversidad.

Sesión 6.

Nombre de la sesión: No todo es como parece

Objetivos:

- Presentar una actitud crítica frente a los contenidos que vemos en las redes
- Potenciar un mejor autoconcepto
- Generar mayor satisfacción con uno mismo

Duración: 90 minutos

Material: no necesario

Revisión tarea para casa. Para comenzar la sesión pondremos en común esas campañas que se buscaron como actividad para casa. Además, se enseñarán otras campañas que apuestan por la diversidad de cuerpos como puede ser Bershka o Victoria Secret donde se puede ver últimamente que en sus fotos en la tienda web tienen cabida más tipos de cuerpos (véase anexo XIII). Esta actividad se realiza con el objetivo de que no solo se fijen en las partes negativas de las redes, sino que también vean como poco a poco se celebra la diversidad y la particularidad de cada uno.

Actividad 1: Vídeos. Seguidamente se reproducirá el video “Obsesionada con la belleza. Corto animado” (<https://www.youtube.com/watch?v=m7seld2KvGY>) y el videoclip “Mr. Potatohead” de Melanie Martínez. Estos videos buscan que se reflexione sobre las comparaciones que hacemos en redes sociales y sobre cómo nos influye la opinión de los otros a cómo nos vemos nosotros mismos hasta el punto de querer cambiarnos por completo.

Actividad 2: Engaños en redes sociales. Tras la anterior actividad, se comenzará con la actividad de los engaños en las redes sociales. Para ellos se les mostrarán varias imágenes de influencers donde posan de determinada forma para hacerse ver más atractivas y esconder esas zonas que gustan menos o que tienden a acumular grasa (véase anexo XIV). Posteriormente, se les preguntará si les gusta ese cuerpo o les parece atractivo, así como si les gustaría tenerlo. Seguidamente se les mostrarán fotos de las mismas personas en una situación más relajada o donde no se ha usado Photoshop. Con esta actividad se pretende que vean ellos mismos como en las redes se suelen subir aquellas fotos en las que salimos más favorecidos y dónde escondemos las partes que menos nos gustan y no está mal hacerlo, todo el mundo lo hacemos, pero debemos tener claro que las cosas no son como parecen.

Tarea para casa. Finalmente, como actividad para casa se les pedirá que en parejas o pequeños grupos se hagan fotos posando y otras en las que salgan más relajados, para que ellos mismos puedan ver cómo cambia el cuerpo.

Sesión 7.

Nombre de la sesión: Practicando las habilidades sociales

Objetivos:

- Explicar las habilidades sociales
- Orientar en asertividad
- Generar mayor satisfacción con uno mismo
- Potenciar la autoestima
- Potenciar la satisfacción corporal

Duración: 90 minutos

Material: no necesario

Revisión tarea para casa. Comenzaremos con la actividad que tenían para casa, por ellos los chicos nos enseñan las fotos que se han hecho, ayudando así a reforzar entre unos y otros como puede cambiar el cuerpo según la posición y que lo que se ve en las redes no es como parece. Siguiendo con la línea de que esto llegue a más gente, se les propondrá al igual que en sesiones anteriores subirlo a redes sociales como reto para que otros chicos también puedan ver esta realidad y se unan a llenar las redes de esos mensajes tan importantes. Para ello se crearán los hashtags #posaporlaautoestima y #instagramvsrealidad y se subirá también a nuestra cuenta de Instagram.

Actividad 1: Debatimos. Seguiremos haciendo un debate sobre qué piensan sobre usar en redes imágenes que muestran un cuerpo irreal y sobre si piensan que nos debe gustar todo de nosotros. Con este debate se pretende que ellos mismos sean críticos y que entre ellos vean otros puntos de vista. Por nuestra parte se les dirá que es normal querer subir fotos en las que nos vemos bien, y que no tiene por qué gustarnos todo de nosotros, pero sí que tenemos que buscar las cosas que nos gusten y no solo fijarnos en lo malo. También se les va a animar a que busquen qué cosas puede hacer para verse mejor, como puede ser peinarse de determinada manera o ponerse determinada ropa. De la misma forma, se les dirá que si nos les gusta algo y pueden cambiarlo que lo hagan, pero siempre con ayuda de profesionales, ya que si no pueden perder más de lo que van a ganar y sobre todo que si lo hacen que lo hagan por ellos mismos y no para contentar a nadie.

Actividad 2: Trabajando las habilidades sociales. Posteriormente, tendrá lugar una parte educativa sobre qué son las habilidades sociales y porque es importante

tenerlas para desarrollar una buena autoestima. Tras ello, se pondrán en grupos de aproximadamente 6 personas, que ellos elegirán libremente y pensarán situaciones en las que se puedan poner en práctica las técnicas anteriormente aprendidas. Después, se intercambiarán entre los grupos las situaciones y las representarán mediante un role-play. Con esta actividad, se busca que los jóvenes sean capaces de enfrentarse a situaciones cotidianas y aprendan a ser asertivos.

Tarea para casa. Para finalizar con la sesión se les propondrá llenar la redes de mensajes positivos para con todo lo que hemos aprendido y una idea para ello podría ser recrear fotos de personas famosas para que las redes se llenen de diversidad y se vean también otros tipos de cuerpos. Esta actividad se plantea como una forma de reivindicar la diversidad pasándolo bien. De la misma forma, los/as chicos/as pueden pensar otras formas de difundir esto para que así se sientan como personas activas para mejorar la autoestima y la percepción corporal.

Sesión 8.

Nombre de la sesión: ¡Hasta pronto!

Objetivos:

- Potenciar la satisfacción corporal
- Potenciar la autoestima

Duración: 90 minutos

Material: cartulinas y rotuladores.

Revisión tarea para casa. En esta sesión se comenzará viendo las ideas que han tenido respecto a la tarea de la semana pasada y como siempre posteándolo en nuestra cuenta de Instagram para que llegue a más gente.

Actividad 1. Comentarios que debemos evitar. Se les propondrá como última actividad realizar un mural con aquellas comentarios que nos han dolido escuchar, aunque no se hayan hecho con un mal propósito, para colgarlo en clase y que nos sirva de recordatorio a todos. Para ello se les mostrará algunos ejemplos que subiremos a las redes sociales con la opción de poder ampliarlos con aquellos que han dicho los chicos (véase anexo XV)

Actividad 2. Repaso. A continuación, haremos un pequeño repaso de lo aprendido durante el taller y se les preguntará sobre los aspectos que más y menos han gustado con el objetivo de mejorar.

Cuestionarios de evaluación. Para finalizar, se les volverán a pasar los cuestionarios para evaluar el efecto que ha producido el programa en los alumnos y se les agradecerá su participación. Asimismo, se les animará a seguir trabajando, ya sea de forma individual o conjunta por la autoestima y la satisfacción corporal mediante retos en redes, como hemos ido haciendo en este trabajo, para así conseguir que este mensaje llegue a más gente.

4. Conclusiones y líneas futuras.

La baja autoestima y la insatisfacción con la imagen corporal son unos de los problemas de los adolescentes de hoy en día, problema que se ve acentuado, como anteriormente hemos dicho en este trabajo, con el auge de las redes sociales, pues la comparación con lo que se ve en las redes muchas veces es inevitable. Este programa pretende usar las propias redes para incrementar esa satisfacción y la autoestima, para ello se ha decidido realizarlo en las escuelas, pues como encontramos en el análisis realizado por Rodríguez Naranjo y Caño González (2012), este tipo de programas son más efectivos cuando se realizan en el ámbito escolar.

De la misma forma, se ha decidido no hacer distinción de sexos en la realización del programa pues, aunque se tienda a pensar que es un problema que se da solo en mujeres, la realidad que es que un gran porcentaje de hombres también se muestran insatisfechos con su propia imagen corporal (Arrayás Grajeras, Tomero Quiñones y Díaz Benito, 2018) y también usan las redes sociales, por ello se ha considerado importante trabajar con ellos también la imagen corporal y la autoestima.

Algunas de las limitaciones que podemos encontrar son, en primer lugar, la participación en el programa ya que al no entrar dentro del currículum escolar contará como una actividad opcional, lo que puede provocar que no se dé una gran participación. Asimismo, se pueden encontrar problemas de participación en las actividades para realizar en las redes, ya que puede ser que algunos alumnos/as se muestren reacios a ellos.

Para futuras líneas sería interesante también incluir contenidos dirigidos a los padres o los tutores legales ya que para la autoestima se ha demostrado que tiene mayor efectividad (Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012). Además, sería

interesante hacer un seguimiento al cabo de 6 y 12 meses para ver si ha habido una buena implementación de lo trabajado. De la misma forma y a carácter personal, pienso que sería de vital importancia que en los centros educativos se trabaje con la autoestima y la imagen corporal desde edades muy tempranas ya que cuanto antes se aprenda a aceptarse a uno mismo y a quererse más beneficios se obtendrán.

5. Bibliografía

Amaya Hernández, A., Álvarez Rayón, G. L. y Mancilla Díaz, J.M. (2010). Insatisfacción corporal en interacción con autoestima, influencia de pares y dieta restrictiva: Una revisión. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 1, 76-89

Arrayás Grajeras, M. J., Tomero Quiñones, I. y Díaz Benito, M. S. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 40-43.

Atienza, F.L., Moreno, Y, y Balaguer, I. (2000). Análisis de la Dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una Muestra de Adolescentes Valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42

Cohen, R., Newton-John, T. y Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.

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.

Esteban, E. (2020). *El cántaro agujereado. Cuento corto sobre el amor propio y la autoestima para niños*. Tucuentofavorito.com. Recuperado de

<https://tucuentofavorito.com/el-cantaro-agujereado-cuento-corto-sobre-el-amor-propio-y-la-autoestima-para-ninos/>

Europapress (2019). *El 92% de adolescentes tiene perfil en redes sociales que usan para sentirse integrados*. Europapress.es. Recuperado de <https://www.europapress.es/epsocial/igualdad/noticia-mas-90-adolescentes-espanoles-tiene-perfil-propio-redes-sociales-usan-sentirse-integrados-20190122121310.html>

García, F. y Musito, G. (2001). *AF 5. Autoconcepto forma 5*. Madrid: Tea ediciones.

González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula (Revista Estudios Históricos)*, 11, 217-232

Holland, G y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.

Instituto Nacional de Estadística. INE (2019). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. INE. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/tich_2019.pdf

Mafla, A.C. (2008). Adolescencia: cambios bio-psicosociales y salud oral. *Colombia Médica*, 39(1), pp. 41-57

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f.). *Taller para adolescentes*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf

Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., y Grijalvo, F. (2007). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario Autoconcepto Forma 5 en estudiantes universitarios. *Estudios de Psicología*, 28, 333-342.

Organización Mundial de la Salud (s.f.). Desarrollo en la adolescencia. OMS. Recuperado de www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Ortega Becerra, M.A., Zurita Ortega, F., Cepero González, M., Torres Campos, B., Ortega Becerra, M. A. y Torres Guerrero, J. (2013). La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 123-139

Papalia, D.E., Feldman, R.D, y Martorell, G. (2013). *Desarrollo Humano*. México D.F: McGraw-Hill/Interamericana.

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

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 Naranjo, C, y Caño González, A. (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403

Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-88

Woods, H. C. y Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49

Zuñiga, O. (2019). *Querido yo, merezco que me trates mejor*. La mente maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/querido-yo-merezco-que-me-trates-mejor/>



ANEXOS



ANEXO I. CONSENTIMIENTO

CONSENTIMIENTO

_____ con DNI _____ como padre/
madre/ tutor legal del alumno _____ autorizo a que asista al
“Programa para fomentar la satisfacción corporal y la autoestima con la ayuda de redes
sociales en adolescentes”, que se impartirá en el centro _____



Firmado

ANEXO II. CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO AF5

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO AF 5 (versión abreviada)

A continuación, encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase.

1. Mis profesores me consideran un buen estudiante.....
2. Hago fácilmente amigos.....
3. Me asusto con facilidad.....
4. Mis padres me da confianza.....
5. Soy bueno haciendo deporte.....
6. Me considero elegante
7. Mis profesores me consideran inteligente y trabajador.....
8. Tengo muchos amigos.....
9. Muchas cosas me ponen nervioso.....
10. Me siento querido por mis padres.....
11. Me buscan para realizar actividades deportivas.....
12. Soy una persona atractiva.....
13. Hago bien los trabajos escolares.....
14. Soy una persona alegre.....
15. Tengo miedo de algunas cosas.....
16. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.....

ANEXO III. BSQ

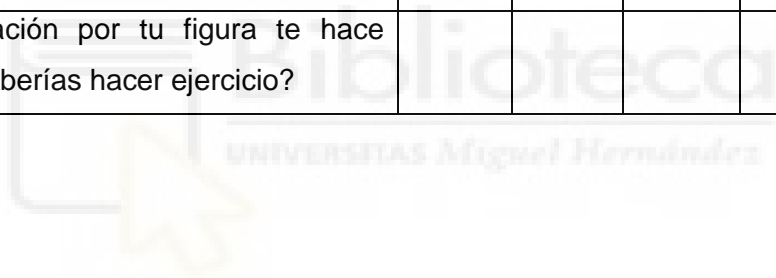
INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

		Nunca	Es raro	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
2	¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
3	¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
4	¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
5	¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
6	Sentirte lleno (después de la comida), ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
8	¿Has evitado correr para que tu carne no botara?						
9	Estar con gente delgada, ¿te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
10	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
12	¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						

13	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?						
14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
15	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
16	¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?						
18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
19	¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?						
20	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?						
23	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)						
24	¿Te ha preocupado que la gente vea michelines alrededor de tu cintura o estómago?						
25	¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?						

27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?						
28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?						
29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
30	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?						
31	¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, en piscinas, baños, vestidores)?						
32	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
33	¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?						
34	¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						



ANEXO IV. ESCALA DE AUTOESTIMA CORPORAL (EAC)

SATISFACCIÓN CORPORAL (SC)											
Zona Corporal	Partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cara	Pelo										
	Ojos										
	Nariz										
	Boca										
	Orejas										
Torso superior	Hombros										
	Espalda										
	Pecho										
	Estómago										
	Cintura										
Torso inferior	Tripa										
	Caderas										
	Nalgas										
	Muslos										
	Piernas										
Antropometría	Tono muscular										
	Piel										
	Altura										
	Peso										
	Proporciones										
ATRACTIVO CORPORAL (AC)											

En qué medida te consideras una persona

Atractivo corporal	Interesantes físicamente										
	Encantadora socialmente										
	Atractiva										
	Sexy										
	Sensual										
	Erótica										

PUNTUACIÓN DIRECTA DE AUTOESTIMA CORPORAL: SC__ + AC__ = ____ EAC



ANEXO V. ESCALA DE ROSEMBERG

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Por favor, conteste las siguientes frases con la opción que considere más apropiada.

1. Muy en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. De acuerdo
4. Muy de acuerdo

	1	2	3	4
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10. A veces creo que no soy buena persona.				


ANEXO VI. INSTAGRAM

 influencersdelaautoestima 2  



5 Publicaciones 1 Seguidor 7 Siguiendo

A.

 Programa para fomentar la satisfacción corporal y la autoestima con la ayuda de redes sociales en adolescentes.

 Psicología UMH

Editar perfil



ANEXO VII. CONOCIÉNDONOS

ACTIVIDAD: CONOCIÉNDONOS

1. Indica con cual de estas afirmaciones te sientes más identificado y con cuales menos. Puntúa cada una del 1 al 10 según en el grado que te sientas identificado. En los huecos en blanco puedes añadir las que quieras.

Se me dan bien las matemáticas		Tengo facilidad para hacer amigos	
Me gusta mi pelo		Soy puntual	
Soy simpático		Soy paciente	
Soy agradable		Me gustan mis piernas	
Se me dan bien los idiomas		Tengo buena memoria	
Soy bueno en los deportes		Se me dan bien las manualidades	
Me gustan mis ojos		Soy bueno en castellano	
Soy generoso		Soy leal	
Soy aplicado		Se me da bien la historia	
Soy empático		Soy respetuoso con los demás	
Me gusta ayudar		Sé escuchar a los demás	
Se me da bien dibujar		Sé patinar	
Sé nadar		Soy gracioso	
Se me dan bien los videojuegos		Se me da bien cocinar	
Se me da bien jugar a las cartas		Soy creativo	

2. ¿Cuáles son con las que más te identificas? ¿Cuáles te gustaría tener?

3. En base a las cualidades que posees y las que no, ¿qué nota te darías del 1 al 10? ¿Por qué?

ANEXO VIII. LECTURA

LECTURA: EL CÁNTARO AGUJEREADO

Un campesino muy pobre que vivía en lo alto de una montaña bajaba todos los días desde su casa hasta el río con dos cántaros a la espalda. Los llenaba de agua y subía la colina con ellos para regar sus plantas. De esta forma, conseguía cada año un cultivo espléndido.

Pero una calurosa tarde de verano, el hombre se sentó a la sombra de un árbol a descansar, y una piedrecita hizo un pequeño agujero en uno de los cántaros.

Al cabo de unos meses, el cántaro intacto le dijo al otro:

– No sé cómo no te das cuenta de que eres un estorbo y no sirves para nada. Nuestro amo no hace más que bajar y subir de la montaña al río y del río a la montaña... Yo le ofrezco todo el agua, pero tú en cambio la vas perdiendo por el camino. No llevas ni la mitad de agua. ¡Con todo el esfuerzo que hace él!

El cántaro agujereado se puso muy triste. Al día siguiente, le dijo a su amo:

– Amo, no deberías llevarme al río. Ya no sirvo para nada.

– ¿Por qué dices eso? - preguntó él.

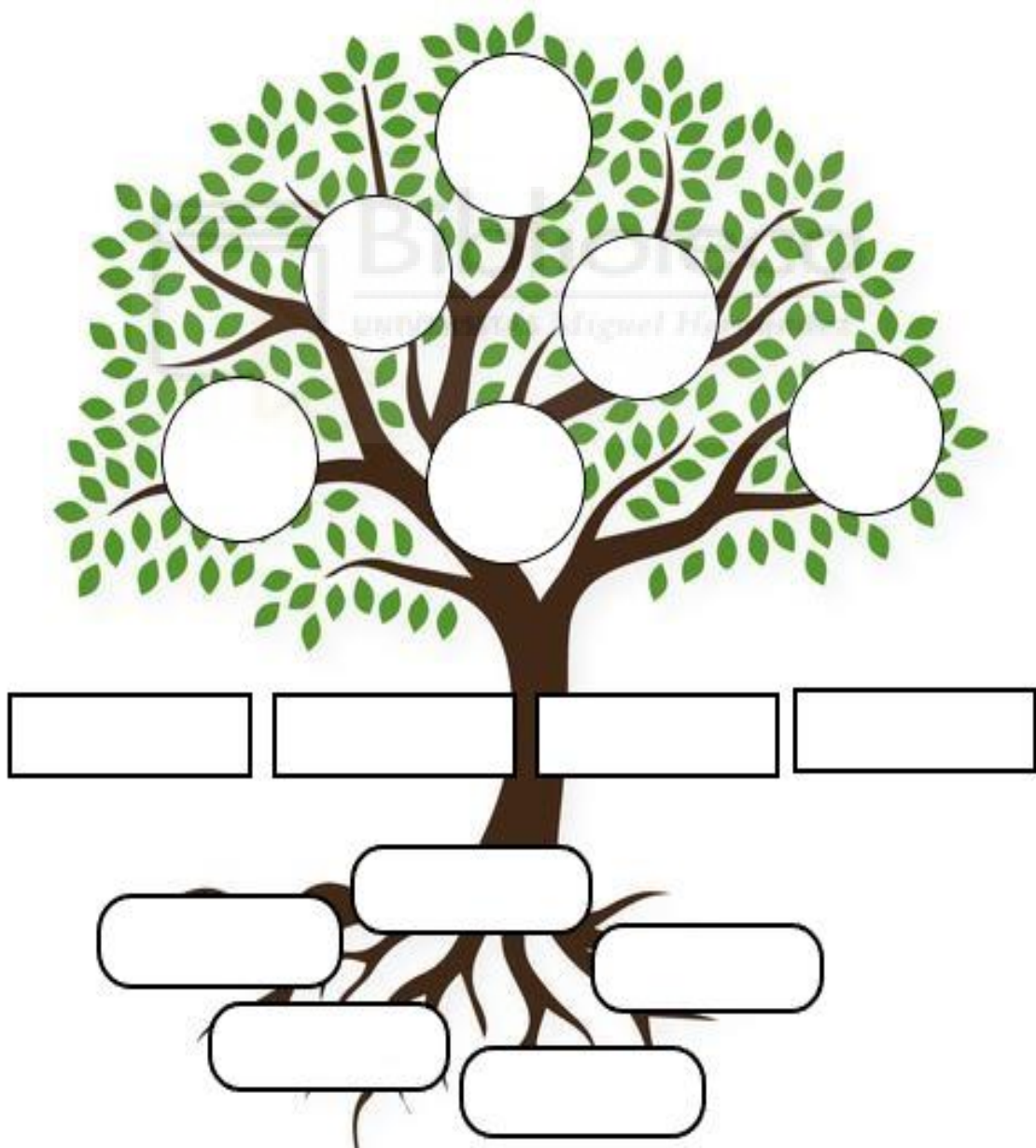
– Porque tengo un agujero y cada vez que subes cargado conmigo por la montaña, voy perdiendo el agua que recogiste en el río.

– Eres más valioso de lo que piensas– dijo de pronto el campesino- ¿O acaso no te fijaste en que ahora el camino de vuelta a casa está repleto de hermosas flores? Es porque al ver que tenías un agujero, fue echando semillas por el camino para que nacieran y adornaran de colores el camino de vuelta.

ANEXO IX. EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD: EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

1. Completa el árbol poniendo en las raíces las cualidades, habilidades y capacidades que posees, en el tronco las cosas positivas que haces y en la copa tus triunfos y éxitos.



ANEXO X. QUERIDO YO

LECTURA: QUERIDO YO

Querido yo, merezco que me trates mejor. Aprovecharé esta ocasión en que estás frente al espejo para decirte cómo me haces sentir. ¿Alguna vez te has parado a pensar que lo que me dices te lo dices a ti mismo?

He tolerado toda clase de cosas, desde descalificaciones hasta críticas. ¿Por qué eres tan poco amable conmigo?, ¿acaso te has olvidado de que somos la misma persona?

Quiero que sepas que esta no es una carta de reclamo. Querido yo, para eso te bastas solo. Lo que quiero lograr con esta carta es que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención sólo a lo que nos daña.

Deja de autocompadecerte

Querido yo, ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, es inmensa! No muestras mucho respeto por lo que somos. La autocompasión parece ser uno de tus deportes favoritos y ni siquiera te permites ver lo bueno que tenemos.

Tan solo vas por la vida preguntándote por qué no tienes lo que mereces. ¿Has pensado que tienes más de lo que valoras? Me gustaría que por un momento te pararas frente al espejo y en lugar de criticar tu nariz o tu barriga agradecieras por las piernas que te dejan moverte.

Quizás no lo veas así, pero autocompadecerte no te ayuda a lograr nada. Si al menos fuese una crítica constructiva que te obligase a hacer algo, valdría la pena.

¿Y si dejas de ponerme nombres?

Cada vez que tienes oportunidad se te ocurre un nombre nuevo. El problema es que nunca es uno medianamente agradable. Querido yo, ¿qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡En serio! Piénsalo y verás que es cierto.

En lugar de llamarme “gordo” podrías llamarme “amable”. En serio, deja de verme solo desde lo negativo. Eres más que eso. Eres inteligente, eres agradable, eres amiga.

Si es verdad que ese defecto que tanto te molesta te parece tan grande, trabaja para cambiarlo. De nada te servirá pasar la vida quejándote una y otra vez. De verdad, me gustaría que, así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior.

Rodéame de gente que nos ame

Querido yo, ya es muy pesado lidiar con los motes que me pones. Pero eso de que también te reúnas con tus amigas con el único fin de criticarme no está lindo. ¿Has pensado que a veces te rodeas de demasiadas relaciones tóxicas?

No sólo merezco que me trates mejor. También podrías esforzarte por socializar con personas que te hagan ser mejor. Personas que te ayuden a ver lo bueno de ti y que te ayuden a mejorar cada día.

Deja atrás los chismes y todas esas tonterías que no nos ayudan. ¿Por qué no sales mejor con esa amiga que siempre que te ve te dice que te ves hermosa? Lo eres, solo necesitas creerlo.

Rétanos

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que creías que no lograríamos? Querido yo, a veces pienso que de verdad no me conoces. Tienes ponerte nuevos retos porque tienes fracasar. Lo irónico es que ya fracasaste cuando te convences de que no lo lograremos.

No importa de qué se trate, quiero que me retes a ir más allá. Rompamos límites y alcancemos nuestros sueños. Trato de decírtelo a través de anhelos y esperanzas, pero tú solo respondes pensando en la realidad.

¿Me puedes decir qué es la realidad? Porque, así como lo veo, la realidad es solo aquello que te permites aceptar. ¡Déjame demostrarte todo el potencial que tienes!

Querido yo, sé tú mismo

Lo último que te quiero pedir es que vuelvas a ser tú. Entre tantas obligaciones, miedos, dudas y frustraciones ya no sé dónde hemos quedado. Tan solo te pido que vuelvas a ser ese niño/a que reía a carcajadas y se ilusionaba.

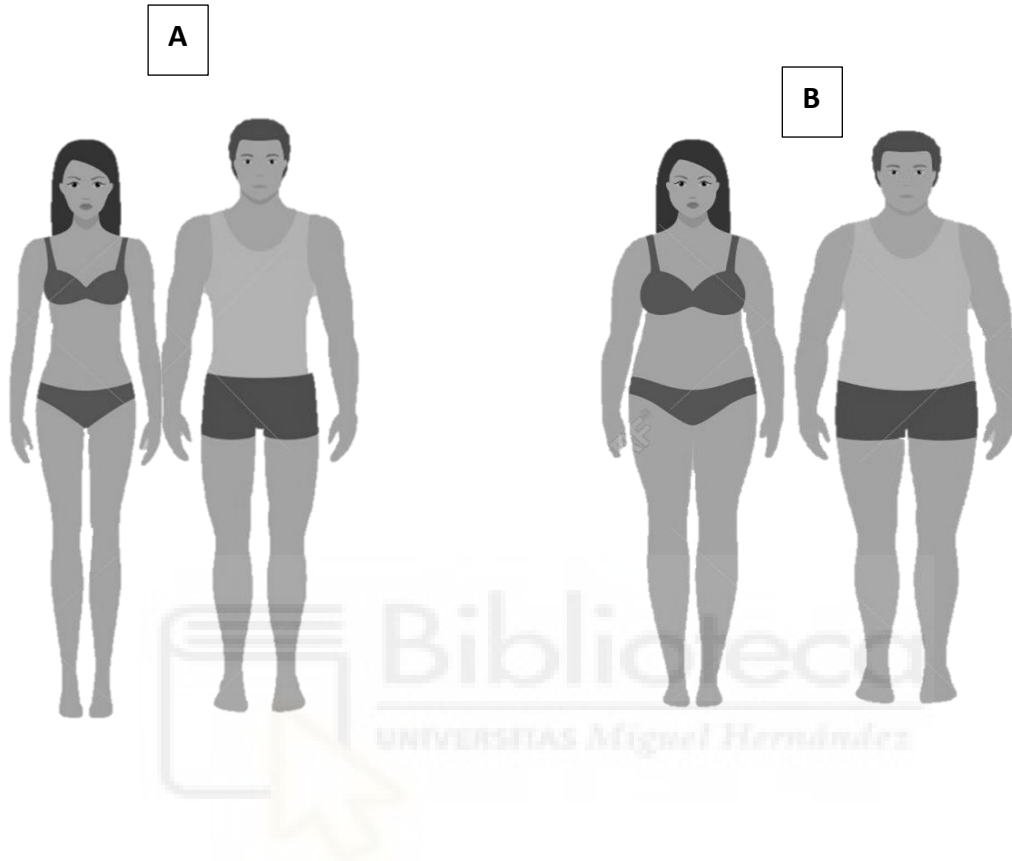
Sé que la vida es dura y que te han desilusionado. También sé que has llorado muchas veces porque te rompieron el corazón. Pero la vida es eso: amar, crecer, reír, llorar, ilusionarnos y volver a empezar.

Por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tú y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estemos aquí para volver a intentarlo.

ANEXO XI. ACTIVIDAD: PARA GUSTOS COLORES.

ACTIVIDADES

Observa las imágenes y contesta.



¿Cuál tipo de cuerpo piensas que tendrá más críticas en redes sociales? Pon ejemplos de los comentarios que crees que obtendrían en las redes cada tipo de cuerpo.

¿Crees que alguno no recibirá críticas? Si es que sí, ¿cuál?

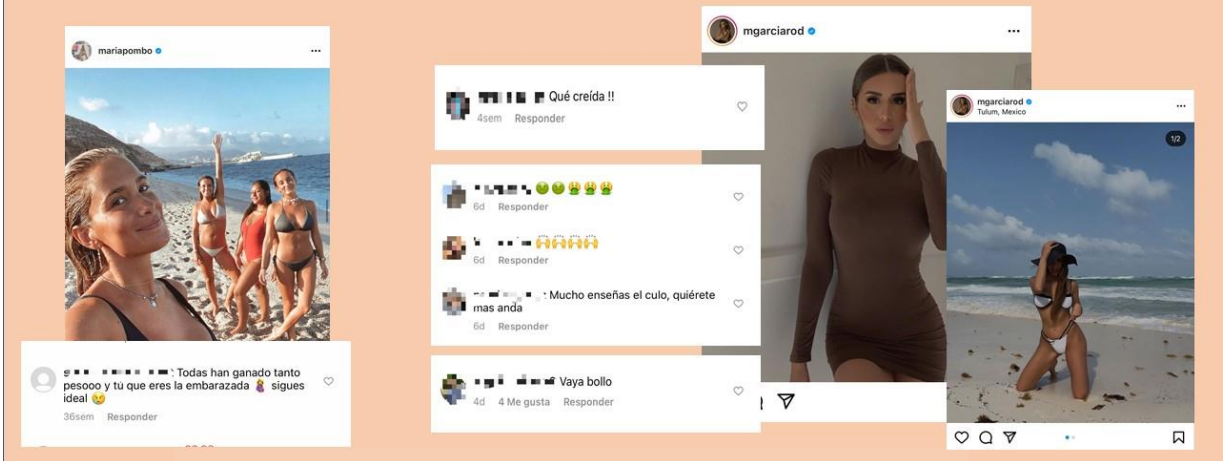
¿Con cual de los dos tipos de cuerpo que se muestran te sientes más identificado? ¿Crees que si tuvieras otro cuerpo te querrías más?

¿Crees que tener un determinado cuerpo o ser de una determinada forma hará que la gente te acepte más?

ANEXO XII. ACTIVIDAD: PARA GUSTOS COLORES.

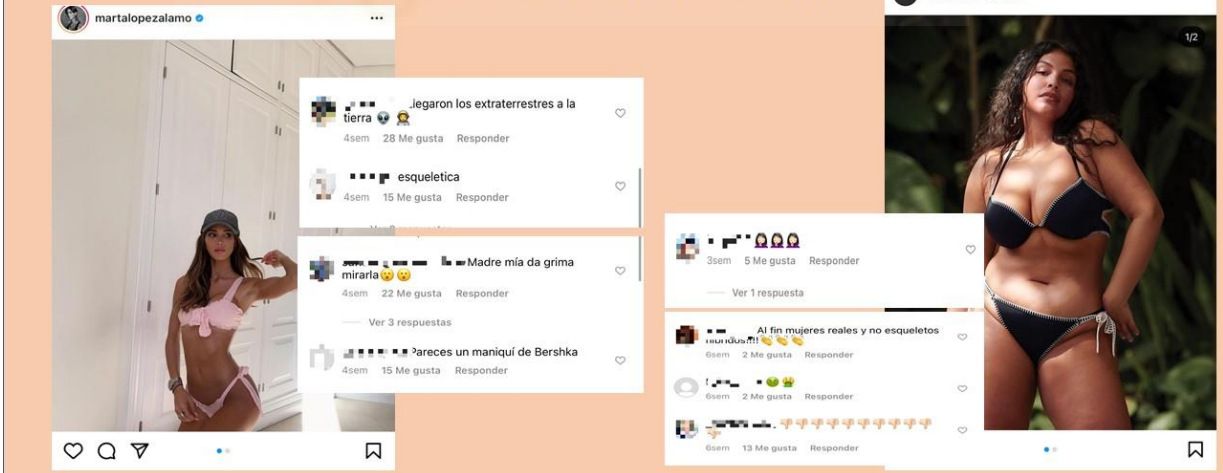
Comentarios en las redes

¿Nos libra nuestro físico de tener malos comentarios?



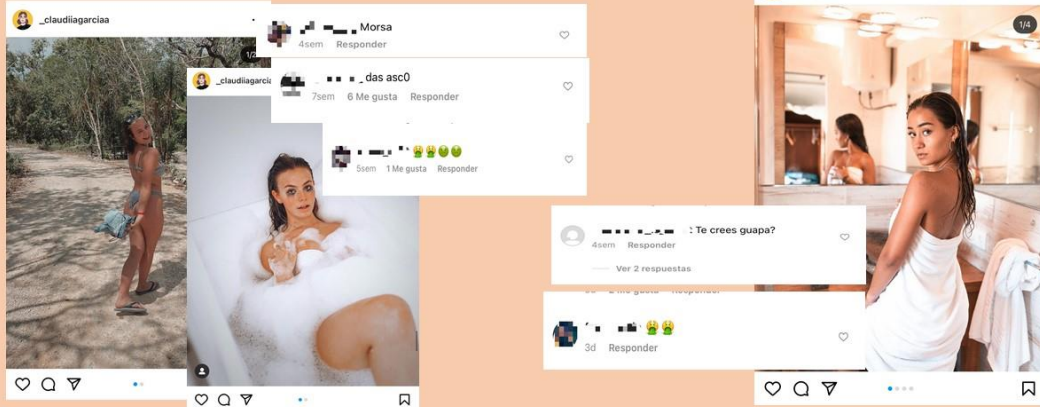
Comentarios en las redes

¿Nos libra nuestro físico de tener malos comentarios?



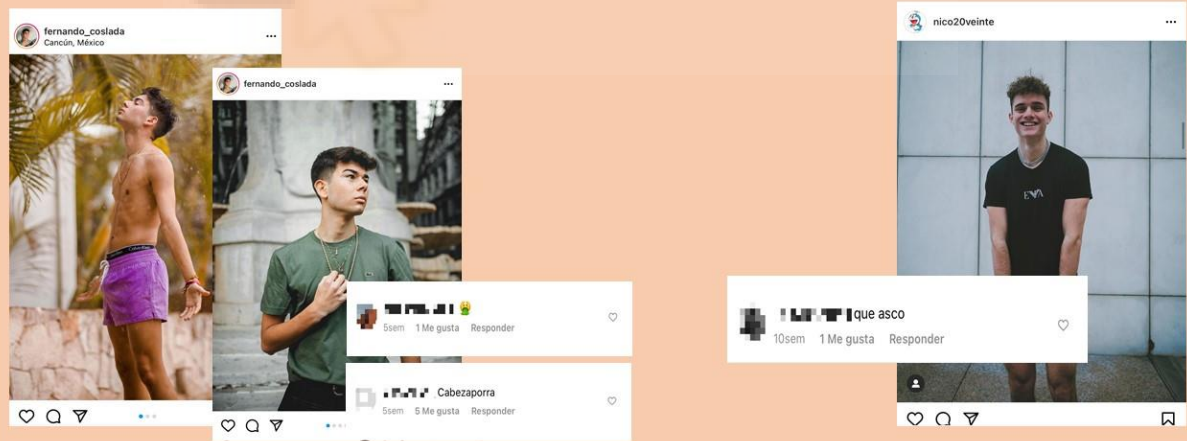
Comentarios en las redes

¿Nos libra nuestro físico de tener malos comentarios?



Comentarios en las redes

¿Nos libra nuestro físico de tener malos comentarios?



Comentarios en las redes

Hemos visto varias personas con cuerpos distintos y todos tenían comentarios negativos ¿A que creéis que se debe?

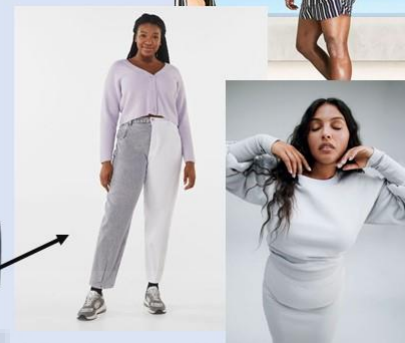
Si a nosotros no nos gusta todo el mundo, ¿por qué pretendemos gustarle a todo el mundo?



CAMPAÑAS PUBLICITARIAS



Marcas como Victoria's Secret siempre caracterizadas por mantener el ideal de belleza en la delgadez, apuesta por las modelos "curvy".



Tiendas de moda como Asos, Zara o Bershka apuestan por la diversidad en sus webs.

CAMPAÑAS PUBLICITARIAS

¿Qué os parecen este tipo de campañas? ¿Pensáis que ayudan?

ANEXO XIV. ENGAÑOS EN REDES SOCIALES

ENGAÑOS EN REDES SOCIALES



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ENGAÑOS EN REDES SOCIALES



ANEXO XV. COMENTARIOS QUE NO DEBEMOS HACER

COMENTARIOS QUE DEBEMOS EVITAR DECIR

"Con unos kilos de menos estarías más guapo/a"

"Con lo guapo/a que eres si perdieras peso estarías genial"

"Si engordaras un poco más estarías mejor"

"Mira tu hermano/a que buenas notas saca, deberías ser como él/ella"

"Si sigues comiendo así no te va a querer nadie"

COMENTARIOS QUE DEBEMOS EVITAR DECIR

"Ahora que estás adelgazando estas mucho más guapo"

"Te ves demasiado delgado/o"

"Estás más gordo/a"

"Que bien te sienta adelgazar"

"Ahora que has adelgazado si que vas a poder encontrar pareja"

COMENTARIOS QUE DEBEMOS EVITAR DECIR

Muchas veces solemos hacer comentarios pensando que estamos piropeando a alguien, pero ¿realmente lo estamos haciendo? Cuando decimos frases como "Ahora que estás adelgazando estas mucho más guapo", "Ahora que has adelgazado estas mejor" o "Ahora que has adelgazado si que vas a poder encontrar pareja" estamos fomentando el ideal de delgadez, lo que puede llegar a propiciar esa necesidad constante de adelgazar en busca de esa belleza o esos piropos.

Por otro lado, comentarios como "estas muy delgado" o "deberías coger/perder unos kilos más" en personas con dificultad para engordar o adelgazar, puede llegar a ser frustrante, haciendo que sientan mayor insatisfacción corporal.

Igualmente, las comparaciones que se hacen en el ámbito familiar pueden llegar a propiciar la constante comparación y sentimientos de no ser suficiente.