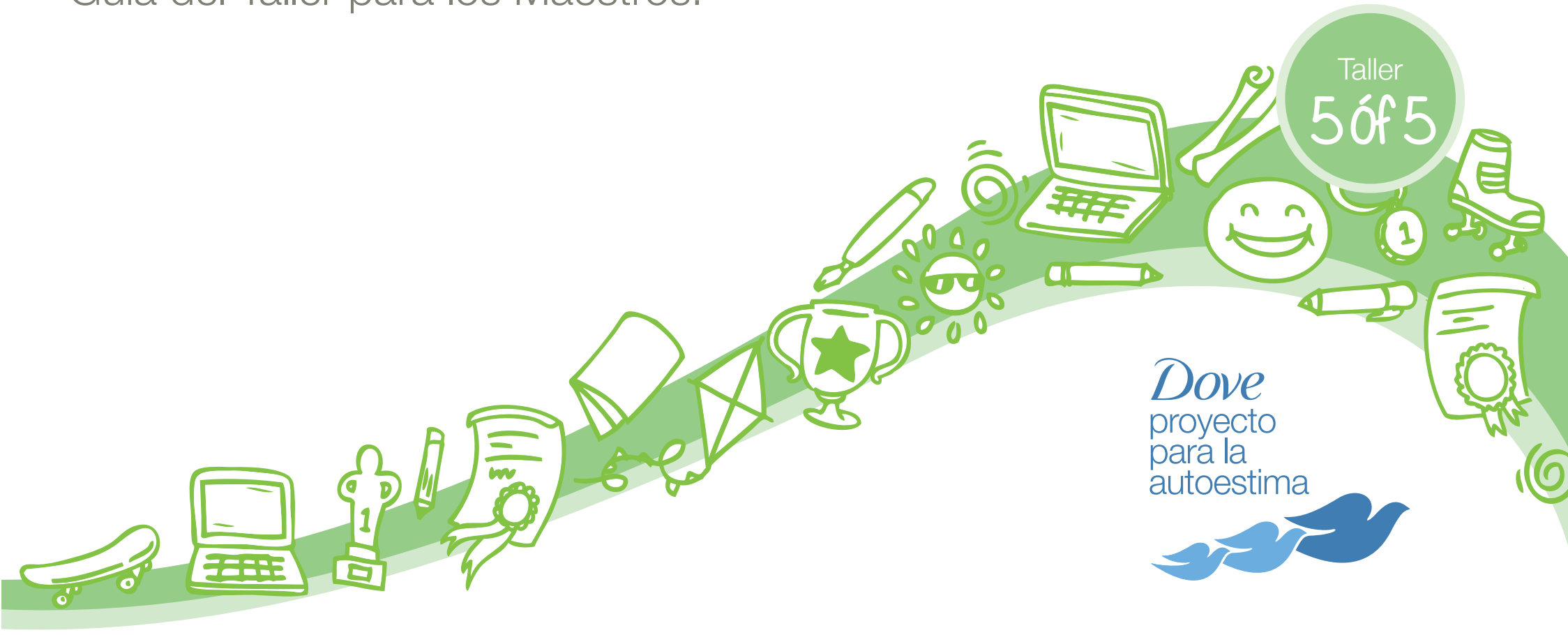
Seguro de Mí:

Talleres escolares para la seguridad en la apariencia física

Sé el Cambio

Guía del Taller para los Maestros:



Dove
proyecto
para la
autoestima

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.
- **Se comprometerán a actuar como un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia** y serán el guerrero de su propio cambio.
- **Festejarán su nuevo rol como Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia** y desarrollarán un plan para ser los guerreros en su comunidad.

NECESITARÁS:

Materiales del taller

Guía del taller

Presentación del taller

Cuatro hojas de actividades (un juego por estudiante)

Certificado

Tres hojas de acciones a tomar
(para compartir como sea necesario)

Videos estimulantes::

- Tres videos "Dove: Sé el cambio"

Estos videos contienen las historias de gente joven de todo el mundo que ha tomado acción para elevar el autoestima de los demás. Al explorar las diferentes motivaciones y las distintas acciones que han tomado estos Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia, se espera que los estudiantes se inspiren para usar sus habilidades y cualidades únicas, compartan el aprendizaje adquirido en todos los talleres tomados con otras personas, y sean los guerreros de la seguridad en nuestra apariencia en sus propias comunidades.

De tu escuela

Proyector y pizarrón blanco

Cada estudiante necesitará una pluma

Rotafolio y marcadores

OPCIONAL:

Tener a la mano hojas de papel

Preguntas clave

Tiempo total: 45 minutos

RETOMANDO LA SEGURIDAD EN NUESTRA APARIENCIA

10 MINUTOS página 5

- ¿Qué hemos aprendimos hasta ahora?
- ¿Cuál es el aprendizaje de hoy?
- ¿Cómo podemos celebrar la individualidad?

GUERREROS DE LA SEGURIDAD EN NUESTRA APARIENCIA

25 MINUTOS página 8

- Sé un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia
- Sé el guerrero del cambio en nuestro mundo
- ¿Cómo podemos cambiar nuestro mundo?

CAMBIA TU MUNDO

10 MINUTOS página 10

- ¡Ya tienes las herramientas necesarias para cambiar el mundo!
- ¡Felicidades!

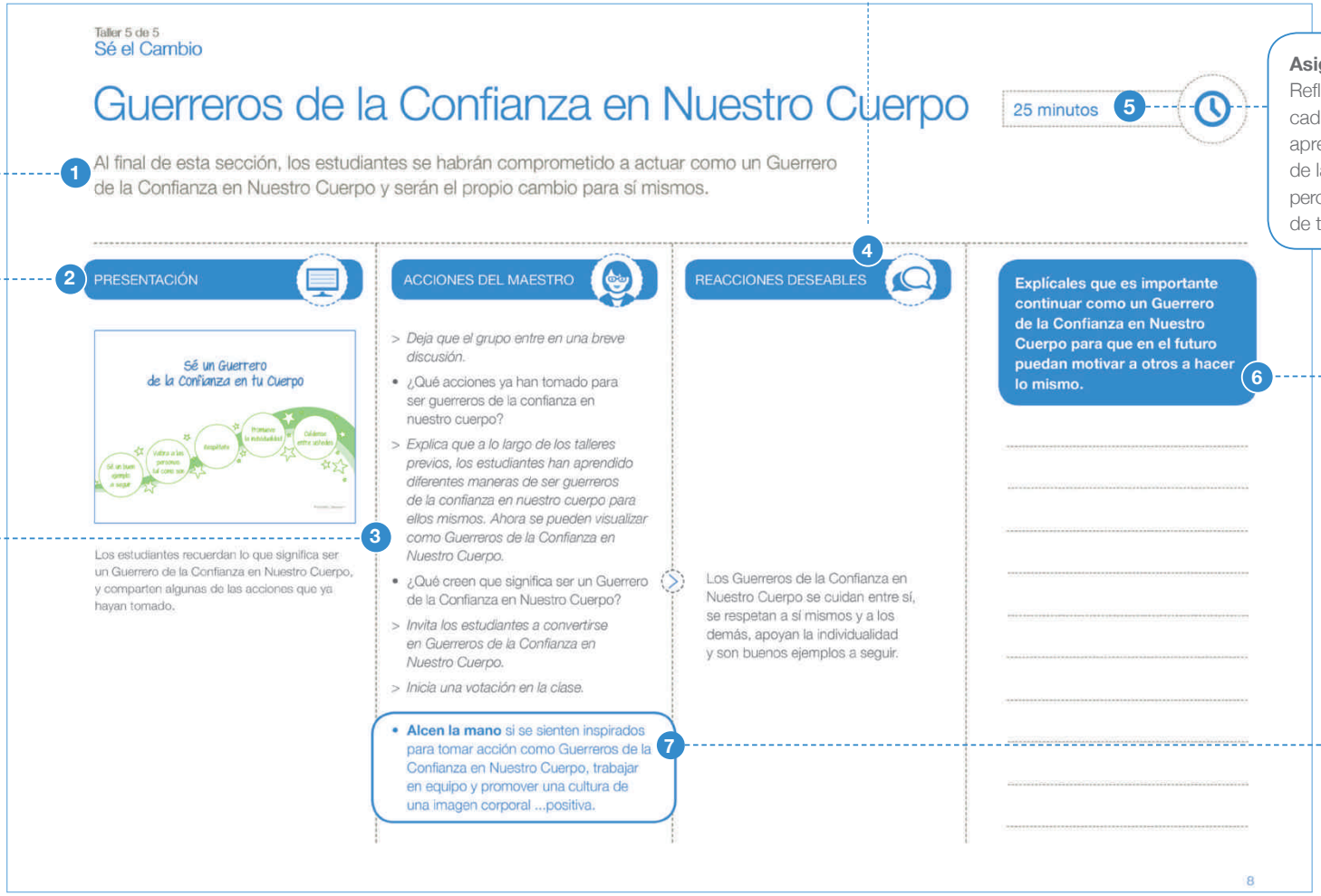
Cómo usar esta guía

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.

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.



Asignación de tiempo sugerida Refleja la importancia relativa de cada sección por alcanzar los aprendizajes y elevar la seguridad de 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.

Retomando la seguridad en nuestra apariencia

10 minutos

Al final de esta sección, los estudiantes habrán reflexionado en los aprendizajes clave de **Seguro de Mí: Programa de Cinco Sesiones** en sus propias palabras.

PRESENTACIÓN

Se da la bienvenida a los estudiantes al último taller del programa de 5 sesiones, que funcionará como revisión de lo que han aprendido hasta ahora y como punto de partida para planear futuras acciones.

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Dale la bienvenida a los estudiantes al último taller del programa de 5 sesiones. Explícales que esto funcionará como revisión de lo que han aprendido hasta ahora y como punto de partida para planear futuras acciones.*

REACCIONES DESEABLES

PRESENTACIÓN

Los estudiantes recuerdan rápidamente lo que han aprendido en los talleres previos.

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Instruye a los estudiantes a trabajar en grupos de hasta 4 personas. Asigna a cada grupo uno de los temas de los talleres previos: Ideales de la Apariencia, Mensajes de los Medios, Confrontar las Comparaciones, Eliminar las Pláticas sobre Nuestro Cuerpo. Pide a los estudiantes que inviertan un par de minutos en revisar sus notas acerca del tema asignado y que apunten en el rotafolio las respuestas de las siguientes preguntas.*

- ¿Qué aprendieron en el taller?
- ¿Cómo les ayudó a enfrentar la presión provocada por alcanzar los ideales de la apariencia?

> *Invita a que cada grupo presente los distintos temas de los talleres.*

> *Resume cualquier punto que hayan olvidado mencionar los estudiantes.*

REACCIONES DESEABLES

Los estudiantes pueden utilizar los resúmenes en la diapositiva para ayudarlos en esta actividad.

Ayuda a que los estudiantes capten las ideas al repetirlas o enumerarlas.

Los estudiantes pueden tomar notas de la manera en que mejor recuerden el taller. Por ejemplo, algunos estudiantes podrían recurrir a usar imágenes o mapas mentales.

Motiva a los estudiantes a felicitarse por su revisión, ¡los aplausos pueden ser de gran ayuda!

Los estudiantes entienden que el taller se enfocará en poner en práctica sus aprendizajes creando un plan para compartirlos con toda la comunidad.

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

> *También recuérdales las reglas del taller para crear una ambiente de apoyo y sin prejuicios a lo largo del programa de 5 sesiones.*

PRESENTACIÓN

Los estudiantes valorarán otras cualidades al celebrar la individualidad de los demás.

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Explica que uno de los aprendizajes clave del programa de 5 sesiones ha sido valorar las cualidades y los intereses diferentes a la apariencia, y que ahora lo pondrán en práctica celebrando la individualidad de otro compañero de la clase.*

> *Instruye a los estudiantes a completar* ***la Hoja de Actividad*** *1, en parejas.*

> *Invita a una o dos parejas, si se sienten cómodos, a compartir sus halagos con la clase.*

> *Deja que el grupo entre en una breve discusión.*

- ¿Cómo se sintió completar las frases para tu compañero?
- ¿Qué se sintió recibir estos halagos?

> *Explica que realizar esta actividad ayudará a todos a mentalizarse de manera positiva mientras resuelven cómo ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia y causar un impacto a su alrededor.*

REACCIONES DESEABLES

Dile a los estudiantes que pueden recurrir a los notas del Taller 1 en el que valoraron otras cualidades e intereses.

Es importante que los estudiantes llenen esta hoja de actividad de manera individual y en silencio.

Cerciórate de que esta actividad se realice con sensibilidad y que no provoque bromas o intimidación.

Explica a los estudiantes que la manera de comunicarse con los demás puede afectar su autoestima.

Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia

25 minutos

Al final de esta sección, los estudiantes se habrán comprometido a actuar como un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia y serán el propio cambio para sí mismos.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes recuerdan lo que significa ser un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia, y comparten algunas de las acciones que ya hayan tomado.

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Deja que el grupo entre en una breve discusión.*

- ¿Qué acciones ya han tomado para ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia?

> *Explica que a lo largo de los talleres previos, los estudiantes han aprendido diferentes maneras de ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia para ellos mismos. Ahora se pueden visualizar como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia.*

- ¿Qué creen que significa ser un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia?

> *Invita a los estudiantes a convertirse en Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia.*

> *Inicia una votación en la clase.*

- **Alcen la mano** si se sienten inspirados para tomar acción como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia, trabajar en equipo y promover una cultura de una imagen corporal ...positiva.

REACCIONES DESEABLES

Los Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia se cuidan entre sí, se respetan a sí mismos y a los demás, apoyan la individualidad y son buenos ejemplos a seguir.

Explícales que es importante continuar como un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia para que en el futuro puedan motivar a otros a hacer lo mismo.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes harán compromisos personales para actuar como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia.

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Explícales que como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia es importante hacer un compromiso personal para lograrlo.*

> *Deja que el grupo entre en una breve discusión.*

- ¿Qué harán para enfrentar y cambiar sus hábitos, qué piensan y sienten acerca de la apariencia hoy, mañana, la próxima semana y más allá?

- ¿Quién es la persona indicada que puede ayudarte a mantener tus compromisos?

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

REACCIONES DESEABLES

Los estudiantes expresarán los mensajes clave en sus propias palabras.

Los estudiantes pueden compartir sus ideas con la clase, pero que sea una actividad breve.

Recuerda que las respuestas de los estudiantes son personales e igualmente válidas, incluso si sus ideas difieren de las de los demás.

Es posible que desees utilizar las promesas de los estudiantes como una herramienta permanente. Por ejemplo, los estudiantes que estén contentos con compartir, podrían hacer un poster que motive a otros estudiantes a "unirse" para actuar como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia.

Cambia tu mundo

10 minutos

Al final de esta sección, los estudiantes habrán hecho planes para ser en su mundo los guerreros de la confianza en nuestro cuerpo, y habrán celebrado su compromiso para actuar como Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia.

En este taller, los estudiantes:

- **Habrán recordado los aprendizajes clave de Seguro de Mí: Talleres escolares para la seguridad en nuestra apariencia** en sus propias palabras
- **Se habrán comprometido a actuar como un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia** y habrán sido el propio cambio para sí mismos.
- **Habrán celebrado su nuevo rol como Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia** y habrán desarrollado un plan para ser en su mundo los guerreros de la seguridad en nuestra apariencia.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes verán videos que muestran diferentes historias inspiracionales de jóvenes que han tomado acción para ser los guerreros de la seguridad en nuestra apariencia en sus comunidades.

ACCIONES DEL MAESTRO

> ***Pon uno o dos videos de "Dove: Sé el cambio".***

- ¿Qué acciones observaron que los jóvenes tomaron para ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia?
- ¿A quién esperaban inspirar con sus acciones?
- ¿De qué manera les han inspirado estas historias?

REACCIONES DESEABLES

Selecciona los videos que consideres los más relevantes para tu clase.

Puede ser que quieras compartir otros ejemplos locales o relevantes con tu clase de jóvenes tomando acción para ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes trabajan en conjunto para generar maneras en las que pueden actuar como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia y crear un cambio en su mundo.

Los estudiantes resumirán sus ideas para ser guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia de manera creativa y memorable.

ACCIONES DEL MAESTRO

- ¿Qué podrían hacer para provocar el cambio en su mundo?

> *Instruye a los estudiantes a trabajar en grupos.*

> *Pide a los estudiantes que creen un plan para ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia en su comunidad. Los estudiantes deberán usar* ***la Hoja de Actividad 3*** *para estructurar sus ideas. Las hojas de* ***"tomar acción"*** *se pueden usar para inspirar, si es necesario.*

> *Explícales que ahora compartiremos brevemente sus ideas con la clase.*

- ¿Qué plan han pensado para actuar como un Guerrero de la Seguridad en Nuestra Apariencia en su mundo?

> *Explica a los estudiantes que queremos motivar a los demás a dar una idea de los grandiosos planes que han creado.*

> *Instruye a los estudiantes a completar la* ***Hoja de Actividad 4****.*

- ¿Cómo podrían compartir su idea con la clase de una manera creativa y fácil de recordar en 30 segundos?

REACCIONES DESEABLES

Los estudiantes compartirán brevemente sus distintos planes para motivar a otros a ser guerreros de la seguridad en nuestra apariencia.

Trata de felicitar a los grupos por su creatividad y esfuerzo. Piensa en la manera en la que podrías trabajar con tus colegas para ayudar a los estudiantes mientras generan sus ideas a través de sesiones de seguimiento o como parte de un programa integral de apoyo escolar.

Motiva a la clase a ser lo más creativa posible para presentar su idea. Sin embargo, también es buena idea escribirlo en papel para compartir sus ideas con otros fuera del taller.

También les puedes sugerir que den un discurso de sus ideas en frente de la clase. ¿Cómo pueden lograr que su plan destaque?

PRESENTACIÓN

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Pide a otros estudiantes que platiquen las otras ideas y planes que los grupos hayan creado.*

- ¿Qué piensan acerca de su idea?
- ¿Qué sugerirían para mejorarla?

> *Explícales que es importante que trabajen como un gran grupo para ayudarse entre ellos para ser Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia, y transformar sus ideas en acciones para asegurar el mayor impacto posible en la comunidad.*

REACCIONES DESEABLES

Puedes designar líderes de equipo o un equipo líder para cerciorarte de que se implementen todos los planes.

Los estudiantes celebrarán su aprendizaje en el programa de cinco sesiones y su nuevo rol como Guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia.

> *Felicita a los estudiantes por su compromiso demostrado con el cumplimiento de los planes y a lo largo de los talleres.*

> *Explícales que debido a que el programa de 5 sesiones está por concluir, es importante celebrar sus aprendizajes y logros.*

Si tienes más tiempo, podrías pedirles que compartan lo que han aprendido o a lo que se han comprometido a cambiar, como consecuencia de los talleres.

Podrías entregarles certificados a cada uno.

Invita a que cada estudiante pase al frente y que le aplaudan todos.

PRESENTACIÓN

ACCIONES DEL MAESTRO

> *Agradéceles su participación en la sesión de hoy y concluye el programa de cinco sesiones.*

> *Motiva a los estudiantes a analizar y aplicar su conocimiento y comprensión, y a ser guerreros de la Seguridad en Nuestra Apariencia con ellos mismos y con los demás de ahora en adelante.*

REACCIONES DESEABLES

Si es posible, diles que pueden hablar en privado contigo sobre alguna situación en específico del programa de cinco sesiones.

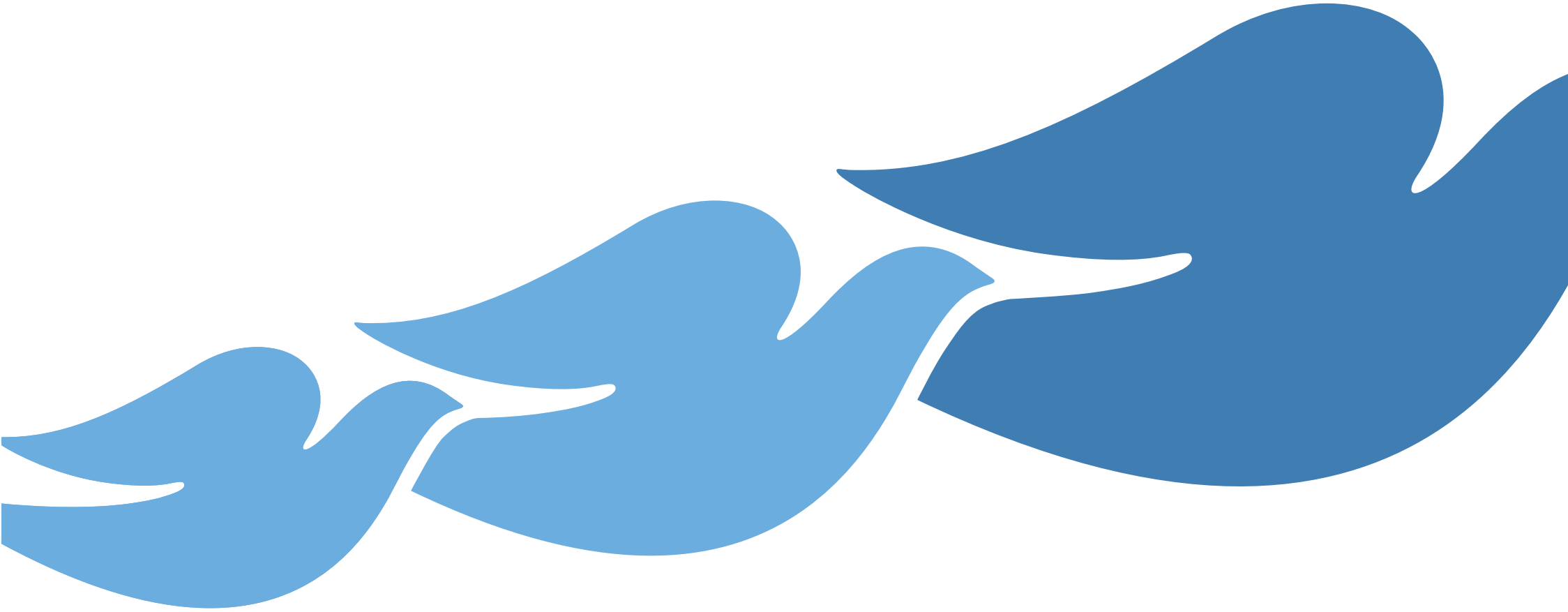
¡Felicidades!

Al completar Seguro **de mí: Talleres escolares para seguridad en la apariencia física** has participado de manera valiosa para ayudar a los estudiantes a elevar la seguridad en su apariencia y el valor de cada quien. A pesar de estar bajo las presiones más arduas para alcanzar los ideales de la apariencia, la próxima generación está ya preparada para crear nuevas normas sociales. Al elevar la autoestima y reconocer un conjunto de valores sin enfocarse en la imagen, juventud o peso, los estudiantes son libres y capaces de ser la mejor versión de sí mismos, de ser valorados independientemente de su apariencia, y están capacitados para respetar y celebrar la diversidad de alrededor.

SEGUIMIENTO:

Los talleres escolares para la seguridad en la apariencia física a menudo generan discusiones grupales que se pueden pasar de boca en boca y en las vidas privadas de los estudiantes y los maestros. Para mayor información de apoyo para los maestros y padres, incluyendo materiales diseñados para reforzar la comprensión de los estudiantes acerca de los conceptos clave cubiertos en los talleres, se pueden encontrar en **autoestima.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.



Dove
proyecto
para la
autoestima

autoestima.dove.com.mx