



Nombre:

¿Cómo confrontan las comparaciones?

1.1

¿Qué sucede cuando la gente compara su imagen?

Circula las respuestas para registrar la votación de tu clase:

¿Las personas con las que normalmente nos comparamos: *lucen mejor?* *no lucen tan bien?*

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

1.2

¿Qué problemas causan las comparaciones?

Comparar constantemente las características que no te gustan de ti mismo con gente que crees que se ve mejor, puede causar problemas. ¿Cuántos problemas les vienen a la mente? Registra aquí tus ideas.



Sentimientos:

(Ejemplo: No soy lo suficientemente bueno)



Pensamientos:

(Ejemplo: me siento triste)



Actitud:

(Ejemplo: dietas extremas)



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 cómo reaccionar sin hacer comparaciones.

Persona A

Imagínense 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.

Persona B

Respóndele a la **Persona A**. Explica porqué no debemos compararnos con la gente que vemos en los medios o en la vida real. Dile porqué no es real o justo compararse con esas personas.

1

Tu amiga 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 increíble! Cómo me gustaría tener su... porque...

Persona B: No nos debería importar compararnos a nosotros mismos porque...

Recuerden por qué queremos desafiar estas imágenes – ¿cómo nos hacen sentir?

También podrían intercambiar roles o elegir una situación diferente.



Nombre:

¿Cómo cambiarán su diálogo?

Cambien su diálogo y generen nuevas respuestas para evitar las comparaciones.

Escriban las diferentes maneras en las que pueden enfrentar el proceso de hacer comparaciones de la apariencia, tanto con ustedes mismos como con los demás. Traten de recordar esto y practíquenlo. ¡Pronto lo sentirán muy normal! Traten de dar al menos tres ideas de cuando ustedes comparan y otras tres de cuando los otros comparan.



Quando comparo mi apariencia:

- Me puedo "cachar a mí mismo" y cambiar mis pensamientos

•

•

•

•

•

•

•

•

Quando escucho que mis amigos comparan su apariencia:

- Puedo cambiar el tema

•

•

•

•

•

•

•

•

¿Te sientes atrapado?

Recuerda las ideas que compartiste con la clase.





Nombre:

Mayor información

Comparaciones: mensajes importantes para recordar

Cada persona es única, así que compararse con los demás no es útil ni realista y puede traer consigo consecuencias negativas para nosotros mismos y los demás.

A pesar de que sea natural o automático comparar, podemos caer en una "espiral cuesta abajo" de comparaciones que puede contagiar a otros a caer de igual manera.

Al evitar comparar a la gente sobre su imagen y mejor enfocarse en ser la mejor versión posible de nosotros mismos, elevaremos nuestra autoestima y confianza en nuestro cuerpo y ayudaremos a crear un mundo más diverso, interesante y productivo.



¿Qué acción tomarás para que la apariencia tenga menos importancia para ti y los demás, ayudando a todos a liberarse del "remolino de las comparaciones"?
A continuación registra tus respuestas.

Tomar acción por ti mismo

Lo que hice:

.....

Cómo me sentí:

.....

Tomar acción por los demás

Lo que hice:

.....

Cómo me sentí:

.....



Las cosas que podrías hacer:

Practica mantenerte alerta para cuando tú o tus amigos comparen su apariencia con la de los demás, y trata de eliminarla por completo.

Recuerden cambiar su diálogo interno y utilicen uno de los roles alternos que hayan jugado y ensayado.

Celebren sus propias cualidades positivas al escribir una declaración corta, lista o poema llamado "Hay más en mí", registrando lo que les hace sentir bien y lo que les gustaría que otros reconocieran.

Listos para el siguiente taller, sean conscientes de otras maneras en las que hablan acerca de la apariencia (la tuya o la de los demás).

**Celebra tu individualidad y la diversidad de toda la gente que conoces.
Busca ser lo mejor de ti mismo; ¡eres único!**

