

Sobre los Trastornos Alimentarios y la Imagen Corporal - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:

4:41 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):

10 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario: 5-10 minutos

Actividad Grupal: 6 minutos

Actividad Individual: 8 minutos

¡Quiero Saber Más! 10 minutos

- **Concurso «Cerebritos»:** 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para poneros en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- **Para el vídeo para introducir la PC #1:**

¿Qué significa tener una imagen corporal negativa?

- **Para el vídeo para introducir la PC #2:**

¿Por qué es importante no compararse con las personas que salen en los anuncios o en las redes sociales?

Sobre los Trastornos Alimentarios y la Imagen Corporal - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi Diario (5-10 minutos):**

- a. ¿Cómo puedes crear una imagen positiva de tu cuerpo? ¡Incluye detalles concretos que te ayuden a enamorarte de tu cuerpo!

- **Actividad individual (8 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** nubes de pensamiento y lápiz/bolígrafo.

- b. **Instrucciones:** usa las nubes para escribir tres frases que te pudieras decir a ti mismo o a otros para mejorar la percepción de nuestra imagen corporal.

- c. **Criterios de corrección:** los alumnos han rellenado al menos 3 nubes con mensajes positivos entorno a la imagen corporal.

- **Actividad Grupal (6 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** copia de las nubes de pensamiento de la actividad individual.

- b. **Instrucciones:** formar grupos de 2-3- alumnos para que practiquen empleando frases que refuercen en positivo la percepción de imagen corporal. Cada alumno tendrá un turno de 30 segundos para explicar las maneras que cree mejores para aumentar la confianza de sus compañeros en su imagen corporal.

- b. **Criterios de corrección:** cada alumno empleará 2 minutos para compartir las ideas de sus nubes de pensamiento.

- **Actividad «¡Quiero saber más!» (10 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** copia de las preguntas de la actividad.

- b. **Instrucciones:** cuando llegues hoy a casa hazle a tus padres las preguntas para ayudar a mantener una imagen corporal positiva. Anota las respuestas y tráelas mañana.

- c. **Criterios de corrección:** los alumnos muestran al profesor su encuesta casera para que la corrija.

- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos):**

- 1. Verdadero.

- 2. C.

- 3. Cambiar perjudicialmente tu peso o dieta / cuerpo.