

GUÍA SALUD DIGITAL y GÉNERO

**Cómo ayudar a la gente joven a desafiar
las normas de género sobre la salud
en un mundo digital**

María José Camacho-Miñano y Emma Rich
(Coordinadoras)



Financiado por el Instituto de la Mujeres, Ministerio de Igualdad,
Gobierno de España



Financiado por el Instituto de las Mujeres,
Ministerio de Igualdad, Gobierno de España.

Convocatoria: Subvención para la realización de postgrados de estudios de género y actividades del ámbito universitario relacionadas con la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Convocatoria 2020. (Referencia: 7/6ACT/2020).

© Camacho-Miñano, M.J. y Rich, E. (coords), Ávila, N., Arévalo, M., Gray, S., Hernández, A., Maclsaac, S., Maturo, A., Moretti, V., Rey-Cao, A.

Diseño y maquetación: Marta Ramos Ituarte

Imprime: Blanca Impresores SL

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado <http://cpage.mpr.gob.es>

NIPO: 050-24-026-5
eNIPO: 050-24-027-0
D.L.: M-24081-2024

GUÍA SALUD DIGITAL y GÉNERO

**Cómo ayudar a la gente joven a desafiar
las normas de género sobre la salud
en un mundo digital**

María José Camacho-Miñano y Emma Rich
(Coordinadoras)

Contenido

INTRODUCCIÓN	5
1. SALUD DIGITAL Y JÓVENES: ¿POR QUÉ ES NECESARIO UN ENFOQUE DE GÉNERO? . . .	8
2. OBJETIVOS de LA GUÍA	13
3. IDEAS CLAVE	14
4. RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES	18
5. CUESTIONES METODOLÓGICAS	23
6. CUESTIONES ÉTICAS: GARANTIZANDO LA SEGURIDAD DE TODAS LAS PERSONAS.	25
7. ACTIVIDADES	29
Actividad 1. ¿Tienen género las publicaciones sobre actividad física y salud en redes sociales? Por María José Camacho-Miñano y Ana Rey-Cao	30
Actividad 2. ‘Hackea’ las redes sociales creando mensajes alternativos Por Ana Rey-Cao y María José Camacho-Miñano	34

Actividad 3. “Moviéndonos” con los contenidos de salud y <i>fitness</i> de redes sociales para cuestionar los mensajes normativos de género	
Por Sarah Maclsaac y Shirley Grey	37
Actividad 4: Ciberartivismo: memes en torno a la salud y el género	
Por Marta Arévalo y Ana Hernández Gándara	40
Actividad 5. Cómo no conseguir nuestra “mejor versión”: Cuestionando la cultura de la transformación	
Por María José Camacho-Miñano y Shirley Gray	45
Actividad 6. Jugando con los mensajes online sobre actividad física, salud y género	
Por Shirley Gray	49
Actividad 7. Mi diario digital sobre salud, cuerpo y género	
Por Verónica Moretti y Antonio Maturo	52
Actividad 8. Dibujando mis datos digitales, dibujando mi cuerpo	
Por Noemí Ávila	56
PARA CONSULTAS	65
REFERENCIAS	66



SALUD DIGITAL Y GÉNERO

Salud Digital y Género es un recurso educativo para apoyar la enseñanza y el aprendizaje sobre tecnologías digitales para los estilos de vida saludables desde una perspectiva de género. Puede utilizarse en Educación Primaria (10-11 años), en Educación Secundaria (12-16 años) y en otros contextos de educación no formal (como centros juveniles, clubes o diferentes colectivos).

Desarrollada por un equipo investigador de seis universidades (Complutense, Bath, Edimburgo, Bolonia, Alcalá, Vigo) y tres países (España, Reino Unido, Italia), la Guía abarca una serie de cuestiones de género contemporáneas relacionadas con el aprendizaje sobre la salud a través de las tecnologías digitales. Se incluyen una diversidad de temas: desde las presiones en redes sociales asociadas a los ideales corporales y el fenómeno de *influencers* de la salud, hasta los dispositivos de auto-monitorización o los datos digitales. La Guía pretende ayudar a jóvenes y profesorado a analizar de forma crítica y cuestionar las normas de género que circulan en estos espacios digitales.

Diseñada para un uso flexible en clases, asignaturas y diferentes contextos formativos, se ofrecen una serie de ideas clave, directrices y actividades.

INTRODUCCIÓN

Esta guía se dirige a todas aquellas personas adultas interesadas en aprender y co-crear conocimiento con jóvenes sobre las dimensiones de género de la salud digital. La salud digital abarca el amplio abanico de dispositivos digitales, aplicaciones móviles, redes sociales y sitios web, que nos ayudan a conocer, medir y supervisar nuestra salud y nuestros hábitos saludables (por ejemplo, alimentación, actividad física, bienestar psicológico, etc.). Las personas jóvenes son ávidas usuarias de estas tecnologías, que pueden ser útiles para adquirir conocimientos sobre la salud y los estilos de vida saludables. Sin embargo, las tecnologías digitales de la salud no son neutras, ya que reproducen poderosos mensajes de género que podrían limitar las opciones de la gente joven y restringir el desarrollo de su propia salud e identidades.

Por lo tanto, es urgente sensibilizar a la comunidad educativa sobre la forma en que la gente joven utiliza estas tecnologías digitales centradas en la promoción de estilos de vida saludables, así como su impacto en su salud, bienestar e identidades de género. En concreto, es urgente apoyar al profesorado, formadores y formadoras, y a las propias personas jóvenes, para que desarrollen una visión crítica sobre cómo la forma de gestionar y experimentar estos espacios digitales contribuye a su comprensión de los mandatos de género.

La **Guía Salud Digital y Género** es un recurso educativo diseñado para promover un enfoque crítico de las tecnologías digitales de la salud entre el alumnado, que le ayude a generar conocimientos y prácticas de salud de forma empoderada, inclusiva y equitativa. El objetivo de la guía es presentar los conceptos clave, las estrategias y algunas actividades educativas sobre las dimensiones de género en la salud digital, reforzando la formación del profesorado y educadores para que puedan ayudar a la gente joven a manejarse dentro de la complejidad de las tecnologías digitales de la salud. La guía se centra en cuestionar normas, valores y desigualdades relacionadas con el género y la salud digital, y promueve los aprendizajes sobre la igualdad y la justicia social en edades jóvenes.

Las actividades de la **Guía Salud Digital y Género** pueden aplicarse de diversas formas. Aunque inicialmente se ha diseñado para el contexto escolar, la guía puede adaptarse para atender las necesidades específicas de la gente joven en otros contextos formativos, como centros juveniles, clubes, comunidades y otros ámbitos interesados en el tema.

La Guía se basa en nuestra experiencia previa tanto en la docencia como en la investigación universitaria, así como en las tendencias más recientes de investigación. Algunas de estas actividades han sido desarrolladas en nuestros cursos de formación o talleres y en seminarios de investigación con estudiantes en formación y profesorado.

La Guía ha sido financiada por el **Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad de España**. A finales del año 2021, colaboramos en un seminario formativo dirigido a docentes titulado “La salud digital en la formación del profesorado: una perspectiva de género e interdisciplinar”, que organizamos con la financiación del Instituto de las Mujeres y en colaboración con el Instituto de Investigaciones Feministas de la Universidad Complutense de Madrid. Vinculado a este seminario, se organizó una reunión científica, en la que participaron personas expertas internacionales del proyecto UNA Europa¹ en el que venimos colaborando. Los resultados de esta colaboración se han plasmado en esta guía práctica de enseñanza-aprendizaje.

La Guía comienza exponiendo por qué es necesario adoptar un enfoque de género en relación con las tecnologías digitales para la salud. A continuación, se presentan los objetivos de la misma, y las ideas clave de nuestras investigaciones anteriores en este ámbito. Basándonos en este conocimiento experto en el campo de la salud digital, se presentan algunas recomendaciones y directrices dirigidas a profesorado y educadoras de jóvenes. A continuación, se ofrecen consejos metodológicos y ejemplos de actividades detalladas, que

¹ Proyecto UNA Europa titulado “Un enfoque de investigación interdisciplinar, internacional y colaborativo para el desarrollo de pedagogías críticas de salud digital para profesorado de Educación Física” (www.DigihealthPE.com). Seed Funding SF2019002. Equipo de investigación: María José Camacho-Miñano (investigadora principal), Emma Rich, Shirley Gray, Kristiina Kumpulainen, Sarah Maclsaac, Antonio Maturo.

pretenden ilustrar cómo aplicar un enfoque de enseñanza-aprendizaje que promueva la salud digital adoptando un enfoque de género.

Esperamos que la **Guía Salud Digital y Género** promueva un aprendizaje que ayude a la gente joven a sentirse mejor preparada para un análisis crítico de los mandatos de género al utilizar las tecnologías digitales de la salud.



1. SALUD DIGITAL Y JÓVENES: ¿POR QUÉ ES NECESARIO UN ENFOQUE DE GÉNERO?

En los últimos años, con la inclusión de las tecnologías digitales en el ámbito de la salud, estamos asistiendo a una “revolución digital de la salud”, que es especialmente importante en el ámbito de la promoción de estilos de vida saludables. Desde sitios web y foros en línea hasta tecnologías más recientes, como las aplicaciones móviles (*apps*), redes sociales o dispositivos móviles (p.ej., relojes inteligentes), estas tecnologías están orientadas al desarrollo de hábitos saludables como actividad física, alimentación saludable, bienestar psicológico, etc.

Estas tecnologías digitales de la salud desempeñan un papel educativo en la forma en que la gente joven aprende sobre su cuerpo, su salud, su estado físico y su bienestar. Esta forma de aprendizaje se produce con frecuencia de manera informal, aunque también se ha producido un uso creciente de estas tecnologías en centros escolares y en otros contextos educativos formales. Sin embargo, estas tecnologías digitales se aplican a menudo sin una comprensión crítica de los contextos sociales y culturales más amplios que afectan, sin duda, a los conocimientos y comportamientos de salud del individuo.

Adoptando un enfoque crítico, en esta guía nos centramos en cómo estas tecnologías digitales, lejos de ser neutrales, transmiten poderosos mensajes de género normativos en las formas específicas de entender los comportamientos saludables, los cuerpos, las identidades e incluso los datos generados por las propias tecnologías digitales.

¿Cómo se transmiten mensajes de género a través de las tecnologías digitales de la salud?

Investigaciones recientes sobre salud digital sostienen que existe una dimensión de género en la salud digital. En concreto, los mensajes que circulan a través de las tecnologías digitales de la salud (por ejemplo, en las redes sociales o en *apps*) tienen un componente de género que se manifiesta en los siguientes aspectos clave:

Ideales corporales de género

Las tecnologías digitales de la salud promueven los ideales corporales de género y la salud como mercancía. Por ejemplo, los mensajes de las redes sociales sobre ejercicio físico o *fitness* muestran cuerpos femeninos delgados y tonificados (Camacho-Miñano *et al*, 2019) y cuerpos masculinos musculosos, mientras que las *apps* de dietas promueven ideas sexualizadas del cuerpo femenino “saludable” (Maturo y Moretti, 2018). Las empresas que comercializan con las tecnologías de la salud desempeñan un poderoso papel en el marketing y los mensajes normativos de género a los que está expuesta la gente joven. Estos mensajes están impregnados de implicaciones morales (lo que se considera “bueno” o “malo”) que animan a las personas jóvenes a trabajar en sus cuerpos como la opción “adecuada”. En este contexto, mucha gente joven se ve influenciada negativamente por las expectativas de género irreales de “cuerpos perfectos” y “estilos de vida perfectos” que circulan en estas tecnologías (Camacho-Miñano y Gray, 2021).

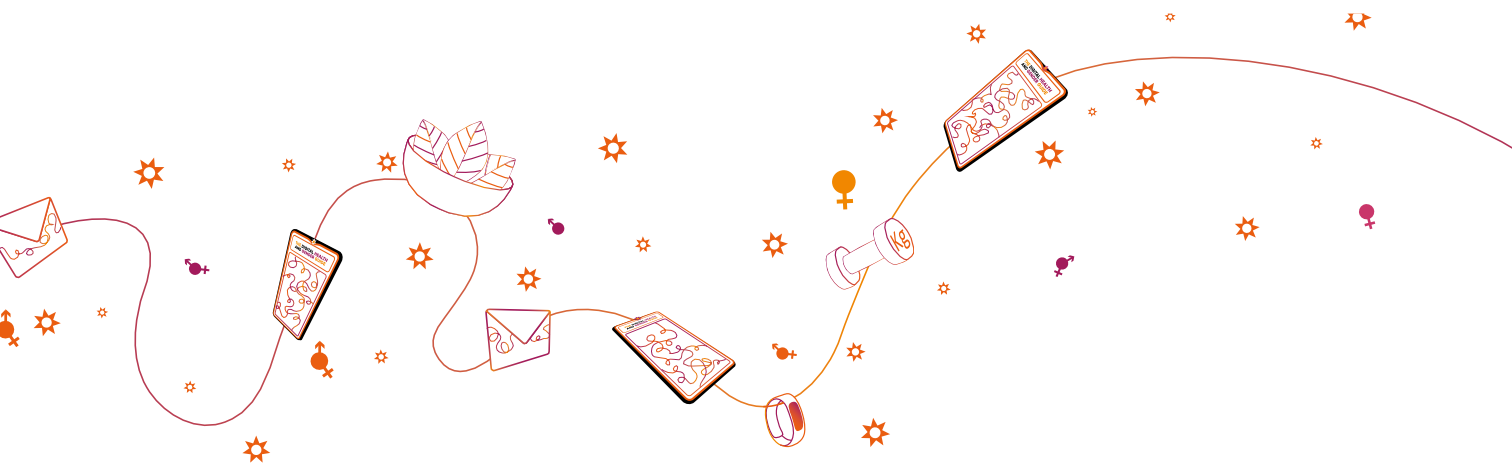
La sobrecarga de responsabilidad individual

El crecimiento masivo de las tecnologías de salud digital ha ido acompañado de un cambio hacia el empoderamiento de los individuos como personas “informadas” y “consumidoras”. Aunque esta orientación puede brindar oportunidades para aumentar los conocimientos sobre la salud, es preocupante el exceso de responsabilidad y carga que puede recaer en las personas jóvenes en lo que respecta a su salud. Este enfoque también conlleva el riesgo de culpabilizar a los individuos, animándolos a entender y relacionarse con su cuerpo y su salud como algo que siempre hay que mejorar o arreglar. Por ello es necesario prestar más atención a otras influencias y determinantes sociales más amplios que también influyen en la salud.

¿Cómo se perpetúan los mandatos de género en los usos que hace la gente joven de las tecnologías digitales de la salud?

Existe una gran variedad en cuanto a qué y cómo utiliza la gente joven las tecnologías digitales para la salud. Las investigaciones confirman que la población joven utiliza con frecuencia una amplia gama de dispositivos y plataformas digitales relacionados con la salud, y que tienen experiencias **tanto positivas como problemáticas** (Rich *et al.*, 2020a; Rich y Lupton, 2022). Las personas jóvenes identifican una serie de beneficios cuando utilizan estas tecnologías, como la obtención de información útil sobre dieta saludable, ejercicio físico o la imagen corporal. Al mismo tiempo, también se muestran vulnerables a sus riesgos, como el aumento de la auto-monitorización y la vigilancia del cuerpo, y las conductas extremas de dieta o ejercicio (Rich *et al.*, 2020a; Rich y Lupton, 2022).

Tratando de cumplir con las expectativas de género, en general muchos chicos tienden a utilizar las tecnologías de salud digital para desarrollar la musculatura, mientras que las chicas se preocupan por el peso corporal y a veces desarrollan prácticas obsesivas de uso de las tecnologías para hacer dieta, perder peso y estar tonificadas (Camacho-Miñano *et al.*, 2019; Rich *et al.*, 2020a). En este sentido, es importante indicar, que no se trata de sugerir que existen diferencias inherentes entre chicos y chicas. Más bien se trata de que las formas de pensar dominantes sobre el cuerpo siguen enmarcadas en nociones binarias de género. Sin embargo, los y las jóvenes están lejos de ser un grupo



homogéneo, ya que existen **diferencias y desigualdades** no solo basadas en el género, sino también en otros atributos como la sexualidad, la clase social, la edad, el origen étnico o la diversidad funcional.

El género se interpreta a menudo en relación con las normas de género que se reducen a las categorías “binarias” de chico/chica. En esta guía partimos de la base de que el género no es una categoría binaria, por lo que lo enfocamos como un espectro no binario. También es importante reconocer las experiencias, los derechos y las oportunidades de las personas transgénero y no binarias. Además, lejos de experiencias homogéneas, los chicos y chicas experimentan múltiples masculinidades y feminidades, ya que el género siempre intersecciona con las experiencias de otros factores como la etnia, la sexualidad, la diversidad funcional o la clase social. Por lo tanto, la implicación de las personas jóvenes con las tecnologías digitales es compleja, con una gran diversidad en cuanto a lo que hacen, cómo lo hacen y los efectos resultantes.

Por otro lado, la gente joven tiene dificultades para evaluar la credibilidad de la información procedente de una multitud de fuentes digitales, y reclaman ayuda de adultos de confianza para negociar las tensiones y contradicciones en torno a estas tecnologías (Goodyear y Armour, 2018; Lupton, 2018; Rich *et al.*, 2020a).

En definitiva, las complejidades del aprendizaje de las personas jóvenes sobre los comportamientos de salud y estilos de vida saludables a través de las tecnologías digitales hacen urgente y necesario preparar a docentes y educadores para que sepan cómo ayudarles a navegar por este complejo terreno de la salud digital y el género.

2. OBJETIVOS de la GUÍA

La **Guía Salud Digital y Género** ha sido diseñada para alcanzar los siguientes objetivos:

- ★ Sensibilizar a la comunidad educativa sobre el uso que hacen las personas jóvenes de las tecnologías digitales orientadas a promover estilos de vida saludables, así como su impacto sobre su salud, bienestar e identidades de género.
- ★ Profundizar en la comprensión de los mensajes de género transmitidos por y a través de las tecnologías digitales sobre el cuerpo y la salud, adoptando un enfoque crítico para cuestionar las ideas y valores normativos.
- ★ Proporcionar un conjunto de recomendaciones y directrices educativas sobre salud digital y género para ser aplicadas en diversos entornos educativos (escuelas, institutos, centros juveniles, clubes, centros de formación de profesorado, etc.) y por colectivos e instituciones interesadas.
- ★ Preparar al profesorado y otras personas educadoras en la dimensión de género de la salud digital, ayudándoles a:
 - ★ Entender las tecnologías digitales no como neutras, sino como transmisoras de mensajes de género y espacios a través de los cuales las personas jóvenes aprenden sobre el género, la salud y sus propias identidades.
 - ★ Co-crear estrategias y actividades educativas sobre la dimensión de género de la salud digital, que ayuden a la gente joven a comprender las complejidades de estas tecnologías, así como desarrollar su capacidad de negociar sus significados e incluso de influir en ellas.
 - ★ Reflexionar de forma crítica sobre su papel y responsabilidad para ayudar a las personas jóvenes a comprender de forma crítica las tecnologías de salud digital.

3. IDEAS CLAVE

A través de nuestra colaboración en el seminario “Salud digital en la formación del profesorado: una perspectiva de género e interdisciplinar”², el equipo de investigación desarrolló un conjunto de ideas clave en el área de la salud digital y género que están basadas en nuestros últimos conocimientos en investigación, y que son las siguientes:

- ★ **Las normas y los estereotipos de género** sobre el cuerpo y los comportamientos de salud que se transmiten a través de las tecnologías de salud digital impactan significativamente sobre las identidades de género de la gente joven, ya que definen al sujeto “sano” según ideas particulares en torno al peso, la forma del cuerpo y el género. Prescriben un ideal masculino vinculado al desarrollo muscular “para los chicos” y un ideal femenino delgado y tonificado como apropiado “para las chicas”. Las investigaciones revelan que a la gente joven les resulta difícil resistirse a estas presiones corporales, que pueden afectar a su salud, a sus elecciones de salud, a sus identidades de género y a su bienestar (Camacho-Miñano *et al.*, 2019; Rich *et al.*, 2020b).
- ★ Estas representaciones de género del “cuerpo sano ideal” construyen a las y los jóvenes como un grupo homogéneo de chicas o chicos, erosionando las **múltiples identidades** que surgen en la intersección del género con diferentes etnias, sexualidades, cuerpos o diversidad funcional. Además, pueden pasar por alto experiencias más complejas de personas transgénero y no binarias. Estas concepciones idealizadas del cuerpo y la salud también están alejadas de las complejidades de la vida cotidiana y de los determinantes sociales de la salud.

² Financiado por el Instituto de las Mujeres, del Ministerio de Igualdad del Gobierno de España. Convocatoria de subvenciones destinadas a la realización de postgrados de estudios de género y actividades del ámbito universitario relacionadas con la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres (Referencia: 7/6ACT/2020, Coordinadora: M.J. Camacho-Miñano).

- ★ Mucha gente joven es consciente de la forma en que las redes sociales y en general las tecnologías digitales influyen en su comportamiento de salud según los estereotipos de género, pero a menudo les resulta difícil adoptar comportamientos “críticos” o resistirse a las normas sociales; para muchas personas jóvenes es incluso difícil renunciar a estar siempre “en” las redes sociales. Las **presiones sociales de compañeros/as** hacen que a los y las jóvenes les resulte difícil “ser” diferentes, y cuando lo hacen, sufren consecuencias: la exclusión social, el acoso y el ser etiquetados como gordos, feos o perezosos son riesgos que pueden sufrir si desafían las normas de género, salud y cuerpo, tanto online como offline. El ámbito educativo tiene la responsabilidad de intervenir sobre estas pedagogías públicas digitalizadas (Rich y Miah, 2014) que circulan en paralelo a la educación formal de las escuelas (Camacho-Miñano *et al*, 2022).
- ★ Nuestra investigación revela que, aunque la gente joven pueda evaluar críticamente estas representaciones ideales de género, esto podría no cambiar el deseo de querer alcanzar el cuerpo perfecto (Camacho-Miñano *et al*, 2019; Rich *et al*, 2020b). Además, los enfoques tradicionales de alfabetización digital no conducen necesariamente a la capacidad de resistir estos deseos (Ni Shuilleabhain *et al*, 2021). La cuestión clave es que estas tecnologías ayudan a generar estos deseos que se reproducen a través del funcionamiento de los algoritmos de las redes sociales (por ejemplo, a través de los *likes*). Por lo tanto, es primordial **desarrollar enfoques críticos más amplios**, que vayan más allá del pensamiento, movilizándolo los sentimientos (o afectos) a través del cuerpo.
- ★ Existe el reto de **educar a las mujeres jóvenes** para que gestionen críticamente los discursos contemporáneos sobre el cuerpo, la salud y el *fitness* que circulan online. Estos mensajes se enmarcan dentro de nuestro contexto cultural actual que define la feminidad de forma muy restringida y contradictoria. Nuestra cultura moldea y regula el cuerpo y la salud de las jóvenes a través de un lenguaje de elección, empoderamiento y salud, pero al mismo tiempo, el ejercicio físico y otros hábitos aparentemente saludables se conciben como un trabajo disciplinado para lograr el cuerpo ideal y ser mujeres “exitosas”.

- ★ **La cultura de influencers y celebrities** que circula en redes sociales tiene un impacto relevante sobre la juventud, y en particular sobre las mujeres jóvenes, generando expectativas irrealistas de perfección corporal y estilos de vida privilegiados (p.ej., marcas, moda, etc.) en base a los cuales las jóvenes se comparan y autovaloran (Maclsaac *et al.*, 2017). Las *influencers* en redes sociales desarrollan campañas publicitarias con fines comerciales, frecuentemente de forma oculta y reproduciendo estereotipos de género. Es necesario visibilizar los intereses comerciales y el consumismo que mantienen esta cultura *influencer* de fama y aparente éxito social.
- ★ El rol de los y las **influencers de la salud** tiene un enorme impacto sobre la gente joven. Este tipo de *influencers*, que tienen un gran número de seguidores en redes sociales, se autodefinen como especialistas en diferentes ámbitos de la promoción de la salud (p.ej., *fitness*, dietas, yoga). Debe visibilizarse cómo definen el cuerpo saludable de una manera muy restringida (ideal corporal), mercantilizando la belleza juvenil y la intimidad para parecer personas cercanas. “Venden” la necesidad de transformarse, no sólo a nivel corporal sino también psicológico (por ejemplo, a través de mensajes como “ten confianza en ti misma”, “puedes conseguir todo lo que te propongas”). Todo ello forma un conjunto de estrategias que difunden la idea de una persona deficitaria con la necesidad de mejorar continuamente mediante el “consumo de la salud”.
- ★ **Las tecnologías para la automonitorización** de los comportamientos y parámetros de salud (por ejemplo, a través de relojes o pulseras inteligentes) fomentan la adopción de normas y prácticas para lograr cuerpos y comportamientos que cumplen los ideales “saludables” según el género. Estas tecnologías proporcionan datos numéricos o cuantificados sobre cada persona como un conocimiento “objetivo” o “verdadero”. Estos datos refuerzan la idea de un sujeto neutro (idealmente masculino) que necesita mejorar continuamente sus conductas de salud para ser considerado un ciudadano sano y responsable. Esto puede ser motivador para algunas personas, pero también aumentar la vigilancia y la ansiedad por alcanzar un estado de salud “ideal”.

- ★ El funcionamiento de las tecnologías digitales de la salud, con el **poder de los algoritmos** y sus funcionalidades, está diseñado para ofrecer contenidos adaptados al perfil y a los usos de las tecnologías digitales por parte de los individuos (por ejemplo, según *likes* o contenidos que se comparten). Este funcionamiento restringe las opciones de las y los jóvenes y puede reforzar determinadas visiones de la salud como más válidas frente a otras.
- ★ Los espacios online y offline, los contextos y los aprendizajes formales e informales se influyen mutuamente de **forma compleja y enmarañada**. Por ejemplo, la gente joven es muy consciente del valor de su cuerpo como símbolo de estatus social entre sus iguales, tanto online como offline. Esto no está exento de riesgos, especialmente para las mujeres y jóvenes de minorías, que pueden recibir más críticas online por ser diferentes. Esta complejidad debe ser reconocida y explorada de forma crítica para empoderar a todos los perfiles de jóvenes.
- ★ A pesar de todo lo mencionado anteriormente, **las personas jóvenes no son aprendices pasivas sino participantes activas** dentro de un mundo digital complejo. Pueden reproducir los riesgos y las desigualdades de la salud digital, pero también pueden desafiar sus discursos normativos de género y, por tanto, actuar en defensa de la diversidad, la igualdad y la justicia social. Este empeño justifica el enfoque crítico sobre salud digital y género adoptado en esta guía. Por tanto, las actividades están diseñadas para que profesorado y estudiantes aprendan juntos y co-creen conocimiento.

4. RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES

Las siguientes recomendaciones y directrices proporcionan principios clave para abordar las dimensiones de género cuando se enseña a la gente joven sobre las tecnologías digitales de la salud de forma crítica.

Para profesorado y personal educador

- ★ Es urgente ayudar a las personas jóvenes a cuestionar las representaciones dominantes de los cuerpos “sanos” ideales “para los hombres” y “para las mujeres” y los comportamientos “saludables”, frecuentemente cuantificados como datos “objetivos” a través de números (pasos dados, frecuencia cardíaca, etc.). Estas ideas transmiten la necesidad de una mejora continua del cuerpo y de los comportamientos saludables concebida como “trabajo”, algo que hace recaer sobre los y las jóvenes gran responsabilidad y preocupación excesiva acerca de su salud. Es necesario que comprendan la **salud como un proceso** contextualizado en la complejidad de sus propias vidas en lugar de un objetivo ideal.
- ★ Además, es preciso prestar más atención a la forma en que los contextos y las desigualdades sociales determinan entre la gente joven determinados usos de tecnologías digitales de la salud y comportamientos saludables. El género intersecciona con la clase social, la etnia, la sexualidad o la diversidad funcional, generando una **multiplicidad de feminidades y masculinidades** que deben ser respetadas y escuchadas a través de una educación crítica.
- ★ Es necesario cuestionar críticamente el fenómeno **influencers de la salud**. En particular, debe visibilizarse cómo definen el cuerpo saludable de manera muy restringida ajustándose a los ideales corporales de género, cómo mercantilizan la belleza juvenil y cómo promueven la necesidad de transformarse para estar “más saludable” y ser “más feliz”. Intentan transmitir sus mensajes tratando de ser “como tu amiga íntima” que quiere “ayudarte”

a superar tus defectos o problemas a través del consumo de los servicios y productos “saludables” que anuncian.

- ★ Una cuestión fundamental para el ámbito escolar debería ser cómo ayudar a la gente joven a examinar estas representaciones dominantes de los cuerpos “sanos” y los comportamientos “saludables”. Para desafiar estos enfoques instrumentales que irónicamente están “descorporalizados”, se puede animar al alumnado a experimentar sus cuerpos de manera positiva, prestando atención a **lo que el cuerpo puede hacer, cómo se siente el cuerpo y las experiencias que el cuerpo permite**. De este modo, pueden aprender a valorar su cuerpo intrínsecamente y no sólo por su aspecto.
- ★ Por lo tanto, el conocimiento crítico tiene que ir más allá del lenguaje y de hablar sobre las ideas para llegar a un **aprendizaje encarnado** que movilice a todo el ser (cuerpo y mente), incluyendo sus deseos y sentimientos (o afectos). En las experiencias de aprendizaje en las que el movimiento es central (por ejemplo, en Educación Física), puede haber oportunidades significativas para generar sensaciones y emociones corporales que ayuden a desestabilizar los deseos de alcanzar una salud y un cuerpo idealizados. También existe la posibilidad de identificar los ideales normativos de género dominantes y de experimentar el movimiento del cuerpo de manera que desafíe o cuestione las expectativas de género.
- ★ Las **prácticas artísticas creativas** (dibujo, collage, escritura creativa, fotografía, cine, etc.) son también formas de hacer que el cuerpo ocupe un lugar más central en el proceso de aprendizaje, ya que facilitan nuevas y diversas formas de expresión para investigar críticamente sobre salud digital y género. Estas prácticas vinculan a las personas a través de diversos lenguajes que conectan con sus intereses, relaciones interpersonales y experiencias de cooperación y colaboración, lo que genera efectos positivos en su propia salud y bienestar. Estos enfoques creativos facilitan que jóvenes y educadores co-produzcan nuevos conocimientos y análisis para cuestionar el valor de ciertos “cuerpos” y “comportamientos saludables” en nuestra sociedad digitalizada.
- ★ Por lo tanto, la salud digital puede ser explorada críticamente a través de **enfoques interdisciplinarios** en centros escolares y otros contextos educativos, integrando diversas áreas de aprendizaje como las tecnologías

digitales, la Educación Física o el movimiento, las artes, los idiomas, etc. Estas actividades interdisciplinarias pueden ser una forma motivadora para que estudiantes y profesorado exploren juntos nuevos límites y formas diferentes de conocer y sentir sobre la salud digital y sus múltiples identidades de género.

- ★ Tenemos que reconocer que las plataformas de las redes sociales pueden ser también espacios que posibilitan a la gente joven la **expresión de sexualidades e identidades de género diversas**. Esto supone una oportunidad para que personas jóvenes diversas desarrollen una visión crítica de las tecnologías, que les permita adoptar conocimientos y prácticas de salud de forma empoderada, inclusiva y equitativa. Por lo tanto, hay que proporcionarles oportunidades de aprendizaje para que comprendan sus propias capacidades para producir nuevas formas de hacer y ser en las redes sociales, así como adquirir conciencia de su responsabilidad sobre el tipo de mensajes e interacciones que generan online.
- ★ **Desarrollar relaciones sociales positivas** y de confianza es muy importante si se quiere apoyar a las personas jóvenes para que se eduquen críticamente sobre salud digital y género. La gente joven necesita tener voz y sentir que están en un espacio seguro para cuestionar y examinar públicamente las normas dominantes. Esto incluye desarrollar una relación positiva con su profesorado, pero también con sus iguales. El desarrollo de estas relaciones lleva tiempo y no es algo que pueda lograrse en sesiones de clase aisladas o puntuales.
- ★ **La imagen** está muy presente en nuestra cotidianidad. Las fotografías de los medios de comunicación y de las redes sociales incorporan mensajes sesgados sobre el cuerpo, la salud, el género y la práctica de actividades físico-deportivas. Miramos más de lo que leemos, pero en ocasiones no somos conscientes de la información que se transmite a través de estas imágenes. Es necesario alfabetizarse visualmente para aprender a deconstruir y criticar los mensajes visuales.
- ★ **La indagación visual narrativa** es un proceso de exploración y comprensión de la experiencia en el que las fotografías, junto con otros formatos como memes, vídeos o GIFs, permiten autoexplorar las propias vidas y el

contexto social, contribuyendo al desarrollo personal y colectivo. Esta indagación puede ser una estrategia educativa que, trasladada a los espacios digitales que frecuentan las personas jóvenes, puede ayudarles a desarrollar una mirada crítica de los recursos visuales que consumen, producen y comparten.

- ★ **El humor**, como el que generan **los memes**, tiene la capacidad de ponernos en contacto con temas incómodos a través de la ironía, la exageración o la parodia, permitiéndonos el autoexamen, repensarnos y deconstruir estereotipos. Por ello, puede ser un aliado en las propuestas educativas de pensamiento crítico (p.ej., actividad 4 de esta guía), entendiendo que la risa puede ser una experiencia física y emocional que inspire poderosamente cambios, conecte a las personas y las invite a comprender y cuestionar una realidad socialmente construida.
- ★ **El profesorado** también se ve limitado por los planes de estudio, sus concepciones del aprendizaje y sus propios valores en torno a la salud. Estos factores influyen en la forma en que conceptualizan la salud como algo medible, cuantificable y necesario para un aprendizaje eficaz. Esta forma de pensar también está presente en sus vidas a través de los medios de comunicación, la cultura del *fitness* y el deporte y los/as compañeros/as, y es reforzada y reproducida a través de su propio uso de las redes sociales y las tecnologías digitales de la salud.
- ★ El profesorado debe **ser más consciente de su propia comprensión** de la salud y de los comportamientos saludables, siendo capaces de reflexionar críticamente sobre cómo y por qué se involucran en la salud digital. Cualquier programa educativo destinado a desarrollar la comprensión crítica del alumnado y su capacidad de resiliencia y cambio, debe empezar por desarrollar la comprensión crítica del propio profesorado. Tenemos que animar a los profesores y profesoras a prestar atención a sus propios pensamientos y comportamientos y empezar a cuestionarlos: ¿Qué hacen?, ¿por qué lo hacen?, ¿cómo se sienten?, ¿cuáles son las consecuencias?, ¿cuáles son las alternativas?

Para políticas educativas

- ★ La investigación crítica y el aprendizaje sobre la salud y la salud digital debe desarrollarse **en todo el currículo escolar**, en lugar de limitarse a un plan de estudios de “alfabetización” independiente. Esto implica también la participación de todos los agentes educativos, como familiares, profesorado y resto de personal de los centros escolares. Estos aprendizajes deben abordarse de forma explícita y teniendo en cuenta que lo que experimentan es más poderoso que lo que se les dice o comentan de forma abstracta.
- ★ Es fundamental desarrollar **una formación crítica del profesorado en materia de salud digital con perspectiva de género** para ayudar a promover experiencias positivas, seguras y beneficiosas para todo el alumnado, con un enfoque inclusivo que aborde las posibles desigualdades sociales, de género y de diversidad corporal. En este sentido, nuestra comprensión del género tiene que ampliarse más allá de las categorías binarias de “chicos y chicas” o “masculinidad y feminidad”. Tenemos que abarcar la multiplicidad de masculinidades y feminidades que surgen en la intersección del género con diferentes etnias, sexualidades, cuerpos o diversidad funcional. De este modo, es posible comprender cómo las personas jóvenes y nosotras mismas “hacemos género” en nuestra vida cotidiana, como primer paso para desafiar las normas e ideales de género.
- ★ Esta formación crítica en salud digital con perspectiva de género debe ser implementada desde las **políticas educativas** por el personal responsable de los diferentes niveles educativos, incluida la formación del profesorado. En este sentido, resulta prioritario el desarrollo de recursos y acciones educativas que aborden esta necesidad formativa.

5. CUESTIONES METODOLÓGICAS

Esta **Guía Salud Digital y Género** está diseñada para adaptarse al contexto educativo específico y a la diversidad de jóvenes a través de un proceso de aprendizaje que debe ser continuo y no mediante sesiones aisladas. No es necesario que las actividades se enseñen en un orden lineal y se pretende que el profesorado pueda utilizar estos recursos y temáticas según resulte apropiado. Algunas de las actividades que incluyen movimiento podrían ser idóneas para las clases de Educación física o de teatro, mientras que otras actividades pueden adaptarse a contextos de aprendizaje de las Artes plásticas o las Tecnologías digitales. Las actividades pueden desarrollarse en centros escolares y en otros entornos educativos (p.ej., centros juveniles, clubes, comunidades y otros ámbitos interesados en el tema).

A continuación, se presentan algunas sugerencias metodológicas clave que deben tenerse en cuenta al desarrollar estas actividades con y para jóvenes.

- ★ Adoptar una **educación centrada en el alumnado**. El alumnado es el protagonista de su propio aprendizaje, por lo que es importante fomentar el aprendizaje significativo, la participación activa y la flexibilidad en función de las necesidades del grupo y de la diversidad de las personas que aprenden.
- ★ Generar un **ambiente de debate y respeto** en todo el grupo. Será importante crear un clima en el que nos aseguremos que todas y todos intervengan y puedan expresar su opinión, se respete el turno de palabra y se realice una escucha activa. Proporcionaremos diferentes medios para esta comunicación (por ejemplo, dibujar, escribir, moverse, hablar) para atender a las necesidades y capacidades de la diversidad del alumnado, siendo inclusivos para jóvenes con diversidad funcional u otras necesidades específicas.
- ★ Atender a las **cuestiones insidiosas o delicadas**. Algunas actividades pueden implicar temas difíciles de manejar para las personas jóvenes (por ejemplo, en torno a su propio cuerpo o su sexualidad), lo que puede generar una serie de respuestas afectivas. Por lo tanto, es importante adoptar un

enfoque ético para escuchar sus voces y empoderar a cada estudiante. Hay que evitar las discusiones que les expongan en exceso y promover aquellas discusiones más profundas sobre sus propios sentimientos y experiencias sólo cuando el nivel de confianza y respeto sea el adecuado. Es fundamental desarrollar una ética del cuidado con y entre las personas jóvenes, ofreciendo oportunidades de colaboración y valorando las relaciones. Se pueden ofrecer sesiones informativas y de seguimiento, así como señalar los servicios de apoyo disponibles en sus escuelas y comunidades.

- ★ Fomentar un **enfoque crítico**. El pensamiento crítico es un proceso sin respuestas cerradas. Por ello, debemos animar a que el alumnado cuestione las normas que se dan por sentadas sobre la tecnología digital, la salud y el género. Este cuestionamiento de las ideas dominantes es la base para ayudar a la gente joven a emprender procesos de transformación tanto a nivel personal como social, ya que también están dando forma activamente a estos conocimientos a través de los contenidos que ellos y ellas mismos producen. De este modo, surgen nuevas oportunidades empoderadas, inclusivas y equitativas.
- ★ Ofrecer **múltiples posibilidades de aprendizaje**. El aprendizaje crítico sobre la perspectiva de género en salud digital no es una única solución fija a un problema, por lo que no puede ser una simple transferencia de conocimientos. Por el contrario, este aprendizaje está influenciado por relaciones complejas entre cuerpos, identidades, tecnologías digitales, imágenes, datos, contextos sociales más amplios, etc. Por lo tanto, las propuestas de aprendizaje deben proporcionar múltiples perspectivas orientadas a crear respuestas diversas, que consideren especialmente la diversidad de jóvenes.
- ★ Intentar que **el cuerpo y sus sensaciones** ocupen un lugar más central en el proceso de aprendizaje crítico sobre la salud digital. Los estudios sobre enseñanza y aprendizaje reconocen cada vez más la importancia de la corporeidad. En lugar de ver el cuerpo y la mente como algo “separado”, este enfoque sitúa en primer plano la forma en que interactúan. Debemos intentar movilizar un enfoque del aprendizaje que señale la importancia del cuerpo y los sentimientos (o afectos). Para ello, deberían incluirse actividades para experimentar con dispositivos digitales mediante prácticas creativas centradas en el cuerpo (el movimiento, los afectos, los sentidos, las emociones), como la danza y otras actividades artísticas.

6. CUESTIONES ÉTICAS.

GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE TODAS LAS PERSONAS

Consideramos que las tecnologías digitales de la salud y las redes sociales en general son una parte cada vez más importante de la vida cotidiana de la gente joven, por lo que las actividades de esta guía están diseñadas para fomentar el aprendizaje colaborativo a través del uso de estas tecnologías. Sin embargo, es fundamental que todas las personas que participen en estas actividades sean conscientes de los riesgos asociados a estas tecnologías, en particular aquellos relacionados con la seguridad. Para las actividades descritas en esta guía, la seguridad del alumnado es el factor más importante, por lo que será necesario establecer medidas al respecto. El objetivo de esta guía ética es fomentar las buenas prácticas, proteger al profesorado y al alumnado y promover el uso seguro de la tecnología.

Es importante tener en cuenta estas directrices de buenas prácticas antes de desarrollar cualquiera de las actividades de esta **Guía de Salud Digital y Género**. Lee los puntos siguientes y adapta las actividades de acuerdo con la normativa de tu centro escolar. También puede haber directrices o normativas de las políticas educativas a nivel regional y/o nacional. Si utilizas esta guía en otros contextos educativos (por ejemplo, centros o clubes juveniles), deberías tener en cuenta la normativa o directrices específicas de tu organización.

Políticas de internet y redes sociales en centros escolares

- ★ Tu centro escolar puede tener su propia normativa de uso y protección de datos en internet, así como de uso de redes sociales y teléfono móvil. En ella existirán normas sobre el uso adecuado para proteger al personal, al alumnado y a padres, madres o tutores/as de los diversos riesgos que pueden surgir como consecuencia del uso de estas tecnologías. Por lo tanto, la adaptación de las actividades incluidas en esta guía dependerá de la normativa establecida al respecto en tu centro escolar.

- ★ Antes de desarrollar cualquiera de las actividades, lo primero que hay que hacer es localizar y revisar la normativa de las instituciones implicadas y/o del centro educativo sobre el uso apropiado de Internet, teléfonos móviles y redes sociales.
- ★ Si no existen normativas o directrices, es una buena oportunidad para ponerse en contacto con la dirección, personal técnico o responsables de seguridad para pedir que se establezcan.
- ★ Asegúrate de que el alumnado está familiarizado con el código de buenas prácticas o las normativas pertinentes para que actúen de forma responsable y segura. Esto puede incluir alguna directriz sobre redes sociales o una normativa de uso aceptable de internet establecida por los organismos competentes (p.ej., Consejería o Departamento de Educación).
- ★ Es esencial que todas las personas implicadas sigan todas las normas pertinentes para el uso de la tecnología en el centro escolar y en las clases.
- ★ Lee atentamente las condiciones de uso de las plataformas de redes sociales antes de acceder a ellas y/o utilizarlas. Por ejemplo, tienes que asegurarte de que el alumnado utiliza redes sociales para las que tiene la edad mínima requerida.
- ★ Es fundamental que desarrolles un enfoque que anime al alumnado a trabajar de forma colaborativa pero segura en todas las actividades.

Utilizar espacios seguros en línea

Existen muchas herramientas y plataformas educativas en línea que las escuelas utilizan para la enseñanza. Muchas de ellas reproducen la forma en que la gente se comunica y comparte en Internet y pueden ofrecer alternativas de aprendizaje más seguras. En lugar de utilizar redes sociales, considera la posibilidad de utilizar espacios educativos alternativos en línea como, por ejemplo, Padlet. Esto proporcionará un espacio seguro para que el alumnado practique las actividades, participe en conversaciones y se conecte permitiendo el intercambio entre estudiantes y profesorado.

Si utilizas redes sociales, crea cuentas alternativas para las actividades:

- ★ En lugar de pedir al alumnado que utilice sus propias cuentas de redes sociales, recomendamos que se generen cuentas de redes sociales independientes para su uso en clase. Estas cuentas también pueden configurarse como “protegidas” o “privadas” para que sólo puedan acceder a las publicaciones quienes sigan la cuenta. Recomendamos al profesorado que también cree cuentas alternativas a sus cuentas personales para su uso en las actividades.
- ★ Protege las contraseñas y, cuando crees cuentas para las actividades, recuerda al alumnado que no debe utilizar la misma contraseña que para sus cuentas privadas.
- ★ Elabora un formulario de exclusión/inclusión para obtener el consentimiento de padres, madres o personas tutoras. Haz una lista del alumnado cuyos responsables los hayan excluido de las actividades que impliquen el uso de redes sociales.

Algunas otras cuestiones específicas que deberán tenerse en cuenta para garantizar la seguridad de todos los implicados

Configuración de cuentas. Es posible que tu centro escolar ya disponga de directrices sobre la configuración de dispositivos y cuentas. Comprueba la configuración de privacidad de todas las cuentas de redes sociales. Esta es una buena oportunidad para que el alumnado aprenda sobre la configuración de privacidad. Comprueba esta configuración con regularidad, ya que puede modificarse o actualizarse automáticamente a través de las plataformas sin que el profesorado o el alumnado se den cuenta.

Borrado de las redes sociales. Ten en cuenta las huellas digitales, incluso si se trata de tecnología exclusiva del aula. Considera la posibilidad de borrar o archivar periódicamente los contenidos producidos a través de estas actividades.

Desactiva el etiquetado geográfico, GPS o de ubicación de las fotos en los dispositivos pertinentes. Echa un vistazo también a los ajustes y permisos de localización de cada aplicación para asegurarte de que los ajustes de localización están desactivados o restringidos.

Elimina cualquier dato personal o biográfico de las cuentas. Esto también debe incluir cualquier detalle que pueda identificar la ubicación de tu centro escolar. Cuando utilices archivos, asegúrate de que el nombre o título que le des a un archivo (por ejemplo, una fotografía) no revele ninguna información personal como el nombre de un estudiante (por ejemplo, JoBloggs_01.JPG)

Vigila cualquier estafa o spam que pueda enviarse a las cuentas.

Anima al alumnado a reflexionar sobre lo que están publicando:

- ★ ¿Hay algo en la publicación que identifique a alguna persona?
- ★ ¿Tiene el alumnado permiso para compartir determinadas publicaciones/ imágenes?
- ★ Puede ser útil establecer una lista de comprobación antes de compartir cualquier información. Fíjate en lo que se está grabando y comprueba todo lo que se ve en ese vídeo o imagen:
 - ★ Rostros y nombres. A menos que exista una autorización explícita para compartirlos, asegúrate de que los rostros y nombres están ocultos.
 - ★ Direcciones, números de teléfono y nombres no deberían aparecer.
 - ★ Cualquier otra información identificativa debe ser eliminada.

Considera cualquier contenido o actividad en línea que suscite preocupación en materia de protección. Sigue la política del centro educativo de informar al contacto encargado de la protección pertinente. Informa de ello tan pronto como se detecte y toma medidas urgentes para proteger al alumnado. Diversas organizaciones disponen de directrices sobre redes sociales y seguridad en línea (p. ej., en España: “Internet Segura *for kids*” del Instituto Nacional de Ciberseguridad: <https://www.incibe.es/menores/educadores>; en Reino Unido: *National Education Union (NEU) – Social media and online safety* <https://neu.org.uk/advice/social-media-and-online-safety>).

7. ACTIVIDADES

Actividad 1

¿Tienen género las publicaciones sobre actividad física y salud en redes sociales?

Por María José Camacho-Miñano y Ana Rey-Cao

Nivel educativo	Educación Secundaria Educación Primaria (5º y 6º)
Áreas Curriculares	Educación Física Interdisciplinar (por ejemplo, Educación Artística, Educación Física, idiomas, Tecnología)

Objetivos

- Entender cómo los mensajes de las redes sociales en torno a la salud, la forma física y el cuerpo reproducen las normas, ideas y valores de género e impactan en sus propias identidades.
- Experimentar cómo les hacen sentir estos mensajes de las redes sociales.

Breve descripción

El alumnado seleccionará publicaciones de Instagram, en forma de imágenes y/o textos, que envíen a la gente joven mensajes en torno a su cuerpo, la salud y la actividad física. A continuación, tratarán de representar estas imágenes con su propio cuerpo, intentando encarnarlas, es decir, tratando de adoptar corporalmente las imágenes y focalizando su atención en cómo les hacen sentir.

Razones para ser considerada una buena práctica

- Esta actividad ayudará a la gente joven a reflexionar críticamente sobre los ideales normativos de género que dominan las redes sociales. Este proceso de cuestionamiento



de las “verdades” asumidas en torno a la salud, los cuerpos y el género se facilita mediante el encarnamiento de las imágenes.

- Esta experiencia moviliza emociones y sensaciones significativas, en lugar de priorizar la dimensión racional del pensamiento crítico.
- La propuesta brinda alternativas para pensar de forma diferente sobre sus propios cuerpos, de manera más holística y personal.

Referencias / recursos adicionales

González Béjar, A., Arévalo, M., Camacho-Miñano, M.J. (2018). Pensar con el cuerpo en Educación Física: educar las masculinidades. *Tandem Didáctica de la Educación Física* 60, pp. 13-19.

Rey-Cao, A. y G. Palomares, A. (2017) *El género en los ojos. Estrategias para educar con (y pese a) las fotografías de los materiales curriculares*. Unidad de Igualdad. Universidad de Vigo. Disponible en: https://xeneronosollos.webs.uvigo.gal/El_genero_en_los_ojos.pdf

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Las redes sociales pueden ser una fuente de inspiración para adoptar un estilo de vida activo, pero a menudo incorporan mensajes ocultos que pueden ser fuente de vigilancia, ansiedad o vergüenza corporal. Esto suele ocurrir cuando el alumnado compara sus cuerpos con los ideales corporales promovidos por *fitness influencers* y hacen ejercicio físico principalmente por razones de apariencia física que reproducen las normas de género: mujeres delgadas y tonificadas y hombres musculosos. Estos ideales corporales promueven además un trabajo constante de las partes del cuerpo, lo que significa que el ejercicio por diversión, disfrute o bienestar puede quedar al margen.

Parte 1. Debate con el grupo de clase.

A. Algunas cuestiones para empezar:

- ★ ¿Quién sigue a alguna persona *fitness influencer* en redes sociales?

- ★ ¿Quién ha hecho algún ejercicio físico o rutina *fitness* utilizando las redes sociales?
- ★ ¿Con qué propósito?
- ★ ¿Cuáles son los beneficios de utilizar estas cuentas de redes sociales para hacer actividad física?
- ★ ¿Creéis que esta práctica puede conllevar también algún riesgo? ¿Cuáles?
- ★ ¿Consideráis que existen diferencias entre las mujeres y los hombres *influencers* del *fitness*? ¿Cuáles?

B. ¿Tienen género las publicaciones sobre actividad física y salud en las redes sociales?

Parte 2. Búsqueda de publicaciones en redes sociales

Divide la clase en dos (o más) grupos. Cada grupo buscará diferentes publicaciones en redes sociales que envíen mensajes sobre la salud, el cuerpo y la actividad física y que se dirijan a “los chicos” y/o “las chicas”. Por favor, considera las recomendaciones del apartado de cuestiones éticas (páginas 25 a 28) para el desarrollo de esta actividad.

El grupo reflexionará sobre las publicaciones respondiendo a estos interrogantes:

- ★ ¿Hay características comunes en la imagen de las chicas *fitness influencers*?, ¿hay características comunes en la imagen de los chicos *fitness influencers*?: ¿cómo visten?, ¿cuál es su expresión facial?, ¿cuáles son sus posturas?, ¿cómo son sus cuerpos?
- ★ ¿Qué mensajes se envían a “las chicas” sobre su cuerpo?, ¿y a “los chicos”?

Tras esta reflexión, cada grupo seleccionará los tres posts más representativos de los mensajes que se envían a “las chicas” y tres posts más representativos de los mensajes que se envían a “los chicos” sobre sus cuerpos y la actividad física.

Parte 3. Encarnamiento de las publicaciones

Proyecta los posts seleccionados por cada grupo (o imprímelos y distribúyelos por el suelo).

Cada persona reproducirá las imágenes o lo que la publicación le sugiere. Encarnará la imagen. Para ello seguirá la siguiente pauta:

- ★ **Mira/lee.** ¿Qué actividad están realizando o sugiriendo en la imagen o en el post?
- ★ **Reproduce/encarna.** Coloca tu cuerpo en la posición que sugiere la imagen o el texto. Adopta una postura estática intentando encarnar la imagen de la red social. Céntrate en el rostro, reproduce la expresión facial.
- ★ **Siente/piensa.** ¿Cómo te sientes? ¿Cuáles son los sentimientos encarnados?

Tras encarnar los *posts* o imágenes propuestas por cada grupo, se realizará una puesta en común de la experiencia.

Parte 4. Discusión en grupo

A continuación, se debatirá tomando como referencia estas preguntas:

- ★ ¿Los sentimientos encarnados tienen género? ¿Cuál es el género de cada sentimiento? Por ejemplo, ¿los cuerpos de las mujeres son débiles o fuertes? ¿Los cuerpos de los hombres son débiles o fuertes?
- ★ ¿Qué mensajes se envían a las chicas sobre sus cuerpos? ¿Y a los chicos?
- ★ ¿Cómo hacen sentir estos mensajes a las chicas? ¿Y a los chicos?
- ★ ¿De qué manera estos mensajes son útiles?, ¿perjudiciales?
- ★ ¿Hay mensajes ocultos?, ¿hay intereses?, ¿contribuyen a unas relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres?, ¿qué las sustenta?, ¿por qué?

Actividad 2

“Hackea” las redes sociales creando mensajes alternativos

Por Ana Rey-Cao y María José Camacho-Miñano

Nivel educativo	Educación Secundaria Educación Primaria (5º y 6º)
Áreas Curriculares	Educación Física Interdisciplinar (Educación Artística, Educación Física, idiomas, Tecnología)

Objetivos

- Cuestionar las “verdades” que se dan por sentado con relación a los cuerpos, la salud y el género.
- Producir discursos críticos alternativos a los mensajes estereotipados y perjudiciales sobre el cuerpo, el ejercicio físico y la salud en las redes sociales.

Breve descripción

En esta propuesta el alumnado producirá imágenes alternativas a las que promueven normalmente las cuentas de *fitness* (según se analizó en la actividad anterior). De esta manera, descubrirán oportunidades para cuestionar las “verdades” que se dan por sentado en relación con los cuerpos, la salud y el género.

Razones para ser considerada una buena práctica

- El análisis de la propia realidad (actividad 1) es el punto de partida para generar el cambio de los mensajes estereotipados que circulan en redes sociales.
- Empodera al alumnado, ya que le hace consciente de su capacidad para producir contenidos alternativos en redes sociales.



- Fomenta la reflexión sobre la responsabilidad personal y social en torno al tipo de mensajes e interacciones que generamos en las redes sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Las redes sociales han supuesto un cambio clave en nuestras formas de comunicación ya que posibilitan que todas las personas puedan asumir un papel activo en la generación de contenidos y mensajes. Es importante que el alumnado sea consciente de su poder y de su responsabilidad en la generación de contenidos que rompan estereotipos de género y que promuevan el bienestar, conductas saludables de actividad física y alimentación y una relación positiva con el propio cuerpo y las demás personas.

Parte 1. Creación de mensajes alternativos

Divide la clase en pequeños grupos. Pide a tus estudiantes que utilicen su aprendizaje previo (actividad 1) para crear mensajes alternativos a aquellos que promueven estereotipos sobre el cuerpo, el ejercicio físico y la salud en las redes sociales y que suelen ser perjudiciales y/o con intereses ocultos. Ayúdales a articular mensajes positivos, que promuevan la diversidad y el bienestar personal y social.

Pídeles que decidan conjuntamente sobre el soporte y forma que utilizarán: qué hashtags, imágenes, mensajes de texto, etc.

Parte 2. Compartir los mensajes creados

Cada grupo compartirá los mensajes generados. Puedes negociar con el grupo cómo quieren presentar y compartir estos mensajes. Es interesante que se impliquen en la difusión de estos mensajes en su propio entorno online. Por favor, considera los aspectos éticos planteados en la sección “Cuestiones éticas - garantizando

la seguridad de todas las personas” (páginas 25 a 28). Las casuísticas en los centros escolares respecto del empleo de las redes sociales del alumnado dentro del aula pueden ser muy variadas; cada docente, en función de su contexto, gestionará cómo hacerlo.

Parte 3. Encarnar y sentir los mensajes

Para ampliar esta actividad, puedes proponerles que encarnen estos mensajes, es decir, que los representen corporalmente y focalicen su atención en cómo se sienten. De esta manera comprenderán esos mensajes no solo con el pensamiento sino con el cuerpo (en la actividad 1, parte 3, se ofrece una explicación más detallada).

Parte 4. Discusión en grupo

Debate en gran grupo sobre el proceso y los resultados de la actividad.

- ★ ¿Qué posibilidades tenemos en las redes sociales para ser agentes de cambio positivos?
- ★ ¿Qué pueden hacer las personas para cuestionar estos mensajes de género sobre la salud y los cuerpos?



Actividad 3

“Moviéndonos” con los contenidos de salud y *fitness* de redes sociales para cuestionar los mensajes normativos de género

Por Sarah Maclsaac y Shirley Gray

Nivel educativo	Educación Secundaria
Áreas Curriculares	Educación Física

Objetivos

- Analizar qué es lo que nos atrae al interactuar con determinados contenidos de salud y *fitness* en redes sociales.
- Explorar los mensajes, tanto explícitos como implícitos, de los contenidos de salud y *fitness* en redes sociales en relación con los ideales y las prácticas corporales de género.
- Cuestionar los sentimientos que nos genera nuestro interés por los contenidos de salud y *fitness* en redes sociales.
- Posibilitar oportunidades para alterar el conocimiento que se da por sentado sobre el género, la salud y el cuerpo, utilizando las redes sociales y el movimiento como medio para hacerlo.

Breve descripción

En esta actividad, el alumnado buscará vídeos de “entrenamiento” en una plataforma de redes sociales de su elección (Youtube, Instagram, TikTok, etc). Puede tratarse de cualquier tipo de vídeo que les oriente para realizar una actividad relacionada con la salud o el *fitness*. A continuación, debatirán sobre lo que les ha llevado a participar en este contenido, los efectos que puede generar esta participación y los discursos de género explícitos e implícitos en este contenido. Tras el debate, el alumnado creará su propio vídeo en el que se utilizará el movimiento para comunicar los consejos que la gente debe tener en cuenta cuando busque y siga contenidos de salud y *fitness* en las redes sociales.



Razones para ser considerada una buena práctica

- Ayuda al alumnado a desarrollar la autoconciencia sobre por qué eligen comprometerse con determinados mensajes, *influencers* y prácticas en redes sociales.
- Anima al alumnado a trabajar en colaboración para examinar los mensajes a los que están expuestos/as cuando se involucran con este contenido y para explorar los posibles efectos que esto tiene sobre ellas y ellos mismos.
- Orienta al alumnado a proponer activamente consejos, tanto para ellos y ellas mismas como para las demás personas.
- Se centra en el movimiento como forma de investigar y comunicar los temas explorados.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Muchas de las actividades *fitness* que realizamos proceden de fuentes online o de redes sociales. Se trata de contenidos que pueden proporcionar información útil y resultar motivadores, pero también pueden generar riesgos, como una excesiva vigilancia del cuerpo o comportamientos extremos de dieta o ejercicio. ¿Cómo decidimos cuál es el contenido más apropiado para nosotras/os?

Parte 1. Buscar contenido en redes sociales

Trabajando en parejas (o en grupos pequeños), se indicará al alumnado que dispone de unos minutos (p.ej., 5 minutos) para buscar en plataformas de redes sociales como YouTube o Instagram, un entrenamiento *fitness* de 10 minutos de duración y que puedan realizar con su pareja o grupo. Tiene que ser un ejercicio que no requiera ningún material o que éste sea mínimo. Se les pedirá que elijan un vídeo que sea similar al tipo de contenido que les interesa en su vida cotidiana. Ten en cuenta las cuestiones éticas sobre el uso de las redes sociales en clase que se abordan en las páginas 25 a 28.

Parte 2. Hacer los vídeos de entrenamiento

Una vez que se hayan puesto de acuerdo sobre el vídeo, tendrán 10 minutos para completar el entrenamiento.

Parte 3. Discusión en parejas

Una vez que hayan completado el ejercicio, cada estudiante debatirá con su compañero/a (o grupo) sobre las siguientes cuestiones:

- ✳ ¿Por qué has elegido este vídeo?
- ✳ Indica algo positivo de tu experiencia al hacer este ejercicio.
- ✳ Indica algo negativo de tu experiencia al hacer este ejercicio.
- ✳ ¿De qué manera esta actividad reproduce las normas y prácticas de género en torno al cuerpo?
- ✳ ¿De qué manera este vídeo desafía las normas y prácticas de género en torno al cuerpo?

Cada grupo/pareja compartirá los puntos principales de su debate con las otras parejas o grupos.

Parte 4. Crear un vídeo de TikTok

Una vez que hayan escuchado las experiencias y opiniones de las demás personas, cada pareja/grupo creará un vídeo de TikTok (o simplemente un vídeo) que tenga como objetivo dar tres consejos a la hora de buscar (y realizar) vídeos de *fitness* “online”. El vídeo debe incluir algún tipo de movimiento o actividad de *fitness* para destacar estos tres consejos.

Actividad 4

Ciberactivismo: memes en torno a la salud y el género

Por Marta Arévalo y Ana Hernández Gándara

Nivel educativo	Educación Secundaria y Bachillerato
Áreas Curriculares	Cualquier asignatura que permita investigar y reflexionar sobre los mensajes que transmiten las imágenes: Educación Física, Educación Artística, Ciencias Naturales, Tecnología digital, etc.

Objetivos

- Desarrollar una mirada crítica sobre las las normas de género en torno al cuerpo, la salud y las conductas saludables (alimentación, ejercicio físico, etc.) que imperan en las redes sociales y otros espacios digitales.
- Crear memes que deconstruyan a través del humor dichas ideas y valores de género.
- Tomar conciencia de su capacidad y responsabilidad en la creación de contenidos que cuestionen los mensajes normativos en redes sociales y contribuyan al cambio, a través de acciones de activismo digital.

Breve descripción

El alumnado seleccionará imágenes y textos (de Internet o de cualquier red social) sobre mensajes centrados en la salud, cuerpo y hábitos saludables (p.ej., ejercicio físico, alimentación) y que tengan una dimensión de género. Por ejemplo, publicaciones que asocian el éxito de una mujer con su apariencia, mensajes que asocian un cuerpo “perfecto” (p.ej., una mujer delgada) con un cuerpo sano, etc.



Una vez seleccionados, el alumnado analizará y transformará los mensajes a través de la creación de un meme que utilice el humor como estrategia de cuestionamiento o ruptura con las ideas normativas.

Razones para ser considerada una buena práctica

- Utiliza un recurso audiovisual, el meme, que es cercano a las prácticas cotidianas de la gente joven en el entorno digital, planteándolo como herramienta de acción para cuestionar los discursos normativos de salud y género.
- El humor permite cuestionar ideas, creencias y construcciones sociales que imperan en las redes sociales, y transformarlas a través de estrategias como la exageración, ironía, parodia o absurdo.
- Potencia la generación de mensajes alternativos en redes sociales a través de acciones del **ciberactivismo**, que consiste en la hibridación entre espacio digital, arte y activismo.

Referencias / Recursos adicionales

Arévalo, M. y Hernández, A. (2021). Taller online: Ciberactivismo: memes, salud digital y género. En *Seminario salud digital en la formación del profesorado. Una perspectiva de género e interdisciplinar*. Instituto de las Mujeres. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=W2ivHilxiI8>

Lucas, C. B., y Hodler, M. R. (2018). #TakeBackFitspo: Building queer features in/through social media. In K. Toffoletti, H. Thorpe, & J. Francombe-Webb (Eds.), *New sporting feminities: Embodied politics in postfeminist times* (pp. 231-251). Palgrave Macmillan.

Moreno, B. y Arévalo, M. (2021). *Tu cuerpo no es un problema* (recurso con actividades críticas sobre redes sociales y actividad física). Disponible en: <https://bit.ly/3K4ib2C>

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

La generación de memes se convierte en un medio de comunicación enfocado no solo a la crítica, sino también al cambio y a la transformación por su capacidad de accionar y visibilizar nuevos mensajes de forma sencilla y conectada a la realidad cotidiana de la gente joven. De esta manera, en esta actividad los memes se convierten en una herramienta potencial de análisis crítico, reflexión y acción.

Parte 1. Búsqueda

Plantea a tu alumnado que seleccione varias publicaciones (imágenes, con o sin texto) sobre cuerpo, ejercicio físico, *fitness*, nutrición o salud.

Parte 2. Mirada crítica: cuestionamiento y análisis

A continuación, en pequeños grupos, se pondrán en común las publicaciones seleccionadas y se formularán las siguientes preguntas para identificar, analizar y discutir sobre: ¿Qué hay detrás de esa imagen y los textos que la acompañan?

- ★ **Vigilancia de los cuerpos.** ¿Consideras que la publicación fomenta el hiper-control, escrutinio o automonitorización del cuerpo?, ¿esa publicación es objeto de “miradas críticas” de otras personas, es decir, suscita en la red comentarios negativos o alabanzas sobre el cuerpo?
- ★ **Ideal de cuerpo.** Si las publicaciones son sobre ejercicio físico, ¿lo hacen con el fin de mejorar el atractivo físico (músculo, pérdida de peso)?, ¿promueven un ideal de cuerpo “perfecto” aunque se plantee que es por salud? ¿muestra la imagen solo parte/s del cuerpo?
- ★ **Transformación corporal-psicológica.** ¿Transmite la idea de que si transformas tu cuerpo hacia el cuerpo ideal vas a ser más feliz?, ¿se enfatiza que esa transformación “solo es cuestión de actitud o poder mental” o que “no existen excusas para el cambio”?

- ★ **#YoPuedoConTodo:** ¿Transmite que el éxito requiere de un esfuerzo individual, obviando cualquier condicionante social o problemática particular?

Parte 3. Creación de memes

Tras el análisis anterior, se planteará al alumnado modificar la imagen y/o el texto para darle un nuevo significado que presente una visión crítica de conjunto, o bien generar un “contra-meme”, es decir, un meme que cuestione los mensajes ocultos encontrados.

Cuando se trabaja con memes es necesario establecer unas normas para garantizar que se mantiene el ambiente de respeto y civismo necesarios para el desarrollo de cualquier actividad didáctica. Algunas cuestiones a la hora de elaborar los memes son:

- ★ Los memes han de ser divertidos, pero no ofensivos. En ningún caso puede ser motivo de mofa, exclusión, cinismo hacia la persona o alimentar estereotipos negativos.
- ★ Los memes nunca pueden emitir juicios o revelar datos de la vida personal, de forma directa o indirecta, de una persona sin su consentimiento.
- ★ El meme debe cuestionar o “romper” con el mensaje central que transmite la imagen (identificado en el paso anterior). Para ello se puede hacer uso las siguientes estrategias basadas en el humor, a través de la exageración, ironía, parodia o absurdo. Por ejemplo:
 - ★ Expresar lo contrario de lo que se quiere dar a entender en la imagen, sin hacerlo evidente, pero sin caer en el sarcasmo o la burla.
 - ★ Uso del contraste (dos imágenes en una, para crear un efecto expectativas-realidad). Por ejemplo: “lo que pides por Aliexpress y lo que te llega”.
 - ★ Conectar con algún tema de actualidad para que, expresándose de manera muy evidente, sea motivo de crítica.

- ★ Transformar una anécdota personal de la vida cotidiana en una narración.

Para la elaboración de los memes se recomienda hacer uso de algunas herramientas online, como [Memegenerator](#), [Iloveimg](#), [Imgflip](#), [Know your meme](#), [Quickmeme](#), [Livememe](#), [Canva](#) u otros programas como Photoshop Express Editor o Powerpoint.

Parte 4. Parte activista

Animaremos al alumnado a publicar en sus redes sociales las producciones realizadas. Esta acción de publicar los contra-mensajes es una manera de devolver al mundo online, desde una lectura crítica, estas narrativas irónicas sobre los cuerpos y la salud.

Podemos hacer uso de un hashtag acordado entre el grupo clase, de forma que las personas participantes puedan encontrar las creaciones realizadas (p.ej., #ARTmemeo). Finalmente, se pueden realizar reflexiones con el grupo para comentar los resultados y las conclusiones. Considera para el desarrollo de esta parte activista las cuestiones éticas sobre el uso de redes sociales que se abordan en las páginas 25 a 28 de esta guía.

Actividad 5

Cómo no conseguir nuestra “mejor versión”: Cuestionando la cultura de la transformación

Por María José Camacho-Miñano y Shirley Gray

Nivel educativo	Escuela Secundaria Educación Primaria (5º y 6º)
Áreas Curriculares	Interdisciplinar Educación Física

Objetivos

- Analizar cómo los mensajes de salud y *fitness* que circulan en las redes sociales plantean la necesidad de cambio o transformación hacia los modelos normativos de género como estrategia clave para motivar el consumo de productos y servicios.
- Tomar conciencia de las formas en que se nos incita a consumir productos y servicios a través de “nuestra motivación” para el cambio.
- Cuestionar cómo hace sentir esta necesidad de cambio que generan los contenidos de salud y *fitness* en las redes sociales.
- Generar y expresar mensajes alternativos centrados en aquello que les hace sentir bien y disfrutar.

Breve descripción

En esta actividad, el alumnado buscará contenidos (vídeos, imágenes, mensajes) en redes sociales que representen la idea de cambio o transformación, analizando dichos mensajes, así como las estrategias de marketing y productos/servicios que venden para conseguirlo. A continuación, y siguiendo la misma secuencia de análisis, generarán publicaciones que les animan a sentirse a gusto y disfrutar.



Razones para ser considerada una buena práctica

- Ayuda al alumnado a tomar conciencia de por qué eligen comprometerse con determinados mensajes, *influencers* y prácticas de las redes sociales.
- Capacita al alumnado, ya que les hace conscientes de su capacidad para producir mensajes y significados alternativos.

Referencias / Recursos adicionales

Camacho-Miñano, M. J., & Gray, S. (2021). Pedagogies of perfection in the postfeminist digital age: young women's negotiations of health and *fitness* on social media. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 725-736.

<https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937083>

Camacho Miñano, M. J., y Arévalo, M. (2021). Los proyectos postfeministas de transformación personal a través del contenido *fitness* en redes sociales. En A. Bernárdez y G. Padilla (Eds.), *Deshaciendo nudos en el social media. Redes, Feminismos y Políticas de la Identidad* (pp.309-325). Tirant lo Blanch.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Muchas publicaciones de redes sociales que dicen promover la salud a través de dietas y/o ejercicio físico utilizan como estrategia de motivación la necesidad de cambio o mejora del cuerpo y la propia psicología. Esta perspectiva, aunque pueda resultar motivadora, implica en realidad un enfoque deficitario ya que requiere que la gente (principalmente mujeres) se crea que ellas mismas o su vida tiene alguna carencia o defecto; y que se tiene la capacidad de reinventarse o transformarse siguiendo el consejo de personas expertas. Por lo tanto, aunque el imperativo de la transformación parece animar a las personas a estar sanas y felices, en realidad implica la comprensión del yo con carencias y defectos, lo que aumenta la presión para trabajar sobre sí mismas. Un ejemplo de este tipo de publicaciones son las imágenes del antes y el después. La mejor versión implica que nunca

eres suficiente. También implica que todo el mundo puede conseguir esos cuerpos, independientemente de las circunstancias

La investigación muestra que las chicas jóvenes también aprenden sobre la transformación del cuerpo en *fitspiration* (mensajes inspiradores sobre *fitness*) de forma explícita a las imágenes del antes y el después. Las participantes de nuestro estudio admiraban y encontraban motivadoras estas transformaciones, a pesar de reconocer que podían estar vinculadas a prácticas de riesgo para la salud o estar editadas y ser falsas (Camacho-Miñano y Gray, 2021).

Parte 1. Búsqueda de publicaciones

Organizados en pequeños grupos, se pedirá al alumnado que busque en redes sociales publicaciones (o *posts*) que “animan al cambio”. El alumnado utilizará las preguntas presentadas en la columna de la izquierda de la siguiente tabla (Tabla 1) para guiar su análisis de este contenido. Cada grupo presentará al resto de la clase sus resultados, generándose un debate en torno a las cuestiones planteadas.

Publicaciones en las redes sociales que fomentan el cambio	Nuestras publicaciones en redes sociales para la salud, la felicidad y el disfrute
¿Qué estrategias utilizan para la transformación (por ejemplo, qué prometen)?	¿Qué estrategias proponemos para celebrarnos y disfrutar ahora?
¿Qué productos o servicios “venden” para lograr el cambio?	¿Por qué es importante?
¿Qué tipos de ejercicio físico promueven?	¿Qué movimientos o actividades físicas propondríamos?
¿Cómo te hace/ puede hacer sentir esto?	¿Cómo te hace/ puede hacer sentir esto?

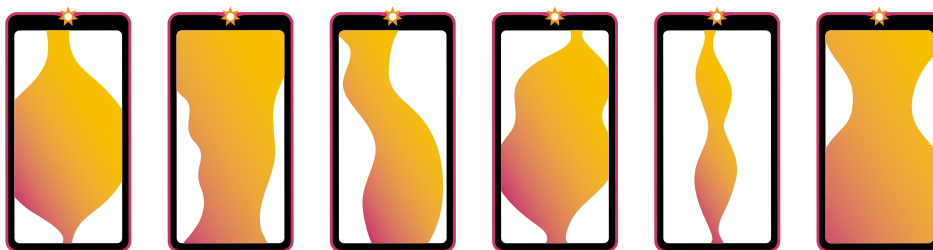
Tabla 1: Publicaciones en redes sociales para el cambio frente a la salud, felicidad y disfrute.

Parte 2. Generar mensajes alternativos

Se pedirá a cada grupo que genere publicaciones alternativas, que no centren el mensaje en la necesidad de cambiar, sino en el disfrute, en sentirse bien, en estar a gusto (columna de la derecha de la tabla 1).

Parte 3. Realizar las actividades propuestas

Tras presentar los mensajes alternativos, el profesorado ayudará al alumnado para que pueda realizar las actividades sugeridas.



Actividad 6

Jugando con los mensajes online sobre actividad física, salud y género

Por Shirley Gray

Nivel educativo

Educación Secundaria

Áreas Curriculares

Educación Física

Objetivos

- Explorar y comprender cómo las masculinidades y las feminidades se configuran online en relación con los deportes, los movimientos y las actividades.
- Comprender y cuestionar críticamente el concepto de actividades, deportes o movimientos “de género”.
- Prestar atención a aquellas cosas que normalmente ignoramos (o simplemente no vemos) porque se entiende que “no son para nosotros/as”.
- Moverse y sentir de forma diferente.

Breve descripción

El alumnado buscará y discutirá críticamente imágenes o vídeos de actividades o deportes que reflejen un cuerpo o una forma de moverse “típicamente” masculina/femenina. A continuación, trabajarán juntos para participar en las actividades que se oponen a su propio sentido de la corporeidad de género y explorarán las formas en que pueden sentir que las actividades pueden ser para cada persona, independientemente del género.

Razones para ser considerada una buena práctica

- Cuestiona la idea de que algunas actividades son más apropiadas “para hombres” o “para mujeres”.



- Anima a la gente joven a moverse de diferentes maneras y a centrarse en los afectos o las emociones que experimentan.
- Anima al alumnado a trabajar en colaboración para resolver problemas.
- Anima al alumnado a ser críticos con los contenidos que circulan online, pero también a trabajar con las tecnologías digitales de forma diferente y empoderada.

Referencias/recursos adicionales

Esta actividad es similar al trabajo activista de Kim Oliver. Ver: Oliver, K.L., Hamzeh, M. y McCaughtry, M. (2009) Girly girls can play games: Co-Creating a curriculum of possibilities with fifth-grade girls. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28 (1), 90-110.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Existe la creencia común de que ciertas formas de moverse y ciertos deportes/actividades son masculinos o femeninos. Por ejemplo, participar en actividades como el fútbol, el rugby y el baloncesto, que requieren contacto físico, agresividad, velocidad y fuerza, se consideran masculinas y, por tanto, “para hombres”. En cambio, actividades como la danza, el aeróbic y el yoga, que requieren gracia, creatividad y flexibilidad, se consideran femeninas y, por tanto, “para mujeres”. Esta creencia plantea varios problemas. Por ejemplo, la gente joven puede sentir que no se les permite o no pueden participar en las actividades/movimientos que no se ajustan a su idea de masculinidad o la feminidad. Además, ambas categorías trabajan para excluir a las personas que no se ajustan a las normas de género. Cuando los individuos desafían estas normas y participan en movimientos o actividades que no se ajustan a una “norma de género” específica, pueden ser etiquetados peyorativamente como “marimachos” (mujeres que participan en actividades “masculinas”) o “gays” (hombres que participan en actividades “femeninas”). Esta forma de pensar sobre los movimientos y las actividades refuerza los estereotipos de género, y a menudo perjudica más a las mujeres y a las personas que no se ajustan a su género que a los hombres.

Parte 1. Identificar y cuestionar las imágenes masculinas y femeninas

El alumnado buscará en el entorno digital (web, redes sociales, etc.) imágenes o vídeos de actividades o deportes que reflejen un cuerpo o una forma de moverse “típicamente” masculina/femenina.

Preguntas para el debate:

- ✳ ¿Por qué se consideran masculinos o femeninos?
- ✳ ¿De qué manera contribuyen los mensajes online a estas concepciones?

Parte 2. Realizar, retar y sentir actividades de movimiento masculinas y femeninas

Se pedirá al alumnado que seleccione y realice una actividad que sea contraria a cómo entienden su propio cuerpo (o forma de moverse) como femenino o masculino.

Preguntas:

- ✳ ¿Cómo te hace sentir?
- ✳ ¿Por qué te hace sentir así?

Parte 3. Avanzar hacia un afecto positivo

Si moverse de esta manera genera un afecto positivo, crea un meme o un GIF para mostrar que PUEDEN moverse de esta manera, independientemente de su género.

Si moverse de esta manera genera un afecto negativo, explora por qué. ¿Qué tiene que pasar para que este sentimiento negativo se convierta en positivo? Trabaja en colaboración con el alumnado para buscar soluciones. “Narra” esta experiencia a través de un tablón de anuncios, un vídeo o fotografías. El objetivo es trabajar para que sientan que PUEDEN participar en esta actividad independientemente de los mandatos de género.

Actividad 7

Mi diario digital sobre salud, cuerpo y género

Por Verónica Moretti y Antonio Maturó

Nivel educativo	Educación Secundaria
Áreas Curriculares	Educación Física Interdisciplinar (p.ej., Lenguas, Educación Artística, Tecnología digital)

Objetivos

- Analizar cómo influyen las normas de género en las rutinas diarias de la gente joven (alimentación, actividad física, confianza o falta de confianza, publicidad, etc.).
- Explorar la idea individual de “cuerpo perfecto” y lo que significa en la vida cotidiana.
- Comprender el papel de las *apps* de dieta y *fitness* en la vida cotidiana de los y las estudiantes.
- Ayudar a la gente joven a reflexionar sobre la influencia de las expectativas de género en las *apps* de dieta y *fitness* sobre sus propias identidades.

Breve descripción

A través de esta actividad, se pedirá al alumnado que realice un diario digital a lo largo de una semana, registrando entradas personales de su vida cotidiana en relación a cuestiones sobre su salud, cuerpo y género, como, por ejemplo: su consumo de alimentos, práctica de actividades físicas, el uso de *apps* de *fitness* y su relación con ellas, el efecto de la publicidad en su salud, el uso de imágenes en redes sociales, su percepción del cuerpo y la salud, etc. Tras recibir las grabaciones digitales anónimas del alumnado participante, el profesorado analizará y compartirá algunas de las entradas en un entorno anónimo y libre de juicios, para mostrar, debatir y cuestionar las principales ideas.



Razones para ser considerada una buena práctica

- La técnica de los diarios digitales puede ayudarnos a captar las experiencias individuales, las emociones y los matices de la gente joven sobre los ideales normativos de género que predominan en nuestra sociedad. En concreto, este proceso puede plasmar cómo los y las jóvenes perciben sus cuerpos en los espacios públicos y privados, respondiendo de forma diferente a las imágenes de figuras idealizadas que, especialmente en la publicidad, inculcan imperativos en torno a la pérdida de peso, la confianza física, la cantidad de ejercicio, etc.
- Además, compartir estas historias podría ayudar a los y las jóvenes a enfrentarse a diversos temas delicados, como la vergüenza corporal, la falta de confianza, la incomodidad física, cómo “debería actuar” la gente teniendo en cuenta las expectativas de género, etc.

Referencias/recursos adicionales

Maturo A. and Moretti V. (2018). *Digital Health and the Gamification of Life: How Apps Can Promote a Positive Medicalization*. Emerald Group Publishing, Bingley UK.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

Hoy en día, la tecnología ofrece nuevas oportunidades para llevar un diario. Los diarios digitales pueden capturar experiencias en tiempo real y ofrecen un método práctico de registro. Además, los mensajes digitales forman parte de la vida cotidiana contemporánea, ya que vivimos en una sociedad en la que la tecnología y las plataformas digitales nos permiten conectar constantemente con los demás. El registro de impresiones y actividades personales puede tener un impacto en dos niveles diferentes:

- ★ *Personal*. Podemos ver la técnica del diario digital como un vínculo entre el conocimiento y la acción que empodera al sujeto; un diario constituye

una “restitución del yo” en tercera persona, una especie de espejo a través del cual comprender aspectos de nuestra vida ordinaria.

- ★ *Público*. Compartir con otros cómo estos espejos reflejan las creencias, valores e ideas personales en torno a los “cuerpos” puede estimular la reflexión crítica.

Parte 1. Algunas preguntas para empezar

Describe tu idea de *fitness*.

- ★ ¿Cómo te sientes cuando haces ejercicio?
- ★ ¿Qué es, en tu opinión, un cuerpo sano?
- ★ ¿Comparten tus colegas del colegio o instituto las mismas ideas?
- ★ ¿Hablas con alguien de tu clase sobre tu cuerpo?
- ★ ¿Percibes alguna expectativa sobre tu propio cuerpo?
- ★ ¿Qué tipo de cuerpos son los que ves más a menudo en las plataformas de redes sociales y en las *apps* de dieta o *fitness*?

Parte 2. Aprender sobre la actividad física cotidiana, la salud, el cuerpo y el género

Pide a cada estudiante que registre un diario digital durante una semana.

- ★ Proporciona instrucciones claras sobre cómo completar sus diarios: por qué, qué, cuándo, dónde y cómo registrar. Pueden introducir los registros en su ordenador portátil, teléfono móvil u otro dispositivo. El alumnado podría utilizar una *app* o plataforma acorde a la política escolar (por ejemplo, padlet, documento de word).
- ★ Facilita listas de control de elementos: acontecimientos o comportamientos que ayuden a refrescar la memoria de lo que registren en el diario. Estos elementos deberían incluir ideas personales sobre el cuerpo, la forma física, la belleza, la actividad física y la alimentación.

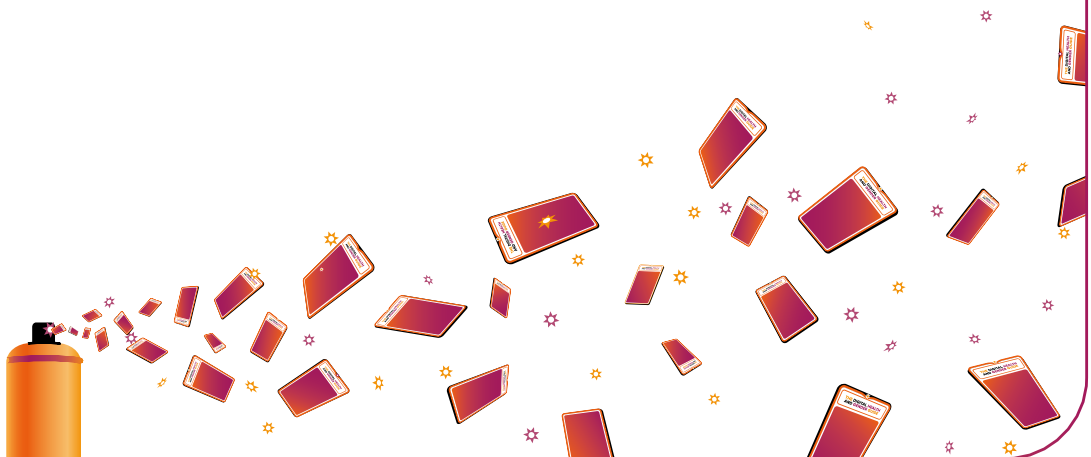
- ★ Tras el plazo establecido, el alumnado enviará los diarios al profesorado. Estas grabaciones deben ser tratadas de forma anónima.

Selecciona algunos de los extractos sobre diferentes aspectos (alimentación, *fitness*, cuerpo, género, salud) y llévalos a la clase.

Muestra a la clase estas piezas de los diarios y comienza el debate. Pide al alumnado que discuta sobre lo que ha percibido, sentido y pensado en relación a estos extractos. Estos comentarios pueden hacerse de forma escrita y anónima.

Parte 3. Parte activista

Recoge los resultados del debate y compáralos con los extractos. A continuación, elaborad un collage para mostrar las diferencias entre las creencias personales y las públicas. Estos extractos también pueden utilizarse para narrar historias a través del movimiento creativo.



Actividad 8

Dibujando mis datos digitales, dibujando mi cuerpo

Por Noemí Ávila

Nivel educativo	Educación Secundaria
Áreas Curriculares	Educación Física Educación Artística

Objetivos

- Pensar críticamente sobre las tecnologías digitales de automonitorización (p.ej., relojes o pulseras de actividad) y los datos cuantitativos que generan sobre nuestro cuerpo y salud.
- Generar datos personales y subjetivos sobre el propio cuerpo a través del lenguaje creativo del dibujo.
- Reflexionar sobre la influencia de las expectativas de género en las representaciones visuales de los datos.
- Utilizar el dibujo como herramienta para promover el pensamiento crítico en torno al cuerpo y los modelos normativos de género.
- Adquirir habilidades creativas para expresar pensamientos y sentimientos en relación con el cuerpo y el género.

Breve descripción

A través de esta actividad, se pedirá al alumnado que identifique y reflexione sobre las interfaces visuales de las tecnologías digitales que codifican y presentan datos sobre nuestro cuerpo y salud (a través de los móviles, pulseras de actividad, etc.). Se reflexionará sobre cómo estas tecnologías generan imágenes y gráficos que representan datos “objetivos” y cómo estos datos pueden ser manipulados o transformados visualmente. Posteriormente, el alumnado tendrá la oportunidad de dibujar sus propios datos sobre su cuerpo o su salud a través del dibujo como procedimiento creativo, y reflexionará de forma crítica qué significan estos datos y qué usos y valoración se les concede en nuestra vida cotidiana.



Razones para ser considerada una buena práctica

- Ayuda a cuestionar el significado de los datos que producen las tecnologías digitales sobre nuestro cuerpo y nuestra salud.
- El dibujo es una estrategia poderosa para el desarrollo del pensamiento crítico. A través del dibujo el alumnado puede reflexionar, y buscar otros significados o formas de visualizar la realidad cotidiana.
- A través de diferentes dinámicas y estrategias de dibujo de datos, los y las estudiantes pueden observar, imaginar, reflexionar y proyectar otras soluciones visuales.
- Dibujar es una habilidad transferible que se puede integrar en todo el plan de estudios, conectando diferentes materias (como Educación Artística y Educación Física).

Referencias/recursos adicionales

Hetland, L. Winner, E., Veenema, S., Sheridan, K. (2013). *Studio Thinking 2. The real benefits of Visual Arts Education*. Nueva York: Teacher College Press.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Problema

En nuestro mundo tecnológico, gran parte de la información visual que nos rodea está formada por interfaces visuales que generan gráficos e imágenes, que nuestros estudiantes consumen y producen. Entre este tipo de datos visuales, destaca el registro de datos sobre nuestros comportamientos de salud y nuestro cuerpo (por ejemplo, frecuencia cardíaca, calorías consumidas, pasos o kilómetros recorridos, etc.).

Aunque estos datos pueden generar motivación, su uso también puede ser problemático, porque fomenta el desarrollo de “proyectos cuantificados” del yo. Este enfoque promueve el control e incluso la vigilancia excesiva del cuerpo, haciendo que nos esforcemos continuamente por generar más y mejores datos “objetivos”. Más allá de lo que nos dicen nuestros datos digitales, es importante considerar nuestras sensaciones, sentimientos y

circunstancias vitales. En este sentido, dibujar es una poderosa herramienta que nos permite aprender y desarrollar nuevas ideas y formas alternativas de pensar y sentir el cuerpo y explorar cómo nos sentimos. Así es posible respetar la diversidad de personas, circunstancias y contextos vitales.

Parte 1. Debate a partir de imágenes de datos creadas por softwares de salud y bienestar

A partir de las imágenes expuestas abajo, se lanzarán las siguientes preguntas abiertas al alumnado para iniciar el debate:

- * ¿Qué ves en estas imágenes?
- * ¿Qué datos registran?
- * ¿Sabes quién diseña estas interfaces visuales?



Figura 1. Autoría: Cottonbro studio

<https://www.pexels.com/es-es/foto/manos-tecnologia-monitor-escritorio-5083222/>

Figura 2. Autoría Karolina Grabowska

<https://www.pexels.com/es-es/foto/hora-dispositivo-artilugio-reloj-apple-4379288/>

Figura 3. Autoría: Cottonbro studio

<https://www.pexels.com/es-es/foto/mano-tecnologia-monitor-reloj-de-pulsera-5081914/>

Figura 4. Autoría: Onur Bnay

https://unsplash.com/es/fotos/4401uqU9bf8?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink

Parte 2. Un proyecto artístico sobre los datos para continuar el debate

Se mostrará al alumnado las cuatro imágenes que aparecen a continuación y se plantearán las siguientes preguntas:

- ★ ¿Qué ves en estas imágenes?
- ★ ¿De qué podrían estar hablando?

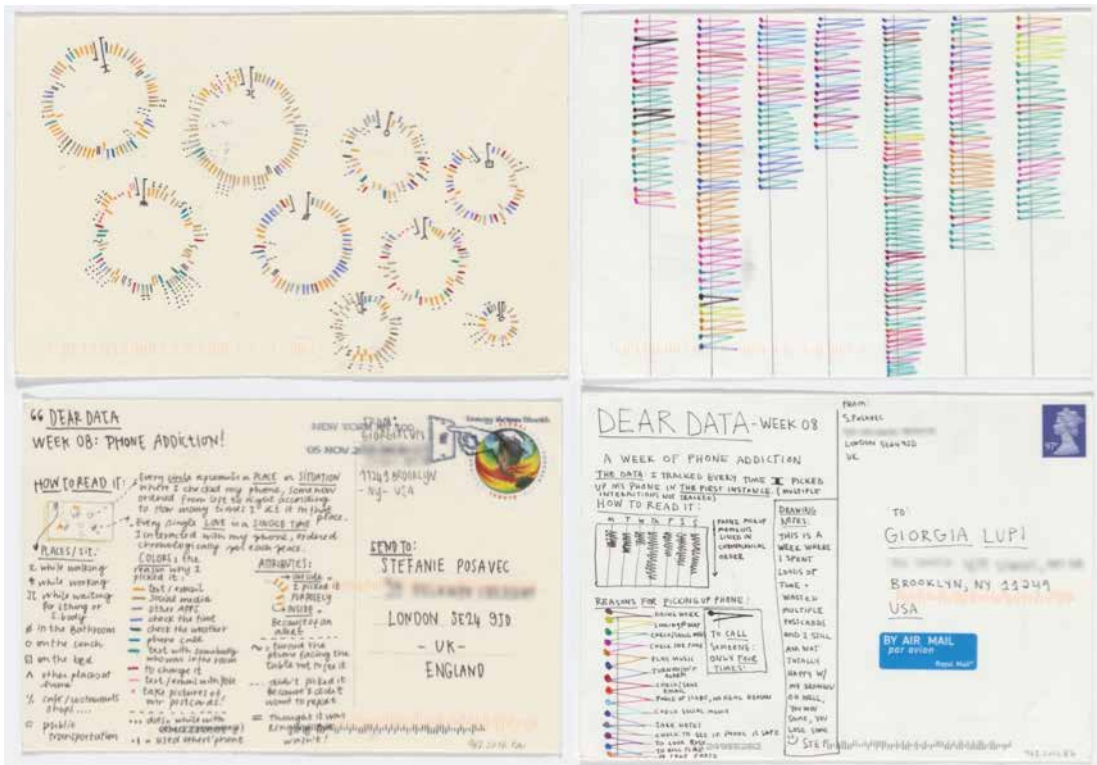


Fig 5, 6, 7 y 8. Postal de datos. En Lupi, G., y Posavec, S. (2017). *Dear data postcard kit: for two friends to draw and share (data visualization postcard kit)*. Princeton Architectural Press

Se continuará la reflexión y el debate con las siguientes cuestiones:

- ★ ¿Qué dispositivos utilizas a diario que te proporcionan datos visuales sobre tu cuerpo o tu salud?, ¿qué datos registras?
- ★ ¿Qué te dicen sobre ti?, ¿cómo te hacen sentir?

-
- ★ ¿Qué datos necesitamos para que estos dispositivos nos digan que estamos sanos o llevamos una vida saludable?

A continuación, se presentará el proyecto “Dear Data” (<http://www.deardata.com/theproject>) creado por las artistas Giorgia Lupi y Stefanie Posavec. Para la explicación del proyecto, se puede utilizar esta frase de estas autoras:

“Preferimos presentar los datos de una manera más lenta y analógica. Siempre hemos concebido “Dear Data” como un “diario personal” en lugar de un proyecto cuantificado de uno mismo, lo que es una distinción sutil –pero importante. En lugar de usar datos solo para ser más eficientes, argumentamos que podemos usar los datos para ser más humanos y conectarnos con nosotras mismas y con las demás personas a un nivel más profundo.”

A continuación, se propondrá de nuevo el debate en torno a la siguiente cuestión:

- ★ ¿Estás de acuerdo con esta idea de las artistas: “podemos usar los datos para volvernros más humanos y conectarnos con nosotros mismos y con las demás personas a un nivel más profundo”?

Parte 3. “Dibujando mi cuerpo”

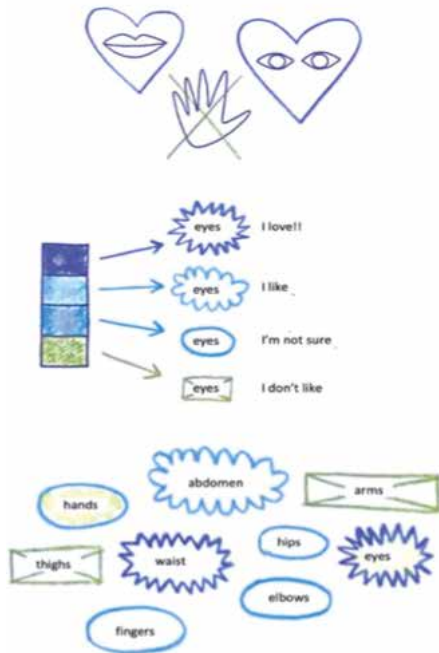
Giorgia Lupi y Stefanie Posavec invitan en su libro “Dear Data” a realizar pequeños ejercicios de dibujo de datos, a través de postales que se pueden compartir con amistades³. Las artistas proponen, entre otros, este ejercicio de dibujo y datos con respecto al cuerpo. Les pediremos a nuestro alumnado que realice esta misma actividad. A través de este ejercicio de dibujo, animaremos al alumnado a generar otro tipo de datos con respecto a sus cuerpos, datos que han sido filtrados por su propia experiencia, en los que tengan que tomar ciertas decisiones o ejercer ciertos juicios sobre cómo los representan visualmente.

³ Lupi, G. y Posavec, S. (2017). *Dear Data Postcard Kit: For two friends to draw and share*. Princeton Architectural Press

What do you think about your body?

Which parts of your body do you like and which part you don't like?

Here you have a list of different parts of your body. Reflect about each one and then draw your thoughts following these drawing rules:



hair	forehead	eyes	eyelashes
ears	chin	nose	lips
back	neck	chest	shoulders
armpits	abdomen	belly button	arms
hands	waist	hips	elbows
fingers	ass	thighs	forearms
nails	ankles	calves	knees
feet	heels	toes	foot nails

Fig 5. Tarjeta postal de datos. En Lupi, G, y Posavec, S. (2017). *Dear data postcard kit: for two friends to draw and share (data visualization postcard kit)*. Princeton Architectural Press

Cuando el alumnado termine de rellenar sus fichas, cada persona elegirá una parte de su cuerpo que le gusta y otra parte de su cuerpo que no le gusta. Luego, en dos nuevas tarjetas se les invitará a que escriban una breve explicación sobre por qué les gusta y por qué no les gusta:

Me encantan mis ... porque...
No me gusta mi ... porque...

Estas explicaciones deben ser anónimas y serán recogidas por el profesorado. Este aspecto de confidencialidad es relevante, puesto que estamos tratando temas delicados e íntimos y el alumnado debe sentirse en un ambiente seguro en el que se cuide su identidad y también sus comentarios. Igualmente, el profesorado debe explicar que estas cartas formarán parte de una exposición o panel visual. El alumnado debe saber de antemano el uso que se hará de este material con el fin de que valoren aquello que quieren incluir y cómo lo quieren escribir y mostrar, preservando su identidad y anonimato y de nuevo promoviendo un espacio de cuidado y confianza.

Si crees que esta actividad puede causar cierta incomodidad en tus estudiantes, puedes adaptarla sugiriéndoles que escriban sobre una persona imaginaria en lugar de sobre ellos o ellas mismas.

Parte 4. Actividad colectiva y activista

En esta parte vamos a proponer al alumnado un ejercicio de dibujo rápido. Se repartirán entre los estudiantes unas cartulinas de diferentes colores (15x15 cm) y de forma rápida y esquemática se pedirá que cada alumno dibuje diferentes partes del cuerpo (ojo, nariz, mano...). Estos dibujos deberán ser realizados con bolígrafo o lápiz de forma espontánea y rápida.

Finalizado este ejercicio de dibujo rápido, se propondrá al alumnado que creen colectivamente un dispositivo visual (cartel/ mural) que combine estos dibujos rápidos (sobre diferentes partes del cuerpo) y las explicaciones anónimas recogidas en las tarjetas (parte 2) sobre las partes que les gustan y las que no les gustan:

Este *dispositivo visual* se puede mostrar en la escuela para alentar al alumnado a pensar sobre los mensajes del cuerpo, los estereotipos de género, los sentimientos y las relaciones entre las imágenes y la realidad. Proponemos a continuación algunas cuestiones para activar el debate:

- ★ ¿Crees que estos dibujos y comentarios están influenciados por el género? ¿Por qué?
- ★ ¿Consideras que la información que presenta este dispositivo visual es suficiente o relevante para describirte como persona?
- ★ ¿Te sientes cómodo si se muestran tus dibujos o tus comentarios? Si es SÍ o NO, explica por qué.



Fig. 6. Las partes de mi cuerpo. Por Noemí Ávila.



PARA CONSULTAS

Si le ha resultado interesante la **Guía de Salud Digital y Género**, quiere recibir información sobre nuestros proyectos actuales o desea participar en estudios futuros, póngase en contacto con nosotras:

María José Camacho-Miñano

Instituto de Investigaciones Feministas
y Facultad de Educación
Universidad Complutense de Madrid
C/Rector Royo Villanova, nº 1
28040 Madrid, España

mjcamacho@ucm.es

Emma Rich

Departamento de Salud
Universidad de Bath
Bath BA2 7AY
Reino Unido

E.Rich@bath.ac.uk

Noemí Ávila, Universidad Complutense de Madrid (España).

Marta Arévalo, Universidad de Alcalá (España).

Shirley Gray, Universidad de Edimburgo (Reino Unido).

Ana Hernández Gándara, Universidad de Salamanca (España).

Sarah MacIsaac, de Edimburgo (Reino Unido).

Antonio Maturo, Universidad de Bolonia (Italia).

Verónica Moretti, Universidad de Bolonia (Italia).

Ana Rey-Cao, Universidad de Vigo (España).

REFERENCIAS

- Camacho-Miñano, M. J., & Gray, S. (2021). Pedagogies of perfection in the post-feminist digital age: young women's negotiations of health and fitness on social media. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 725-736.
<https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937083>
- Camacho-Miñano, M. J., Gray, S., Sandford, R., & Maclsaac, S. (2022). Young women, health and physical activity: tensions between the gendered fields of Physical Education and Instagram. *Sport, Education and Society*, 27(7), 803-815.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1932455>
- Camacho-Miñano, M. J., Maclsaac, S., & Rich, E. (2019). Postfeminist biopedagogies of Instagram: young women learning about bodies, health and fitness. *Sport, Education and Society*, 24(6), 651-664.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1613975>
- Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, Education and Society*, 1-16.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Lupton, D. (2018). 'Better understanding about what's going on': young Australians' use of digital technologies for health and fitness. *Sport, Education and Society*, 1-13.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1555661>
- Maclsaac, S., Kelly, J., & Gray, S. (2018). 'She has like 4000 followers!': the celebrification of self within school social networks. *Journal of Youth Studies*, 21(6), 816-835.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1420764>

Maturo, A., & Moretti, V. (2018). *Digital Health and the Gamification of Life: How Apps Can Promote a Positive Medicalization*. Emerald Publishing Limited.

Ni Shuilleabhain, N., Rich, E., & Fullagar, S. (2021). Rethinking digital media literacy to address body dissatisfaction in schools: Lessons from feminist new materialisms. *New Media & Society*, 14614448211041715. <https://doi.org/10.1177/14614448211041715>

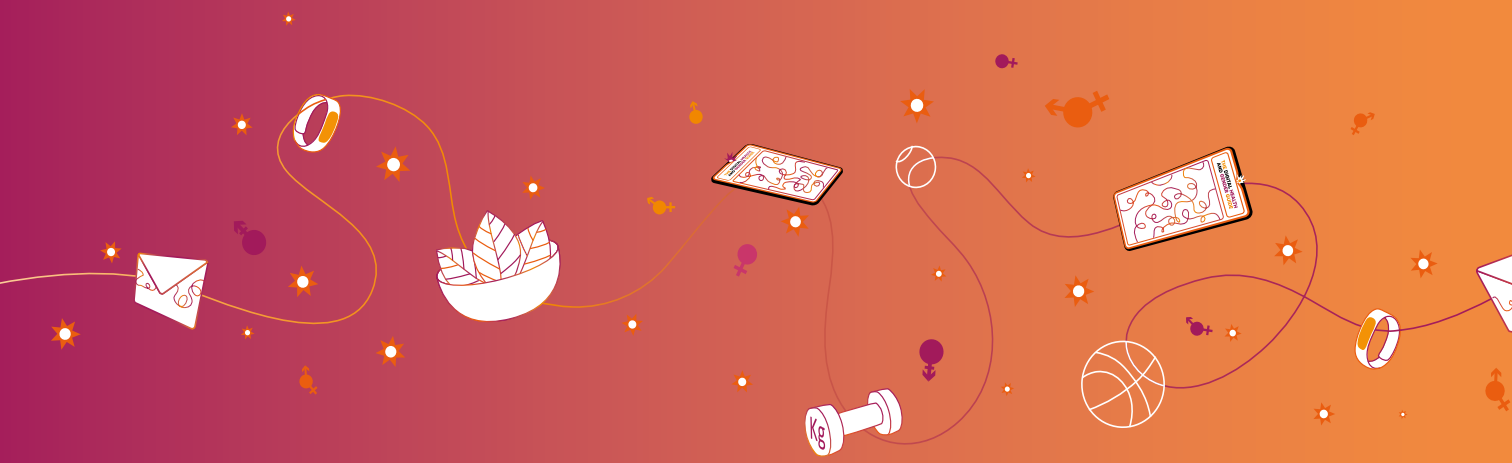
Rich, E., (2019). Young people and public pedagogies of the body within social media. In V. Goodyear & K. Armour (Eds.), *Young people, social media and health* (pp. 132-146). Routledge.

Rich, E., Lewis, S., Lupton, D., Miah, A., & Piwek, L. (2020a). *Digital Health Generation?: Young People's Use of 'Healthy Lifestyle' Technologies*. Bath, UK: University of Bath.

Rich, E., Lewis, S., & Miah, A. (2020b). Digital health technologies, body pedagogies and material-discursive relations of young people's learning about health. In D. Leahy, K. Fitzpatrick, & J. Wright (Eds.), *Social Theory and Health Education* (pp. 182-185). Routledge.

Rich, E., & Lupton, D. (2022). Rethinking digital biopedagogies: How sociomaterial relations shape English secondary students' digital health practices. *Social Science & Medicine*, 311, 115348. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115348>

Rich, E., & Miah, A. (2014). Understanding Digital Health as Public Pedagogy: A Critical Framework. *Societies*, 4(2), 296-315. <https://doi.org/10.3390/soc4020296>







SALUD DIGITAL Y GÉNERO

Salud Digital y Género es un recurso educativo para apoyar la enseñanza y el aprendizaje sobre tecnologías digitales para los estilos de vida saludables desde una perspectiva de género. Puede utilizarse en Educación Primaria (10-11 años), en Educación Secundaria (12-16 años) y en otros contextos de educación no formal (como centros juveniles, clubes o diferentes colectivos).

Desarrollada por un equipo investigador de seis universidades (Complutense, Bath, Edimburgo, Bolonia, Alcalá, Vigo) y tres países (España, Reino Unido, Italia), la Guía abarca una serie de cuestiones de género contemporáneas relacionadas con el aprendizaje sobre la salud a través de las tecnologías digitales. Se incluyen una diversidad de temas: desde las presiones en redes sociales asociadas a los ideales corporales y el fenómeno de *influencers* de la salud, hasta los dispositivos de auto-monitorización o los datos digitales. La Guía pretende ayudar a jóvenes y profesorado a analizar de forma crítica y cuestionar las normas de género que circulan en estos espacios digitales.

Diseñada para un uso flexible en clases, asignaturas y diferentes contextos formativos, se ofrecen una serie de ideas clave, directrices y actividades.