

Imagen a primera vista

6a.



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as analicen que a las personas no se las conoce la primera vez que las vemos.
- ▶ Que sean conscientes que prejuzgar a las personas la primera vez que las vemos puede llevar a error.
- ▶ Que aprendan a ser tolerantes con las diferencias.
- ▶ Que se paren a pensar en lo que pueden perder de conocer a los demás al juzgarlos por su imagen física.

Áreas

Tutoría.

Desarrollo

Se distribuye el aula en grupos pequeños y se les reparte el dibujo (Ficha 6aA) explicándoles que se trata de un chico y/o una chica que ha llegado nuevo/a a la clase, y se les pide que contesten a las preguntas de la Ficha 6aB.

Una vez contestadas las preguntas se exponen en el gran grupo las conclusiones más importantes iniciando un debate en torno al hecho de que nos podemos equivocar al dejarnos guiar por la primera impresión de una persona, con la poca información que de ella nos aporta su imagen física.

El/la profesor/a finalmente comenta que esos personajes a los que hemos analizado e intentado conocer eran de la siguiente manera: el chico juega en un equipo provincial de baloncesto y destaca en este deporte, y la chica es súper graciosa, canta fenomenal y pertenece a una ONG de colaboración social.

Se concluye la actividad reflexionando sobre la importancia de no dejarse guiar por la impresión que el aspecto físico nos aporta de una persona, y de la necesidad de conocerla más personalmente.

Conceptos básicos

La imagen corporal

La primera idea o impresión que nos hacemos de una persona, incluso antes de haber hablado con ella, es la que obtenemos a través de la percepción de su apariencia física: su estatura, desarrollo corporal, rasgos de la cara, color del cabello, forma de vestir o peinarse, etc. Este aspecto externo general nos da una primera aproximación (no siempre acertada) sobre su forma de ser.

La imagen corporal puede definirse como la visión que cada persona tiene de su propia apariencia física; es decir, de la presencia personal susceptible de ser físicamente percibida y valorada por el resto de personas.

Es la “fotografía” a través de la cual nos vemos a nosotros/as mismos/as (en el espejo) y las demás personas nos ven, por lo que cobra una gran importancia siempre y en todas las edades llegando a mediatizar nuestras relaciones.

Esta imagen posee una gran carga afectiva que influye, a veces de manera drástica, sobre la propia autoestima, sobre todo en la adolescencia, etapa en la que como consecuencia de las grandes transformaciones psíquicas y físicas que se producen (crecimiento desproporcionado de las extremidades, cambios sexuales, de estatura, de voz, espinillas, etc.), aumenta de forma exagerada el interés por la propia figura corporal.

Por otro lado, algunas investigaciones ponen de manifiesto que las personas que tienen dificultades de aceptación de su cuerpo no se aceptan tampoco como un yo total, por lo que la figura corporal puede condicionar el autoconcepto global de la persona. Por todo ello es muy importante aceptar bien la propia figura corporal para tener confianza en uno/a mismo/a y abrirse a las demás personas.

En este sentido, muchos de los complejos que surgen en la adolescencia tienen su base real en imaginados defectos físicos que chicos y chicas creen poseer y que a menudo son reforzados con motes u otro tipo de bromas por parte de sus compañeros y compañeras, llegando a afectar a las relaciones interpersonales e incluso a la personalidad global.

Todas estas consideraciones hacen que la imagen corporal se convierta en uno de los objetivos de la intervención educativa, contribuyendo a que las y los adolescentes construyan una imagen realista y aceptable de su propio cuerpo y rasgos corporales, ayudándoles a:

- ▶ Tomar conciencia de cómo se forma la imagen corporal, si es o no objetiva y ajustada y cómo repercute en las relaciones interpersonales.
- ▶ Aceptar su “nuevo” yo físico adolescente, reduciendo la ansiedad que produce y modificando sus atribuciones negativas (reforzadas por unos medios de comunicación que presentan un modelo de hombre o mujer según determinados intereses económicos y cánones de belleza del momento).

Bibliografía

Guía de la Salud y desarrollo personal. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.

Ficha 6aA



Ficha 6aB



1. ¿Qué imagen te has formado de esta persona?
2. ¿Qué te sugiere su aspecto físico?
3. ¿Qué te llama la atención de este/a chico/a?
4. ¿Qué te gusta más de su aspecto físico?
5. ¿Qué no te gusta?
6. Su aspecto físico, ¿te produce rechazo o te atrae?, ¿por qué?
7. ¿Dirías que tiene cualidades o habilidades positivas?
8. ¿Crees que es buena persona?
9. ¿En qué cosas crees que destaca?, ¿podrías adivinarlo con sólo verle?
10. Si una persona te produce rechazo en la primera impresión, ¿sueles intentar conocerle más o lo rechazas de entrada?
11. ¿Crees que te dejas condicionar por la primera impresión que te produce una persona o no?