



# Aprendizajes y recursos

## EN ESTE TALLER, LOS ESTUDIANTES:

- **Comprenderán el concepto de los ideales de** la apariencia y de dónde proviene la presión por alcanzarlos.
- **Reconocerán las presiones causadas por tratar de alcanzar los ideales de la apariencia,** y el impacto que esto tiene en su vida diaria.
- **Desarrollarán estrategias para enfrentar los ideales** de la apariencia, resistir las presiones por la apariencia y construir confianza en torno a su cuerpo.

## NECESITARÁS:

### Materiales del taller

**Guía del taller**

**Presentación del taller**

**Dos hojas de actividades** (un juego por estudiante)

**Hoja con mayor información** (una por estudiante)

### De tu escuela

**Proyector y pizarrón**

**Cada estudiante necesitará una pluma**

#### OPCIONAL:

**Tener a la mano hojas de papel  
Rotafolio y marcadores**



# Preguntas clave

Tiempo total: 45 minutos



## PRESENTAMOS IDEALES DE LA APARIENCIA

20 MINUTOS página 5

- ¿Cuál es el aprendizaje de hoy?
- ¿A qué nos referimos con ideales de la apariencia?
- ¿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?

## PRESIONES DE LA APARIENCIA

20 MINUTOS página 10

- ¿A qué presiones por la apariencia nos enfrentamos?
- ¿Qué impacto tienen estas presiones por la apariencia?
- ¿Qué más podemos valorar?

## SÉ UN GUERRERO DEL CAMBIO.

5 MINUTOS página 14

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cómo puedes ser un guerrero del cambio?
- ¡Felicidades!
- Mayor información

# Cómo usar esta guía

**Aprendizaje.** Los estudiantes deben lograr esto al final de la sección.

**Ayudas visuales y objetivos de aprendizaje.** Para ayudarte a conducir el taller y darlo de manera efectiva.

**Acciones del maestro.** Los puntos que no están en *itálica* resaltan las preguntas importantes que se deben hacer a los estudiantes, para asegurarse de que los conceptos clave del taller se estén transmitiendo de manera óptima con énfasis en la seguridad en la apariencia física. El texto en *itálica* indica las instrucciones para ayudar a estructurar las actividades del taller, como por ejemplo en las que debes poner videos o utilizar hojas de actividades. Estos los puedes adaptar para cubrir las necesidades específicas de tu grupo.

Taller 1 de 5  
Ideales de la Apariencia

## Presiones por la apariencia

Al final de esta sección, los estudiantes reconocerán las presiones causadas por tratar de alcanzar los ideales de la apariencia, y el impacto que esto tiene en su vida diaria.

1

2 PRESENTACIÓN

¿Qué más podemos valorar?



Los estudiantes darán ejemplos del tiempo, dinero y energía emocional que se puede gastar al tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.

3

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Explicar a los estudiantes que van a explorar algunas de las presiones que ellos pueden crear en la vida diaria, ahora que ya entendieron qué son los ideales de la apariencia y de dónde provienen las presiones.*

> *Pide a los estudiantes que "piensen, analicen y compartan" la siguiente pregunta. Haz las siguientes preguntas antes de permitir que los estudiantes piensen por ellos mismos, y antes de que lo discutan rápidamente con su compañero de trabajo, para que después lo compartan con la clase.*

- ¿Cuánto tiempo **te** tomaría tratar de alcanzar los ideales de la apariencia?
- ¿Cuánto **dinero** te costaría?
- ¿Cómo te haría **sentir** el que constantemente intentaras alcanzar los tan cambiantes ideales de la apariencia?

> *Toma una o dos respuestas:*

4 REACCIONES DESEABLES

Las ideas podrían incluir llegar tarde a la escuela porque inviertes mucho tiempo en peinarte, quedarte sin dinero porque lo gastaste todo en productos de belleza, no sentirte suficientemente bien porque no puedes alcanzar los ideales de la apariencia cambiantes y "casi insuperables".

7

**Reacciones deseables de los estudiantes.** Para ayudarte a guiar las respuestas de los estudiantes de tal manera que desarrollen su comprensión a lo largo del taller, y que éste tenga el mejor efecto para elevar su seguridad en la apariencia física.

20 minutos

5



**Asignación de tiempo sugerida.** Reflejar la importancia relativa de cada sección para el logro de los aprendizajes y elevar la seguridad en la apariencia física de los estudiantes, pero podría ajustarse a la duración de tu clase.

6

**Notas.** Ideas y guía para optimizar la efectividad del taller para los estudiantes.

**Actividades clave.** Las actividades clave son las más efectivas para elevar la seguridad en nuestra apariencia física. Están marcadas en azul y deberían priorizarse si tienes poco tiempo.

# Presentación de los ideales de la apariencia

20 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes entenderán el concepto de ideales de la apariencia y de dónde proviene la presión para alcanzarlas.

## PRESENTACIÓN



Se da la bienvenida al taller a los estudiantes.

## ACCIONES DEL MAESTRO



- > *Presenta el taller.*
- > *Explica que hoy es el primero de una serie de cinco talleres, que ayudará a los estudiantes a analizar las presiones por la apariencia con las que se enfrentan los jóvenes. Los talleres les ayudarán a conocer maneras más útiles para manejar estas presiones y elevar su seguridad en la apariencia física.*

## REACCIONES DESEABLES



---

---

---

---

---

---

---

---

**Compartir las reglas con la clase es un mecanismo muy útil para establecer una sensación diferente de las clases normales a lo largo de estos talleres.**

**Vale la pena invertir el tiempo necesario para asegurarse de que entiendan que estas reglas tienen el objetivo de una colaboración grupal y, si es necesario, las adaptes a las necesidades de tu clase.**

## ¿Cuáles son nuestras reglas básicas del taller?

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



Comparte las reglas del taller

- > *Comparte las reglas del taller para crear un ambiente de apoyo y sin prejuicios a lo largo de los cinco talleres.*

## PRESENTACIÓN



### ¿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



Los estudiantes entenderán que el taller se enfocará en comprender los ideales de la apariencia y en cómo desafiar las presiones que crean estos ideales.

## ACCIONES DEL MAESTRO



> Explica brevemente las áreas de enfoque para el taller de hoy.

## REACCIONES DESEABLES



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¿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.

Los estudiantes entenderán a qué se refieren los ideales de la apariencia.

- ¿A qué crees que nos referimos con ideales de la apariencia?

> Invita a un estudiante a leer la definición en voz alta.

### 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.

**Toma el tiempo necesario para asegurarte de que todos los estudiantes hayan entendido el significado de los ideales de la apariencia, para que puedan acceder al aprendizaje a lo largo del taller.**

## PRESENTACIÓN



Los estudiantes exploran el concepto de ideales de la apariencia, dando ejemplos de lo que la sociedad constantemente nos dice que es la imagen ideal para hombres y mujeres.

## ACCIONES DEL MAESTRO



- > Explica esto antes de que los estudiantes se enfrenten con las presiones de los ideales de la apariencia, ya que necesitan establecer lo que la sociedad actualmente dicta como el ideal de apariencia para hombres y mujeres.
- ¿Me podrían dar uno o dos ejemplos de lo que la sociedad nos dice que son los ideales de la apariencia para hombres? ¿Y para mujeres?
- > Acomoda a los estudiantes en pequeños grupos de un mismo sexo.

- > Instruye a los estudiantes para completar la **Hoja de Actividad 1, Tarea 1.1** (para mujeres y hombres).
- **Creen una lista, lo más larga posible,** de los rasgos físicos que componen a los ideales actuales de la apariencia.
- > Invita a diferentes grupos a compartir sus ideas con la clase, escribiéndolas en el pizarrón.

> Resalta las contradicciones intrínsecas en la lista de características, como pies pequeños y piernas largas o sin grasa corporal y pechos grandes. Esta acción ayudará a los jóvenes a reconocer que es totalmente inútil tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.

## REACCIONES DESEABLES



Pídele a las mujeres que sugieran los ideales de la apariencia para mujeres, y a los hombres los ideales de la apariencia para hombres.

Estudios demuestran que los estudiantes se sienten más cómodos al hacer esta actividad en grupos del mismo sexo y al estar con sus amigos.

Motiva a los alumnos para que sean específicos en sus respuestas.

Si bien esto puede ayudar a que cada estudiante complete su hoja para llevar un registro de esta actividad, podrían sentirse más cómodos al reunir las ideas del grupo en una misma hoja.

Quizás necesites reconocer que a pesar de que cada grupo puede reconocer diferentes ideales de la apariencia, todas son ideas parecidas que nos hacen trabajar en pro de una meta inalcanzable.

Los ejemplos de los ideales de la apariencia incluyen:

Mujeres - piernas delgadas y largas; esbelta/flaca, piel blanca, sin impurezas y con tono perfecto; ojos grandes; abdomen plano, dientes blancos y alineados.

Hombres - musculosos, altos, acinturados, poca grasa; espalda amplia, abdomen plano y marcado, dientes blancos y alineados.

## PRESENTACIÓN



¿Cómo están cambiando constantemente los ideales de la apariencia?



Los estudiantes ven una animación que muestra diferentes ideales de la apariencia para hombres y mujeres a través del tiempo.

## ACCIONES DEL MAESTRO



> Explica que las características antes enlistadas son lo que sentimos que la sociedad actualmente dicta como los ideales de apariencia, pero que estos cambian constantemente.

> **Pon la animación.**

- ¿Qué piensan que muestra esta animación?

> Involucra a tus estudiantes en un juego rápido de encontrar la diferencia.

- Observando todas las imágenes, ¿qué diferencias encuentran entre ellas?

- ¿Cómo han cambiando los ideales actuales de la apariencia con los que identificaron previamente?

> Reforzar que todas estas imágenes representan ideales de la apariencia: (lo que se consideraba bello, glamoroso y atractivo) en diferentes momentos de la vida.

- Si todas estas imágenes representan los ideales de la apariencia, ¿por qué creen que no todas se ven igual?

> Deja que el grupo entre en una breve discusión.

- ¿Cómo creen que sean los futuros ideales de la apariencia, es una imagen que ustedes desearían?

## REACCIONES DESEABLES



Contrastes entre diferentes imágenes, como por ejemplo cintura estilizada versus cuerpo con curvas, ropa formal versus playeras casuales y tatuajes.

Los ideales de la apariencia son realmente distintos y cambian constantemente con el paso del tiempo, en cada país y cultura. ¡Nunca permanecen iguales!

Nos muestran a la gente en diferentes momentos a través de la historia.

Motiva a los estudiantes a dar comentarios específicos sobre cómo difieren estas imágenes, especialmente con los cambios en su apariencia física (incluyendo la ropa).

Dirige a los estudiantes a zonas específicas de las imágenes para que puedan notar las diferencias.

## PRESENTACIÓN



¿Realmente podemos alcanzar los ideales de la apariencia?



Los estudiantes entienden que los ideales de la apariencia representan ideas limitadas y cambiantes sobre cómo debería verse la gente, basadas en opiniones no en hechos. Alcanzar estos ideales de la apariencia es imposible para la mayoría de la gente, por eso tratar de igualarlos se torna irreal, sin sentido e incluso perjudicial.

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



Los estudiantes entienden que las presiones por vernos hermosos y atractivos proviene de nuestro entorno y de distintas fuentes, incluyendo la sociedad, los medios de comunicación, la familia, amigos y compañeros.

## ACCIONES DEL MAESTRO



- > De acuerdo a lo que ya discutimos sobre los ideales de la apariencia:
  - ¿Qué tan real es que alguien alcance los ideales de la apariencia?
  - Pensando en que todos somos diferentes por naturaleza, ¿qué tan fácil es que **alcancemos** los ideales de la apariencia?

- > Explica que, ahora que hemos identificado que es irreal que alguien alcance los ideales de la apariencia, ellos deben detectar de dónde provienen para poder enfrentarlos.
- > Promueve la discusión en el grupo y pide a algunos voluntarios para que den las respuestas.

- ¿De dónde crees que vengan estas presiones por verse hermoso o atractivo?
- ¿Por qué consideran importante saber de dónde provienen estos ideales?

## REACCIONES DESEABLES



- > Es casi imposible que alguien alcance los ideales de la apariencia porque siempre están cambiando, y es un ideal tan estrecho que a menudo contiene contradicciones (como el de pies pequeños, piernas largas).
- > Debido a que nuestra imagen es definida principalmente por nuestros genes, no es posible que todos nos veamos iguales, ¿y por qué querríamos eso?

Las respuestas podrían incluir: anuncios, revistas, la industria de la moda, sitios de internet, la cultura sobre las celebridades, la industria de las dietas, los padres o la familia, amigos, otros jóvenes, "buscapiques", las redes sociales, nuestros propios pensamientos.

Al identificar de dónde provienen estos ideales, podemos empezar por cambiar nuestra reacción ante ellos.

### Presiones por la apariencia:

Las presiones que sentimos por alcanzar una apariencia ideal y vernos hermosos, glamorosos y atractivos.

**Cuida de no crear una atmósfera de culpabilidad. Los mensajes acerca de los ideales de la apariencia son parte de nuestro entorno social y tan comunes, que la gente alrededor nuestro quizás ni se percate de ellos.**

# Presiones por la apariencia

20 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes podrán reconocer las presiones causadas por tratar de alcanzar los ideales de la apariencia y el impacto que causa en su vida diaria.

## PRESENTACIÓN



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



Los estudiantes darán ejemplos del tiempo, dinero y energía emocional que puede costar el tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.

## ACCIONES DEL MAESTRO



- > Explica que ahora que los estudiantes entienden lo que son los ideales de la apariencia y de dónde provienen las presiones, explorarán algunas de las presiones que ellas pueden causar en nuestras vidas diarias.
- > Pide a los estudiantes que "piensen, analicen y compartan" las siguientes preguntas. Plantea las siguientes preguntas y permite que los estudiantes piensen por ellos mismos un momento, antes de que lo discutan rápidamente con su compañero de trabajo para que después lo compartan con la clase.
  - ¿Cuánto **tiempo** tomaría tratar y alcanzar los ideales de la apariencia?
  - ¿Cuánto **dinero** costaría?
  - ¿Cómo te haría **sentir** el tratar de alcanzar los tan cambiantes ideales de la apariencia?
- > Toma una o dos respuestas.

## REACCIONES DESEABLES



Las ideas podrían incluir llegar tarde a la escuela porque inviertes mucho tiempo en peinarte, quedarte sin dinero porque lo gastaste todo en productos de belleza, no sentirte suficientemente bien porque no puedes alcanzar los cambiantes y "casi insuperables" ideales de la apariencia.

Toma algunas respuestas, pero no tardes mucho. El objetivo principal es que los estudiantes se den cuenta de lo mucho que cuesta (más que las cantidades en específico).

¡Quizás sea bueno aclarar que está bien ocuparse de su apariencia! Lo que los estudiantes explorarán en esta fase es lo mucho que se pueden enganchar tratando de alcanzar una apariencia casi imposible para la mayoría, y desperdiciar demasiado tiempo y dinero en el proceso.

## PRESENTACIÓN



Los estudiantes generarán una lista de presiones asociadas con intentar alcanzar los ideales de la apariencia en cuanto al tiempo, dinero y emociones.

## ACCIONES DEL MAESTRO



> Explica que los estudiantes entrarán en competencia para explorar con más detalle las presiones que provoca el intentar alcanzar los ideales de la apariencia. Divide la clase en dos y en cada mitad organiza grupos más pequeños para que se enfoquen en el tiempo, dinero o emociones y sentimientos.

> Instruye a los estudiantes a completar la hoja de **Actividad 1, Tarea 1.2.**

- ¿Cuanto te costaría intentar alcanzar los ideales de la apariencia?

> Invita a que cada mitad de la clase comparta por turnos sus ideas sobre el tiempo, dinero, emociones y sentimientos. ¿Qué grupo generó más ideas?

> Haz una lista de las ideas de los estudiantes.

## REACCIONES DESEABLES



Los ejemplos de las consecuencias negativas incluyen:

**Tiempo** - en el cabello, maquillaje o cuidado de la piel, ejercicio extremo, hacer dieta, checar o comparar tu imagen con la de los demás, enganchándote con emociones negativas.

**Dinero** - gastos en productos/tratamientos para el cabello, cuidado de la piel, maquillaje, ropa, revistas, tratamientos de belleza, membresía del gimnasio, productos para dietas o cirugías estéticas.

**Emociones y sentimientos** - frustración, enojo, tristeza, celos, ansiedad, culpa, vergüenza, temor, insatisfacción, infelicidad.

Dar a los estudiantes poco tiempo para esta actividad también les puede ayudar a poner mayor atención.

Asegúrate de que en esta actividad los estudiantes no aprovechen la oportunidad para darse tips.

Si les está costando trabajo, enséñales la lista de los ideales de la apariencia que hicieron previamente. También puede ayudar que se les pida imaginar a alguien similar en edad, experiencia de vida e intereses.

Los estudiantes podrían dar ejemplos de gente que se ha hecho cirugías estéticas. Cuida criticar a alguien que los estudiantes pudiera conocer personalmente, pero ayúdales a ver que la cirugía es una decisión delicada y que no puede garantizar que alguien se sienta seguro con su propia imagen. Los estudiantes podrían aprovechar este hecho para argumentar que algunas personas pueden alcanzar el ideal de la apariencia con poco tiempo, dinero o energía emocional. Haz hincapié en que estas personas pueden sentirse todavía insatisfechas con su apariencia y que su imagen no es siempre la mejor, y que sólo por el hecho de que puedan alcanzar los ideales de la apariencia fácilmente no significa que su modo de vida esté más cercano al ideal.

## PRESENTACIÓN



Los estudiantes entienden que la gente se presiona a sí misma por alcanzar los ideales de la apariencia, porque creen que les ayudará a tener un modo de vida ideal. Sin embargo, alcanzar lo que la sociedad considera una apariencia ideal no hace que nuestra vida se vuelva automáticamente ideal, ni tampoco que seamos infelices si no alcanzamos dichos ideales.

## ACCIONES DEL MAESTRO



> Explicar que, ahora que los estudiantes han detectado las presiones que puede provocar el intentar alcanzar los ideales de la apariencia, evaluarán las razones por las que las personas siguen presionándose a sí mismas.

> Deja que el grupo entre en una breve discusión.

- ¿Qué piensan que la gente sienta que va a lograr al alcanzar los ideales de la apariencia?

- ¿Qué más creen que sucedería o cambiaría en sus vidas?

- ¿Es cierto que si alguien alcanza los ideales de la apariencia, **automáticamente** será feliz, seguro de sí mismo y exitoso?

> Invítalos a que hagan una votación.

- **Alza la mano** si sientes que lo contrario es cierto: ¿la gente que no tiene ideales de la apariencia es automáticamente o siempre infeliz, insegura o fracasada?

- ¿Cómo podrías invertir de mejor manera tu tiempo, dinero y energía?

> Invítalos a que hagan una votación.

- **Levántense** si piensan que vale la pena intentar enfrentar o resistir estas presiones por la apariencia, a pesar de todos los sacrificios. **¿Por qué?**

## REACCIONES DESEABLES



Ellos pueden sentir que tendrían al novio o novia ideal, gran popularidad o mayor atención o creer que serían mejor aceptados o amados.

Vale la pena intentar enfrentarse o resistirse a estas presiones, porque es irreal alcanzar los ideales de la apariencia y sacrificamos tiempo, dinero y energía al tratar de lograr algo imposible. Sería mejor invertir estos recursos en actividades más productivas que realmente disfrutemos.

Los estudiantes podrían dar ejemplos de celebridades que no son más felices que otras personas. No obstante, cerciórate que esto no se vuelva una clase de "chismes de celebridades", sino más bien ayúdalos a entender que estas personas no pueden estar felices todo el tiempo y que no siempre sienten que su imagen o estilo de vida es la ideal todo el tiempo.

Votar de esta manera permite a los estudiantes demostrar su compromiso personal para involucrarse con el taller y construir su confianza corporal.

Dejar que los estudiantes digan esto con sus propias palabras, ayuda a reforzar los aprendizajes y motiva a que otros estudiantes tomen estos mensajes en cuenta.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes van a generar otras cualidades y actividades positivas que dan forma a su autoestima y les ayudan a celebrar su individualidad.

ACCIONES DEL MAESTRO



> Ahora que los estudiantes han reconocido que tratar de alcanzar los ideales de la apariencia les puede causar muchos problemas y dañar su autoestima, considerarán diferentes maneras de sentirse mejor consigo mismos.

> Pide a varios estudiantes sus ideas.

- ¿Qué disfrutas hacer?

> Instruye a los estudiantes a completar **la hoja de Actividad 2**, de manera individual.

- Piensa en las cualidades e intereses que te hacen único.

> Invita a que uno o dos voluntarios compartan sus ideas, si se sienten cómodos.

REACCIONES DESEABLES



Si los estudiantes todavía eligen cualidades basadas en la apariencia, enfatiza que éstas son de mínima importancia comparadas con las demás cualidades, y que hay características de sí mismos más importantes que la propia apariencia.

Si los estudiantes eligen reducir el tiempo, dinero o esfuerzo que invierten en tratar de alcanzar los ideales de la apariencia, entonces tendrán más tiempo, dinero y energía para otras actividades que les ayuden a tener más autoconfianza y desarrollar su potencial único.

---

---

---

---

---

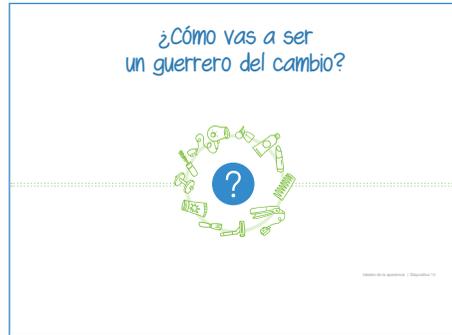
---

---

---



PRESENTACIÓN



Los estudiantes utilizarán los aprendizajes de hoy para comprometerse a desafiar los ideales de la apariencia.



ACCIONES DEL MAESTRO



- ¿De ahora en adelante, tú que harás personalmente para enfrentar los ideales de la apariencia?
- > *Invita a que uno o dos estudiantes compartan sus ideas con la clase.*

> *Agradéceles su participación en el taller de hoy y llévalo a su conclusión.*

> *Motiva a los estudiantes a explorar las ideas compartidas en los talleres de hoy al completar la hoja "Mayor información" antes de ir al siguiente taller.*

> *Listos para el siguiente taller. Encuentra tres ejemplos en los que los medios promuevan los ideales de la apariencia.*

REACCIONES DESEABLES



Por ejemplo, los estudiantes podrían escribir una breve frase enalteciendo sus propias cualidades o mantenerse alerta cuando ellos o sus amigos comparen su imagen con los demás.

Ayuda a los estudiantes a elegir una pequeña acción en específico, lo que les hará más fácil mantenerse firmes en su compromiso.

Si es posible, diles que pueden hablar en privado contigo sobre alguna situación en específico del taller.

Recuerda a los estudiantes que todos estos talleres enseñan a enfrentar o resistir las presiones que surgen al querer alcanzar los ideales de la apariencia, y cómo podemos enfocarnos en otras cualidades para aprovechar nuestra vida al máximo.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Siguientes pasos

Has completado **el Taller 1: Ideales** de la Apariencia del programa **Seguro de Mí: Talleres Escolares para la Seguridad en la Apariencia Física**. El siguiente taller de la serie es: **Mensajes de los Medios**.

## INFORMACIÓN SOBRE ESTE TALLER:

En este taller, los estudiantes aprenden cómo volverse expertos y consumidores más críticos de los medios. Los estudiantes exploran cómo las imágenes de la gente en los medios, como en la publicidad, el entretenimiento y las redes sociales, menudo están manipuladas y drásticamente alteradas para reflejar los ideales actuales de la apariencia. También identifican cómo los medios profesionales manipulan la realidad para promocionar un ideal de la apariencia o modo de vida, con el fin de motivar a la gente a comprar un producto o servicio. Los estudiantes detectan que pueden desafiar estos mensajes de los medios al cambiar los medios que consumen y crean (palabras, fotos y videos). Se comprometen a ser honestos consigo mismos y sus amigos, y a publicar lo que es real.

Accede a los materiales de este taller y otros en Seguro de Mí: Programa de 5 sesiones en:

[selfesteem.dove.com.mx](http://selfesteem.dove.com.mx)

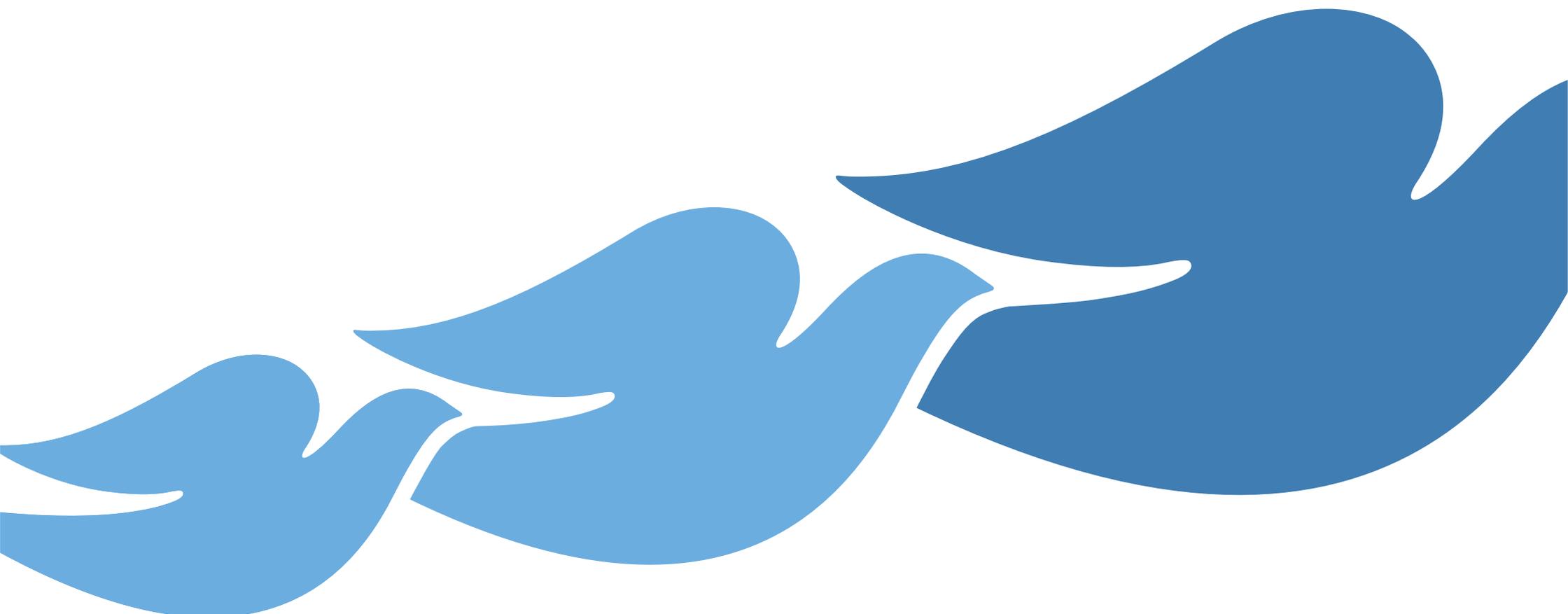
Adaptado de "Soy feliz de ser quien soy" con permiso y bajo licencia de Susan J. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few y Sarah J. Durkin, 2013.

# Mensajes de los Medios

Seguro de Mí:  
Talleres Escolares para la Seguridad  
en la Apariencia Física

taller  
2 of 5

Dove  
proyecto  
para la  
autoestima



*Dove*  
proyecto  
para la  
autoestima



[autoestima.dove.com.mx](http://autoestima.dove.com.mx)