



Viviendo nuestros cuerpos diversos

Gure gorputz anitzetan,  
**gu geu**



viviendo nuestros cuerpos **diversos**



Martxoak 8  
emakumearen eguna



Relaciones en igualdad

steilas





# Viviendo nuestros cuerpos diversos

## INTRODUCCIÓN

Somos cuerpos, cuerpos diversos: altos y bajos, gordos y flacos, blancos, negros,... todos cuerpos hermosos. Somos cuerpos con distinto color de piel, de ojos y de cabello. Somos cuerpos con penes o con vulva. Vivimos en cuerpos con prótesis, con diversidad funcional... en cuerpos “aceptados” y cuerpos “discriminados”, nunca en cuerpos equivocados.

Todos nuestros cuerpos y los de las demás personas, merecen respeto. Llegar a aceptar nuestro cuerpo y los otros cuerpos, tal como son y vivir bien es un objeto de aprendizaje.

La sociedad, de cada tiempo y de distintas zonas geográficas, impone su canon ideal de belleza, como podemos observar, a lo largo de la historia, en las obras de arte (pintura, escultura, cine...). Poco tiene que ver el orondo y curvilíneo de las pinturas de Rubens con la superestilización de los cuerpos de Modigliani y en pocas ocasiones este canon coincide con los cuerpos reales.

En la actualidad, los medios de comunicación, y especialmente la publicidad, utiliza los cuerpos objetualizados de las mujeres como reclamo de consumo masculino o bombardea a hombres y a mujeres, especialmente a estas últimas, con imágenes de cuerpos a los que debemos aspirar modelándolos por medio de los productos que el mercado ofrece, sean estos cremas, lociones, perfumes, alimentos, vestimenta e incluso intervenciones quirúrgicas. Los cuerpos no normativos y/o con diversidad funcional son socialmente objeto de discriminación, invisibilización, burla (gordofobia) o cualquier otro tipo de maltrato.

Las mujeres de todas las edades y de todas las culturas no solo estamos sometidas a los dictados de los ideales de una belleza con frecuencia inalcanzable, sino que las normas y las convenciones sociales, las distintas religiones o quienes ejercen el poder nos imponen cómo y cuándo debemos vestirnos o desvestirnos, o cuándo y dónde debemos utilizar determinadas prendas. Como muestra podemos mencionar los encendidos debates en torno al uso del velo islámico en los centros escolares o del burkini en las playas europeas.

Mediante esta unidad didáctica, que tiene como título “Viviendo nuestros cuerpos diversos” proponemos trabajar la aceptación y el respeto de nuestros y de todos los cuerpos, especialmente aquellos objeto de discriminación o de invisibilización.



# Viviendo nuestros cuerpos diversos

## PUNTO DE PARTIDA

Como punto de partida de la unidad puede ser utilizado el cartel y la actividad que se propone con el mismo. O algún otro de los materiales que se propone en el apartado de recursos.

## OBJETIVO GENERAL

Respetar, valorar y aceptar la diversidad de cuerpos tanto el propio como el del resto de las personas y reflexionar sobre los diferentes modelos estéticos que han existido a lo largo de la historia y su influencia.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Valorar y estimar las características individuales que poseemos, por el hecho de que forman parte de nuestra identidad.
- Respetar las peculiaridades individuales de cada persona.
- Reconocer semejanzas y diferencias entre los cuerpos y los rostros de las personas dependiendo de la genética, las etnias, la historia personal y la influencia de los cánones estéticos en cada momento social.
- Tomar conciencia de cómo la publicidad, los medios de comunicación y cada momento histórico, influyen en la percepción de cómo nos vemos.
- Promover de manera activa la autoestima de las alumnas y de los alumnos, potenciando su desarrollo psicosocial y su autonomía para que puedan tomar sus propias decisiones.
- Reconocer conductas favorables y desfavorables para el desarrollo de una convivencia sana que nos facilite vivir nuestra individualidad en libertad.
- Trabajar habilidades sociales (argumentar, pedir, expresar preferencias, empatizar con experiencias diversas...), que nos faciliten una convivencia sana.

## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia cultural y artística.

## CONTENIDOS

- Reconocimiento y observación de los elementos esenciales para la realización de un retrato, diferencias y semejanzas.
- Conocimiento y comparación de distintos artistas y sus obras.
- Análisis de imágenes de diferentes tipos de cuerpos en relación con su época.
- Identificación de emociones.
- Mecanismos para mejorar la autoestima.
- Habilidades sociales.
- Actitudes para trabajar en grupo.
- Establecimiento de relaciones de respeto e igualdad.



# Viviendo nuestros cuerpos diversos

## ACTIVIDADES

### 1. PRESENTACIÓN Y MOTIVACIÓN DEL TEMA:

La siguiente actividad deberá adaptarse a la edad y a la motivación que presente el alumnado.

**Materiales:** Cartel de **steilas**.

**Tiempo:** Una sesión.

**Agrupamientos:** Gran grupo.

#### Descripción:

1. Para presentar el tema la profesora o profesor colocará el cartel de **steilas** en un sitio visible y hará una serie de preguntas para que sean respondidas por las alumnas y alumnos.

#### PRIMARIA

- ¿Te gusta el cartel?
- Para ti, ¿qué quiere expresar este cartel?
- ¿Cómo son los cuerpos de las personas del cartel?
- ¿Te identificas con alguna persona del cartel? ¿Por qué?
- Las personas que aparecen se parecen a las mujeres de tu alrededor? a tu madre, tía, abuela, amiga, vecina, profesora...?
- ¿Te gusta tu cuerpo?
- ¿Las personas que te rodean dan importancia al aspecto físico? ¿Y tú?
- Compara los cuerpos que aparecen en el cartel ¿Qué diferencias observas?
- ¿Te gusta cuidarte? ¿En qué sentido? Deporte, comida, descanso, darte placer...
- ¿Por qué crees que la mayoría de las niñas y las chicas llevan el pelo largo? ¿Crees que siempre ha sido así?

#### SECUNDARIA

- ¿Te gusta el cartel?
- Para ti, ¿qué quiere expresar este cartel?
- ¿Cómo son los cuerpos de las personas del cartel?
- ¿Te identificas con alguna persona del cartel? ¿Por qué?
- Las personas que aparecen se parecen a las mujeres de tu alrededor? a tu madre, tía, abuela, amiga, vecina, profesora...?
- ¿Te gusta tu cuerpo? ¿Estás orgullosa de tu cuerpo? Razona el por qué
- ¿Crees que te influyen los modelos de belleza de la tv, prensa, redes sociales?
- ¿Sientes presión por estar siempre “guapa”?
- ¿Las personas que te rodean dan importancia al aspecto físico? ¿Y tú?
- ¿Le das importancia a la ropa? ¿Por qué crees que la mayoría de las niñas y las chicas llevan el pelo largo? ¿Crees que siempre ha sido así?
- ¿Por qué crees que las diferentes culturas y religiones expresan a través de la ropa de las mujeres sus valores?



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

- ¿Has deseado alguna vez tener otro cuerpo? ¿Por qué?
- Compara los cuerpos que aparecen en el cartel ¿Qué diferencias observas?
- ¿Crees que las personas que aparecen en el cartel van a tener las mismas oportunidades en la vida? Razona la respuesta
- ¿Somos diferentes según qué cuerpo tengamos?
- Sientes tu cuerpo como un aliado, como tu casa... ¿te permite experimentar sensaciones positivas? ¿te gusta cuidarte? ¿En qué sentido? Deporte, comida, descanso, darte placer...
- ¿Te sientes mal si tu cuerpo no encaja en los cánones de belleza actuales?
- ¿Te sientes fracasada si no controlas tu cuerpo (peso, aspecto... etc)?
- ¿Crees que conoces bien las posibilidades y las limitaciones de tu cuerpo?
- ¿Consideras que todo tipo de cuerpos son aceptados socialmente?

2. Se nombrará un secretario o secretaria que recogerá diferentes ideas que aparezcan.



# Viviendo nuestros cuerpos diversos

## ACTIVIDADES INFANTIL Y PRIMARIA

### 1. AUTORRETRATO

**Materiales:** Cuento, audio canción, papel A4, pinturas, imágenes de autorretratos y retratos, espejo.

**Tiempo:** Tres sesiones.

**Agrupamientos:** Gran grupo, grupo pequeño y trabajo individual.

#### **Primera Sesión: “Orejas de Mariposa”**

##### **Descripción:**

1. Se visualizará o contará el cuento de “Orejas de Mariposa” (enlaces en recursos).

Luego se hará un debate con todo el grupo en el que la profesora o profesor puede realizar preguntas como:

¿Qué le pasa a la protagonista? ¿Por qué se burlan de ella? ¿Cómo actúa? ¿Creéis que es valiente la protagonista? ¿Se defiende? ¿Cómo lo demuestra? ¿Conocéis algún caso similar? ¿Cómo creéis que se siente la persona? ...

2. El profesor o profesora les enseñará la canción del cuento que cantaremos (enlace en recursos):

##### LETRA DE LA CANCIÓN

Mara es una niña  
A la que llaman orejotas  
Y ella les responde  
Cuando le dicen esas cosas  
Que son orejas de mariposa

Y QUÉ MAS DA, Y QUÉ MÁS DA,  
CUANDO TE QUIERES,  
LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS.

3. Terminado el debate todo el alumnado irá mirándose a un espejo y haciendo comparaciones como en el cuento:

- Yo tengo boca pequeña de piñón.
- Yo tengo ojos pequeños como un pajarito.
- Yo tengo orejas grandes como las de Dumbo.
- Yo tengo el pelo como una escarola...etc.

La profesora o profesor irá anotando todas las comparaciones que cada alumno y alumna diga.



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### Segunda Sesión: “Artistas que hacen su retratos y autorretratos”

1. La profesora o profesor habrá preparado imágenes de diferentes artistas de la pintura que se han autorretratado (Anexo I) y éstas quedarán expuestas en el aula. Hará una presentación de los y las artistas y de sus autorretratos y retratos. Luego pasará a observar, con el alumnado, en qué elementos del rostro nos tenemos que fijar para hacer un buen retrato. Tipo de cara (alargada, redonda...), tamaño de ojos, de nariz; pelo...etc, se les pedirá que observen también como cambia el estilo según cada artista (más alargados, más redondeados, más realistas o menos realistas) y por último que se fijen si cambian los rasgos según las etnias de las personas retratadas: color de piel, forma de ojos ,etc.
2. El alumnado se pondrá a trabajar individualmente con un espejo para hacer su autorretrato.

### Tercera Sesión: Poesía “Como soy yo”

1. La profesora o profesor les dará a cada alumna y alumno las frases comparativas que habían inventado en la primera sesión de manera que las ordenen y les pongan un final positivo en el que muestren que se reconocen y se quieren. Con todas ellas se completará una especie de canción o poesía. Se les ofrecerá algún ejemplo como:
  - Tengo orejas de ratón y me quiero un montón.
  - Mi boca es como un buzón, pero así como mejor...
2. Por último cada retrato quedará expuesto junto al texto en el aula.



# Viviendo nuestros cuerpos diversos

## ACTIVIDADES PRIMARIA Y SECUNDARIA

### 1. GALERÍA DE AUTORRETRATOS: ME RECONOZCO - ME CONTRASTO - ME ACEPTO

**Materiales:** hojas tamaño A3, lápices de colores, música de relajación.

**Tiempo:** Dos sesiones.

**Agrupamientos:** Individual y gran grupo.

#### Primera Sesión: "Autorretrato"

##### Descripción:

1. La profesora o el profesor explicará que el objetivo de esta actividad es hacer una galería de autorretratos en la que se refleje la diversidad e individualidad de cada persona, es decir que somos irrepetibles.
2. Durante 5 minutos haremos un ejercicio de relajación que nos ayude a tomar conciencia de cada una y de todas las partes de nuestro cuerpo.
- 3.- Pasado ese tiempo dedicaremos 15 minutos a hacer un autorretrato, no se trata de hacer obras de arte sino de reflejar nuestras peculiaridades y reconocernos en el mismo.
4. Una vez realizados se expondrán en clase y quien quiera, libremente, puede decir qué es lo que más le gusta de su cuerpo y si cambiaría algo. Ha de explicar el por qué.
5. Intentaremos describir qué tipo de cuerpos son los que responden al actual canon de belleza y en qué situaciones o contextos se ven mayoritariamente.
6. Recogeremos las distintas opiniones por escrito.

#### Segunda Sesión: "Artistas que hacen su retratos y autorretratos"

##### Descripción:

1. El profesor o la profesora enseñará distintas obras en las que aparecen cuerpos de mujeres a lo largo de la historia. (Anexo II)
2. Se repartirán, aleatoriamente entre las alumnas y los alumnos, y en grupos de tres personas señalarán los rasgos más característicos de los mismos.
3. Retomaremos lo escrito en la sesión anterior y lo compararemos con las observaciones realizadas.
4. Una vez hechas las comparaciones responderemos a una serie de preguntas:
  - ¿Todos los cuerpos son iguales?
  - ¿Qué rasgos destacaríamos en función de la época, o la etnia?
  - Se supone que las mujeres que aparecen en los mismos responden a los cánones de la época, es decir que eran modelos ¿la mayoría de ellos responden al canon actual? ¿por qué?
  - ¿Os parecen atractivos los cuerpos antiguos?
  - ¿Pensáis que las personas de aquellas sociedades estaban tan preocupadas por el cuerpo como en la actualidad?
5. Una vez contestadas escribiremos en la pizarra las conclusiones extraídas con respecto al cuerpo.



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### Tercera Sesión: “Pequeña Miss Sunshine” película

**Materiales:** La película, papel corrido o papelógrafo.

**Tiempo:** Una sesión.

**Agrupamientos:** Grupos pequeños y gran grupo.

#### Descripción:

1. Una vez vista la película, repararemos en algunos fotogramas (Anexo III) y en grupos de cuatro irán apuntando en el papel grande, ver modelo, lo que según la película es normal o no y está aceptado o no.

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| <b>Normal</b>   | <b>No normal</b>   |
| <b>Aceptado</b> | <b>No aceptado</b> |

2. Luego en gran grupo responderemos a las siguientes preguntas.

- ¿Creéis que existe este tipo de concursos ?
- ¿Cómo actúa la gente en los mismos, la familia y la o el concursante?
- ¿Las niñas, en este caso, y los niños se visten y se maquillan así en estos concursos? ¿Por qué?
- Si los cuerpos cambian a lo largo de la vida ¿No es contradictorio repetir los moldes de los concursos de belleza de adultos en los infantiles? ¿Por qué?
- ¿Qué os parece la actitud de la protagonista y de su familia?
- ¿Te presentarías en este tipo de concurso? Da razones para ello
- ¿Te ha gustado la película? ¿La recomendarías?



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### 4. Sesión: la imagen corporal y el peso: gordofobia

**Tiempo:** Una sesión.

**Agrupamientos:** Individual y gran grupo.



1. Se observarán las imágenes y se hará un turno de intervenciones en la que las chicas y los chicos las comentarán. (anexo IV)
2. Después leeremos el siguiente texto:  
*Las mujeres en la mayoría de culturas y periodos históricos han estado orgullosas de ser voluminosas: era símbolo de fertilidad, prosperidad, capacidad de supervivencia, sin embargo, actualmente en la cultura occidental las mujeres, las adolescentes y las niñas "gordas", todas las que superan la talla 36-38, se enfrentan a la hostilidad y a la discriminación cotidiana. Se les acosa en las aulas de las escuelas e institutos, al recibir atención médica, al pasear por la calle, a la hora de comprarse ropa... soportan descalificaciones que les ridiculizan, les ofenden y merman su autoestima. Sirva de ejemplo lo ocurrido en enero de 2016, un hashtag denominado **#GordasNoPuedenSerFelices** se convirtió en trending topic mundial en Twitter...se vertieron miles de comentarios que humillaban a las mujeres con sobrepeso.*
3. Individual y anónimamente, poniendo chica, chico u otro, responderán a las siguientes preguntas:
  - ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo? Si respondes NO di por qué.
  - ¿Has hecho alguna vez dieta? ¿Por tu cuenta o por recomendación médica?
  - ¿Te has sentido discriminada o discriminado en clase por tu aspecto físico? ¿en gimnasia? ¿ otros y otras compas?
  - ¿Sabes lo que significan los siguientes términos: anorexia, bulimia, gordofobia, vigorexia? Si no los conoces busca sus significados y di si crees que tienen algo en común
  - ¿Crees que a todas las personas afecta por igual el aspecto físico?
4. La profesora o profesor recogerá todas las respuestas y las irá leyendo, con objeto de mantener el anonimato, e irá escribiendo las distintas respuestas en la pizarra, dividida en tres columnas: chica, chico u otrx.
5. Posteriormente se les pedirá que escriban las conclusiones obtenidas y quien quiera las podrá comentar en alto.



## Viviendo nuestros cuerpos diversos



### EVALUACIÓN

La primera actividad que realizaremos con el cartel de la unidad nos servirá de evaluación inicial sobre el conocimiento y la sensibilidad que demuestra el alumnado hacia la percepción de los cuerpos diversos, facilitándonos averiguar en qué aspectos del tema debemos incidir más.

Mientras se realiza la unidad se hará una evaluación continua, utilizando la observación directa y sistemática tanto en las intervenciones del alumnado en los debates y puestas en común, como en los procesos de búsqueda y elaboración de materiales.

Al terminar la unidad didáctica, se valorará el trabajo individual y colectivo de los alumnos y alumnas siguiendo los criterios marcados.

Al final de cada actividad se hará la evaluación de la misma, valorando qué ha funcionado y qué no, el espacio, los tiempos, la motivación, los agrupamientos... Esto lo utilizaremos como medida de reajuste y adaptación del proceso de desarrollo de la unidad.

### **Criterios de evaluación**

- Es consciente de las diferentes emociones que provocan los diferentes tipos de cuerpos y sus características propias en otras personas.
- Es consciente de la existencia de actitudes negativas de algunas personas ante algunos cuerpos.
- Respeta las peculiaridades físicas individuales de otras personas.
- Valora y estima las características individuales que posee.
- Observa y analiza diferentes situaciones cotidianas descifrando un componente de género.
- Discrimina los diferentes modelos estéticos que se han dado a lo largo de la historia.
- Reconoce la influencia de los medios publicitarios y de comunicación en la normalización de unos tipos de cuerpos determinados.
- Es consciente de la existencia de un “maltrato sutil” hacia las mujeres o hacia los hombres que no se enmarcan dentro de dichos modelos.
- Reconoce semejanzas y diferencias entre cuerpos y rostros en la elaboración de un retrato.



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

**Técnicas de evaluación:** Observación

**Instrumentos de evaluación:**

- Seguimiento diario del profesorado.
- Historia de cada alumno y alumna. En ellas se recogerán tanto las valoraciones de su trabajo, como una selección de las tareas más significativas y de las aportaciones orales realizadas durante todo el proceso de la unidad.
- Trabajos realizados.

**Evaluación del alumnado:** Guión para el diálogo

- Qué es lo que más y lo que menos les ha gustado.
- Qué han aprendido y descubierto.
- Qué les ha llamado más la atención.
- Qué aspectos modificarías o añadirías a la unidad didáctica.



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### RECURSOS

#### Películas:

- Las mujeres de verdad tienen curvas (2002)- Patricia Cardoso
- Little Miss Sunshine (2006) – Michael Arndt
- Precious (2009) – Lee Daniels

#### Cortometraje Documental:

- Gordofobia (2014) – Sara Monedero

#### Vídeos:

- El vestido rosa  
<https://youtu.be/8rlkNXcMTAQ>
- 1. Papa's boy  
[https://youtu.be/vTmUpQbJ\\_HI](https://youtu.be/vTmUpQbJ_HI)
- 1. El cuerpo de las mujeres  
<https://www.youtube.com/watch?v=1teAJZE1ark>

#### Libros:

- Todos somos iguales pero diferentes. Guía para niñas y niños de prevención de prácticas discriminatorias:  
<http://es.slideshare.net/Verdy/todos-somos-iguales-pero-diferentes>
- Billeto de ida y vuelta (anorexia) -Gemma Lienas- Destino
- El blog de Malika -Gemma Lienas- Planeta

#### Cuentos:

1. Orejas de mariposa – Luisa Aguilar ( 2008) – Kalandraka  
<https://www.youtube.com/watch?v=C2lwoDYzxG0>
2. Rosa Caramelo – Adela Turin (2012)– Kalandraka  
<https://www.youtube.com/watch?v=qqJx-a09dT8>
3. Malena la Ballena – Davide Cali – (2010) – Libros del Zorro Rojo  
<https://www.youtube.com/watch?v=2ITN7P-Cock>
4. Maltrato sutil – Diego Giménez  
<https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>

#### Páginas web:

- Recursos para trabajar la diversidad funcional: <https://prezi.com/ew1numstxxnl/herramientas-didacticas-para-trabajar-la-diversidad-funcional/>
- [www.stopgordofobia.com](http://www.stopgordofobia.com)

#### Bibliografía

- Esteban, Mari Luz (2004) Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio. Barcelona: Edicions Bellaterra
- Llona, Miren (2007) Los otros cuerpos disciplinados: relaciones de género y estrategias de autocontrol del cuerpo femenino (primer tercio del siglo XX). [Arenal: Revista de historia de mujeres](#), ISSN 1134-6396, Vol. 14, N° 1, 2007, págs. 79-108



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### ANEXO I



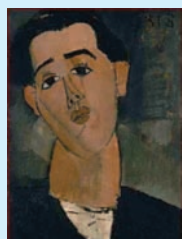
#### RETRATOS Y AUTORRETRATOS DE ARTISTA



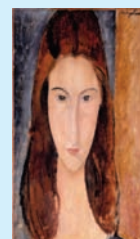
**Sofonisba Anguissola** (Cremona, hacia 1535 - Palermo, 1625)



**Retrata:** "Retrato de niño" 1545



**Amedeo Clemente Modigliani** (Livorno; 12 de julio de 1884 - París; 24 de enero de 1920)



**Retrato:** "Jeanne Hebuterne" 1919



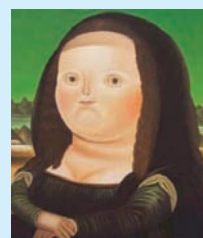
**Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón** (Coyoacán, 6 de julio de 1907-lb., 13 de julio de 1954)



**Retrato:** "Retrato de Diego Riera" 1937



**Fernando Botero Angulo** (Medellín, 19 de abril de 1932)



**Retrato:** "Mona Lisa de 12 años" 1959

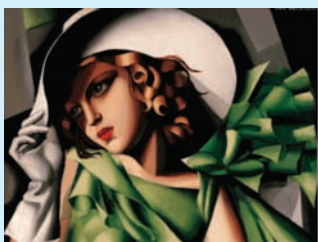


## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### ANEXO I



#### RETRATOS Y AUTORRETRATOS DE ARTISTA



**Tamara de Lempicka**, también conocida como **Tamara Łempicka** (pronunciado Uempitsca), nacida María Gurwik-Górska (Varsovia, Polonia, 16 de mayo de 1898 - Cuernavaca, México, 18 de marzo de 1980)



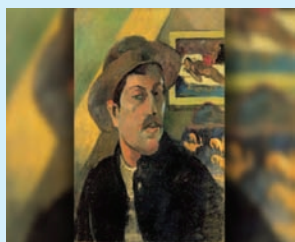
**Retrato: "El pensador" 1937**



**Xue Mo**, nacida en 1966, Inner Mongolia, China. Vive y trabaja en Beijing, China.



**Retrato: "Miss Tong Tong" 2009**



**Eugène Henri Paul Gauguin** (París, 7 de junio de 1848-Atuona, Islas Marquesas, 8 de mayo de 1903)



**Retrato: "Cuando te casas" 1892**



**Andrew Warhola** (Pittsburgh, 6 de agosto de 1928 - Nueva York, 22 de febrero de 1987)





## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### ANEXO II





## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### ANEXO II



Relaciones en igualdad



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

### ANEXO III





## Viviendo nuestros cuerpos diversos

ANEXO IV



Relaciones en igualdad



## Viviendo nuestros cuerpos diversos

Relaciones en igualdad

ANEXO IV



steilas

