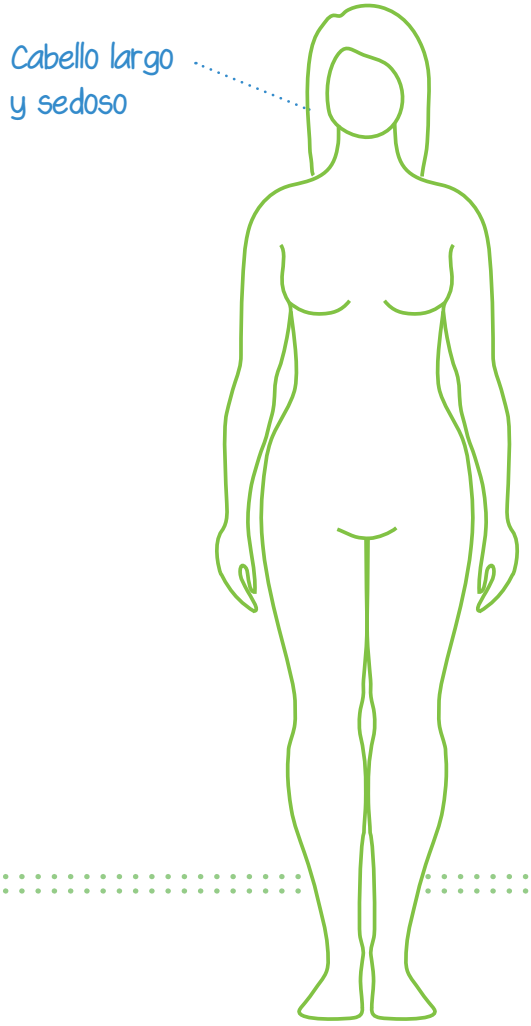
Nombre: .....

¿Cuáles son los ideales de la apariencia para las mujeres?

Ideales de la apariencia: la manera en que nuestra cultura nos dice cuál es el ideal de la apariencia en un determinado momento en el tiempo.

1.1 Coloca etiquetas en el siguiente cuerpo con todas las características que creas que describen los ideales actuales de la apariencia para las mujeres. Te hemos dado un ejemplo para ayudarte.



1.2 ¿Cuánto gastas en tiempo, dinero y emociones tratando de alcanzar los ideales de la apariencia? A continuación escribe todas tus ideas.

Tiempo:

(por ejemplo: llegar tarde a la escuela por invertir demasiado tiempo en peinarme)

Dinero:

(por ejemplo: comprar todos los productos que se "deben tener")

Emociones y sentimientos:

(por ejemplo: no sentirme lo suficientemente bueno)

¿Qué ganas al invertir tanto tiempo, dinero y emociones tratando de alcanzar los ideales de la apariencia?

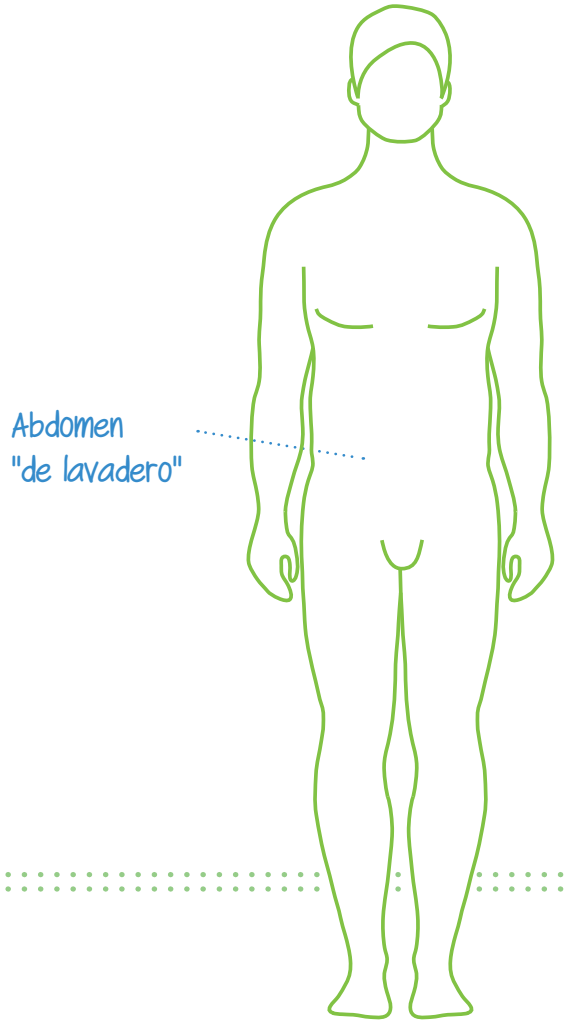
Nombre: .....

¿Cuáles son los ideales de la apariencia para los hombres?

Ideales de la apariencia: la manera en que nuestra cultura nos dice cuál es el ideal de la apariencia en un determinado momento en el tiempo.

1.1

Coloca etiquetas en el siguiente cuerpo con todas las características que creas que describen los ideales actuales de la apariencia para los hombres. Te hemos dado un ejemplo para ayudarte.



1.2

¿Cuánto gastas en tiempo, dinero y emociones tratando de alcanzar los ideales de la apariencia? A continuación escribe todas tus ideas.

Tiempo:

(por ejemplo: invertir demasiado tiempo para alistarme en la mañana y llegar tarde a la escuela)

Dinero:

(por ejemplo: pagar la membresía del gimnasio y el transporte para llegar a él y de regreso a casa)

Emociones y sentimientos:

(por ejemplo: sentirme desganado)

¿Qué ganas al invertir tanto tiempo, dinero y emociones tratando de alcanzar los ideales de la apariencia?

Nombre: .....

¿Qué nos hace únicos?

Las cosas que nos hacen diferentes son las que nos hacen únicos y valiosos.

Haz el siguiente ejercicio para destacar las cualidades e intereses que te hacen único.

Nombre:

.....

.....

.....

Una cualidad que admiro de mí mismo es:

.....

.....

.....

Algo que disfruto hacer es:

.....

.....

.....

En el futuro, me gustaría invertir más tiempo:

.....

.....

.....

Nombre: .....

Mayor información

Ideales de la apariencia: mensajes importantes para recordar

Tratar de alcanzar los ideales de la apariencia puede ser dañino.

Están basados en opiniones, no hechos y están cambiando constantemente. Esto los hace irreales e incluso imposibles de alcanzar para la mayoría de la gente.

La manera como te ves no es proporcional a lo que vales. En lugar de enfocarte en la apariencia, ¡valora otras cualidades de ti mismo y tus compañeros, y celebra tus logros alcanzados en la vida!

¿Qué podrías hacer para darle menos importancia a la apariencia y prevenir que tú y los demás se enfoquen en los ideales de la apariencia? A continuación registra tus respuestas.

Tomar acción por ti mismo

Lo que hice: .....

.....

Cómo me sentí: .....

.....

Tomar acción por los demás

Lo que hice: .....

.....

Cómo me sentí: .....

.....

Las cosas que podrías hacer:

Halaga a alguien de manera espontánea y aleatoria, por ejemplo: sorprende a un amigo/a con un cumplido que no esté relacionado con la apariencia.

Haz tres cosas que te hagan sentir bien en lugar de invertir tiempo, dinero y/o emociones tratando de alcanzar los ideales de la apariencia.

Celebra ser tú mismo y la diversidad de toda la gente que conoces.
Busca ser lo mejor de ti mismo; ¡eres único!