

Seguro de Mí:

Talleres escolares para la seguridad en la apariencia física

Eliminemos las Pláticas sobre nuestro Cuerpo

Guía del Taller para los Maestros:

taller
4 of 5

Dove
proyecto
para la
autoestima



Aprendizajes y recursos

EN ESTE TALLER, LOS ESTUDIANTES TENDRÁN:

- **Entendido qué significan las pláticas sobre el cuerpo** y por qué la gente se engancha en conversaciones acerca de la apariencia.
- **Reconocidos los problemas que pueden causar** las pláticas sobre el cuerpo y desarrolladas las estrategias para enfrentar el uso de las mismas.
- **Comprometidos a tomar acción** para enriquecer la seguridad en nuestra apariencia.



NECESITARÁS:

Materiales del taller
Guía del taller
Presentación del taller
Dos hojas de actividades (un juego por estudiante)
Hoja Mayor información (una por estudiante)
<p>Videos estimulantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Dove: Conversaciones con Amigos" • "Dove: Conversaciones con el Equipo" • "Dove: Conversaciones con el Espejo" • "Dove: Soundtrack de la Escuela" <p>Estos videos revelan a los estudiantes lo común que es hablar sobre el cuerpo. Podemos halagar a alguien, entablar un diálogo interno acerca de nuestra apariencia o involucramos en una seductora plática sobre la apariencia. Sin embargo, a pesar de que esté bien intencionada, estos videos revelan que todas aquellas conversaciones de la apariencia pueden dañar la seguridad en nuestra apariencia. Dichas conversaciones provocan que pongamos demasiada atención en la manera cómo nos vemos y refuerzan los ideales de la apariencia.</p>

De tu escuela
Proyector y pizarrón
Cada estudiante necesitará una pluma
OPCIONAL:
Tener a la mano hojas de papel Rotafolio y marcadores

¿Qué significa hablar sobre nuestro cuerpo?

Las pláticas sobre nuestro cuerpo se refieren a todas aquellas conversaciones o comentarios que refuerzan y enaltecen los ideales de la apariencia y las presiones que los causan. Frecuentemente se habla de esto en nuestra sociedad por diversas razones. Sin embargo, ya sea que el comentario sea negativo (ejemplo: "mis muslos son muy grandes") o positivo (ejemplo: "te ves bien, ¿bajaste de peso?"), todas las pláticas sobre nuestro cuerpo son potencialmente dañinas. Esto sucede porque enaltece la apariencia y sus ideales en lugar de valorar otras cualidades intrínsecas en la persona o en sus acciones, intereses y actividades.

Preguntas clave

Tiempo total: 45 minutos



PRESENTAMOS HABLAR SOBRE NUESTRO CUERPO 20 MINUTOS página 5

- ¿Qué hemos aprendimos hasta ahora?
- ¿Cuál es el aprendizaje de hoy?
- ¿Cómo nos referimos acerca de la apariencia?
- ¿Qué significa hablar sobre nuestro cuerpo?
- ¿Cómo utilizamos las pláticas sobre nuestro cuerpo?

ENFRENTAR LAS PLÁTICAS SOBRE NUESTRO CUERPO 20 MINUTOS página 11

- ¿Qué impacto tiene hablar sobre nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podemos enfrentar hablar sobre nuestro cuerpo?

SÉ UN GUERRERO DEL CAMBIO 5 MINUTOS página 13

- ¿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 y elevar su seguridad en la apariencia. El texto en *itálica* indica las instrucciones que estructuran las actividades del taller, como en las que debes poner videos o utilizar hojas de actividades. Estos los puedes adaptar para cubrir las necesidades específicas de tu grupo.

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

Asignación de tiempo sugerida
Reflejar la importancia relativa de cada sección por alcanzar los aprendizajes y elevar la seguridad en la apariencia de los estudiantes, pero podría ajustarse a la duración de tu clase.

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. Están marcadas en azul y deberían priorizarse si tienes poco tiempo.

Taller 1 de 5
Eliminemos las Pláticas sobre nuestro Cuerpo

Enfrentando las pláticas sobre el cuerpo:

Al final de esta sección, los estudiantes habrán identificado los problemas que las pláticas sobre el cuerpo pueden causar, y habrán desarrollado las estrategias para enfrentar el uso de dichas pláticas.

20 minutos **5**

2 PRESENTACIÓN	ACCIONES DEL MAESTRO	REACCIONES DESEABLES
<p><i>What is the impact of body talk?</i></p>  <p>Los estudiantes entenderán que hablar constantemente sobre nuestro cuerpo, tanto en positivo como en negativo, puede moldear nuestro humor y hacer creer que la apariencia sea más importante de lo que realmente es.</p>	<p>> <i>Explicales que ahora que han observado los diferentes ejemplos de las pláticas sobre nuestro cuerpo, consideraremos cómo nos pueden afectar.</i></p> <p>> Pon el video "Dove: Soundtrack de la escuela".</p> <p>> <i>Inicia una discusión en grupo.</i></p>	<p>4</p> <p>Las pláticas sobre el cuerpo suceden con mayor frecuencia de la que creemos. Nos pueden llevar a enfocarnos demasiado en nuestra apariencia y no en lo que realmente importa, lo que puede dañar a nuestra autoestima.</p>
<p><i>What is the impact of body talk?</i></p>  <p>Los estudiantes entenderán que las pláticas sobre el cuerpo pueden tener un impacto negativo en la autoestima.</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál creen que sea el impacto total de toda esta plática del cuerpo? 	<p>7</p> <p>El impacto en general es que el humor de la persona se ve fuertemente influenciado por lo que la gente piensa acerca de su apariencia diaria, pero también la del futuro. Terminan sintiendo que la apariencia es más importante de lo que realmente es y podrían olvidar enfocarse en cualidades y actividades que en verdad valoran y disfrutan.</p>

6

Si los estudiantes sugieren razones positivas para engancharse en las pláticas sobre el cuerpo, utiliza preguntas para ayudarlos a ver otro punto de vista y recuérdales que en general estas pláticas, tanto positivas como negativas, son contraproducentes.

Algunos quizás no entiendan tan fácilmente que incluso las pláticas positivas del cuerpo pueden ser perjudiciales, provocando en un futuro el desagrado. A continuación exponemos unos ejemplos para ilustrar la situación: Una amiga halaga a alguien acerca de su pérdida de peso. Esa persona recibe bien el halago, pero después se pregunta si antes no era tan bien aceptada y que si pudiera sentirse infeliz si subiera un poco de peso en el futuro. Tres amigas están juntas cuando una halaga a la otra acerca de su apariencia, por ejemplo su cabello o tono muscular. La otra amiga se quedó molesta porque no la halagaron y siente entonces que no está a la altura de la imagen y expectativas de sus amigas.

Ayuda a los estudiantes a entender que hablar muy seguido acerca de la apariencia puede hacerlos enfocarse en su imagen y peso, llevándolos a una completa insatisfacción. Esto podría tener consecuencias negativas en la autoestima.

11

Eliminemos las Pláticas sobre nuestro Cuerpo

PRESENTACIÓN



¿Cuál es el aprendizaje de hoy?

- Presentamos pláticas sobre nuestro cuerpo
- Exploramos ejemplos sobre lo que hablamos de nuestro cuerpo
- Problemas con las pláticas sobre nuestro cuerpo
- Evitemos hablar sobre nuestro cuerpo



¿Cuáles son las reglas del taller?

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

Los estudiantes entienden que el taller se enfocará en la comprensión de qué son las pláticas sobre nuestro cuerpo, los problemas que pueden provocar y las estrategias para enfrentar dichas pláticas en el futuro.

¿Cómo hablamos sobre la apariencia?



Los estudiantes analizarán las diferentes maneras en las que la gente habla acerca de la apariencia.

ACCIONES DEL MAESTRO



> Explica brevemente las áreas de enfoque para el taller de hoy. También recuérdalas las reglas para crear un ambiente de apoyo y sin prejuicios a lo largo de las 5 sesiones del programa.

> Explícales que el taller de hoy se enfoca en la manera en la que hablamos acerca de la apariencia.

> Inicia una discusión en grupo.

- ¿Cuáles son las diferentes maneras en las que la gente habla acerca de la apariencia?

> Explica que cuando la gente habla acerca de la apariencia, todos se enganchan en las pláticas sobre nuestro cuerpo.

REACCIONES DESEABLES



La gente hace cumplidos basados en la apariencia, podrían burlarse en base a la apariencia, las personas podrían opinar sobre su propia imagen, comparándose con otros o los propios pensamientos que tienen sobre su apariencia.

Asegúrate de que a los estudiantes les quede claro que hablar sobre nuestro cuerpo es cualquier conversación acerca de la apariencia, ya sea positiva o negativa. Recalca el punto de que las pláticas sobre nuestro cuerpo incluyen comentarios acerca de nuestra propia imagen o la de algún amigo, o podrían ser los comentarios sobre la imagen de una celebridad o de otra persona.

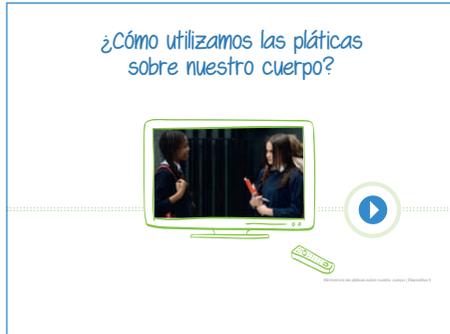
¿Qué significa hablar sobre nuestro cuerpo?

Las pláticas sobre nuestro cuerpo se refieren a todas aquellas conversaciones o comentarios que refuerzan y enaltecen los ideales de la apariencia y las posturas que los causan.



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

PRESENTACIÓN



Los estudiantes verán un video que contiene un ejemplo de las pláticas sobre nuestro cuerpo.

ACCIONES DEL MAESTRO



- > Explícales que verán videos cortos de las pláticas sobre nuestro cuerpo.
- > **Pon el video “Dove: Conversaciones con Amigos”.**

> *Inicia una discusión en grupo.*

- ¿Dónde/cuándo se lleva a cabo esta conversación?
- ¿Qué mensaje se está transmitiendo? ¿Parece tener un objetivo positivo o negativo?
- ¿Por qué creen que estén hablando acerca de la apariencia?
- ¿Cómo creen que esta situación hace sentir a ambos jóvenes acerca de su apariencia?

REACCIONES DESEABLES



- > La conversación inicia en la puerta de la escuela antes de que los estudiantes entren a clases. Todos se están saludando.
- > Una chica halaga a otra por su cabello. La chica que recibe el halago saca a relucir sus complejos y rechaza el comentario.
- > Podrían estar hablando acerca de la apariencia por decir algo lindo, para hacer sentir bien a su amiga o salirse de lo común, ya que es una buena manera de saludar a alguien.
- > La chica que hace el halago podría sentirse feliz por su amiga, o quizás sentirse un poco celosa por el grandioso cabello de su amiga. La chica que recibe el halago se siente complacida porque le han dicho que su cabello es hermoso y se le ve muy bien.

Si los estudiantes trataran de entender palabra por palabra, sugiéreles que elijan las palabras clave que recuerden de la conversación.

En esta instancia, motiva a los estudiantes a considerar el sentimiento del protagonista en lugar de pensar en las futuras e inherentes consecuencias.

Quizás quieras mencionar brevemente otras razones por las que la gente se engancha en las pláticas sobre nuestro cuerpo, como podría ser: es una forma común de saludarse, la gente quiere pertenecer a un grupo; la gente quiere reafirmarse a través de su apariencia y la de los demás, la gente quiere parecer modesta, evitar cualquier tipo de broma, halagar a alguien que cree que cumple con los ideales de la apariencia, expresar preocupación o ansiedad por la apariencia.

Enfrentando las pláticas sobre el cuerpo:

20 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes habrán identificado los problemas que las pláticas sobre el cuerpo pueden causar, y habrán desarrollado las estrategias para enfrentar el uso de dichas pláticas.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes entenderán que hablar constantemente sobre nuestro cuerpo, tanto en positivo como en negativo, puede moldear nuestro humor y hacer creer que la apariencia sea más importante de lo que realmente es.



Los estudiantes entenderán que las pláticas sobre el cuerpo pueden tener un impacto negativo en la autoestima.

ACCIONES DEL MAESTRO



- > Explícales que ahora que han observado los diferentes ejemplos de las pláticas sobre nuestro cuerpo, consideraremos cómo nos pueden afectar.
- > **Pon el video "Dove: Soundtrack de la escuela".**
- > Inicia una discusión en grupo.

- ¿Cuántas veces al día creen que se habla acerca del cuerpo?
- ¿Cuál es el efecto en general de todas estas pláticas acerca de la apariencia?
- ¿Cómo pueden dejar sintiendo a las personas?

- ¿Cuál creen que sea el impacto total de toda esta plática del cuerpo?

REACCIONES DESEABLES



Las pláticas sobre el cuerpo suceden con mayor frecuencia de la que creemos. Nos pueden llevar a enfocarnos demasiado en nuestra apariencia y no en lo que realmente importa, lo que puede dañar a nuestra autoestima.

El impacto en general es que el humor de la persona se ve fuertemente influenciado por lo que la gente piensa acerca de su apariencia diaria, pero también la del futuro. Terminan sintiendo que la apariencia es más importante de lo que realmente es y podrían olvidar enfocarse en cualidades y actividades que en verdad valoran y disfrutan.

Si los estudiantes sugieren razones positivas para engancharse en las pláticas sobre el cuerpo, utiliza preguntas para ayudarlos a ver otro punto de vista y recuérdales que en general estas pláticas, tanto positivas como negativas, son contraproducentes.

Algunos quizás no entiendan tan fácilmente que incluso las pláticas positivas del cuerpo pueden ser perjudiciales, provocando en un futuro el desagrado. A continuación exponemos unos ejemplos para ilustrar la situación: Una amiga halaga a alguien acerca de su pérdida de peso. Esa persona recibe bien el halago, pero después se pregunta si antes no era tan bien aceptada y que si pudiera sentirse infeliz si subiera un poco de peso en el futuro. Tres amigas están juntas cuando una halaga a la otra acerca de su apariencia, por ejemplo su cabello o tono muscular. La otra amiga se quedó molesta porque no la halagaron y siente entonces que no está a la altura de la imagen y expectativas de sus amigas.

Ayuda a los estudiantes a entender que hablar muy seguido acerca de la apariencia puede hacerlos enfocarse en su imagen y peso, llevándolos a una completa insatisfacción. Esto podría tener consecuencias negativas en la autoestima.

Eliminemos las Pláticas sobre nuestro Cuerpo

PRESENTACIÓN



¿Cómo podemos enfrentar hablar sobre nuestro cuerpo?



Los estudiantes usarán el juego de roles para aprender a evitar hablar sobre nuestro cuerpo y cambiar a otro tema diferente al de la apariencia.

ACCIONES DEL MAESTRO



- > *Explícales que ahora que ya entendieron lo contagioso y dañino que puede ser hablar del cuerpo, es importante que piensen acerca de estas conversaciones para que puedan reducir las presiones provocadas por las mismas y por otros al tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.*
- > *Acomoda a los estudiantes en parejas.*

> *Instruye a los estudiantes a completar la Hoja de **Actividad 2, Tarea 2.***

- *¿Cuánto puede durar una plática sin hablar sobre el cuerpo?*
- > *Instruye a los estudiantes a unirse con otra pareja y presentar sus actuaciones, para demostrar cómo podrían desviar su atención del cuerpo.*
- > *Invita a una o dos parejas a presentar sus actuaciones a la clase.*
- > *Deja que el grupo entre en una breve discusión.*
- *¿Qué tan fácil o difícil es evitar hablar sobre nuestro cuerpo?*
- *¿Quién logró que durara bastante la conversación y cómo lo hizo?*

REACCIONES DESEABLES



El juego de roles es un manera muy útil de ayudar a los estudiantes a cambiar su actitud. Trabajar en grupos pequeños permite que la gente más insegura participe en el juego de roles sin exponerse a todo el grupo. Asegúrate de no reforzar ninguna de las situaciones o guiones y que ningún estudiante sea señalado durante el juego de roles.

Algunos estudiantes podrían aprovechar esta oportunidad para enfatizar que no es fácil enfrentar las pláticas sobre el cuerpo y tratarán de excluirlas de las conversaciones del grupo. Recuérdales que las pláticas sobre el cuerpo dan tema a la gente para socializar y darle sentido de pertenencia, así que tratar de eliminar este tipo de pláticas podría arriesgar a la gente a que le hicieran bromas o incluso ser rechazada. Explícales que las pláticas sobre el cuerpo pueden convertirse en un hábito al que la gente suele recurrir en situaciones sociales. Sin embargo, si los estudiantes se dejan guiar por el ejemplo y evitan hablar sobre su cuerpo, pueden ayudar a cambiar la actitud del grupo.

Siguientes pasos

Ya completaste **el Taller 4: Eliminemos las pláticas** sobre nuestro cuerpo **en Seguro de Mí: Talleres Escolares para la Seguridad en la Apariencia Física**

El siguiente taller es: **Sé el Cambio.**

INFORMACIÓN DE ESTE TALLER:

Los talleres reúnen todo lo que los estudiantes exploraron y aprendieron durante el programa de 5 sesiones.

Cada taller ya ha ayudado a los estudiantes a identificar cuándo y por qué deben enfrentar el deseo de alcanzar los ideales de la apariencia. Aquí, los estudiantes pueden revisar y reflexionar acerca de las ideas y su avance hasta el momento. Se prepararán a actuar con el ejemplo, planeando cómo enriquecerán la seguridad en su apariencia creando una cultura más positiva de la imagen corporal. La comunidad y cultura escolar son influencias importantes que pueden ayudar o bien, obstaculizar el avance de los estudiantes hacia el enriquecimiento de la seguridad en su apariencia. Podrías invitar a líderes y directores al taller para confirmar que los maestros y guías están contribuyendo para lograr un cambio general a nivel escolar.

Accede a los materiales para este taller del programa y otros en Seguro de Mí: Programa de 5 sesiones en: **autoestima.dove.com.mx**

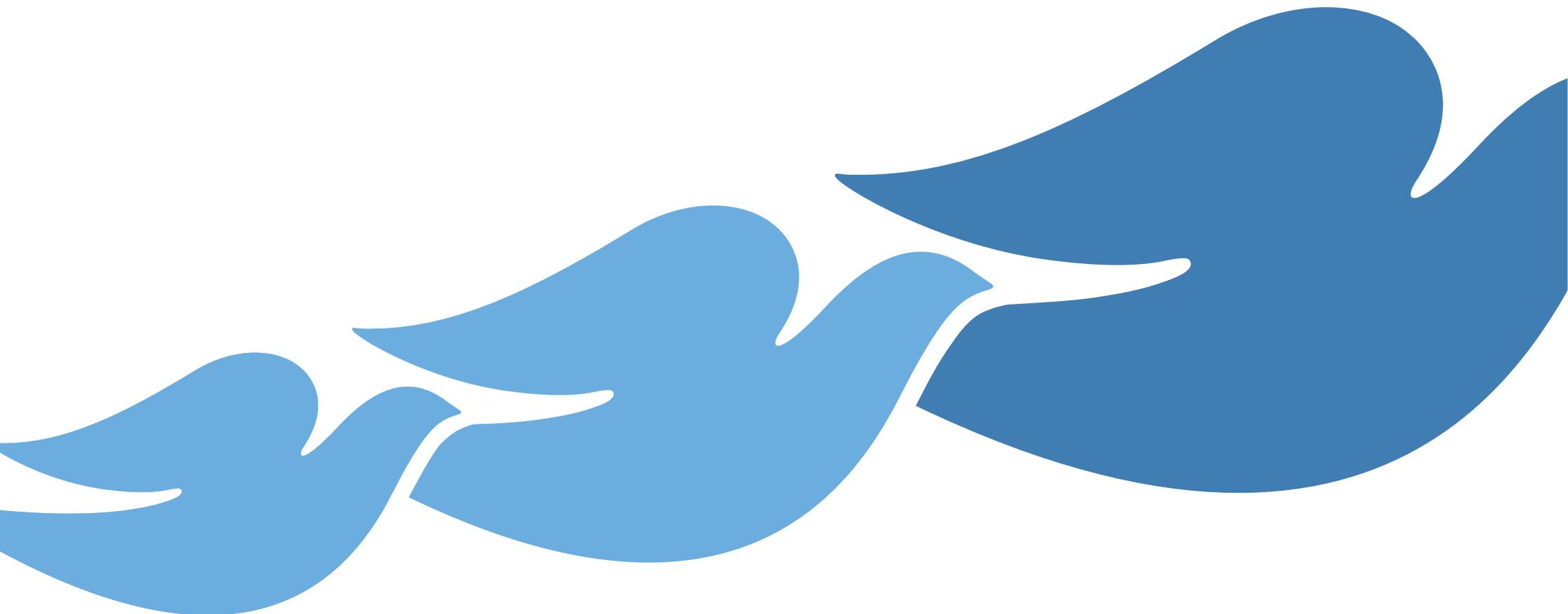
Seguro de Mí:
Talleres escolares para la seguridad en la apariencia física

Sé el Cambio

Guía del Taller para los Maestros:

Taller 5 of 5

Dove
proyecto
para la
autoestima



Dove
proyecto
para la
autoestima

