

# Imagen corporal, autoestima y salud emocional

Persona y sociedad | Estudios de Género

## Descripción del Curso

### DESCRIPCIÓN

Este curso de Estudios de Género está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años en educación secundaria, con un enfoque práctico y participativo. A través de un proceso de aprendizaje basado en proyectos, los estudiantes explorarán conceptos de género, diversidad y comunicación inclusiva, y serán guiados a diseñar y difundir un recurso que promueva mensajes no estereotipados y socialmente responsables. La unidad se estructura en cuatro actividades clave y una evaluación que integra creatividad, análisis crítico y capacidad de comunicar ideas de forma clara y fundamentada. Las actividades se organizan de la siguiente manera:

- **Actividad 1: Tormenta de ideas y bocetos**

Generar ideas para el recurso y realizar borradores rápidos que enfoquen mensajes inclusivos y no estereotipados.

- Punto clave: creatividad con responsabilidad social.
- Aprendizaje: selección de ideas con mayor impacto emocional positivo.

- **Actividad 2: Prototipo y retroalimentación**

Desarrollar un prototipo (cartel o folleto) y someterlo a revisión entre pares para recibir retroalimentación sobre claridad, inclusividad y capacidad de difusión.

- Punto clave: mejoras iterativas basadas en comentarios.
- Aprendizaje: colaboración y revisión crítica.

- **Actividad 3: Presentación final**

Presentar el recurso ante la clase y justificar las decisiones de diseño y lenguaje, incorporando conceptos de Estudios de Género.

- Punto clave: defensa de decisiones y capacidad de comunicación.
- Aprendizaje: habilidades de presentación y argumentación fundamentada.

- **Actividad 4: Plan de difusión y evaluación**

Elaborar un plan de difusión en la escuela y diseñar una mini evaluación de impacto para presentar junto al recurso.

- Punto clave: medición de impacto y sostenibilidad.
- Aprendizaje: pensamiento práctico sobre implementación real.

### Objetivo:

- Calidad del recurso final (claridad, inclusividad, grounding en estudios de género) (40%).
- Presentación y justificación de decisiones de diseño (20%).

- Plan de difusión y propuesta de evaluación de impacto (20%).
- Participación activa y calidad de las revisiones entre pares (20%).

### **Especificaciones:**

3 semanas

## **Competencias**

### **COMPETENCIAS**

- Comprender y analizar conceptos de género y diversidad, identificando estereotipos y sesgos en mensajes cotidianos. - Aplicar principios de diseño inclusivo para crear recursos de comunicación accesibles y respetuosos. - Desarrollar pensamiento crítico y argumentación fundamentada al justificar decisiones de diseño y lenguaje. - Trabajar de forma colaborativa, respetuosa y ética, favoreciendo la reflexión y la escucha activa. - Planificar, ejecutar y evaluar un proyecto de difusión, manejando tiempos, roles y entregas. - Transferir aprendizajes a situaciones reales: lenguaje inclusivo, difusión responsable y toma de decisiones informadas.

## **Requerimientos**

### **REQUERIMIENTOS**

- Participación activa en todas las actividades y entregas dentro de las fechas establecidas. - Trabajo en equipo: distribución de roles, acuerdos de convivencia y uso compartido de recursos. - Materiales para el desarrollo de los recursos (papel, carteles, herramientas de dibujo o diseño básico) y acceso a dispositivos para presentaciones. - Capacidad para realizar y recibir retroalimentación entre pares de forma constructiva. - Compromiso con la ética y el respeto a la diversidad en todos los procesos y productos. - Preparación y entrega del plan de difusión y de la propuesta de evaluación de impacto.

## **Unidades del Curso**

### **Unidad 1: Unidad 1: Imagen corporal, autoestima y salud emocional y su relación con los estereotipos de género**

#### **Objetivos de Aprendizaje**

- Definir imagen corporal, autoestima y salud emocional y explicar su interconexión.
- Describir ejemplos de estereotipos de género presentes en la escuela y en redes sociales y cómo afectan a la autoimagen.
- Analizar cómo la presión de los estereotipos puede influir en la salud emocional y proponer estrategias básicas de afrontamiento.

### **Contenidos Temáticos**

## **Tema 1: Conceptos clave y sus relaciones**

1. Definiciones y diferencias entre imagen corporal, autoestima y salud emocional.
2. Cómo estos conceptos se influyen mutuamente en la vida diaria.
3. Relación de estos conceptos con los estereotipos de género.

## **Unidad 2: Unidad 2: Estereotipos de género y expresión de identidad y salud emocional**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Identificar ejemplos de estereotipos que limitan la expresión de la identidad en la escuela y en la vida cotidiana.
- Analizar las consecuencias emocionales de limitar la expresión de la identidad propia y ajena.
- Proponer estrategias y recursos para expresar identidades de forma auténtica y buscar apoyo cuando sea necesario.

### **Contenidos Temáticos**

#### **Tema 1: Limitaciones de género en la expresión de identidad**

1. Cómo los estereotipos sitúan roles y preferencias (ropa, gustos, intereses).
2. Consecuencias en la salud emocional al negar intereses o expresiones propias.
3. Ejemplos de expresiones auténticas frente a normas rígidas.

## **Unidad 3: Unidad 3: Pensamiento crítico sobre cuerpos y belleza**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Identificar fuentes de información y evaluar su credibilidad y sesgos.
- Analizar mensajes visuales y verbales sobre cuerpos y belleza (imágenes, lenguaje, estadísticas).
- Aplicar una lista de verificación para distinguir estándares realistas de los irreales y formular respuestas alternativas.

### **Contenidos Temáticos**

#### **Tema 1: Fuentes de información y credibilidad**

1. Qué hace que una fuente sea fiable (autoría, evidencia, fecha, sesgo).
2. Identificación de sesgos en publicidad y redes.
3. Estrategias para verificar información.

## **Unidad 4: Unidad 4: Intervención o recurso escolar para promover la aceptación del cuerpo y la salud emocional**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Diseñar un recurso inclusivo que evite estereotipos y represente diversidad de cuerpos y identidades.
- Justificar las decisiones de diseño con conceptos de Estudios de Género y salud emocional.
- Desarrollar una breve presentación para comunicar el recurso y su impacto esperado.
- Planificar una evaluación de impacto y difusión dentro de la comunidad escolar.

### **Contenidos Temáticos**

#### **Tema 1: Diseño de mensajes no estereotipados**

1. Principios de comunicación inclusiva y lenguaje corporal neutral.
2. Selección de imágenes y palabras que representen diversidad.
3. Ética y respeto en la representación de cuerpos y identidades.