

Actividad

Explorando diversos estilos de textos

A continuación se les proporciona tres estilos de textos diferentes, uno impreso y los otros en formato digital, seguido de las consignas de trabajo

Primer texto: Dismorfia de Zoom, o cómo afecta a nuestra autoestima vernos en la pantalla

Segundo texto, enlace: [Adolescentes y filtros en redes sociales: ¿un juego inocente o un riesgo para la autoestima?](#)

Tercer texto:



Texto impreso:

Dismorfia de Zoom, o cómo afecta a nuestra autoestima vernos en la pantalla

El espejo vs la pantalla, vernos durante un tiempo prolongado a través de una cámara es una situación relativamente nueva, a la que nuestra mente no estaba acostumbrada

Por Olga Castanyer

La dismorfia de Zoom es la preocupación por nuestra propia imagen proyectada en la pantalla. Durante la pandemia, y debido al aumento de videollamadas y reuniones telemáticas, aumentaron exponencialmente este tipo de preocupaciones.

¿Con qué situaciones contábamos hasta ahora para recibir información sobre nuestro aspecto? Básicamente, el espejo y la reacción de los demás cuando hablamos con ellos.

Cuando nos miramos en el espejo, nos vemos estáticos y, automáticamente, ponemos nuestra mejor cara. Pero eso es muy distinto a vernos en movimiento y notar cómo fruncimos el ceño al enfadarnos, cómo entornamos los ojos cuando queremos concentrarnos o se nos enrojece la nariz cuando estamos nerviosos. Son oportunidades únicas para descubrir que no nos gusta nuestra sonrisa o que nuestro estado de ánimo se refleja mucho más de lo que creíamos.

Cuando hablamos cara a cara con otra persona no nos estamos viendo. Si nos está preocupando nuestra imagen, intentaremos adivinar qué aspecto tenemos por las señales que nos envía nuestro interlocutor, pero esta información siempre quedará más difusa que cuando nos vemos durante un tiempo prolongado a través de una cámara.

Las tres etapas de la dismorfia son: prestar atención excesiva a un aspecto puntual que no inquieta de nuestro rostro o forma, luego se magnifica ese rasgo que lo percibimos como negativo y por último ya no es solo ese rasgo lo que nos disgusta, es todo nuestro ser. El efecto inmediato es que comenzamos a obsesionarnos con la imagen que estamos dando, a observarnos compulsivamente y estar pensando en nuestro aspecto antes, durante y aún después de la videollamada.

Qué hacer

Es necesario trabajar en las inseguridades. Si está todo el tiempo pendiente de cómo luce en la videollamada o se frustra al ver algún defecto, es importante que pueda comenzar a trabajar en mejorar su autoestima, seguridad y amor propio. Use las redes sociales de manera controlada y recuerde tener siempre pensamientos positivos sobre sí mismo antes de verse. Refuerce lo que más le guste y enfoque su atención en eso.

Consignas de trabajo:

Texto 1:

1. ¿Cuál es el tema principal del texto?
2. ¿Cómo se organiza la información en el texto?
3. ¿De acuerdo al grado de dificultad que pueda presentar el texto es dirigido a un público específico o en general?
4. ¿Qué es la dismorfia de Zoom según el texto?
5. ¿Cuál es la causa principal de la preocupación por nuestra imagen proyectada en la pantalla, según la autora?
6. ¿Cómo ha afectado la pandemia y el aumento de videollamadas a esta preocupación?
7. ¿Qué recomienda la autora hacer para contrarrestar las inseguridades causadas por la dismorfia de Zoom?

Texto 2:

1. ¿Cuál es el contexto del texto? ¿Qué elementos de la página nos permite reconocer su contexto? (Encabezado, menú Imágenes, contenido del sitio web, página de inicio, pie de página, logo, CTA o llamados a la acción.)
2. ¿Cómo se organiza el texto? ¿Qué secciones o elementos lo componen?(la información es uniforme, reconoces diferentes bloques de textos u otros formatos de información, etc)
3. ¿Qué ventajas crees que aporta este tipo de texto digital frente a un texto impreso?
4. ¿Cuál es la finalidad del texto y cómo se logra?

Texto 3:

- 1- ¿Qué clase de texto es y cuál es su finalidad?
- 2- ¿Quién es la audiencia objetivo de este folleto?
- 3- ¿Cuáles son los puntos clave que el folleto intenta comunicar?
- 4-¿Qué imágenes o gráficos se incluyen en el folleto y cómo complementan el contenido?
- 5- ¿Cuál es el tono general del folleto? ¿Es informativo, persuasivo, motivador, etc.?