



Nombre: .....

# ¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?

Explora los diferentes ejemplos de hablar sobre nuestro cuerpo mostrados en los videos y registra a continuación tus respuestas.

## 1.1 Conversaciones con Amigos



¿Dónde/cuándo se lleva a cabo esta conversación?

¿La conversación parece tener un objetivo positivo o negativo?

¿Cómo crees que esta conversación hace sentir a ambos jóvenes acerca de su apariencia?

¿Cómo consideras que esta conversación afectará sus sentimientos acerca de su apariencia en un futuro?

## 1.2 Conversaciones con el Equipo



¿Dónde/cuándo se lleva a cabo esta conversación?

¿La conversación parece tener un objetivo positivo o negativo?

¿Cómo crees que esta conversación hace sentir a todos los jóvenes acerca de su apariencia?

¿Cómo consideras que esta conversación afectará sus sentimientos acerca de su apariencia en un futuro?

## 1.3 Conversaciones con el Espejo



¿Dónde/cuándo se lleva a cabo esta conversación?

¿La conversación parece tener un objetivo positivo o negativo?

¿Cómo crees que esta conversación haga sentir a la persona acerca de su apariencia?

¿Cómo consideras que esta conversación afectará los sentimientos de la persona acerca de su apariencia en un futuro?





Nombre: .....

## ¿Cómo podemos enfrentar hablar sobre nuestro cuerpo?

Trabajen en parejas para preparar un juego de roles. Clasifíquense **Persona A** y **Persona B**. Lean las siguientes situaciones y practiquen cambiar la conversación hacia un tema diferente a la apariencia.

### Persona A

Lee el texto en *itálicas* en voz alta a la **Persona B**.

### Persona B

Responde a la **Persona A**, cambiando la conversación hacia un tema diferente a la apariencia.

1

*Vas camino a la escuela y te encuentras con amigos:*

**Persona A:** *"Me encanta tu cabello, se te ve muy bien"*

**Persona B** responde:

2

*Tu amigo está viendo tus fotos:*

**Persona A:** *"Me encantan tus jeans, hacen que tus piernas se vean largas y delgadas"*.

**Persona B** responde: ...

3

*Estás con tus amigos y ven a alguien por la calle:*

**Persona A:** *"Órale, los granos en la cara se le ven muy mal hoy. ¿Sabrá lo que es el maquillaje?"*

**Persona B** responde:

4

*Tu amigo publica en las redes sociales:*

**Persona A:** *"Necesito ir más al gym, mis brazos están muy delgados"*

**Persona B** responde:

5

*Tu amigo comparte unas selfies del perfil de una celebridad:*

**Persona A:** *"Me encantaría estar tan delgada como ella"*.

**Persona B** responde: ...

6

*Estás trabajando por cambiar tu cuerpo:*

**Persona A:** *"Amigo, necesitas hacer ejercicio para marcarte"*

**Persona B** responde: ...

## ¿Te sientes atrapado?

Podrías cambiar la conversación de esta manera:

**Persona B:** Hablar acerca de la apariencia no es útil porque...

Hablar de la apariencia es una pérdida de energía porque...

Mejor hablemos de...

También podrían intercambiar roles o elegir una situación diferente.





Nombre: .....

# Mayor información

## Hablemos sobre nuestro cuerpo: mensajes importantes para recordar

Es muy común engancharse en pláticas del cuerpo que pueden incluir aspectos positivos y negativos acerca de la apariencia.

La gente platica del cuerpo por muchas razones, pero el resultado casi siempre es inútil porque enaltece la apariencia sobre cualquier otro tema, lo que puede afectar nuestra confianza.

Al practicar cómo cambiar a un tema diferente al de la apariencia, podemos evitar las pláticas sobre el cuerpo, reforzar nuestra confianza y hablar de lo que realmente nos importa.



¿De qué manera podrías tomar acción para enfrentar cómo tú y los demás platican sobre su cuerpo? Registra aquí tus ideas.

### Tomar acciones por ti mismo

Lo que hice: .....

.....

Cómo me sentí: .....

.....

### Tomar acciones por los demás

Lo que hice: .....

.....

Cómo me sentí: .....

.....



Las cosas que podrías hacer:

Escucha cuando las pláticas sobre el cuerpo entran en tus conversaciones.

Practiquen enfrentar las pláticas sobre el cuerpo o cambien el tema, tanto cara a cara como en línea. No olviden que esto también incluye cuando mandan mensajes, escriben en twitter o comentan fotos y videos.

Piensa diferentes maneras en las que tus amigos y tú podrían comprometerse para dejar de hablar del cuerpo. Podrían acordar decir algo que recuerde cambiar de tema, o podrían hacer un gesto como fingir que echan una moneda al "frasco de la plática del cuerpo".

Celebrar ser yo mismo y la diversidad de toda la gente que conozco.

Busca ser lo mejor de ti mismo, ¡eres único!

