

Confronta las comparaciones

Seguro de Mí:

Talleres Escolares para la Seguridad en la Apariencia Física

taller
3 of 5

Dove
proyecto
para la
autoestima



¿Qué hemos aprendimos hasta ahora?

No vale la pena tratar de alcanzar los ideales de la apariencia.

Las imágenes de los medios a menudo están manipuladas.



¿Cuál es el aprendizaje de hoy?

- El proceso de comparación
- Las consecuencias negativas de comparar
- El "remolino de las comparaciones"
- Cambiar nuestros diálogos



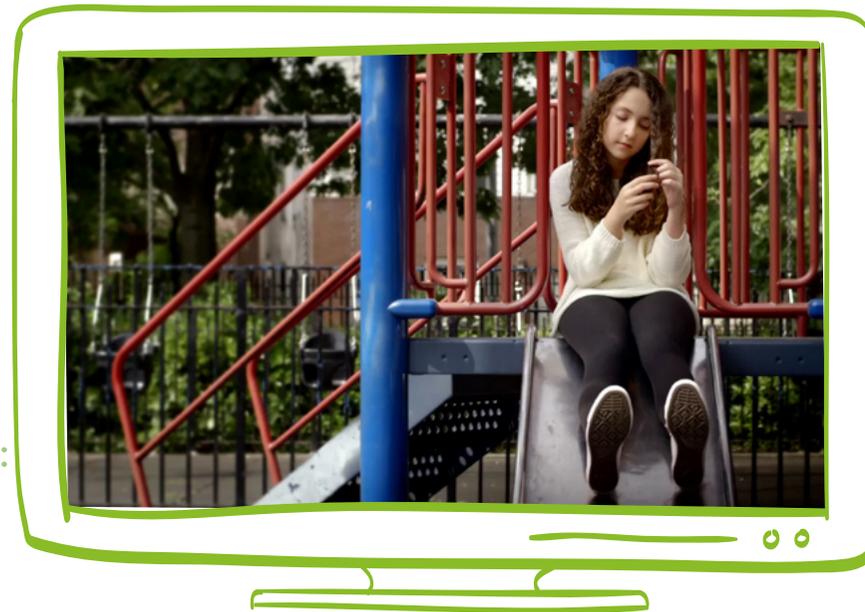
¿Cuáles son las reglas del taller?

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

¿Cuáles son los ideales exhibidos en los medios?



¿Cómo nos comparamos con los demás?



¿Cómo comparamos nuestra imagen?

¿Las personas con las que normalmente nos comparamos:

lucen mejor?

¿Normalmente las personas comparan las características que:

les gustan?

les disgustan?

¿Cómo comparamos nuestra imagen?

¿Las personas con las que normalmente nos comparamos:

lucen mejor?

no lucen tan bien?

¿Normalmente las personas comparan las características que:

les gustan?

les disgustan?

¿Cómo comparamos nuestra imagen?

¿Las personas con las que normalmente nos comparamos:

lucen mejor?

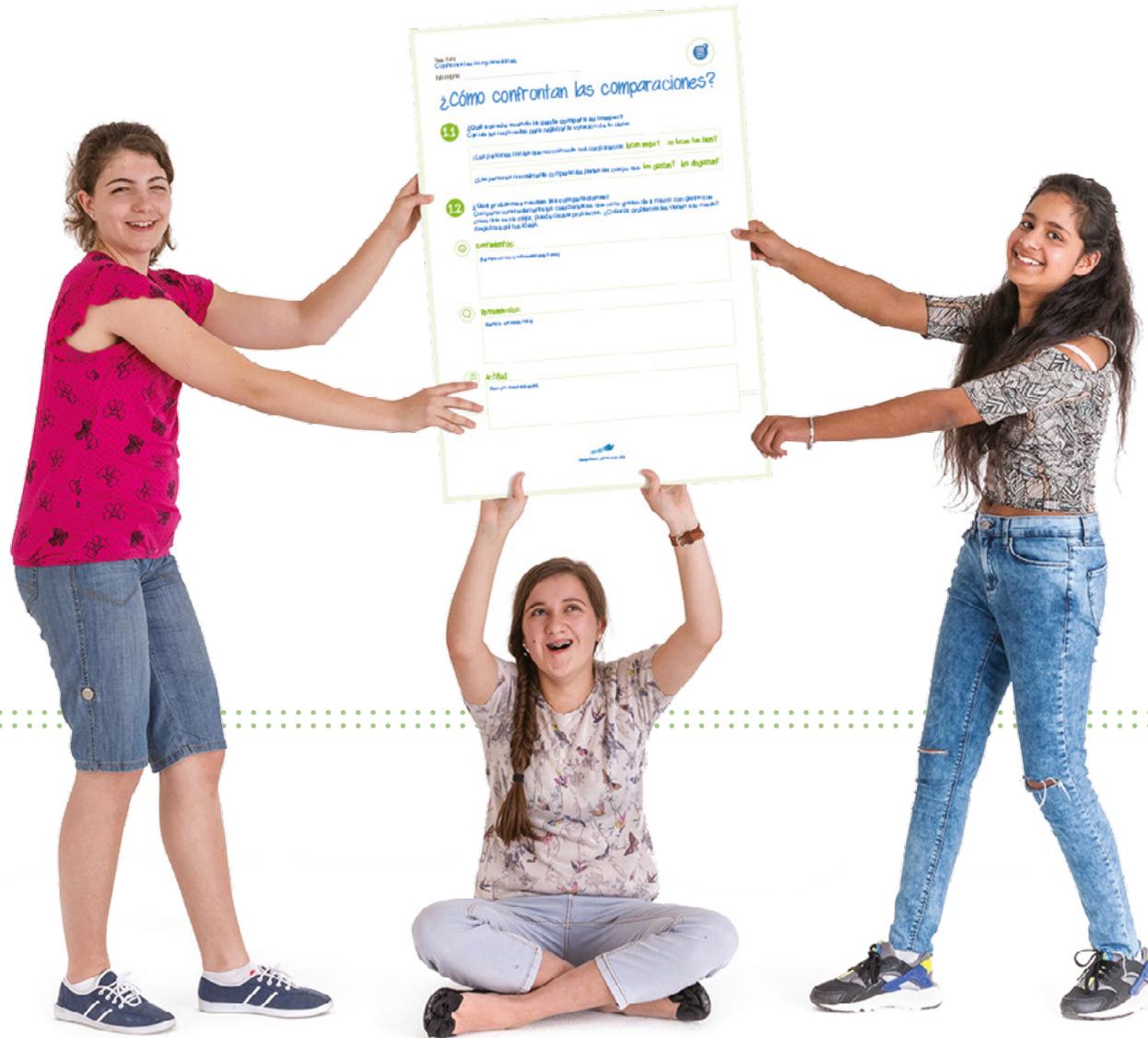
no lucen tan bien?

¿Normalmente las personas comparan las características que:

les gustan?

les disgustan?

¿Qué sucede cuando las personas comparan su imagen?



1.1

¿Qué impacto tienen estas comparaciones?



Sentimientos

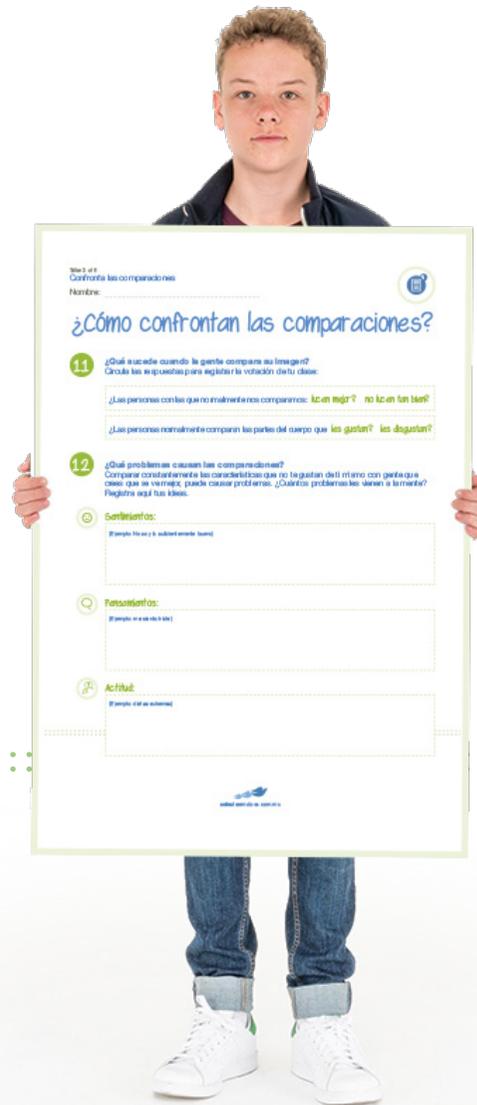


Pensamientos



Actitud

¿Qué impacto tienen estas comparaciones?



¡Hola a ti!
Confronta las comparaciones.
Nombre: _____

¿Cómo confrontan las comparaciones?

1.1 ¿Qué sucede cuando la gente compara su imagen?
Círculo las expresiones para explicar la votación de tu clase.

¿Las personas con las que no más me gustan comparan: **¿en mejor?** **no en tan bien?**

¿Las personas realmente comparan las partes del cuerpo que **les gustan?** **les disgustan?**

1.2 ¿Qué problemas causan las comparaciones?
Compara constantemente las características que no te gustan de ti mismo con gente que
casos que se ven mejor puede causar problemas. ¿Cuáles problemas les vienen a la mente?
Registra aquí tus ideas.

Sentimientos:
Ejemplo: Me siento triste cuando...

Pensamientos:
Ejemplo: Me siento inseguro...

Actitud:
Ejemplo: Me siento inseguro...

© 2014 por el autor. Todos los derechos reservados.



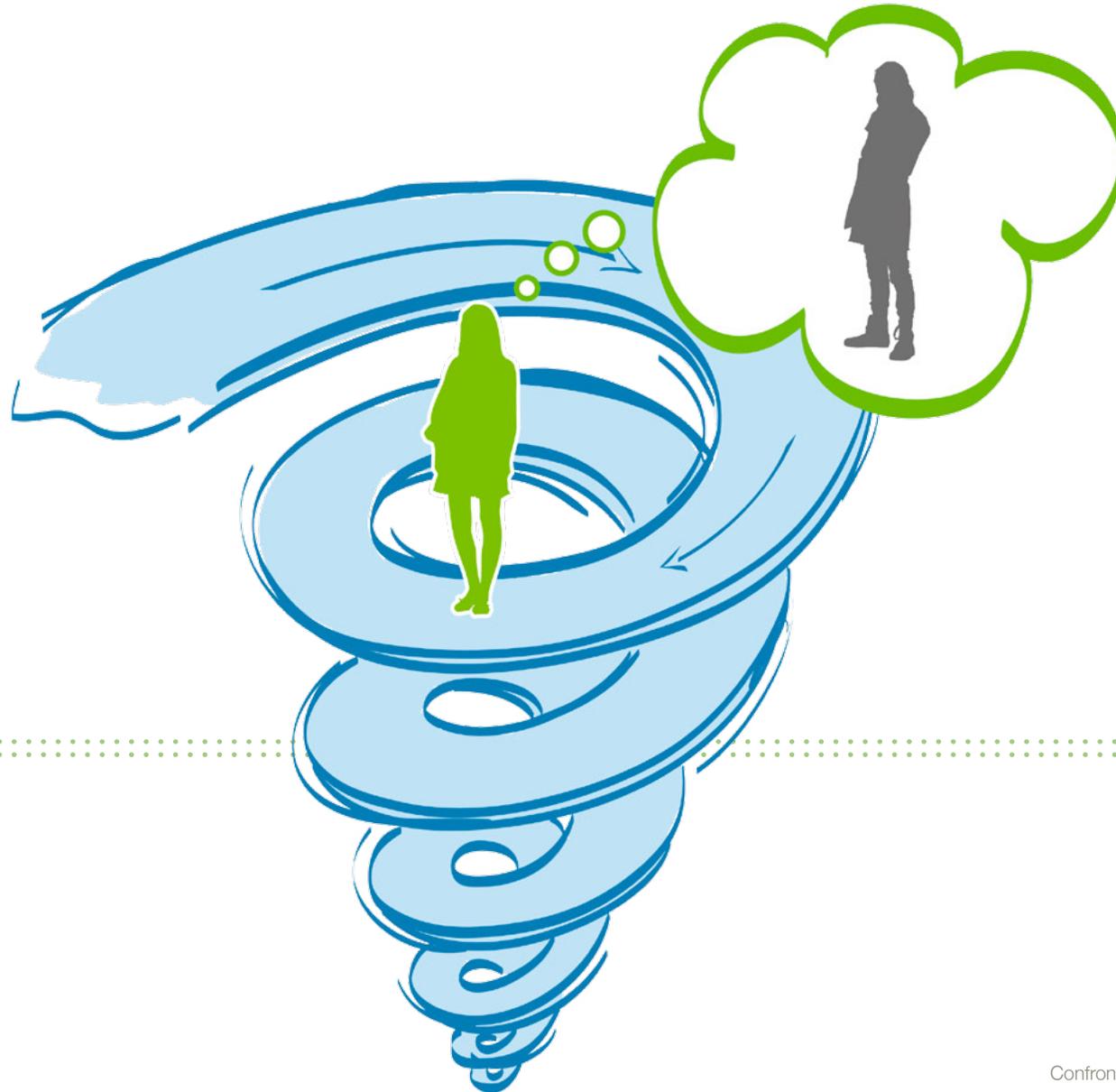
El "remolino de las comparaciones"



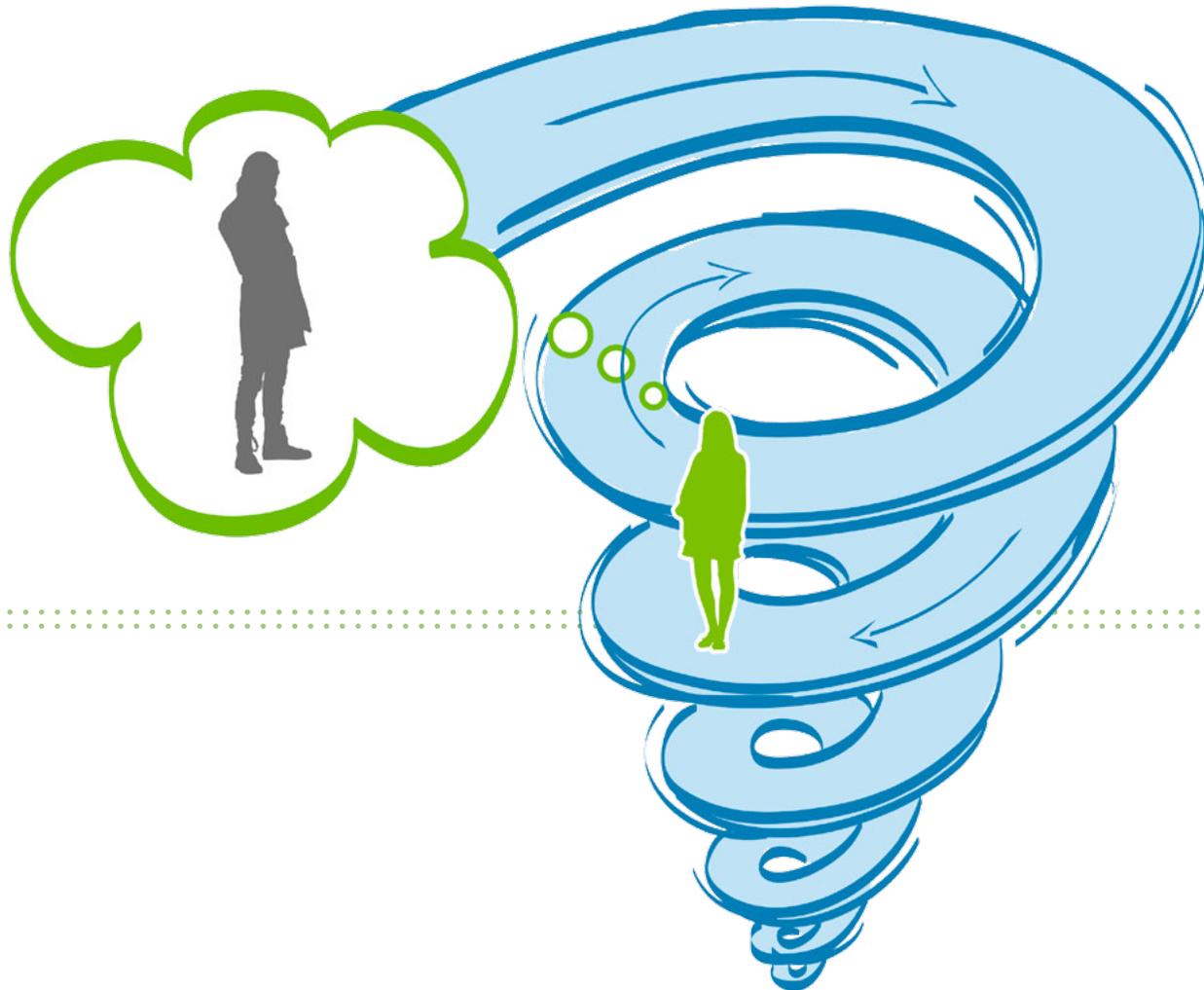
El "remolino de las comparaciones"



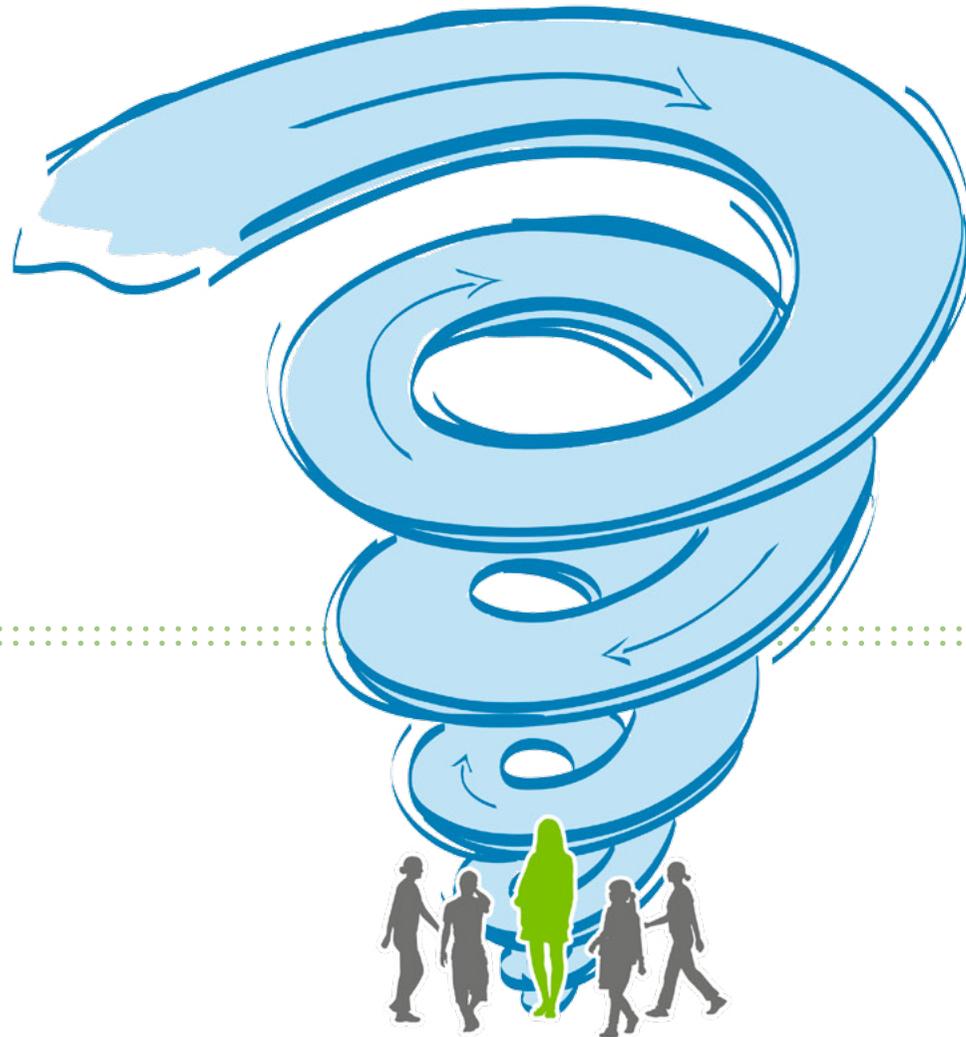
El "remolino de las comparaciones"



El "remolino de las comparaciones"



El "remolino de las comparaciones"



¿Qué podemos hacer diferente?

- Halaguemos a los demás y a nosotros mismos acerca de cosas diferentes a la apariencia
- Enfoquémonos en cosas positivas de nosotros y de otros
- Atención en los hechos
- Disfrutemos la compañía de los demás en lugar de criticarlos
- Celebremos a nosotros mismos y a nuestros amigos



¿Cómo podemos cambiar nuestro diálogo?

Todos somos muy diferentes, no tenemos por qué vernos iguales.

Eres tan bueno en arte que algún día podrías vender todas tus cosas.

Eso está súper retocado, nadie en verdad se ve así.

Hay mucha gente que no tiene el abdomen marcado y se acepta así.



¿Cómo podemos cambiar nuestro diálogo?

Task 3.6
Confronta las comparaciones
Nombre: _____

¿Cómo podrías cacharte a ti mismo?

Trabajen en parejas para preparar un juego de roles. Clasifíquense Persona A y Persona B. Lean las siguientes situaciones y practiquen como responder sin hacer comparaciones.

Persona A	Persona B
Imagínese en algunas de las siguientes cuatro situaciones. Explícale a la Persona B lo que desearías cambiar sobre su apariencia después de estar en esa situación.	Responde a la Persona A. Explica por qué no deberías compararnos con la gente que vemos en los medios o en la vida real. Dile por qué no es real o justo compararse con esas personas.
1 Tu amigo se ha comprado ropa nueva...	2 Estás viendo este famoso programa de TV...
3 Pasas por la parada de autobús en el camino de la escuela a tu casa...	4 Estás viendo el video musical más reciente en el teléfono de tu amigo...

¿Te sientes atrapado?

Persona A: ¡Wow, míralos, lucen increíbles! Como me gustaría tener su...
Persona B: ¡No nos debería importar, compararnos a nosotros mismos porque...
Párense por qué la gente suele estar saliendo... ¿cómo se sienten así?
También pueden intercambiar roles a decir una situación al frente.

www.pearson.com



¿Cómo cambiarán su diálogo?



¿Qué aprendimos hoy?

Comparar con otros la manera en que nos vemos es un acto natural.

Podemos enfrentar el proceso de hacer comparaciones.

Comparar puede traer consigo consecuencias negativas.

¿Cómo puedes ser un guerrero del cambio?



Mayor información

