



YO QUIERO AMAR



Entre caras y máscaras

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 3.4 | 8° básico

pasos UANDES

Entre caras y máscaras

EJE TEMÁTICO

Reconocer y respetar la singularidad de cada persona, valorando la vida en todas sus etapas.

OBJETIVO

- Fomentar una visión positiva de la imagen corporal, rompiendo con estándares irreales de belleza.
- Comprender que el amor propio nos ayuda a crecer y querer mejor a los demás.

PREGUNTA GUÍA

¿Qué es real en la belleza?

INDICADORES DE LOGRO

- Menciona, al menos, un efecto negativo de los estándares irreales de belleza.
- Aporta a la reflexión, compartiendo sus pensamientos sobre la importancia de aceptar su imagen y fomentar el amor propio.

CRONOGRAMA

1. Inicio: dos verdades y una mentira (10 minutos)
2. Entre caras y máscaras (20 minutos)
3. Mensaje a un influencer (10 minutos)
4. Cierre (5 minutos)

MATERIALES

- PowerPoint.
- Anexo 1 (uno por estudiante).
- Lápicos.
- Anexo 2 (uno por familia).

VALORES/ VIRTUDES

Respeto, gratitud, compasión.

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Inicio: dos verdades y una mentira

El docente recordará a sus estudiantes la unidad en la que están trabajando: “Yo quiero amar”. Brevemente, se les pedirá recordar lo visto en la sesión anterior.

Para comenzar la clase de manera activa, se les pedirá que se agrupen en parejas para jugar a “Dos verdades y una mentira”. Cada uno deberá decir dos afirmaciones verdaderas sobre sí mismo y una falsa. Su compañero tendrá que adivinar cuál de esas afirmaciones es la falsa.

Después del juego, se les preguntará cómo les fue y si pudieron adivinar cuál era la afirmación falsa. Se concluirá la dinámica diciendo: “Al igual que en la actividad, muchas veces queremos engañar a los demás proyectando una imagen falsa de nosotros mismos, aunque seamos conscientes de que es una mentira. ¿En qué situaciones de su vida diaria se da esto con mayor frecuencia?”. Se acogerán sus ejemplos y se podrá complementar con otras situaciones frecuentes:

- Usar filtro en redes sociales para vernos “mejor”, sin imperfecciones.
- Intentar ocultar aspectos de nuestra apariencia que no nos gustan, usando maquillaje excesivo o retocando nuestras fotos.
- Publicar en redes sociales solo los momentos felices, dando la impresión de tener una vida perfecta, sin problemas.
- Fingir estar interesados en ciertos temas o actividades para encajar mejor.
- Sentirse presionados a vestir de cierta manera o tener ciertos objetos de moda para ser aceptados socialmente.

Entre caras y máscaras

A continuación, se explicará: “En parte, debido a estos estándares irreales de belleza y la comparación constante, corremos el riesgo de ponernos máscaras y sentirnos presionados a proyectar una imagen falsa de nosotros mismos”. Para profundizar en este tema, se mostrará el ejemplo de la actriz Inma Cuesta (1). Apoyándose en el PowerPoint (lámina 4), se les pedirá observar la imagen proyectada. Se explicará que a la derecha está su imagen real y a la izquierda su imagen retocada en la portada de una revista.



Se les pedirá que la observen con detalle y mencionen las diferencias entre las imágenes (por ejemplo, luminosidad de la foto, intensidad del color del vestido, silueta corporal retocada para que se vea más delgada, etc.). Luego, se les leerá la opinión de la actriz respecto a la portada de la revista: “Verte y no reconocerte, descubrir que tu imagen está en manos de personas que tienen un sentido de la belleza absolutamente irreal. Imagino que era necesario resaltar el azul cobalto del vestido, quitar algunos pliegues del mismo y subir los niveles de luz para hacer brillar más mi piel, pero no entiendo la necesidad de retocar mi cuerpo **como si fuera** la mitad de lo que soy, alisar mi piel, alargar mi cuello **como si fuera** una jirafa y manipular mi rostro **como si hubieran querido convertirme** en una muñeca sin expresión. No es la primera vez que pasa, pero esto sobrepasa los límites de la realidad y me avergüenza. La foto de la derecha fue sacada con mi móvil directamente del ordenador en la sesión de fotos. Yo al completo, sin trampa ni cartón, Inma entera. La de al lado es una invención. Es lo que se supone que debería ser, los ‘cánones’ de belleza que ‘deberíamos’ seguir, **como si tuviéramos** que tener un cuerpo que ni siquiera es real. Me indigna como mujer y me hace reflexionar muy seriamente hacia dónde vamos, y reivindicar con fuerza la necesidad de decidir y defender lo que somos, lo que queremos ser, independientemente de modas, estereotipos o cánones de belleza” (Inma Cuesta, texto adaptado).

Entre caras y máscaras

Se formarán grupos de cinco a seis personas para analizar el ejemplo y conversar, tomando las preguntas proyectadas en el PowerPoint. Al finalizar, se hará un plenario común para discutir las principales conclusiones abordadas en la conversación grupal. Se deberá dirigir la conversación tomando como base los puntos de la guía.

Guía para el docente

1. **¿Por qué crees que los medios de comunicación sienten la necesidad de retocar las imágenes de las personas?** Los medios de comunicación suelen retocar imágenes para cumplir con los estándares de belleza que creen que atraerán más audiencia y popularidad. Buscan proyectar una imagen idealizada que haga que las personas parezcan más atractivas. Esto está motivado por intereses comerciales y la presión de mantener ciertos estereotipos de belleza. Sin embargo, esto no es real y no siempre corresponde con la verdadera imagen corporal de las personas.
2. **¿Cómo te afecta ver imágenes retocadas en las redes sociales, anuncios publicitarios, y otros medios?** Ver imágenes retocadas puede afectar negativamente la autoestima y la percepción del propio cuerpo. Puede generar inseguridad, ansiedad y la sensación de no ser suficiente. También, puede crear expectativas irreales sobre cómo debería lucir la gente, llevando a comparaciones constantes y dañinas para la persona.
3. **¿Qué crees que podríamos hacer para promover una imagen más realista de nosotros mismos?** Podemos promover una imagen más realista al compartir fotos sin filtros ni retoques, y aceptar nuestra apariencia natural tal y como es. En definitiva, sentirnos cómodos con quienes somos sin tener que esconder nuestras imperfecciones para cumplir con las expectativas externas.
4. **¿Qué es el amor propio? ¿Crees que es importante fomentarlo? ¿Por qué?** El amor propio es la aceptación y el aprecio por uno mismo, tal como somos. Es importante fomentarlo porque ayuda a desarrollar una autoestima saludable, una mentalidad positiva y amar a los demás de una mejor manera. El amor propio nos ayuda a reconocer nuestro valor intrínseco como personas, independientemente de nuestra apariencia externa. Por otro lado, nos permite ser más compasivos y comprensivos con las imperfecciones de los demás. Tener amor por uno mismo siempre llevará a abrirnos a los demás, a querer dar amor y a procurar el bien del otro.

Mensaje a un influencer

Se planteará una situación para que los estudiantes trabajen de manera personal en el anexo 1: “Eres seguidor de un influencer desde hace tiempo y consideras que, últimamente, sus fotos están demasiado retocadas e irreales en las redes sociales. Te enteras de que este influencer está obligado, por las marcas con las que trabaja, a publicar este tipo de fotos y cumplir con esos estándares de belleza, aunque está dudoso de si seguir o no haciéndolo. Te contactas con esta persona para ayudarlo, conversar y convencerle de que muestre una imagen real de quién es. Escríbele un DM (mensaje directo) que incluya:

Mensaje a un influencer

- Un saludo y una breve presentación tuya. Cuéntale por qué lo sigues y qué admiras de él.
- Tu opinión sobre los estándares irreales de belleza y por qué consideras importante el amor propio.
- Algún consejo que le darías como seguidor para mostrar una imagen más real en redes sociales.

Si queda tiempo, se podrán compartir los mensajes que escribieron, en voz alta, con el resto de sus compañeros.

Cierre

Se finalizará la clase preguntando:

“Después de todo lo que hemos visto hoy, **¿Por qué creen que es importante aceptar nuestra imagen? ¿De qué manera nos puede ayudar el amor propio?**” Y, sobre todo... **¿qué es real en la belleza?**”

Luego de escuchar algunas respuestas, se añadirá esta reflexión:

“Aceptar nuestra imagen es importante porque nos permite **vivir de manera auténtica, sin escondernos detrás de máscaras ni sentirnos obligados a cumplir estándares irreales**. Cuando respondemos a la pregunta ‘¿qué es real en la belleza?’, descubrimos algo fundamental: **lo real es aquello que nace de la verdad de cada persona**, no de filtros, comparaciones ni exigencias externas.

La belleza real **no está en la perfección, sino en la unicidad de cada uno**; en un rostro que expresa emociones verdaderas, en un cuerpo que nos permite vivir, movernos, abrazar y relacionarnos. Esa es la belleza que permanece.

El **amor propio** no es presumir ni mirarnos solo a nosotros mismos; al contrario, es **reconocer nuestro valor profundo como personas**, más allá de la apariencia, los filtros o los estándares imposibles. Cuando desarrollamos un amor propio sano, nos volvemos **más libres: libres de comparaciones, libres de juicios injustos y libres para mostrarnos tal cual somos**.

Además, cuando aprendemos a mirarnos con cariño y verdad, también aprendemos a **mirar así a los demás**. Al aceptar nuestras propias imperfecciones, se nos hace más fácil aceptar las de otros; al valorar lo que somos, valoramos mejor a quienes nos rodean.

El amor propio verdadero no nos encierra en nosotros mismos, nos abre a los demás, nos hace más empáticos, más comprensivos y más capaces de amar. Por eso, esta clase nos invita a quitarnos las ‘máscaras’ de los estándares irreales y a recuperar la mirada real, profunda y humana sobre nuestro cuerpo y sobre quienes somos.”

Cierre



Por último, se los invitará a conversar de estos temas en casa con sus padres. Se les entregará el anexo 2 y se pedirá que lo traigan completo para la clase siguiente.

Nota:

El programa PASOS recomienda postergar la entrega de smartphones hasta octavo básico y retrasar el acceso a redes sociales hasta los 16 años.. Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

Referencias

(1) (S/f). Profedeele.es. Recuperado el 30 de noviembre de 2025, de <https://www.profedeele.es/actividad/belleza-real-y-belleza-digital/>

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

