

Seguro de Mí:

Talleres escolares para la seguridad en la apariencia física

Confronta las Comparaciones

Guía del Taller para los Maestros:

taller
3 of 5

Dove
proyecto
para la
autoestima



Aprendizajes y recursos

EN ESTE TALLER, LOS ESTUDIANTES:

- **Entenderán que comparar la apariencia** con otros y con imágenes de los medios es automático y un acto natural y humano.
- **Identificarán las maneras en las que el proceso de comparar apariencias trae consigo consecuencias** negativas para ellos mismos y sus amigos.
- **Desarrollarán nuevas formas de reaccionar ante las situaciones** de comparación para que tengan resultados positivos para ellos mismos y los demás.



NECESITARÁS:

Materiales del taller

Guía del taller

Presentación del taller

Tres hojas de actividades (un juego por estudiante)

Hoja con mayor información (una por estudiante)

Videos estimulantes:

- "Dove: Cambia una cosa"

Este video revela a los estudiantes que el deseo por cambiar la manera en cómo nos vemos es normal y lo siente la mayoría de la gente. Motiva a los estudiantes a cuestionarse por qué tanta gente quiere cambiar algo sobre su apariencia física. Este video demuestra lo hueca que es esta insatisfacción, considerando que las características físicas que deseas cambiar son exactamente las mismas que alguien más desea tener.

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 COMPARACIONES

13 MINUTOS página 5

- ¿Qué hemos aprendido hasta ahora?
- ¿Cuál es el aprendizaje de hoy?
- ¿Cuáles son los ideales exhibidos en los medios?
- ¿Cómo nos comparamos con los demás?
- ¿Cómo comparamos nuestra imagen?
- ¿Qué sucede cuando la gente compara su imagen?

PROBLEMAS AL COMPARAR

27 MINUTOS página 9

- ¿Qué impacto tienen estas comparaciones?
- El "remolino de las comparaciones"
- ¿Qué podemos hacer diferente?
- ¿Cómo podemos cambiar nuestro diálogo?
- ¿Cómo cambiarán su diálogo?

SÉ UN GUERRERO DEL CAMBIO

5 MINUTOS página 13

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cómo podrían ser un guerrero del cambio?
- ¡Felicidades!
- Más 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 confianza corporal. El texto en *itálica* indica las instrucciones para ayudar a estructurar las actividades del taller, como en las que debes poner videos o utilizar hojas de actividades por ejemplo. Estos los puedes adaptar para cubrir las necesidades específicas de tu grupo.

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.

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 3 de 5
Confronta las Comparaciones

Problemas al comparar

27 minutos 5

1 Al final de esta sección, los estudiantes identificarán las maneras en las que el proceso de comparar apariencias a menudo trae consigo consecuencias negativas para ellos mismos y sus amigos.

2 PRESENTACIÓN

¿Qué impacto tienen estas comparaciones?

Sentimientos Pensamientos Actitud

Los estudiantes generarán ejemplos del impacto potencial en los sentimientos, pensamientos y actitud de las personas, al hacer comparaciones de la apariencia.

3

ACCIONES DEL MAESTRO

> Explica a los estudiantes que ahora considerarán los problemas que puede causar comparar sus apariencias.

> Hagan un análisis en pequeños grupos.

- ¿Cuál creen que sea el impacto de comparar lo que nos disgusta de nuestra apariencia, con la de personas que creemos lucen mejor que nosotros?
- ¿Cómo afecta esto a nuestros sentimientos, pensamientos y actitud?

> Invita a uno o dos grupos a dar su retroalimentación, usando las siguientes preguntas como guía.

- ¿Cómo harían sentir a la gente **estas comparaciones**?
- ¿Qué tipo de cosas podrían pensar las personas?
- ¿Qué podría terminar haciendo la gente?

4 REACCIONES DESEABLES

Respuestas como: triste, insatisfecho, preocupado, culpable.

Las respuestas podrían incluir: "No soy lo suficientemente bueno", "Necesito cambiar", "Desearía verme como él/ella", "Necesito bajar de peso/ponerme musculoso".

El comportamiento que podría causar incluye dietas extremas, no salir con amigos, gastar mucho tiempo/dinero en la apariencia.

6

Trata de guiar a los estudiantes a dar respuestas acerca de sus sentimientos, pensamientos y actitud. Sin embargo, si desglosar las ideas en diferentes categorías es muy complejo para la clase, sólo recaba una lista de los diferentes impactos negativos que podrían generar las comparaciones.

7

Tener sentimientos negativos al comparar no significa que haya algo realmente mal o que estés "peor" que otra persona; la gente puede seguir teniendo sentimientos profundos incluso si la base de los mismos es irreal.

13 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes entenderán que comparar la apariencia con otros y con imágenes de los medios es automático y un acto natural y humano.



Se da la bienvenida al taller a los estudiantes.

> *Dales la bienvenida a los estudiantes al taller "Confronta las comparaciones". Recuerda a los estudiantes de manera breve que el programa de cinco sesiones tiene como objetivo ayudarlos a encontrar maneras más útiles de manejar las presiones por la apariencia y elevar su seguridad en su apariencia.*





Cognitive bias computer games | Diagonallab

- > *Explica brevemente las áreas de enfoque para el taller de hoy.*
- > *Recuerda a los estudiantes las reglas del taller, para crear un ambiente de apoyo y sin prejuicios a lo largo del programa de cinco talleres.*



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

¿Cuáles son las reglas del taller?

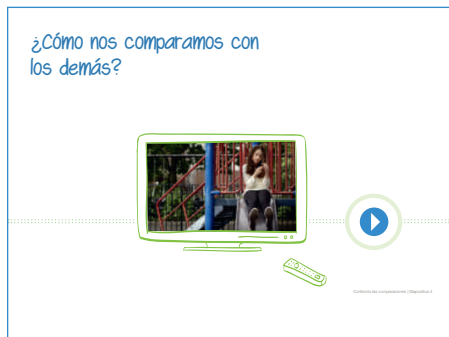
- Respetar la diversidad
- Hacer preguntas
- Mantener confidencialidad
- Participar

Contenido de las comparaciones | Dispositiva

PRESENTACIÓN



Los estudiantes reconocerán que las imágenes de los medios a menudo exhiben un estilo de vida ideal al que nos motivan a aspirar. Éstas promueven las comparaciones.



Los estudiantes verán un video con gente hablando de las características que desearían tener y de cómo nunca nadie está satisfecho con la manera en la que se ve.

ACCIONES DEL MAESTRO



> Explícales que la publicidad, el entretenimiento y otros medios a menudo usan imágenes y mensajes que promueven un estilo de vida ideal.

> Pide una o dos respuestas:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas a las que nos motivan a aspirar?
- ¿Qué apariencia y características físicas tienen las personas de estas imágenes de los medios?
- ¿Qué hemos aprendido acerca de compararnos con estas imágenes?
- ¿Creen que sólo nos comparemos con imágenes que vemos en los medios? ¿Con quién más nos comparamos?

> Explícales que es muy común compararnos a nosotros mismos y a nuestra apariencia con otras personas de la vida cotidiana, no sólo con las celebridades.

> **Pon el video "Dove: Cambia Una Cosa"**

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

- ¿Qué nos muestra este video acerca de cómo nos comparamos con los demás?

REACCIONES DESEABLES



> Por ejemplo: cosas que poseemos, tecnología, estilo de vida... y la manera en que nos vemos.

> Compararse con imágenes de los medios es injusto e inútil porque a menudo están manipuladas y son irreales.

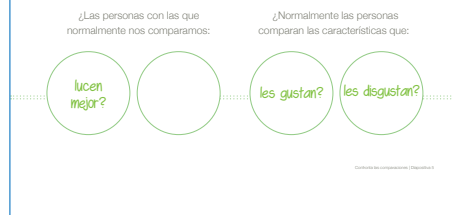
> También comparamos las características de nuestra apariencia con amigos y otras personas.

Todos en el video se comparan con otros y desean tener características que alguien más tiene. Esto termina siendo inútil porque todo mundo se compara con alguien más y nadie es feliz.

PRESENTACIÓN



¿Cómo comparamos nuestra imagen?



Los estudiantes deberán debatir el proceso de hacer comparaciones.

¿Qué sucede cuando las personas comparan su imagen?



Los estudiantes completan la hoja de actividad con los resultados de la votación en su clase.

ACCIONES DEL MAESTRO



> Explícales que es importante entender el proceso de hacer comparaciones. Esto les ayudará a darse cuenta de si es útil o no, y si lo desean cambiar.

> Pídeles que hagan una fila o un círculo.

- **Den un paso al frente** si piensan que la gente a menudo compara características de su apariencia con alguien que creen que se ve mejor, o **den un paso atrás** si piensan que se comparan con gente que se ve peor.

> Explícales que cuando hacen comparaciones sus mentes a menudo les juegan chueco, rompiendo sus cuerpos en pedazos en vez de considerarse como un ser completo.

- **Den un paso al frente** si piensan que la gente a menudo compara partes del cuerpo que les gustan, o **den un paso atrás** si piensan que comparan partes de su cuerpo que les disgustan.

> Instruye a los estudiantes a completar la Hoja de Actividad 1, Tarea 1.1. con el resultado de su votación.

REACCIONES DESEABLES



> A menudo comparamos nuestra apariencia con aquellos que pensamos que lucen mejor que nosotros.

> La gente suele comparar las partes de su apariencia que les disgustan.

Quizás debas mencionarle a los estudiantes que recuerden las comparaciones que vieron en "Dove: Cambien una cosa en mente".

Puedes pedir a los estudiantes que alcen la mano si lo crees conveniente.

Dales un tiempo para que reflexionen en los resultados. ¿El grupo está dividido de manera pareja?

También deberás advertirles ser respetuosos con los puntos de vista de los demás, especialmente con la minoría en alguno de los puntos.

Quizás necesites mencionar que la gente también compara su imagen con personas que cree que no lucen tan bien como ella, lo que eleva su seguridad. Esto puede ser más cierto para los hombres. El problema es que generalmente comparamos al revés. Es importante destacar que ambas formas de comparación no son útiles, así que todos los estudiantes se pueden beneficiar de aprender cómo evitar esta actitud.

Problemas al comparar

27 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes identificarán las maneras en las que el proceso de comparar apariencias a menudo trae consigo consecuencias negativas para ellos mismos y sus amigos.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes generarán ejemplos del impacto potencial en los sentimientos, pensamientos y actitud de las personas, al hacer comparaciones de la apariencia .

ACCIONES DEL MAESTRO



- > Explica a los estudiantes que ahora considerarán los problemas que puede causar comparar sus apariencias.
- > Hagan un análisis en pequeños grupos.

- ¿Cuál creen que sea el impacto de comparar lo que nos disgusta de nuestra apariencia, con la de personas que creemos lucen mejor que nosotros?
- ¿Cómo afecta esto a nuestros sentimientos, pensamientos y actitud?
- > Invita a uno o dos grupos a dar su retroalimentación, usando las siguientes preguntas como guía.
- ¿Cómo harían sentir a la gente **estas comparaciones**?
- ¿Qué tipo de cosas podrían pensar las personas?
- ¿Qué podría terminar haciendo la gente?

REACCIONES DESEABLES



> Respuestas como: triste, insatisfecho, preocupado, culpable.

> Las respuestas podrían incluir: "No soy lo suficientemente bueno", "Necesito cambiar", "Desearía verme como él/ella", "Necesito bajar de peso/ponerme musculoso".

> El comportamiento que podría causar incluye dietas extremas, no salir con amigos, gastar mucho tiempo/dinero en la apariencia.

Trata de guiar a los estudiantes a dar respuestas acerca de sus sentimientos, pensamientos y actitud. Sin embargo, si desglosar las ideas en diferentes categorías es muy complejo para la clase, sólo recaba una lista de los diferentes impactos negativos que podrían generar las comparaciones.

Tener sentimientos negativos al comparar no significa que haya algo realmente mal o que estés "peor" que otra persona; la gente puede seguir teniendo sentimientos profundos incluso si la base de los mismos es irreal.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes registrarán sus ideas en la Hoja de Actividad 1.



Los estudiantes explicarán cómo funciona un remolino.

ACCIONES DEL MAESTRO



- > Instruye a los estudiantes a completar la Hoja de Actividad 1, Tarea 1.2.
- > Deja que el grupo entre en una breve discusión.
- Al observar todas estas situaciones, ¿Qué tan útil creen que sea hacer estas comparaciones?

REACCIONES DESEABLES



Hacer comparaciones de la apariencia no es útil para nadie y puede traer consigo consecuencias negativas para ustedes y su alrededor.

Es una fuerza poderosa; tiene una energía que jala hacia abajo; es difícil salir de él; muchas cosas se quedan atrapadas en él.

PRESENTACIÓN



El "remolino de las comparaciones"



Los estudiantes entienden cómo el proceso de hacer comparaciones puede atrapar a la gente en una "espiral cuesta abajo" de comparaciones, con consecuencias negativas para ellos y su alrededor.

¿Qué podemos hacer diferente?

- Halaguemos a los demás y a nosotros mismos acerca de cosas diferentes a la apariencia
- Enfocémonos 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



Los estudiantes identifican maneras de cómo liberarse del "remolino de las comparaciones".

ACCIONES DEL MAESTRO



> Explica cómo el proceso de comparación se asemeja a un remolino mientras muestras las cuatro diapositivas de la presentación, compartiendo los siguientes enunciados. Da clic antes de leer cada enunciado.

- Te comparas con alguien más. ¿Cómo te hace sentir esto?
- Después te vuelves a comparar. ¿Cómo te hace sentir esto ahora? ¿Se te ocurre alguna idea de por qué esto podría ser peor que antes?
- Entonces, entre más comparas, peor te sientes contigo mismo.
- Así que cuando nos enganchamos en un "remolino" de comparaciones, ¿qué impacto crees que tenga esto en tus amigos?

- Invítalos a que hagan una votación.
- **Alcen la mano** si piensan que sería buena idea liberarnos de caer en una "espiral cuesta abajo" de comparaciones.
- Invita a uno o dos estudiantes a sugerir acciones que podrían tomar antes de pedirles que lean en voz alta las ideas enumeradas en la presentación.

REACCIONES DESEABLES



Insatisfecho, muy crítico con su apariencia y deseando ser diferente.

Ya te habías sentido mal, ahora todavía deseas más ser diferente, ya eres más consciente de los otros y por eso sientes que lucen mejor que tú, te sientes cada vez más alejado de alcanzar los ideales de la apariencia.

Hablar y poner atención en las comparaciones podría hacer que nuestros amigos también caigan en ello. Podrían empezar a hacer comparaciones y sentir presión por alcanzar los ideales de la apariencia. Entonces todo mundo se engancha en la "espiral cuesta abajo".

Halagar a otros y a nosotros mismos en cosas diferentes a la apariencia y enfocarnos en disfrutar la compañía de los demás, en lugar de criticarnos a nosotros mismos.

Recalca la distancia actual de la figura de la ilustración, a la que tenía cuando estaban al principio del remolino.

Enfatiza el punto de que cuando nos comparamos con otros todo el tiempo, se genera una cultura en la que todos quieren ser diferentes y se sienten mal consigo mismos, y que nuestras palabras y acciones pueden tener un impacto enorme en nuestro alrededor.

Ayuda a los estudiantes a identificar que liberarse del "remolino de las comparaciones" significa no compararse con gente que creen que luce mejor que ellos, y no comparar características que les disgustan de sí mismos.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes discutirán cómo pueden responder de manera distinta a las conversaciones acerca de la apariencia.



Los estudiantes usan el juego de roles para practicar cómo pueden responder de manera diferente a las conversaciones acerca de la apariencia.



Los estudiantes anotan los métodos que usarán de manera personal para enfrentar el proceso de hacer comparaciones acerca de la apariencia.

ACCIONES DEL MAESTRO



> Explícales que a pesar de que es natural hacer comparaciones, los estudiantes pueden aprender a "cacharse a sí mismos" cuando estén a punto de comparar su apariencia, y mejor reaccionar de manera positiva para ayudarse a sí mismos y a los demás. Se necesita práctica para lograrlo.

> Pídeles que te den varias ideas, antes de compartirlas las sugerencias de la presentación.

> Acomoda al grupo en parejas.

> Instruye a los estudiantes a completar la Hoja de Actividad 2, ensayando maneras diferentes de pensar y reaccionar en situaciones de comparación.

> Invita a uno o dos grupos para presentar sus juegos de roles a la clase.

> Instruye a los estudiantes a completar la Hoja de Actividad 3 de manera individual.

- ¿Cuáles son las diferentes maneras de enfrentar el proceso de hacer comparaciones de apariencia con ustedes y con los demás?

> Invita a uno o dos estudiantes a explicar por qué estas respuestas tendrán resultados positivos para ellos mismos y sus amigos.

REACCIONES DESEABLES



Los estudiantes podrían referirse a la diapositiva para ejemplificar las maneras en las que pueden "cambiar su diálogo", para evitar hacer comparaciones acerca de la apariencia.

El juego de roles es un modo valioso de introducir a los estudiantes el hábito de cambiar su diálogo al confrontar diferentes escenarios. Cada ejemplo es un punto de partida desde el que los estudiantes pueden identificar sus propios diálogos internos. Los ejemplos permiten a los estudiantes pensar en respuestas más positivas que pueden aplicar en sus vidas, y así evitar que ellos compartan ejemplos personales.

Motiva a los estudiantes a recurrir a los "diálogos" que crearon durante la actividad del juego de roles.

Pídeles que escriban al menos tres ideas de cuando se comparan a sí mismos y cuando sus amigos se comparan.

Sé un guerrero del cambio.

5 minutos



Al final de esta sección, los estudiantes habrán reflexionado sobre los distintos aprendizajes del taller y se habrán comprometido con una acción para enriquecer su seguridad en la apariencia.

En este taller, los estudiantes:

- **Habrán entendido que comparar las apariencias** con los demás y con las imágenes de los medios, es automático y un acto natural y humano.
- **Habrán identificado las maneras en las que el proceso de comparar apariencias a menudo trae consigo consecuencias negativas para ellos mismos y sus amigos.**
- **Habrán desarrollado nuevas maneras de reaccionar a las situaciones** de comparación, para obtener resultados positivos para ellos mismos y su alrededor.

PRESENTACIÓN



Los estudiantes compartirán los mensajes clave del taller de hoy.

ACCIONES DEL MAESTRO

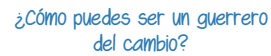


- > *Pide voluntarios para que recapitulen brevemente lo que aprendieron en el taller.*
- ¿Qué aprendimos en el taller de hoy?
- > *Invita a voluntarios para que lean los puntos de aprendizaje clave de la diapositiva, y agrega brevemente cualquier punto que hayan olvidado.*

REACCIONES DESEABLES



Los estudiantes expresarán los mensajes clave en sus propias palabras.



Los estudiantes usarán lo aprendido en este taller para comprometerse a enfrentar el proceso de hacer comparaciones acerca de la apariencia.

- > *Pide a uno o dos estudiantes que compartan sus ideas:*
 - ¿Cuáles son las diferentes estrategias que aprendimos para enfrentar las comparaciones?
 - ¿De qué otra manera pueden demostrar su compromiso para confrontar a nivel personal las comparaciones acerca de la apariencia?
 - ¿Con qué acción se comprometen para prevenir hacer comparaciones acerca de la apariencia en un futuro?
- > *Invita a que uno o dos voluntarios compartan sus ideas con la clase.*

Los estudiantes podrían escribir un pequeño enunciado enaltecendo sus propias cualidades, o practicar el mantenerse alerta para 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 ayudará a mantenerse firmes en su compromiso.



Ya terminaste el Taller 3 de Seguro de Mí:
Talleres Escolares para la Seguridad en la Apariencia Física

El siguiente taller es:
Eliminemos las Pláticas sobre nuestro Cuerpo.

> Agradéceles su participación en la sesión de hoy y concluye el taller.



> *Motiva a los estudiantes a explorar las ideas compartidas en los talleres de hoy, completando la hoja de Mayor información antes de ir al siguiente taller. Recuérdales mantenerse conscientes sobre cómo hablan de la apariencia.*

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

Siguientes pasos

Ya terminaste **el Taller 3: Confronta las comparaciones** de **Seguro de Mí: Talleres escolares para la seguridad en la apariencia física**. El siguiente taller es: **Eliminemos las pláticas sobre nuestro cuerpo**.

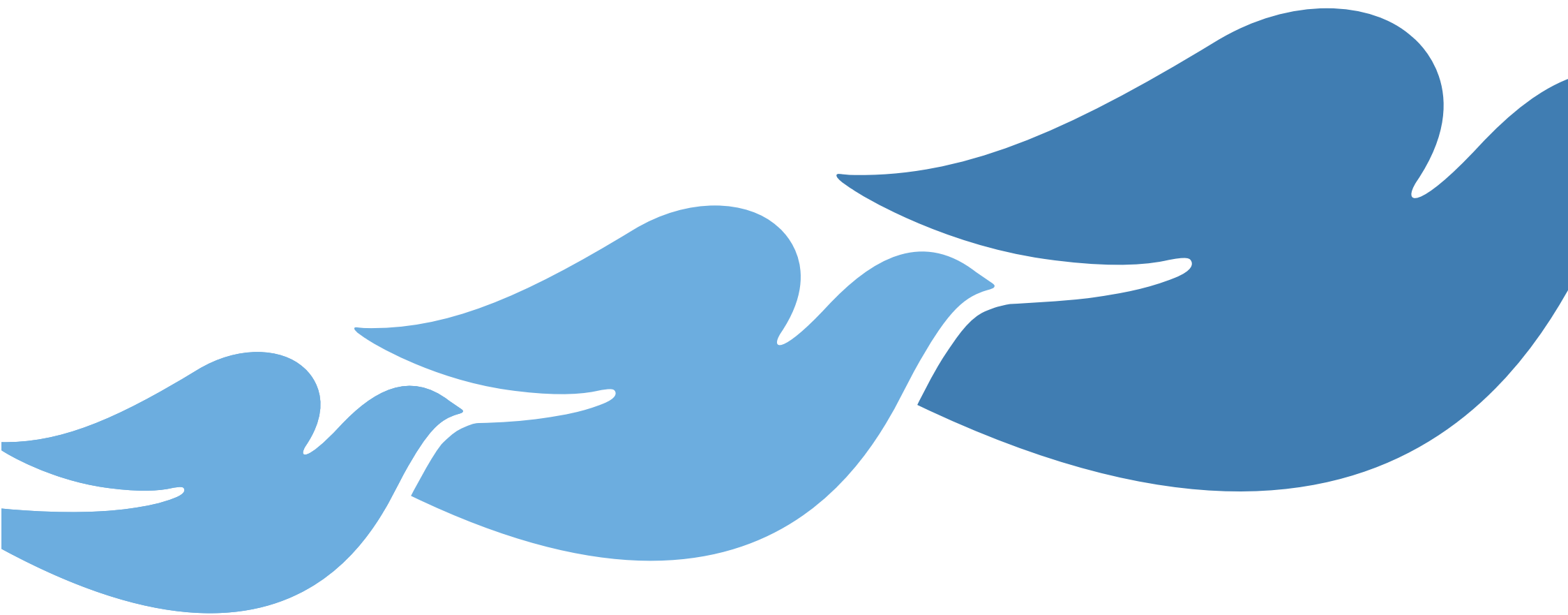
INFORMACIÓN DE ESTE TALLER:

En este taller, los estudiantes identifican maneras en las que se enganchan en conversaciones tanto positivas como negativas acerca de la apariencia, también conocidas como "pláticas sobre nuestro cuerpo". Entenderán que las pláticas sobre nuestro cuerpo son comunes y que la gente las utiliza por múltiples razones, pero que generalmente el resultado es casi siempre inútil. Detectan los problemas que pueden causar las pláticas sobre nuestro cuerpo y cómo pueden contribuir a que la apariencia se convierta en un foco inútil de nuestra identidad, influenciando la manera en cómo nos valoramos y dañando nuestra autoestima. Finalmente, los estudiantes desarrollan técnicas para romper el hábito de reforzar ideales de la apariencia al practicar formas de redireccionar las conversaciones acerca de la apariencia. Esto tendrá un impacto positivo sobre la seguridad en la apariencia para los estudiantes y sus amigos.

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

