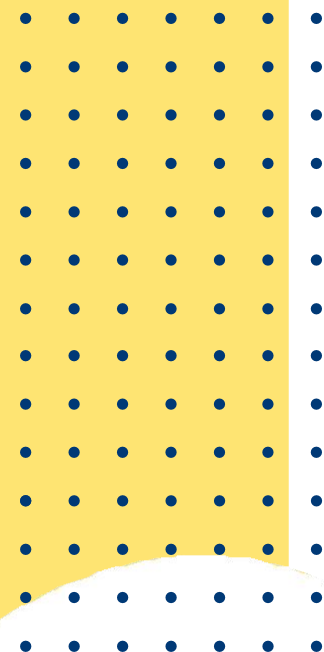


Confianza en mí

Lección escolar para la confianza en el cuerpo

PSHE Association
Quality Assured
Resource

PSHE
Association



Lección única




Dove
Proyecto autoestima

¿Cuáles son las reglas básicas para esta sesión?

Escuchar a los otros

Respetar la Diversidad

Derecho a decir paso

Preguntar



Mantenerla confidencial

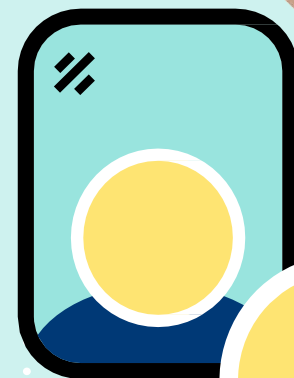
Contribuir



¿Qué es la confianza en el cuerpo?

Ideales de apariencia

La forma en que nuestra sociedad nos dice cuál es el "ideal" o lo "mejor" para lucir bien en un momento determinado del tiempo.



¿Cuáles son los ideales actuales de apariencia

Actividad 1

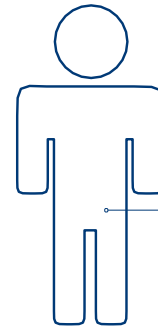


Ideales de apariencia

Nombre: _____

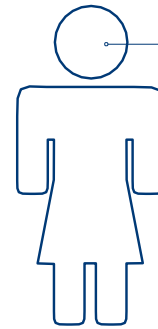


Etiqueta el cuerpo con todas las características que puedas para describir los ideales de apariencia. **¿Cuáles son los ideales de apariencia para los hombres?**



Abdominales perfectos

¿Cuáles son los ideales de apariencia para las mujeres?



Cabello largo

¿Cuáles son las presiones que deben enfrentar los jóvenes en cuanto a la apariencia?

Actividad 2

Ideales de apariencia

Nombre: _____



¿Qué le puede costar a alguien ajustarse a los ideales de apariencia?

Tiempo (ej.: llegar tarde a la escuela porque pasó mucho tiempo peinándose)

Dinero (ej.: Comprar los últimos productos de moda)

Emociones (ej.: no sentirse lo suficientemente bien)

**¿Dónde podrían
enterarse los
jóvenes sobre los
ideales de
apariencia?**



¿Cómo se pueden manipular las imágenes?



Preguntas de discusión

Actividad 3

Enumera todas las decisiones que se tomaron sobre la imagen ANTES de tomar las fotos.

¿Qué te pareció sorprendente, irreal o desagradable de lo que viste en la película?

Hacé una lista de todas las decisiones que se tomaron sobre la imagen DESPUÉS de tomar las fotos.

¿Por qué crees que la imagen se crea de esta manera? ¿Quién se beneficia con esta publicación en las redes sociales?

¿Cómo crees que la imagen hace sentir a la chica a la que le gusta la publicación al final de la película?

Pensá cómo se ha cambiado la imagen del influencer con respecto a la realidad.
¿Cómo podría sentirse alguien al ver estos cambios?

¿Simplemente una selfie?

¿Cómo se pueden manipular las imágenes?



Imágenes manipuladas en las redes sociales



¿Cómo se podrían enfrentar las presiones sobre la apariencia?

Actividad 4

Presiones exigentes sobre la apariencia (Reflexión en privado)



Nombre:



¿Qué podrías hacer para demostrar que no estás de acuerdo con la forma en que los medios profesionales enfatizan una forma 'ideal' poco realista de verse?

¿Qué podrías hacer vos u otros de manera diferente en las redes sociales al crear o compartir fotos, películas y mensajes?

¿Cómo podría tu cambio de conducta ayudar a otra gente a sentirse bien sobre la forma en que se ven?

¿Te sentís en una trampa?

¿Cómo podés hacer saber a las empresas que no sos feliz con las imágenes irreales que usan para vender los productos?

¿Cómo lo harías? Pensá en lo que podés hacer de manera diferente cuando comentas sobre las fotos de tus amigos.

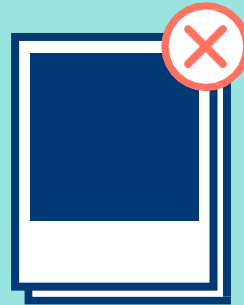
¿Podrías cambiar el tipo o estilo de fotos que elegís subir? ¿Cómo te sentirías al ver en las redes sociales fotos más realistas y sin editar?

¿Esto reduciría las presiones que enfrentan las personas a causa de su apariencia?

¿Qué aprendimos hoy?



La presión para lucir de cierta manera proviene del mundo que nos rodea.



Es importante recordar que las imágenes de personas que vemos en todo tipo de medios no siempre son reales.



No es justo que la gente se compare con estos medios.

¡Sé un campeón del cambio!

Actividad 5

¡Sé un campeón del cambio!

Trabajá solo/sola. Escribí una cosa que empezarás a hacer, o que harás de manera diferente, para defender lo que es 'real' en tí mismo y en los demás como resultado del taller de hoy.

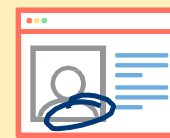
Me comprometo a



La presión para lucir de cierta manera proviene del mundo que nos rodea.



Es importante recordar que las imágenes de personas que vemos en todo tipo de medios no siempre son reales.



Es injusto que la gente se compare con estos medios.

¿Te sentís en una trampa?

Pensá en lo que te ayudará a desafiar la presión que vos y tus amigos sienten para lucir de determinada manera. Trata de elegir una acción simple.

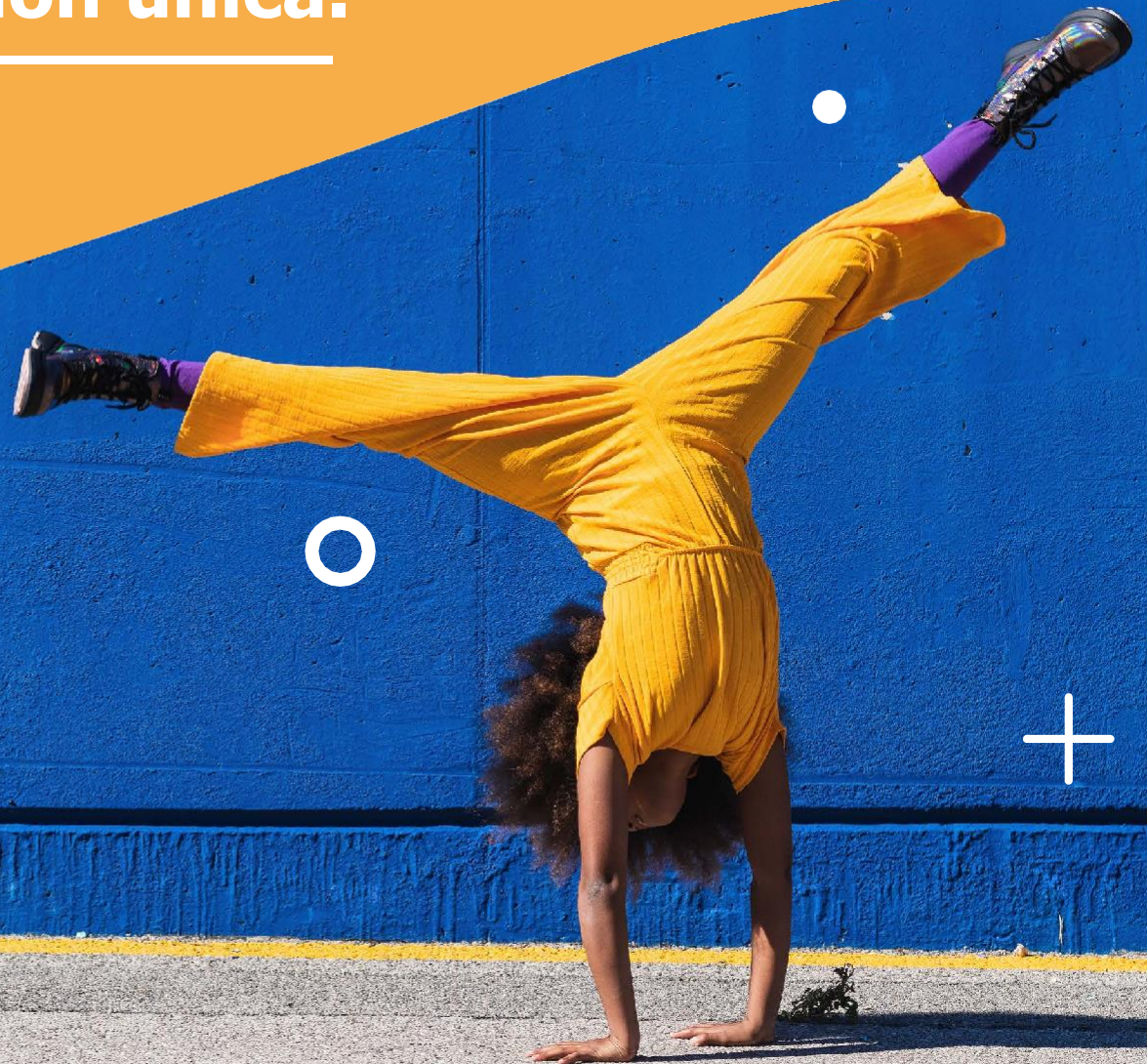
Celebrá tu individualidad y la diversidad de la gente que conoces.
¡Todos somos únicos en su clase!



iFelicitaciones!

**Acabas de completar
Confianza en mí: Sesión única.**

**Recordá tu
compromiso de
defender la
confianza en tu
cuerpo todos los
días.**



¿Necesitas más apoyo?

Si necesitás más ayuda en cualquiera de las áreas discutidas hoy, siempre podés hablar con un adulto de confianza en la escuela o en casa



Actividad de ampliación

¿Qué le dirías a un amigo/amiga para convencerlo/la de que no debería compararse con las imágenes manipuladas de los medios?

Los mensajes son irreales.

¿Notaste cuántas aplicaciones y filtros de Photoshop están a disposición de las personas?
Poco de lo que ves en los medios es real.



Actividad de ampliación

¿Cómo respondés a los medios profesionales?

Trabajen en parejas y etiquétense Persona A y Persona B.

Leé las situaciones a continuación y practicá cómo responder cuando veas imágenes en medios profesionales.

01

Persona A

Imaginá que estás aconsejando al amigo que se describe a continuación. Compartí con la Persona B lo que dirías o harías para apoyar al amigo.

Un amigo está viendo este popular programa de televisión. y dice: '¡Mirá esos cuerpos! Ojalá tuviera unos abdominales así.'



02

Persona B

Imaginá que estás aconsejando a la amiga que se describe a continuación. Compartí con la Persona A lo que dirías o harías para apoyar a la amiga.

En el viaje en colectivo a tu casa, una amiga ve este cartel en la parada dice: 'Guau, qué atractiva se ve, especialmente los labios carnosos. Ojalá luciera así.'



¿Te sentís en una trampa?

No es posible lucir como ellos porque... Pensá en las películas de 'Dove: Selfie' que viste.