

Celebrándome

Actividades grupales para
fortalecer la confianza de
los jóvenes hispanos/latinx



Una sola sesión



Contenido



03 Descripción general

03 ¿Por qué Celebrándome?

06 ¿Qué necesitamos?

07 Cronograma

08 Preparación para Celebrándome

09 Ideales de apariencia expuestos

12 Conoce los costos

15 Los ojos no mienten

17 Lotería del lenguaje corporal

20 Futuras presiones

22 Activismo por un cuerpo saludable

24 Reflexionar y celebrar

26 Extensiones opcionales

27 En sus zapatos

30 El control de los medios

32 Plática frente al espejo

34 Sugerencias para el moderador

36 Acerca de “Dove Self-Esteem Project”



Descripción general

¿Por qué Celebrándome?

Celebrándome crea un espacio de apoyo para explorar un tema que es realmente importante: la poca confianza corporal y lo que significa para los jóvenes y la sociedad.

Celebrándome ayudará a los jóvenes a sentirse más seguros con sus cuerpos, les permitirá reconocer las presiones que pueden causar ansiedad por su apariencia y les dará la oportunidad de practicar como lidiar y enfrentar estas presiones.

Celebrándome ayuda a fortalecer la autoestima de los jóvenes, lo que les permite:

- + Tener mayor confianza en su cuerpo y valorar su individualidad
- + Tener mayor confianza en sus relaciones y elecciones de vida
- + Enfocarse en lo que sus cuerpos les permiten hacer, en lugar de cómo se ven
- + Lanzarse y participar en aventuras y retos

¿Para quién es?

Celebrándome funciona mejor con jóvenes entre 11 y 17 años.

Exoneración de responsabilidad

Todas las actividades en las redes sociales con un asterisco (*) en esta herramienta están diseñadas para jóvenes de 13 años en adelante. Recuerda obtener el consentimiento de ellos y de sus padres antes de compartir cualquier medio.



¿Cuál es el resultado?

Celebrándome ayuda a los jóvenes a conocer los ideales de apariencia en la sociedad y su cultura. Los ayuda a comprender y explorar el impacto de diferentes escenarios:

- + Enfocarse demasiado en cómo se ven puede reprimirlos y hacerlos sentir tristes.
- + El ideal de apariencia es la definición actual de la sociedad y la cultura de cómo deben verse las personas. Tiene características muy específicas y es imposible de lograr naturalmente.
- + Perseguir el ideal de apariencia no hace que las personas sean felices, saludables o exitosas. Esto no significa que tengan automáticamente excelentes relaciones.
- + Desarrollar las habilidades y la confianza para evitar hablar (o reforzar) sobre el ideal de apariencia en las conversaciones.
- + Los medios pueden perpetuar el ideal de apariencia y reflexionar sobre...
- + Perseguir el ideal cuesta mucho tiempo, esfuerzo y dinero. No les hace bien a los jóvenes ni a la sociedad en su conjunto.

¿Qué necesitamos?

- + La mayoría de las actividades necesitan bolígrafos y papel, marcadores, papel de carta de colores, sobres, si están disponibles.
- + La primera actividad, Ideales de apariencia, requiere obtener imágenes de adolescentes y adultos jóvenes que representen los ideales de belleza de la sociedad norteamericana y de la cultura hispana/latinx. Estas imágenes deben incluir tanto a niñas como niños y pueden provenir de anuncios publicitarios o redes sociales. Se deben imprimir antes de la reunión en grupo.
- + Acceso a una computadora o dispositivo electrónico que pueda reproducir un video en línea.
- + Un conjunto más amplio de materiales creativos son útiles en ciertos puntos (pero no son esenciales)
- + Necesitarás un dado por grupo pequeño (recomendamos tener entre 4 y 5 dados a mano).
- + Se deben imprimir folletos para algunas actividades; si las instalaciones de impresión no están disponibles, el contenido podría copiarse en papel de rotafolio.
- + ¡Siéntete libre de adaptar las actividades para incorporar más tecnología y materiales creativos si lo deseas!

¿Cómo formamos el grupo?

- + Celebrándome funciona mejor cuando los participantes trabajan a través de las actividades en pequeños grupos.
- + Lo ideal es tener a un líder por cada ocho jóvenes es lo mejor para todo el programa.
- + Algunas actividades cuentan con participantes que trabajan en grupos aún más pequeños.
- + Cuanto más se exprese cada persona contra el ideal de apariencia, mejorará más su confianza corporal.

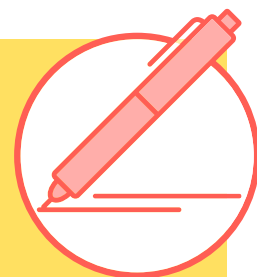
¿Cómo nos preparamos?

- + Tómate una hora para leer este documento e involucrar a todos los líderes con los que trabajarás para que entiendan cómo funciona *Celebrándome*.
- + Al leer con anticipación los métodos alternativos de entrega mencionados, por ejemplo en la página 17, si no puedes mostrar el videoclip por alguna razón en esa sección, puedes compartir artículos sobre el impacto de los medios alterados digitalmente que hacen que las personas se vean como el ideal de apariencia. Esto ayudará a planificar una sesión que se pueda llevar a cabo sin contratiempos y que se adapte mejor a tu entorno".
- + Cada actividad contiene toda la información que necesitas para llevarla a cabo, incluidas las instrucciones de apoyo que dan un ejemplo de lo que podrías decir para activar los resultados de aprendizaje clave.

- + Las oraciones subrayadas en azul son ejemplos de lo que se debe decir en las etapas importantes de las actividades. Considéralas como indicadores verbales y siéntete libre de decirlas en tus propias palabras.

Junto con los líderes de tu grupo, acuerden cómo se realizará

- + cada sesión. Puedes probar las tareas para poder entender la mejor manera de ofrecer el programa a tu grupo.





Mapa de la sesión

Comencemos



Cronograma

- + Preparación para **Celebrándome** | 5 minutos
- + Actividad 1: Ideales de apariencia expuestos | 10 minutos
- + Actividad 2: Conoce los costos | 10 minutos
- + Actividad 3: Los ojos no mienten | 10 minutos
- + Actividad 4: Lotería de lenguaje corporal | 10 minutos
- + Actividad 5: Futuras presiones | 10 minutos
- + Actividad 6: Activismo por un cuerpo saludable | 10 minutos
- + Reflexionar y celebrar | 5 minutos

Extensiones opcionales:

Como grupo

- + Extensión 1: En sus zapatos | 15 minutos
- + Extensión 2: El control de los medios | 30-60 minutos

En casa

- + Extensión 3: Plática frente al espejo | 10 minutos

El tiempo total de la sesión es de 70 minutos y puede adaptarse al eliminar ciertas actividades.

Preparación para Celebrándome

 5 minutos

Antes de comenzar con Celebrándome, tómate un tiempo para preparar a tu grupo (y a sus padres o cuidadores, si corresponde) para el programa.

Por qué es importante

Establecer lineamientos para el grupo:

Celebrándome explora temas que los jóvenes pueden considerar importantes. Aunque los encuentran en su vida diaria, es posible que nunca hayan hablado de ellos de esta manera. Establecer pautas para el grupo lleva a los participantes a reglar un espacio de apoyo donde puedan expresarse con confianza.

Preparación del escenario: ayuda a los jóvenes a entender de qué se trata *Celebrándome* y qué harán. Esto debería ayudarlos a relajarse y sentirse más como equipo.

Compromiso verbal: nuestra investigación muestra que cuando los jóvenes reconocen su participación voluntaria en *Celebrándome* y se comprometen a hacerlo frente al grupo, el programa tiene un impacto positivo más fuerte en su confianza corporal.

Necesitarás

Una hoja de papel grande y marcadores.

Escenario

Discusión con todo el grupo.

Establecer los lineamientos para el grupo:

Guía al grupo a:

- + Discutir sobre cómo los participantes pueden comportarse para asegurarse de que sus compañeros se sientan apoyados, cómodos y seguros y que todos puedan aprovechar *Celebrándome* al máximo.
- + Trabajar juntos para crear una breve lista de puntos que todos acepten respetar.
- + Redactar los lineamientos de manera sencilla y clara para que puedan revisarse de un vistazo.
- + Pedir un voluntario para asegurarte de que los lineamientos se muestren en cada sesión.

Aceptamos...

- + Respetar las opiniones de todos.
- + Escuchar y reflexionar antes de hablar.
- + Estar presentes: guardar los teléfonos en los bolsillos. Considerar los sentimientos de los demás.
- + Expresarnos si nos sentimos incómodos.



Preparación del escenario:

Explica que durante los próximos 70 minutos, el grupo se divertirá al probar un nuevo programa llamado *Celebrándome*. Trae energía con una plática para romper el hielo; dirígete al grupo, pidiéndoles a todos que digan su nombre y luego digan algo bueno sobre sí mismos que comience con la primera letra de su nombre, junto con una acción relacionada. Por ejemplo, "¡Me llamo Ashley y soy asombrosa!" (con un salto de tijera) o "¡Me llamo Eli y soy enérgico!" (simulando que corre).

Una vez que todos se hayan presentado, explica de qué se trata *Celebrándome*:

Vamos a explorar algunas de las razones por las que nos preocupamos por nuestros cuerpos y apariencia, entender de dónde provienen esas preocupaciones y tomar medidas para cambiarlas.

La confianza corporal es un tema que puede ocasionar fuertes opiniones y generar discusiones incómodas o incluso difíciles; sin embargo, la mayoría de los jóvenes que participaron en *Celebrándome* dicen que realmente disfrutaron el programa. Recuérdales a todos los lineamientos para el grupo y cómo pueden apoyarse entre sí.

Señala un espacio seguro donde los jóvenes pueden ir si necesitan tiempo, y designa a un líder que pueda apoyarlos si esto sucede.

Compromiso verbal:

Aprovecharemos *Celebrándome* al máximo si nos expresamos durante las actividades, nos apoyamos entre nosotros y respetamos nuestras reglas grupales. ¿Estás listo para tener una mentalidad abierta y participar en las actividades?

Invita a cada joven para que le diga al grupo que está listo para colaborar.

Sugerencias:

- + No es necesario pasar demasiado tiempo en esto. Una vez que hayas cubierto los puntos clave, continúa.
- + Si ya tienes lineamientos grupales, verifica si el grupo de acuerdo en aplicarlas para *Celebrándome* o si desea hacer algún cambio.
- + Siéntete libre de usar los referentes de tu comunidad en el Club para comenzar la sesión si tienes en mente uno bueno. Lo importante es aumentar la energía y ayudar a que todos se sientan cómodos. Nos gusta la plática para romper el hielo que sugerimos porque hace que los jóvenes piensen en cómo se ven a sí mismos.
- + Tranquiliza a los participantes que tengan inquietudes, pero explica que la mayoría de sus preguntas serán respondidas más adelante en la sesión.
- + Si se plantean inquietudes personales serias, ofrece apoyo como lo haría tu organización para otras cuestiones de bienestar



Ideales de apariencia expuestos

 10 minutos

01

+

+

Por qué es importante

Antes de que los jóvenes puedan comenzar a desafiar un ideal de apariencia, necesitarán entender de qué se trata y de dónde proviene. Durante años, los jóvenes se han visto afectados inconscientemente por sus mensajes dañinos, pero es posible que no hayan estado al tanto de ello. La juventud hispana/latinx puede estar expuesta a diferentes ideales de la sociedad y su cultura. A veces, tanto la cultura como la sociedad estadounidense pueden promover el mismo ideal, pero en otras ocasiones promueven ideales contradictorias. Es el momento de considerar el ideal de apariencia de manera consciente y crítica.

Necesitarás

- + Imágenes que muestran modelos y celebridades de la cultura estadounidense e hispana/latinx (p. ej., Us o Cosmopolitan Magazine, Latina Style o Hispanic Magazine, o anuncios publicitarios)
- + Una hoja de papel grande y bolígrafos rotulados, por grupo.

Escenario

Crea pequeños grupos, cada uno con las imágenes que recolectaste que promueven ideales de apariencia en adolescentes y adultos jóvenes. Asegúrate de que cada grupo tenga imágenes con niños y niñas, de la sociedad estadounidense y de la cultura hispana/latinx.

Comencemos



Qué sucede



1 minuto:

+ Lo que harán los jóvenes:

Mirarán las imágenes en los medios de "la persona con la apariencia perfecta", y analizarán dentro de los grupos cuáles son las características físicas de estas personas en grupos pequeños.

3 minutos:

Organizarán el grupo para que todos puedan ver la hoja de papel grande. Escribirán "la persona con apariencia perfecta" y "la persona hispana/latinx con apariencia perfecta" en la parte superior.

¿Qué es lo que te llama la atención en estas imágenes?

¿Cuáles son las características que nos impone la sociedad sobre lo que debería tener la persona perfecta?

¿En qué se parecen las imágenes de Estados Unidos y las de hispanos?

¿En qué se diferencian?

¡Sé lo más detallado posible!

Mientras los participantes mencionan las características, anótalas bajo el encabezado "La persona con apariencia perfecta". Esta lista mostrará cuán detallado y restrictivo puede ser el ideal de apariencia.

- + Recomienda al grupo que proporcione tantas características físicas como sea posible para crear una lista larga. Intenta completar la página con características de apariencia.
- + Pídele al grupo que sea lo más específico posible con cada característica. Por ejemplo, si alguien dice "piel perfecta", pídeles que describan cómo se ve (p. ej., sin manchas, sin arrugas, brillante, sin acné).

Esto demuestra que "perfecta" es solo otra opinión, no un hecho. Mientras describen las características, destaca lo absurdo que es. Por ejemplo, se supone que las personas no tienen cabello corporal, pero al mismo tiempo tienen un cabello hermoso y abundante en la cabeza. Pregunta al grupo "Según lo que nos dice el ideal de apariencia, ¿de qué color debería ser tu piel si tienes piel clara?" La respuesta deseada es piel bronceada. Luego pregunta "Según lo que nos dice el ideal de apariencia, ¿de qué color debería ser tu piel si tienes piel oscura?"

- + La respuesta deseada es piel más clara. Luego ratifica: "Exactamente: sin importar de qué color sea tu piel, el ideal de apariencia te dice que debería ser diferente. Nadie gana".

2 minutos:

Cuando hayas completado la página y el grupo ya no tenga ideas, retrocede.

Entonces, la sociedad nos dice que la persona con apariencia perfecta tiene...

- + Tacha el título "La persona con apariencia perfecta" en la hoja y escribe "Ideal de apariencia" en su lugar.
- + Asegúrate de que todos entiendan lo que significa la palabra "ideal".

Un ideal es una idea de algo perfecto, pero en general solo existe en la imaginación. El ideal de apariencia es una idea de la manera perfecta de verse, incluso si no existe naturalmente.



Reflexionar

4 minutos:

Siéntate con el grupo. Facilita un breve debate sobre estas preguntas. Tómalo 1 minuto por pregunta:

P: ¿De dónde proviene el ideal de apariencia?
¿Cómo nos enteramos de él?

R: Medios, familia, amigos, industria de la moda, industria alimenticia, etc.

P: ¿Cómo te hace sentir la presión para lograr el ideal de apariencia?

R: Ansioso, deprimido, no lo suficientemente bueno, tímido, negativo sobre mí mismo en general, etc.

P: ¿Qué nos dicen que ocurrirá si nos vemos como el ideal? ¿Es verdad?

R: Ser más popular, más feliz, más exitoso, tener una relación, etc. Pero no, no es verdad.

P: ¿El ideal de apariencia es el mismo para jóvenes de culturas y orígenes diferentes?

R: No, varía pero igualmente nos hace sentir de la misma manera.

Hazlo de otra manera

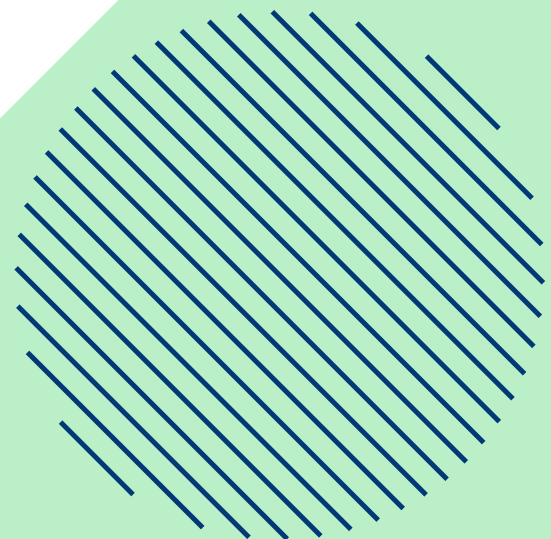
Si tu grupo disfruta de escenarios y actividades de juego de roles, sé creativo cuando organices esta actividad. Por ejemplo, desafía al grupo a crear un anuncio publicitario en el que muestre una "mujer hermosa" o un "skater genial" para una película o programa de televisión. ¿Cómo deben verse? Luego crea una lista de "personas con apariencia perfecta" a partir de estas ideas.

Sugerencias:

- + Busca una larga lista con puntos físicos muy específicos y muchos detalles para mostrar cuán restrictivo es el ideal de apariencia.

Busca

- + Mucha energía y que todos den muchas ideas específicas.
- + Que los jóvenes se indignen y reconozcan cuán ridículo e imposible es realmente el ideal de apariencia. Esto es lo que queremos.



Conoce los costos

 10 minutos



02



Por qué es importante

No es suficiente saber que existe el ideal de apariencia. Para ayudar a los jóvenes a desarrollar su confianza corporal, necesitamos incentivarlos a hablar sobre los costos de perseguir el ideal y cómo estar libres de él puede hacer que estén más felices y saludables.

Necesitarás

+ Papel y bolígrafos.

Escenario

Gran espacio, al aire libre si es posible.

Comencemos



Qué sucede



Cuando los jóvenes intentan igualar el ideal de apariencia, se genera un impacto negativo en ellos y en la sociedad. ¿Cuánto nos cuesta perseguir el ideal de apariencia?

En esta actividad, los participantes presentan una larga lista de costos (inconvenientes o impactos negativos importantes) asociados con perseguir el ideal de apariencia. Piensan en lo que le cuesta a una persona en términos de salud personal, relaciones, finanzas y logros, y lo que le cuesta a la sociedad en general.

Jueguen a Frozen Pairs (parejas congeladas):

Divide el grupo para que la mitad sea cazadora y la otra mitad corredora.

Los cazadores representan el ideal de apariencia. Cuando un cazador logra atrapar a un corredor, la pareja grita "¡Congelado!" y todos se detienen al instante.

Para liberarse, la pareja congelada debe mencionar un costo asociado con el ideal de apariencia.

Pregunta:

Intentar verse como el ideal de apariencia cuesta mucho para las personas y para la sociedad en su conjunto. Menciona un costo, o un impacto negativo, que tenga para una persona o para la sociedad.

Cuando la pareja diga un costo, anótalo. Cada una de las parejas congeladas ahora se convierte en corredora. Vuelve a comenzar el juego y repite durante unos 6 minutos.

Costos individuales

Poca confianza, evitar deportes, no contribuir en la escuela, gastar demasiado dinero en productos de belleza o píldoras para adelgazar, hacer ejercicio excesivo, trastornos alimenticios, no disfrutar de la comida, no divertirse con amigos, estar triste, no ser honesto con lo que uno piensa, evitar desafíos físicos y aventuras, complicaciones de salud producto de una cirugía...

Costos para la sociedad o tu cultura

Ausencias en el trabajo y en la escuela, personas que no logran alcanzar su potencial, costos de servicios de salud...

Para la cultura, todos intentan verse igual y menos parecidos a su procedencia; esto hace que no te gusten las características que representan tu cultura...



Reflexionar

Reúne al grupo y analiza cada pregunta a continuación durante 1 minuto:

P: Dada esta larga lista de costos, ¿quién se beneficia del ideal?

R: Industrias de la moda y belleza, la industria de los medios, etc.

P: ¿Somos parte del grupo que se beneficia?

R: ¡No!

P: Dados todos los costos, ¿vale la pena perseguir el ideal?

R: ¡No!

La mejor manera de derrotar al ideal de apariencia es expresarse contra él. Pide a cada participante que elija a un compañero y que se turnen para decir por qué creen que intentar lograr el ideal de apariencia no vale la pena debido a los costos.

Busca

Una amplia variedad de costos que incluyan el impacto físico, emocional y mental para las personas y para la sociedad. Para este momento, los jóvenes suelen sentir una verdadera llamada de atención, empiezan a abrir los ojos y pueden comenzar a molestarse con el ideal. Sé comprensivo si la actividad genera sensaciones fuertes.

Sugerencias:

- + Si una pareja tiene dificultades para pensar en un costo, invita al grupo a ayudar.
- + Si tu grupo es pequeño, repite el juego hasta que tengas una larga lista de costos.
- + Si tu grupo lo desea y todos se sienten cómodos, ¿por qué no grabar su presentación? Recuerda obtener el consentimiento de los participantes y sus padres antes de compartir cualquier medio.*

Hazlo de otra manera

Si tu grupo no disfruta de los juegos activos como este, explora los costos de otra manera. Por ejemplo, los jóvenes pueden trabajar en pequeños grupos para elaborar una lista de costos, luego pueden:

Crear una presentación de dos minutos utilizando cualquier medio creativo (p. ej., una canción, un baile, un rap o una obra de teatro) que deje ver tantos costos como sea posible. Presentar lo que se creó a otro grupo, el cual tendrá que detectar en la presentación tantos costos como sea posible.

Trabajar en parejas para tomar fotografías que representen cada costo y compartirlas con todo el grupo.

Usar Internet o las redes sociales para explorar noticias y otros medios que revelen los costos de perseguir el ideal de apariencia.

Recuerda

No existe ninguna apariencia perfecta ni cuerpo perfecto.

Tener un cuerpo que te permita hacer las cosas que deseas hacer es importante, por eso debemos valorar y cuidar nuestros cuerpos. Hablar en contra del ideal de apariencia no se trata de criticar el cuerpo o las características naturales de nadie, ni las elecciones que toman las personas sobre su apariencia. Se trata de desafiar el ideal en la sociedad y que no existe una apariencia perfecta, y la presión que este ideal ejerce sobre las personas. Además, ten en cuenta que es imposible lograr el ideal de manera natural; incluso las modelos y celebridades necesitan cirugía y edición fotográfica para verse como el ideal. El problema es perseguir el ideal y lo que esto te genera.



Los ojos no mienten

🕒 10 minutos



03



Por qué es importante

Al entender las técnicas de edición digital como el retoque, el grupo se da cuenta de lo que pueden hacer los medios para presentar el ideal de apariencia, y que las modelos y celebridades no pueden lograr esa apariencia de forma natural.

Necesitarás

- + Folleto 1 "¿Los ojos no mienten?" Fotos Distribuir una por grupo pequeño.
- + Video "Dove: Selfie"

*Todos los materiales del programa
Celebrándome se pueden descargar en
Dove.com/SelfEsteem*

Escenario

Asigna a todo el grupo para el video, luego a pequeños grupos para mirar las fotos. El líder facilitará los comentarios y la conversación al final.

Comencemos



Qué sucede

Muestra el videoclip "Dove: Selfie" al grupo.

El retoque puede cambiar dramáticamente una foto o video, pero si no sabes que se ha hecho, puede ser difícil de detectar. Nos engañan para que creamos lo que vemos: que las modelos y celebridades en las fotografías y videos se ven "naturalmente" como el ideal de apariencia cuando, en realidad, se han alterado digitalmente.

Distribuye el folleto 1, uno para cada grupo pequeño. En cada grupo, pídeles a los miembros que examinen las fotos e identifiquen cuántas diferencias pueden encontrar entre las dos. Permíteles compartir los resultados con todo el grupo.

Reflexionar

Comienza un debate grupal utilizando las siguientes preguntas como instrucciones:

- + ¿Cómo te sientes cuando te das cuenta de que incluso las modelos y celebridades tienen que ser retocadas, ya que tampoco se las considera lo suficientemente hermosas como para coincidir con el ideal de apariencia?
- + ¿Cómo crees que se siente una modelo al ser retocada?
- + ¿Por qué esta estrella de las redes sociales quiso que pareciera que se estaba tomando una selfie?
- + Si alteras digitalmente tus propias fotos en las redes sociales, ¿crees que esto apoya el ideal de apariencia? ¿De qué manera se siente distinto publicar fotos sin editar?*

Busca

Que los miembros del grupo hagan conexiones con sus propias experiencias y reconozcan cómo los medios alterados digitalmente alimentan el ideal de apariencia.

Hazlo de otra manera

Si no puedes mostrar el videoclip, ¿por qué no compartir artículos sobre el impacto de los medios alterados digitalmente que hacen que las personas se vean como el ideal de apariencia? Hay muchos de estos en línea; elige una pareja que sea adecuada para tu grupo y que complemente los mensajes de *Celebrándome*.

Recuérdale al grupo que, aunque las técnicas de edición digital como el retoque se usan con frecuencia en medios como anuncios publicitarios, televisión, películas y videos musicales, el cortometraje "Dove: Selfie" muestra que también se utilizan en las redes sociales. Lo que podría verse como una simple selfie necesitó mucho tiempo y recursos para que la estrella de las redes sociales se viera como el ideal de apariencia.

Lotería del lenguaje corporal

 10 minutos

O

+

04

Por qué es importante

La charla sobre el cuerpo es una de las formas más significativas que hacen que se mantenga el ideal de apariencia. También es una de las menos evidentes, ya que los jóvenes la experimentan regularmente en los medios y por parte de sus familiares y amigos. Al entender cómo detectar y responder a la plática sobre el cuerpo, los participantes pueden protegerse y fortalecer su confianza corporal.

Necesitarás

- + Dados, uno por grupo.
- + Bolígrafos, uno por participante.
- + Folleto 2 Tarjetas de lotería de charla sobre el cuerpo.
- + Distribuir uno por grupo pequeño.

Todos los materiales del programa Celebrándome se pueden descargar en Dove.com/SelfEsteem

Escenario

Pequeños grupos de cuatro a seis.

Comencemos



Qué sucede

Explica el concepto de charla sobre el cuerpo al grupo:

Cuando las personas apoyan el ideal de apariencia en una conversación, a veces sin saberlo participan en pláticas sobre el cuerpo. Cuando felicitamos a los demás por perder peso o desarrollar músculos, o nos sumamos a la conversación cuando los amigos se quejan de sus cuerpos o hablan sobre drásticas dietas para perder peso, estamos apoyando la idea de que todos deberíamos perseguir el ideal de apariencia y que existe solo una forma de verse bien. La pláticas sobre el cuerpo puede parecer un halago positivo e inofensivo, pero bajo la superficie, aún nos compara con el ideal de apariencia y puede hacernos sentir mal sobre nosotros mismos.

Luego:

- 01 Dale a cada grupo pequeño un dado y un juego de Tarjetas de Lotería del lenguaje corporal (Folleto 2).
- 02 Cada persona toma una tarjeta de lotería y toma turnos para tirar el dado.
- 03 Cada persona muestra al grupo qué cuadro de diálogo de su página coincide con la tirada del dado y el grupo lee el cuadro de diálogo en silencio (o un líder lo lee en voz alta).
- 04 El grupo decide lo que diría para demostrar que no está de acuerdo con el ideal de apariencia y para desafiar la afirmación de manera positiva.
- 05 Dicen esto en voz alta, y cualquiera con ese cuadro de diálogo en sus tarjetas de Lotería puede tacharlo.
- 06 Si la tirada del dado coincide con un cuadro de diálogo que ya se respondió, pasa el dado.
- 07 Cuando un jugador ha tachado las seis afirmaciones de su página, deberá decir HECHO. Sigue adelante hasta que se acabe el tiempo o todos hayan tachado todos sus cuadros de diálogo. Recuerda que esta actividad dura unos 10 minutos.

Reflexionar

Permanece en tus pequeños grupos o vuelve a reunirte para tener una conversación sobre estas tres preguntas:

- P:** ¿De qué manera las afirmaciones como las de las tarjetas de lotería apoyan el ideal de apariencia?
- R:** Implican que el ideal de apariencia trae éxito y felicidad, y nos hace mejores personas, y que existe solo una manera de verse...
- P:** ¿Qué puedes hacer de otra manera?
- R:** Cambia el tema de conversación, habla positivamente sobre tu cuerpo, celebra la diversidad, explica a los demás sobre el ideal de apariencia y analiza cómo perseguir uno no mejora tu vida...
- P:** ¿Cómo crees que cambiar la forma en que hablas sobre tu cuerpo podría tener un impacto en cómo te sientes y te responden los demás?
- R:** Tendrías una mayor confianza corporal y los demás lo notarían; creerías que sentirse cómodo en tu propia piel es un atributo atractivo.
- P:** ¿Qué puedes hacer cuando tu familia y amigos dicen estas cosas?
- R:** Diles por qué esto hiere tus sentimientos, diles que perseguir el ideal de apariencia no mejora la vida, evita sumarte a las Lotería del lenguaje corporal sobre el cuerpo.

Sugerencias:

- + Incentiva a los participantes a ayudarse entre sí si tienen dificultades para pensar en desafíos verbales.

Busca

Respuestas seguras que detengan las charlas sobre el cuerpo en la vida real.

Participantes que estén ansiosos por colaborar.

Hazlo de otra manera

¿Quieres que sea más activo? Crea una línea de boliche con botellas de plástico reciclada y escribe diferentes números que representen puntos escritos en cada una de ellas. Cada participante toma una afirmación de su tarjeta de lotería y elabora un reto a la afirmación, la dice en voz alta y luego tira el bolo para ver cuántas botellas puede derribar.

Si tu grupo no quiere jugar, usa una tarjeta de lotería para facilitar una conversación en la que los participantes respondan en voz alta a los cuadros de diálogo. Usa las preguntas de la sección Reflexionar de la actividad para mantener el debate en marcha.

También podrías hacer que el líder lea un cuadro de diálogo en voz alta y luego cierre sus ojos. Un participante se dirige al líder y responde al cuadro de diálogo, mostrando por qué no está de acuerdo con el ideal de apariencia. Antes de abrir sus ojos, el líder intenta adivinar quién es el que habla por el sonido de su voz. Cada participante toma al menos un turno para responder a un cuadro de diálogo.

Futuras presiones

 10 minutos

○

+

+

05



Por qué es importante

Una vez que finalice *Celebrándome*, los participantes necesitan estrategias para brindarse apoyo entre sí y resistir el ideal de apariencia. Esta actividad los ayuda a prepararse a usar lo que han aprendido y aplicarlo a sus vidas.

Necesitarás

- + Tarjetas pequeñas, de colores si es posible: aproximadamente 5 por persona
- + Sobre o caja o bolso pequeño, uno por persona
- + Bolígrafos de colores, papel y otros materiales artísticos, si están disponibles

Escenario

Grupos pequeños.

Comencemos



Ahora tienen bien claro que no vale la pena perseguir el ideal de apariencia. Pero, ¿qué sucede una vez que finalice *Celebrándome*? ¿Qué retos podrías enfrentar en el futuro que harán que el ideal de apariencia se vea más atractivo? ¿Piensas en las presiones que podrías sentir porque vivimos en Estados Unidos? ¿Piensas en las presiones que podrías sentir de tu cultura?

Vamos a elaborar una lista de consejos y medidas útiles que te ayudarán a sobrellevar futuras presiones para verte como el ideal de apariencia.

- 01 Incentiva a cada grupo a reflexionar sobre los desafíos que podrían enfrentar en el futuro que los presionarán para que persigan el ideal de apariencia.
- 02 Luego, cada grupo escribe una lista de medidas que podrían tomar para superar esos desafíos, recordando que no vale la pena perseguir el ideal y, de hecho, fortalecerán su confianza corporal.
- 03 Una vez que cada grupo tenga una buena lista, entrega a todos unas 5 tarjetas.
- 04 Cada participante crea un conjunto de tarjetas que ofrezcan sugerencias para desafiar el ideal de apariencia al escribir una de sus ideas favoritas para hacerlo en cada tarjeta. Pueden obtenerlas de la lista que creó el grupo, agregar nuevas ideas propias o ambas.
- 05 Entrega a cada joven un sobre o una caja o bolso pequeño para recolectar sus tarjetas.

En casa, coloca el sobre, la caja o el bolso en algún lugar donde lo puedas ver todos los días. Cuando te sientas presionado debido al ideal de apariencia o solo desees fortalecer tu confianza, saca una tarjeta y haz lo que te dice. Si tienes otras buenas ideas en el futuro, prepara nuevas tarjetas para tu caja. Si en el futuro ves que tus amigos están teniendo dificultades, ¿por qué no les prestas una de tus tarjetas para recordarles cómo pueden rechazar el ideal de apariencia?

Hazlo de otra manera

Si tu grupo desea hacer algo más activo, intenta hacer un juego de roles con la misma idea. Pídele al grupo que intercambie ideas sobre los desafíos que podrían enfrentar, luego en parejas pueden sacar un desafío de un sombrero y actuar sobre lo que harían para superarlo si ocurriera en el futuro.

Si el grupo prefiere una actividad reflexiva más individual, también podrían escribir una postal a su yo futuro contándole lo que puede hacer para ayudarlo a manejar las presiones sobre la apariencia.

Sugerencias:

- + Si alguien tiene dificultades para elaborar acciones, comparte algunos ejemplos para que pueda comenzar.

Activismo por un cuerpo saludable

 10 minutos



○

+

+

06

Por qué es importante

La confianza corporal es un asunto social. Al convertirse en activistas de la confianza corporal, los participantes practican expresar su propio rechazo al ideal de apariencia y ayudan a que otros se sientan menos presionados a perseguirlo, lo que permite generar comunidades con mayor confianza corporal.

Necesitarás

- + Papel y bolígrafos de colores para cada grupo pequeño.

Escenario

Pequeños grupos de debate (aproximadamente de cuatro a seis), con líderes que se muevan entre grupos.

Comencemos



Qué sucede

Al trabajar en grupos pequeños, los participantes eligen una medida sencilla que les permita compartir con más personas lo que han aprendido en *Celebrándome*.

¿Qué podrías hacer para abrir los ojos de tus amigos y familiares, incluso de tu comunidad en general, ante el ideal de apariencia y la importancia de la confianza corporal? Para completar *Celebrándome*, comparte lo que has descubierto con los demás y muestra la verdad detrás del ideal de apariencia.

01 Crea dos breves lluvia de ideas grupales:

- + ¿Con quién desearías compartir más los mensajes de *Celebrándome*?
- + ¿Dónde en tu comunidad crees que estas personas están más expuestas al ideal de apariencia?

02 Al considerar lo que has aprendido en *Celebrándome*, ¿qué te gustaría decirles a esas personas?

- + Elabora algunos mensajes sencillos que desafíen el ideal de apariencia y ayuden a los demás a sentir mayor confianza corporal. Crea un globo de diálogo para cada uno.

03 ¿De qué otra manera podrías compartir tus mensajes con esas personas o desafiar el ideal de apariencia en esos lugares donde más aparece en tu comunidad? Piensa en una acción simple, como:

- + Poner notas sobre confianza corporal en los espejos del baño en tu escuela
- + Enviar postales sobre confianza corporal a tus amigos

- + Colgar pósters que desafíen el ideal de apariencia
- + Escribir un artículo en un blog
- + Realizar una campaña en las redes sociales*
- + Crear una exhibición fotográfica o galería de arte pop-up

04 Como grupo, acuerden tomar medidas en el futuro cercano, y comiencen su activismo por un cuerpo saludable tomándose una selfie grupal con sus globos de diálogo. Si te sientes cómodo al hacerlo, publica la foto en las redes sociales y compártela con tus amigos con el hashtag #Fielamí.

05 Asegúrate de que todos tengan un globo de diálogo para llevar a casa.

Busca

- + Trabajo en equipo, entusiasmo y motivación para actuar.
- + Mucha energía y ganas de discutir.

Hazlo de otra manera

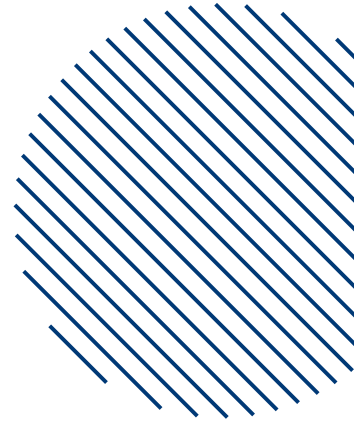
Esta actividad podría necesitar más tiempo fuera de la sesión. Si es difícil encontrar el momento, pídeles a los participantes que se concentren en crear sus globos de diálogo y en ver hasta dónde pueden compartir sus selfies, tanto en línea* como de otra manera.

Sugerencias:

- + Si tienes tiempo y el grupo está entusiasmado, tomar medidas en la comunidad es una excelente manera para que los jóvenes se sientan empoderados y practiquen habilidades para la vida, así como para reforzar los mensajes sobre la confianza corporal.

Reflexionar y celebrar

 5 minutos



Por qué es importante

Reflexionar sobre la sesión ayuda a absorber lo que se aprende. Esto también es una oportunidad para recibir comentarios y reconocer las contribuciones de todos.

Necesitarás

- + Certificados de Celebrándome (opcional)

Todos los materiales del programa Celebrándome se pueden descargar en Dove.com/SelfEsteem

Escenario

Todo el grupo para una sesión de comentarios.

Comencemos



Qué sucede



Recibe comentarios. Conversa o usa notas post-it para la pared u otras técnicas de evaluación y reflexión rápidas para estas cuatro preguntas:

- 01 ¿Qué es lo que más te gustó del taller?
- 02 ¿Hay algo que no te haya gustado?
- 03 ¿Qué cosa te llevarás del taller y usarás en tu propia vida?
- 04 ¿Qué es lo que has aprendido de *Celebrándome* que te gustaría decirle a tus amigos?

Agradece a cada miembro del grupo por participar y reconoce su colaboración de manera divertida y creativa. Si tienes tiempo, una excelente manera de terminar el taller es con una simple actividad para celebrar la individualidad y las buenas cualidades de todos. Por ejemplo, cada participante crea y decora su propia planta o flor de papel, y escribe sobre ella cinco cosas que le encantan sobre sí mismo. Invita a todos a mostrar sus plantas y flores juntas como un jardín diverso y hermoso.

Hazlo de otra manera

Completa y entrega los certificados de *Celebrándome* que se pueden descargar en dove.com/selfesteem. O convierte el final de la sesión en una fiesta comunitaria si tienes tiempo y recursos.

Cierre

Tómate un minuto para cerrar la sesión. Agradece a todos por participar en *Celebrándome* y motívalos a difundir el mensaje sobre confianza corporal por todas partes.



The background is a vibrant green with various abstract elements. In the top left, there's a row of white chevron arrows pointing right. A large, light green, teardrop-shaped graphic is positioned in the upper left. The top right features a grid of small white dots, with a white plus sign, a small white circle, and a white square with a dot inside. A white lightning bolt is located in the upper middle. The bottom right contains a white circle, a white diamond, a white square, and a white plus sign. At the very bottom, there are two more white plus signs, a white circle, and a white chevron arrow pointing right. The title 'Extensiones opcionales' is centered on the left side, with 'Extensiones' on one line and 'opcionales' on the next, both in a bold, dark blue font and underlined with a white bar.

Extensiones opcionales

En sus zapatos

 15 minutos



01



Por qué es importante

Practicar cómo desafiar el ideal de apariencia en las conversaciones cotidianas les brinda a los jóvenes una manera de hacerlo en la vida real. Al darles las herramientas para contrarrestar el ideal de apariencia, se involucran menos en intentar perseguirlo y mejora su confianza corporal.

Necesitarás

- + Folleto **3** Tarjetas de escenarios
En sus zapatos
- + Distribuir uno por grupo pequeño.
- + Un zapato, u otro contenedor, para cada juego de tarjetas de escenarios.

*Todos los materiales del programa
Celebrándome se pueden descargar en
Dove.com/SelfEsteem*

Escenario

Dividir en grupos pequeños. Cada grupo debe tener el apoyo de un líder.

Comencemos



Qué sucede

Cada líder toma un zapato con el conjunto de escenarios en el folleto 3 y encuentra un espacio tranquilo con el grupo.

El ideal de apariencia aparece todo el tiempo en la vida cotidiana, no solo en los medios. En muchas ocasiones, también vemos a nuestros amigos y familiares enfrentar el ideal de apariencia. Si tienes confianza para defenderte de él, ayudarás a las personas que te importan a sentir mayor confianza corporal y comenzarás a liberarte del ideal. Esta es una oportunidad para que cada uno de ustedes practique cómo desafiar el ideal de apariencia en la vida real.

- + Los participantes practican argumentos para convencer a alguien de que no vale la pena perseguir el ideal de apariencia:

El líder, utilizando las tarjetas de escenarios, finge ser alguien que tiene dificultades para lograr el ideal de apariencia.

- + Los miembros del grupo utilizan retos positivos para persuadir a la persona en el escenario a pensar de otra manera y reconocer los costos de perseguir el ideal de apariencia.

Por ejemplo:

LÍDER: "De ninguna manera voy a nadar esta noche. Diré que no me siento bien. La idea de que todos me vean en traje de baño me hace sentir mal".

MIEMBRO DEL GRUPO: "Pero nadar es muy divertido y te hace sentir bien. Todos tenemos cuerpos de distintos tamaños y formas, ¡eso es normal! No es verdad que exista solo una manera de verse bien".

- 01 Invita a los participantes a elegir un escenario del zapato y entregarlo sin mirarlo.
- 02 Lee la tarjeta, luego realiza la representación con el grupo, fingiendo que te sientes como el personaje en el escenario.
- 03 Lee la tarjeta, luego actúa frente al grupo fingiendo que sientes lo que sentiría el personaje en el escenario.
Por ejemplo:
 - + "¿Qué tiene de malo intentar verse como una modelo?"
 - + "Estás de acuerdo en que necesito hacer dieta, ¿verdad?"
 - + "Solo las personas delgadas son populares, ¿no crees?"
 - + "¿Qué quieres decir con 'costos'?"
- 04 Si los participantes tienen dificultades para pensar en desafíos, ayúdalos con ejemplos como:
 - + "Verse como el ideal de apariencia no te hace feliz".
 - + "Cuidar tu cuerpo es importante; perseguir el ideal realmente puede hacerte daño".
 - + "Preocuparte por tu cuerpo significa que te estás perdiendo la oportunidad de divertirte".
 - + "Tener confianza en ti mismo es una forma mucho mejor de hacer amigos".
- 05 Cuando el grupo se haya quedado sin palabras, pídele a otro participante que elija una nueva tarjeta de escenarios. Completa tantos escenarios según el tiempo que tengas e intenta incentivar a todos a colaborar al menos dos veces.



Busca

- + Que todos los miembros del grupo desafíen verbalmente el ideal de apariencia.
- + Conversaciones enérgicas y que todos estén dispuestos a colaborar.
- + Una variedad de argumentos que muestren a los participantes considerando los costos del ideal de apariencia.

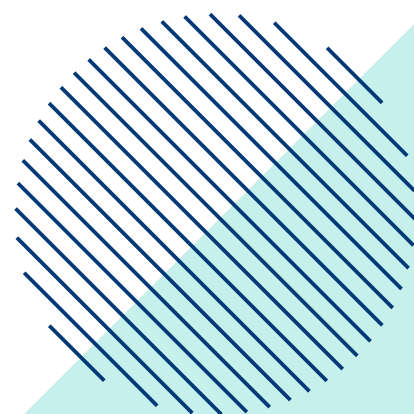
Hazlo de otra manera

Si es útil para tu grupo, usa una estructura que permita que todos colaboren uno a la vez. Podrías colocar un par de zapatos frente a cada líder y que cada participante dé un paso hacia los zapatos para unirse a la conversación.

Los participantes pueden sostener que siguen el ideal de apariencia porque ser delgado es más saludable. El cuidado personal es importante, pero la manera en que te ves y lo saludable que eres no están tan estrechamente conectados como piensas. Todos tenemos un ideal saludable, que es cómo nos vemos cuando estamos haciendo las cosas correctas para cuidar nuestros cuerpos a nivel físico, mental y emocional, así como nuestra calidad de vida en general. Consumir alimentos nutritivos en una cantidad apropiada para nosotros, mantenernos activos y hacer ejercicio, prestar atención a nuestras amistades y participar en nuestras comunidades son cosas que nos hacen sentir bien y nos mantienen saludables. Lo que es importante reconocer es que "saludable" implica algo diferente para cada persona, y mantener nuestros cuerpos en movimiento marca más una diferencia en nuestros niveles de salud que estar en un peso determinado.

Sugerencias:

- + Como parte de esta actividad, el líder debe ser el único que esté de acuerdo verbalmente con el ideal de apariencia. Si los participantes comienzan a apoyar el ideal de apariencia en cualquier momento de la sesión, redirigiéndolos. Desafiar el ideal de apariencia al expresarse en contra de él mejora la confianza corporal; decir cosas que apoyen el ideal no lo hará.
- + Intenta crear un personaje en torno a tu escenario. ¿Cuántos años crees que tiene la persona? ¿De dónde proviene? ¿Cómo es su familia? Hacer que se sienta real ayudará a los participantes a conectarse con los escenarios.



El control de los medios

 45 minutos



02



Por qué es importante

Es difícil imaginar un mundo en el que los medios no insistan en el ideal de apariencia. Al concebir una alternativa, los participantes entienden que existe una opción: los medios no necesitan ser dominados por el ideal de apariencia.

Necesitarás

- + Bolígrafos y papel.
- + Materiales artísticos y de diseño, si están disponibles.

Escenario

Pequeños grupos de tres a cinco.

Comencemos



Qué sucede

Los participantes crean un entorno positivo en los medios en torno a la confianza corporal.

Aparentemente, estamos expuestos al menos 250 medios por día. ¿Cómo sería la vida si estos medios cuestionaran el ideal de apariencia, en lugar de apoyarlo y hacer que nos comparemos con él? ¿Qué sucedería si celebraran la diversidad y difundieran mensajes positivos sobre la confianza corporal? Descubrámoslo.

Imagina que tu grupo de jóvenes ha recibido financiamiento para transformar los medios locales con mensajes que fortalecen la confianza corporal y empoderan a los jóvenes para que rechacen el ideal de apariencia y celebren lo que los hace únicos. En grupos pequeños, ¡diseña el control de tus medios!

Puedes crear cualquier tipo de medio que te guste, siempre y cuando comparta mensajes positivos sobre la confianza corporal y haga correr la voz de que no vale la pena buscar el ideal de apariencia porque es imposible de lograr y cuesta demasiado mantenerlo.

Al trabajar en grupos pequeños, ayuda a los participantes a crear el medio sobre confianza corporal que quieran.

Algunas ideas podrían ser:

- + Una portada para una revista nueva
- + Un podcast o publicación de video
- + Una valla publicitaria
- + Una noticia o artículo en una revista.
- + Una campaña publicitaria para una línea de ropa sobre confianza corporal. Esto debe incluir cómo contratarán sus modelos, dónde la promocionarán y qué usarán como slogan.

- + Una campaña en Instagram*
- + Un video musical
- + Una canción o un rap
- + Un guión para una breve obra de teatro (¡incluso podrían actuar para el grupo!)
- + Una animación cuadro por cuadro
- + Un segmento de noticias de televisión (podrían actuarlo)
- + Un juego de video o aplicación

Permite que todos tengan 20 minutos para crear sus medios y luego comparte los resultados entre los grupos.

Reflexionar

Pídele a tu grupo que piense en el medio que ha creado y por qué es efectivo. Pregúntales:

¿Qué tiene tu medio que representa el mayor desafío contra el ideal de apariencia?

¿Qué se sentiría ver un mensaje como este en todos los medios?

Sugerencias:

- + Esta es una gran actividad que realmente les encanta a los jóvenes. Si puedes, permite que tengan más tiempo para crear su medio y ser creativos.
- + Incentiva a los participantes más grandes a compartir sus medios de manera más amplia si se sienten cómodos.
- + Puedes adaptar la lista de ideas para medios a un contexto local.

Charla frente al espejo

 10 minutos

03



Por qué es importante

Pensar de manera positiva sobre sus cuerpos es algo que los jóvenes no hacen lo suficiente y, aunque sea difícil al principio, a menudo fortalece la confianza corporal.

Necesitarás

- + Folleto 4 Hoja de ejercicios para el momento frente el espejo

Todos los materiales del programa Celebrándome se pueden descargar en Dove.com/SelfEsteem

Escenario

Sesión informativa de todo el grupo, cuya actividad se completará a su propio ritmo después de la sesión

Comencemos



Qué sucede

Distribuye el folleto 4 a cada persona y tómate un momento para explicárselo al grupo:

Hoy pasamos mucho tiempo pensando en incentivar a los demás a tener mayor confianza corporal. ¿Y qué hay de ti? Cuando llegues a casa, quiero que pruebes algo: dedica unos minutos a concentrarte en las cosas que te gustan sobre tu cuerpo. Puede sonar tonto, pero inténtalo y fíjate cómo te hace sentir. Incluso darte cuenta de que te gustan pequeñas cosas sobre ti, como la manera en que se riza tu cabello o lo fuerte que son tus manos, es una manera de mostrar que el ideal de apariencia no controla lo que eres.

Explica la actividad

01 Párate frente a un espejo para que puedas ver la forma de tu cuerpo.

A menudo usamos espejos para criticarnos. ¡Tratemos de ver las cosas de otra manera y utilicemos el espejo para reflexionar sobre todas las cosas sorprendentes que tenemos!

02 Usando el espejo, piensa:

- + Cinco cosas que te gustan sobre ti que no sean físicas, como rasgos de la personalidad, actitudes y valores.
- + Cinco características físicas que te gustan sobre tu cuerpo.

Anota esto en el folleto y tráelo en la siguiente sesión. ¿Están todos dispuestos a intentarlo?

Busca

El deseo de intentarlo y que cada participante tome en serio la actividad.

Sugerencias:

Si a algunos participantes les preocupa no poder encontrar un espacio tranquilo en casa para realizar esta actividad, ¿es posible ofrecerles tu lugar de reunión? Es importante que este sea un espacio tranquilo y privado para completar la actividad solo.

El momento frente al espejo genera el mayor impacto cuando los participantes pueden identificar características de su imagen corporal que son muy personales o significativas para ellos. Pero si no se sienten cómodos haciéndolo solos o te preocupa que no puedan identificar las cosas que les gustan sobre sí mismos, sugiere lo siguiente:

- + Intentarlo con un amigo de confianza. Pueden animarse entre ellos a identificar rasgos positivos y dar ejemplos de cosas que les gustan uno de otro.
- + Comenzando con los rasgos de la personalidad.
- + Empezando de a poco con los rasgos físicos. Anímalos a avanzar a características más relevantes cuando estén listos.
- + Que piensen en cosas que sus cuerpos les permiten hacer, no solo en cómo se ven.

Cierre

Tómate un minuto para cerrar la sesión. Agradece a todos por participar y dale a cada uno la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión.

Sugerencias para los moderadores: Cómo manejar momentos difíciles

La mayoría de las veces, el programa *Celebrándome* se lleva a cabo sin inconvenientes y los participantes no tienen muchos problemas para involucrarse con los conceptos. Sin embargo, hay momentos en que algunos jóvenes pueden tener dificultades para pensar de manera crítica sobre la imagen corporal y las presiones e ideales sobre la apariencia. Esto no nos sorprende dada la exigencia de nuestra sociedad de que nos centremos en nuestra apariencia. Si alguien defiende el ideal de apariencia, intenta minimizar cualquier discusión que refuerce ese ideal. Este programa se trata de crear un espacio seguro en el que los participantes puedan desafiar el ideal. Estos son algunos de los desafíos que pueden surgir, junto con ejemplos de cómo responder:

"No estoy de acuerdo: es bueno verse como el ideal de apariencia porque las personas hermosas tienen vidas mejores".

"¿Es eso realmente cierto? ¿Las celebridades tienen vidas perfectas? ¿Puedes pensar en ejemplos de las noticias cuando las personas que se acercan al ideal de apariencia tienen dificultades en sus vidas?"

"Intenta mantener una mente abierta y veamos cómo te sientes después de la siguiente actividad. Puedes regresar a tus viejos puntos de vista después del programa si no crees que esta nueva perspectiva es útil".

"¿Qué piensa el resto del grupo? ¿Crees que acercarse al ideal de apariencia equivale a tener una vida mejor?"

"¿Estás diciendo que no es bueno cuidar nuestros cuerpos?"

"No. Promover la confianza corporal consiste en aceptar y cuidar bien tu cuerpo".

"Cuando tienes confianza corporal, es más probable que respetes y cuides tu cuerpo, incluso que tengas una relación equilibrada con la comida y participes en actividades físicas adecuadas y agradables".

"Comentarios que pueden hacer los hispanos/latinx en los grupos"

Se suele hablar sobre el blanqueamiento o aclaramiento de la piel dentro de los grupos. Además, en cuanto a los jóvenes entre 14 y 16 años, los regalos de cumpleaños usuales de familias de clase media y alta son un entrenador personal, implantes de senos y varias formas de cirugía plástica. Las respuestas a esto pueden ser "¿de qué manera estos obsequios promueven el ideal de apariencia?" "¿De qué manera puedes manejar estas situaciones con respeto?"

Sugerencias para los moderadores: Cómo manejar momentos difíciles

"No me gusta esto. Parece que estás criticando a las personas que se ven como el ideal de apariencia".

"No hay nada de malo con alguna apariencia en particular. Si las personas tienen confianza sobre su tipo de cuerpo natural y se cuidan de manera positiva, pueden ser de cualquier forma o tamaño. Lo que criticamos es la idea de que solo hay una manera ideal de verse y que todos debemos sacrificar nuestra salud, bienestar, relaciones, éxito y dinero para lograrlo".

"En realidad, queremos celebrar la belleza en la diversidad y reconocer que todos somos mucho más que simplemente la manera en que nos vemos".

No puedo encontrar nada que me guste sobre mi cuerpo".

"Estamos tan acostumbrados a menospreciarnos que puede ser realmente difícil comenzar a ver las cosas de otra manera. ¿Con qué pequeñas cosas puedes comenzar?"

"Podrías comenzar pensando en cosas que te gusten sobre tu interior o cosas que tu cuerpo te permite hacer".

"Piensa en las personas que te importan, como tu madre, hermanos o amigos. ¿Qué te gusta de ellos? ¿No es verdad que las cosas que más te gustan sobre ellos no tienen nada que ver con su apariencia?"



Acerca Dove Self-Esteem Project



Dove se compromete a hacer que una experiencia positiva de belleza sea universalmente accesible para todas las mujeres. El Proyecto Autoestima de Dove (2004) ayuda a la próxima generación a desarrollar una relación positiva con la manera en que se ven para que no se repriman por las preocupaciones y la ansiedad relacionadas con la apariencia y puedan alcanzar todo su potencial. Dove Self-Esteem Project, trabaja con importantes psicólogos y expertos en imagen corporal, ofrece herramientas y recursos educativos basados en evidencia y validados a nivel académico a los padres, maestros y líderes jóvenes de todo el mundo. Dove Self-Esteem Project es el mayor proveedor mundial de educación sobre confianza corporal, con el compromiso de llegar a 250 millones de jóvenes para 2030.

Dove.com/selfesteem



