

¿Cuáles son nuestras reglas básicas del taller?

- Respetar la diversidad
- Hacer preguntas
- Mantener la confidencialidad
- Participar



¿Cuál es el aprendizaje de hoy?

- Presentación de los ideales de la apariencia
- Fuentes de los ideales de la apariencia
- Presiones por la apariencia
- Presiones desafiantes por la apariencia



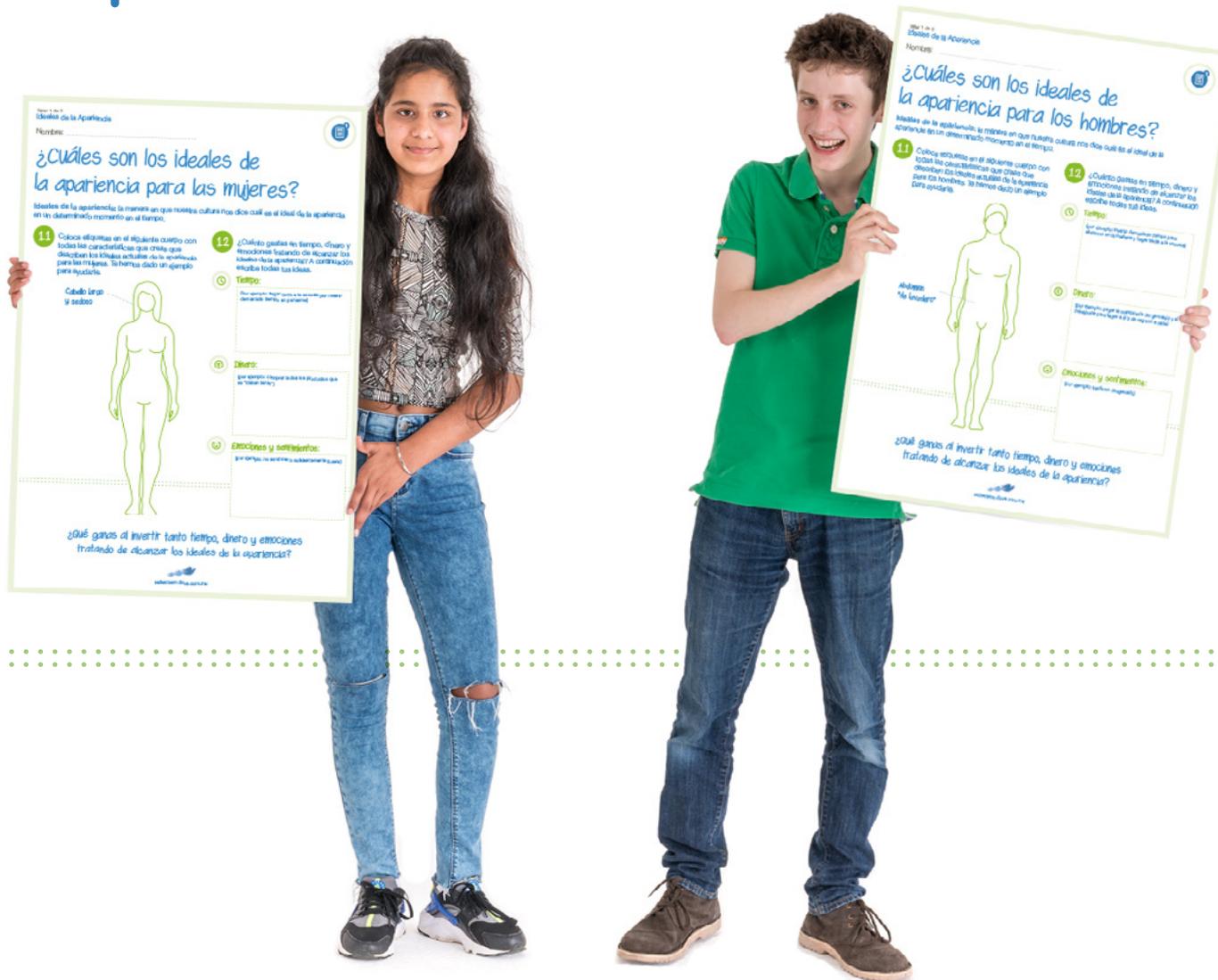
¿A qué nos referimos con ideales de la apariencia?

¿A qué nos referimos con 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.

¿Cuáles son los ideales actuales de la apariencia?



¿Cómo están cambiando constantemente los ideales de la apariencia?



¿Realmente podemos alcanzar los
ideales de la apariencia?



¿Dónde podemos encontrar información acerca de los ideales de la apariencia?



¿A qué tipo de presiones por la apariencia nos enfrentamos?



¿A qué presiones por la apariencia nos enfrentamos?



¿Qué impacto tienen estas presiones por la apariencia?



¿Qué más podemos valorar?



¿Qué aprendimos hoy?

La gente siempre ha enfrentado presiones para lucir de cierta manera.

Tratar de alcanzar los ideales de la apariencia puede causar problemas.

En lugar de ello, podemos valorar otras cualidades.

¿Cómo vas a ser un guerrero del cambio?



Mayor información

Temas del
Ideales de la Apariencia

Nombre:

Mayor información

Mensaje de la apariencia: mensaje importante para recordar

Toma en cuenta los ideales de la apariencia que se aplican. Dirige la mirada en su forma, no hacia y sobre cambios corporales. Dirige la mirada a una gran variedad de acciones para la mayoría de la gente.

La mirada en cómo te ves no es proporcional a lo que sales. En lugar de enfocarte en la apariencia, piensa sobre cualidades de ti mismo y sus compañeros, y celebra los logros alcanzados en la vida.

¿Puedes pedirles 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 pensamientos.

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 puedes hacer:

<small>Haga a alguien de manera espontánea y abierta, por ejemplo: acríptico a un amigo con un cumplido que está relacionado con la apariencia.</small>	<small>Hay tres cosas que te hacen sentir bien en lugar de estar triste, oír o emociones haciendo te alcanza los ideales de la apariencia.</small>
---	--

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

© 2014 American Psychological Association

