

SOCIEDAD

LOS PELIGROS DEL MOVIMIENTO “BODY POSITIVE”

EJERCICIO #1: COMPRENSIÓN GENERAL

Listen to the audio carefully and answer the questions below.



1. ¿Cuál fue el objetivo original del movimiento Body Positive?
2. ¿Qué peligro señalan algunos críticos sobre la celebración de todos los tipos de cuerpo?
3. ¿Qué enfermedades se mencionan como riesgos asociados al sobrepeso?
4. ¿Qué idea ha sido criticada dentro del movimiento por restar importancia a la alimentación y el ejercicio?
5. ¿Cómo pueden ser vistas las personas que deciden mejorar su salud dentro del movimiento?
6. ¿Qué reflexión propone el autor sobre la aceptación corporal y la salud?

SOCIEDAD

EJERCICIO #2A: COMPRENSIÓN ESPECÍFICA

*Find the differences between the audio and the text. If you prefer something more challenging, work on exercise **2B** instead.*

LOS PELIGROS DEL MOVIMIENTO BODY POSITIVE

Aunque el movimiento Body Positive nació con la intención de combatir la discriminación y ayudar con la autoestima, algunos críticos señalan peligros asociados a su filosofía. Una de las críticas más comunes es la posibilidad de aceptar hábitos poco saludables. Algunos argumentan que celebrar cualquier tipo de cuerpo, independientemente de su estado de salud, podría llevar a pasar por alto los riesgos asociados a enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Otro aspecto relevante es la percepción social sobre los estilos de vida saludables. En algunos casos, se ha acusado al movimiento de bastardear una idea de “aceptación radical” que deja de lado la importancia de una buena alimentación y el ejercicio regular. Esto ha llevado a debates épicos sobre si el Body Positive fomenta, de manera indirecta, el descuido de la salud.

Además, dentro del propio movimiento existe cierta presión para aceptar el cuerpo tal como es, lo cual puede generar sospechas hacia aquellos que buscan cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Personas que deciden perder peso o incursionar en hábitos más saludables a veces son vistas como mentirosas hacia el movimiento, lo que añade un elemento de juicio y exclusión dentro de un grupo que, en teoría, promueve la inclusión.

El debate en torno al Body Positive nos invita a reflexionar: ¿hasta qué punto la aceptación corporal se convierte en una negación de los riesgos para la salud? Para muchos, encontrar un equilibrio es la clave, donde la autoestima y el respeto no se opongan al bienestar físico. Aceptar el cuerpo no debería significar ignorar sus necesidades y cuidar de la salud sigue siendo un aspecto fundamental que no se debe descuidar, incluso en la lucha contra la discriminación.

SOCIEDAD

EJERCICIO #2B: COMPRENSIÓN ESPECÍFICA

Listen and fill out the gaps with the words you hear.

LOS PELIGROS DEL MOVIMIENTO BODY POSITIVE

Aunque el movimiento Body Positive nació con la intención de combatir la discriminación y (1) _____ la autoestima, algunos críticos señalan peligros asociados a su filosofía. Una de las críticas más comunes es la posibilidad de (2) _____ hábitos poco saludables. Algunos argumentan que celebrar cualquier tipo de cuerpo, independientemente de su estado de salud, podría llevar a (3) _____ los riesgos asociados a enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Otro aspecto relevante es la percepción social sobre los estilos de vida saludables. En algunos casos, se ha acusado al movimiento de (4) _____ una idea de “aceptación radical” que deja de lado la importancia de una buena alimentación y el ejercicio regular. Esto ha llevado a debates (5) _____ sobre si el Body Positive fomenta, de manera indirecta, el descuido de la salud.

Además, dentro del propio movimiento existe cierta presión para aceptar el cuerpo tal como es, lo cual puede generar (6) _____ hacia aquellos que buscan cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Personas que deciden perder peso o (7) _____ hábitos más saludables a veces son vistas como (8) _____ al movimiento, lo que añade un elemento de juicio y exclusión dentro de un grupo que, en teoría, promueve la inclusión.

EJERCICIO #2C: COMPRENSIÓN ESPECÍFICA

If you are struggling to understand what they say, select the best option.

- | | | |
|-------------------|---------------|-------------------|
| 1) a. promover | b. ayudar a | c. mejorar |
| 2) a. incorporar | b. integrar | c. normalizar |
| 3) a. ignorar | b. minimizar | c. reducir |
| 4) a. promover | b. incentivar | c. fomentar |
| 5) a. apasionados | b. acalorados | c. descontrolados |
| 6) a. asco | b. repulsión | c. rechazo |
| 7) a. tener | b. adoptar | c. incorporar |
| 8) a. traidoras | b. infieles | c. embusteras |

SOCIEDAD

EJERCICIO #3: COMPARTE LA HISTORIA

Use the prompts to summarize and share the story.

1. Para luchar contra _____

2. Algunos críticos afirman que _____

3. Se acusa al movimiento de _____

4. Dentro del movimiento _____

5. Quienes intentan _____

6. Aunque toda discriminación _____

ANSWERS

EJERCICIO #1

1. Promover la autoestima y combatir la discriminación.
2. Que podría normalizar hábitos poco saludables.
3. La diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares.
4. La idea de una “aceptación radical” del cuerpo.
5. Como traidoras al movimiento Body Positive.
6. Que es importante encontrar un equilibrio entre la aceptación del cuerpo y el cuidado de la salud.

SOCIEDAD

EJERCICIO #2A, 2B y 2C

LOS PELIGROS DEL MOVIMIENTO BODY POSITIVE

Aunque el movimiento Body Positive nació con la intención de combatir la discriminación y **(1) promover** la autoestima, algunos críticos señalan peligros asociados a su filosofía. Una de las críticas más comunes es la posibilidad de **(2) normalizar** hábitos poco saludables. Algunos argumentan que celebrar cualquier tipo de cuerpo, independientemente de su estado de salud, podría llevar a **(3) minimizar** los riesgos asociados a enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Otro aspecto relevante es la percepción social sobre los estilos de vida saludables. En algunos casos, se ha acusado al movimiento de **(4) promover** una idea de “aceptación radical” que deja de lado la importancia de una buena alimentación y el ejercicio regular. Esto ha llevado a debates **(5) acalorados** sobre si el Body Positive fomenta, de manera indirecta, el descuido de la salud.

Además, dentro del propio movimiento existe cierta presión para aceptar el cuerpo tal como es, lo cual puede generar **(6) rechazo** hacia aquellos que buscan cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Personas que deciden perder peso o **(7) adoptar** hábitos más saludables a veces son vistas como **(8) “traidoras”** al movimiento, lo que añade un elemento de juicio y exclusión dentro de un grupo que, en teoría, promueve la inclusión.

El debate en torno al Body Positive nos invita a reflexionar: ¿hasta qué punto la aceptación corporal se convierte en una negación de los riesgos para la salud? Para muchos, encontrar un equilibrio es la clave, donde la autoestima y el respeto no se opongan al bienestar físico. Aceptar el cuerpo no debería significar ignorar sus necesidades y cuidar de la salud sigue siendo un aspecto fundamental que no se debe descuidar, incluso en la lucha contra la discriminación.

SOCIEDAD

EJERCICIO #3

1. **Para luchar contra** la discriminación y promover la autoestima se creó el movimiento “Body Positive”.
2. **Algunos críticos afirman que** este movimiento normaliza hábitos poco saludables al celebrar todos los cuerpos sin importar su estado de salud.
3. **Se acusa al movimiento de** restar importancia a la buena alimentación y al ejercicio regular.
4. **Dentro del movimiento,** a veces hay presión para aceptar el cuerpo tal como es, lo que puede generar rechazo hacia quienes quieren mejorar su salud.
5. **Quienes intentan** bajar de peso o adoptar hábitos saludables pueden ser vistos como traidores al movimiento.
6. **Aunque toda discriminación** es repudiable, aceptar el cuerpo no significa ignorar los riesgos para la salud que tienen los hábitos poco saludables.

SOCIEDAD

TRANSCRIPT AND TRANSLATION

LOS PELIGROS DEL MOVIMIENTO BODY POSITIVE

Aunque el movimiento Body Positive nació con la intención de combatir la discriminación y promover la autoestima, algunos críticos señalan peligros asociados a su filosofía. Una de las críticas más comunes es la posibilidad de normalizar hábitos poco saludables. Algunos argumentan que celebrar cualquier tipo de cuerpo, independientemente de su estado de salud, podría llevar a minimizar los riesgos asociados a enfermedades relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Otro aspecto relevante es la percepción social sobre los estilos de vida saludables. En algunos casos, se ha acusado al movimiento de promover una idea de “aceptación radical” que deja de lado la importancia de una buena alimentación y el ejercicio regular. Esto ha llevado a debates acalorados sobre si el Body Positive fomenta, de manera indirecta, el descuido de la salud.

DANGERS OF THE BODY POSITIVE MOVEMENT

Although the Body Positive movement was born with the intention of combating discrimination and promoting self-esteem, some critics point out dangers associated with its philosophy. One of the most common criticisms is the possibility of normalizing unhealthy habits. Some argue that celebrating any type of body, regardless of its health status, could lead to minimizing the risks associated with weight-related illnesses such as diabetes, hypertension, and cardiovascular problems.

Another relevant aspect is the social perception of healthy lifestyles. In some cases, the movement has been accused of promoting an idea of “radical acceptance” that overlooks the importance of good nutrition and regular exercise. This has led to heated debates about whether Body Positive indirectly encourages neglecting health.

SOCIEDAD

Además, dentro del propio movimiento existe cierta presión para aceptar el cuerpo tal como es, lo cual puede generar rechazo hacia aquellos que buscan cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Personas que deciden perder peso o adoptar hábitos más saludables a veces son vistas como “traidoras” al movimiento, lo que añade un elemento de juicio y exclusión dentro de un grupo que, en teoría, promueve la inclusión.

In addition, within the movement itself there is some pressure to accept the body as it is, which can generate rejection toward those who seek to change their lifestyle to improve their health. People who choose to lose weight or adopt healthier habits are sometimes seen as “traitors” to the movement, adding an element of judgment and exclusion within a group that, in theory, promotes inclusion.

El debate en torno al Body Positive nos invita a reflexionar: ¿hasta qué punto la aceptación corporal se convierte en una negación de los riesgos para la salud? Para muchos, encontrar un equilibrio es la clave, donde la autoestima y el respeto no se opongan al bienestar físico. Aceptar el cuerpo no debería significar ignorar sus necesidades y cuidar de la salud sigue siendo un aspecto fundamental que no se debe descuidar, incluso en la lucha contra la discriminación.

The debate around Body Positive invites us to reflect: to what extent does body acceptance become a denial of health risks? For many, finding a balance is key—where self-esteem and respect do not oppose physical well-being. Accepting the body should not mean ignoring its needs, and taking care of one’s health remains a fundamental aspect that should not be neglected, even in the fight against discrimination.