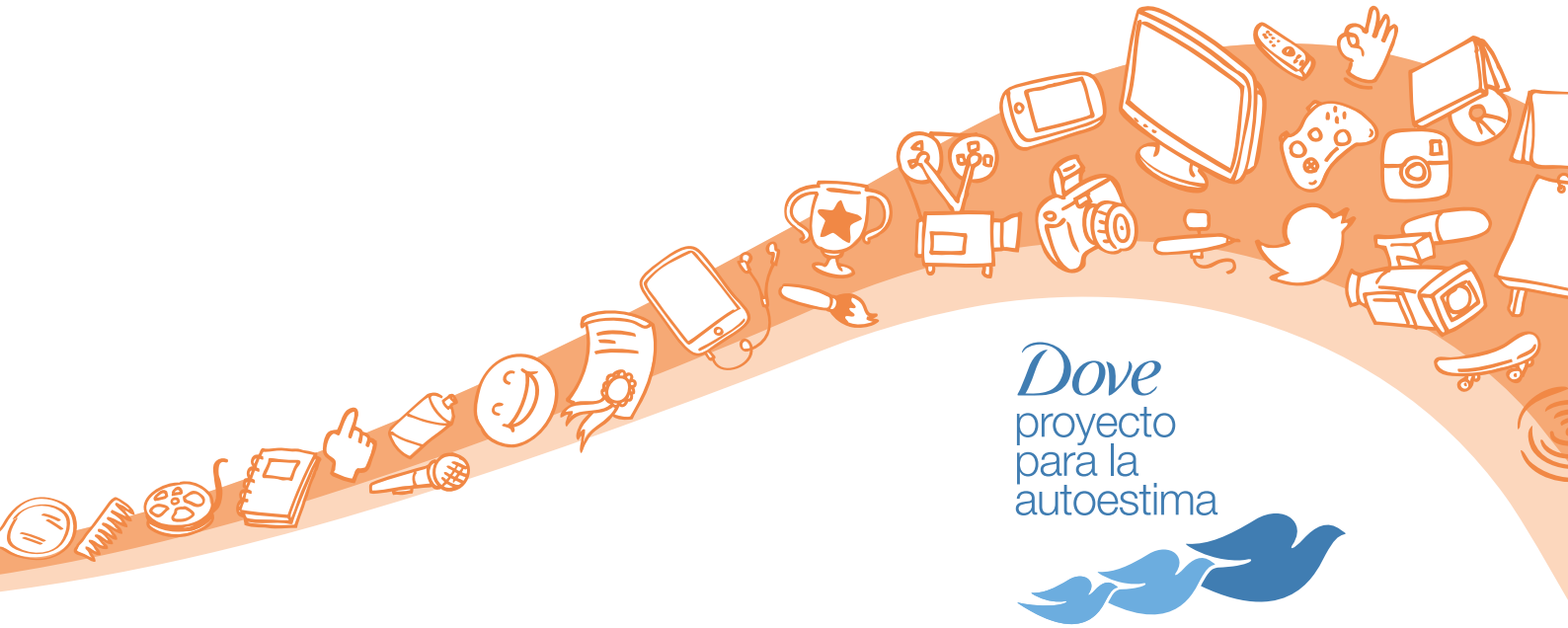
Fiel a Mí

Actividades para grupos de jóvenes sobre el fomento a la confianza en nuestro cuerpo

Guía para el líder



Dove
proyecto
para la
autoestima

Guía Fiel a Mí para Líder

Escritos por:

Andii Verhoeven

Con la contribución de los expertos:

Asoc. Prof. Phillippa Diedrichs y Dr. Eric Stice

Agradecemos a:

Los miembros de...
...Oxfordshire Youth, Reino Unido
...Boys & Girls Club of Pawtucket, EE. UU.
...Safe in Tees Valley, Reino Unido
...Boys & Girls Club of Greater Washington, EE. UU.

Y a los expertos asesores del Proyecto de Autoestima Dove por ayudar a desarrollar este recurso.

Índice

Bienvenidos a los Proyectos Dove para la Autoestima *Fiel a Mí* Guía para el líder. Te ayudará a tener confianza al ser líder del programa y asegurarte a ti y a tu grupo de sacar el mayor provecho de *Fiel a Mí* y disfrutar las actividades. Por favor comparte esta guía con los adultos que te estarán ayudando al frente de *Fiel a Mí*.

Introducción página 4-5
Cómo funciona Fiel a Mí página 6-7
Fiel a Mí de un vistazo página 8-10
Consejos para ser líder de Fiel a Mí página 11-13
Extras página 14-15

Introducción

Alrededor del mundo, las chicas y mujeres jóvenes están sufriendo con su baja autoestima y confianza en su cuerpo porque se sienten presionadas por ser bellas. Carecen de confianza en su cuerpo porque están tratando de vivir bajo la irreal y absurda apariencia ideal, que ven en la cultura popular y escuchan de sus amigos y familiares.

Investigaciones Globales muestran que una baja confianza en el cuerpo frena el proceso de alcanzar el máximo potencial en los jóvenes, con más de un 80% de chicas que evitan actividades que les gustan porque no se sienten bien con su apariencia.[1]. Esto incluye cosas como involucrarse en debates en clase, asistir a un club deportivo y en algunos casos, presentarse en la escuela.

El Proyecto Dove para la Autoestima del programa *Fiel a Mí* está expertamente diseñado para ayudarte a apoyar a tu grupo para que tenga mayor confianza en su cuerpo, de modo que pueda vencer estas presiones y aprovechar más y mejor su vida.

Fiel a Mí está basado en la investigación líder del mundo Confianza en nuestro cuerpo, mostrando que 6 de cada 10 chicas que tomaron parte de este tipo de programa tienen mayor confianza en su cuerpo por lo menos tres años después de haber estado en el programa[2]. La retroalimentación de miles de chicas alrededor del mundo también ha mostrado que están entusiasmadas por hablar y aprender sobre tener confianza en su cuerpo. Esperamos que te hayas divertido y logrado un impacto al facilitar *Fiel a Mí* a tu grupo.

Adaptación para usar con chicos

Fiel a Mí funciona mejor con chicas, pero también es divertido y hará una diferencia con grupos mixtos. Mira la página 10 para recibir consejos sobre cómo funciona Fiel a Mí para tu grupo.

[1] The Dove Global Beauty and Confidence Report - 2016
[2] Stice, Marti, Spoor & Shaw, 2008

¿Por qué Confianza en nuestro Cuerpo?

Cuando tenemos confianza en nuestro cuerpo, estamos satisfechos con cómo se ve nuestro cuerpo y con todo lo que puede hacer. La gente que confía en su cuerpo generalmente no se preocupa sobre cómo se ve. Está muy ocupada usando su cuerpo para cosas que la hacen feliz, como estar con amigos o realizar actividades que disfrutan, como los deportes. La confianza en nuestro cuerpo también está muy ligada a la autoestima. Las chicas que confían en su cuerpo tienen mejores relaciones con sus amigos y familia, son más seguras en diferentes ambientes como la escuela o el trabajo, y están más preparadas para intentar hacer nuevas cosas.

Pero las chicas con baja confianza se preocupan mucho por cómo se ven. Desperdician mucho tiempo, energía y dinero en su apariencia, así como también concentran todas sus emociones en ella. La baja confianza en el cuerpo puede conducirlas a alejarse de las amistades y relaciones, dejar de hablar en público y dejar de hacer cosas que aman como nadar, bailar o ponerse su ropa favorita. Hasta pueden dejar de tomar parte en actividades esenciales de la vida donde otra gente las pueda ver como la escuela, trabajo o una cita con el doctor. Las detiene a ponerse de pie por sí solas. La baja confianza en el cuerpo no permite que las chicas se vuelvan miembros confiables de sus comunidades e interfiere con sus sueños.

Un Asunto Global

La baja confianza en el cuerpo y la ansiedad relacionada con la apariencia son asuntos globales. A pesar de una asombrosa diversidad en apariencias y culturas alrededor del mundo, muchas chicas se sienten inseguras sobre su cuerpo y carecen de confianza en él. El incremento de la globalización significa que hay menos diversidad en los estándares de la belleza alrededor del mundo, y que las tecnologías como el retoque digital y las redes sociales promueven apariencias ideales aún más imposibles y universales.

Fiel a Mí faculta a las chicas a reconocer y desafiar las presiones de esta belleza global y las alienta a tener mayor confianza en su cuerpo. Incrementar la confianza en nuestro cuerpo ayuda a que las chicas tomen el control de sus vidas y aprovechen las oportunidades disponibles para ellas. Así, al implementar *Fiel a Mí* en tu grupo, estás marcando una gran diferencia en la vida de las chicas.

Sobre el Proyecto Dove para la Autoestima

Dove es una marca líder en el cuidado personal con un gran compromiso en mejorar la confianza en el cuerpo y la autoestima en mujeres y chicas. Creemos que la belleza debería ser una fuente de confianza para todas, no de ansiedad. Por esta razón lanzamos el Proyecto Dove para la Autoestima en 2004, para marcar una real diferencia en la forma como las chicas perciben y adoptan la belleza, de modo que puedan liberarse de la ansiedad relacionada con la apariencia y crecer como mujeres que confían en su cuerpo. El proyecto ha llevado a cabo una exhaustiva investigación sobre la autoestima y hemos llegado a millones de jóvenes con nuestra educación sobre la autoestima. Hoy somos el más grande proveedor de educación sobre autoestima corporal en el mundo.

La marca Dove siempre usa mujeres reales en su publicidad y no altera la figura o belleza natural de estas mujeres en post-producción. Creemos que la belleza debería ser para todos, porque vernos y sentirnos lo mejor posible nos hace más felices.

Cómo funciona Fiel a Mí

El desafío: la apariencia ideal

Cada día, las chicas reciben el mensaje de que si quieren ser hermosas y exitosas, necesitan verse de determinada forma, de manera "ideal". Un ideal es una idea de que algo es perfecto, pero normalmente sólo existe en la imaginación. Y aunque la manera específica en que la sociedad define la "apariencia ideal" varía en todo el mundo (por ejemplo, en algunos países el ideal para las chicas es estar bronceadas, delgadas, tonificadas y con pecho grande, mientras que en otros es ser pequeña con piel clara), a nivel mundial, las chicas y las mujeres, así como los chicos y los hombres sienten una fuerte presión de los medios de comunicación, amigos y familiares para tratar de conseguirlo. Nuestra investigación global ha mostrado que las chicas son más dadas a experimentar una baja confianza en el cuerpo si "compran" la idea de tener la apariencia ideal.

La solución: ¡hablar claro!

Fiel a Mí usa actividades divertidas para reforzar la confianza en el cuerpo, aplicando un principio conocido de la psicología llamado disonancia cognoscitiva. La disonancia cognoscitiva es algo que ocurre en nuestros cerebros cuando actuamos de una manera diferente a nuestras creencias. Cuando decimos y hacemos lo opuesto de lo que creemos, nuestro cerebro cambia nuestras actitudes para ajustarse a nuestras acciones.

La investigación ha encontrado que simplemente por hablar a favor de una perspectiva más saludable frente a los demás, nos convencemos, así como a otros, de seguir una perspectiva más saludable. Por lo tanto, si una chica cree en tener que conseguir una apariencia ideal (incluso inconscientemente, por la presión de los medios de comunicación y a través de grupos familiares y personales), pero argumenta en contra de ella, como por ejemplo al hablar con otros acerca de la razón por la que la apariencia ideal es una mala idea, sus propias creencias cambiarán para coincidir con lo que está defendiendo.

Fiel a Mí incita a las chicas a reconocer por ellas mismas la apariencia ideal y ponerse en contra de esta, creando sus propias soluciones para ayudarse a ellas y a sus amigos a desafiar este ideal. Sentirse libre de la presión de tener que buscar la apariencia ideal, permite que las chicas aprecien sus cuerpos y los valoren por lo que pueden hacer. Esto puede inspirarlas a cuidar de sí mismas y tomar decisiones para comer bien y ejercitarse porque eso las hace sentir bien, no para encajar en un grupo.

Miestras más veces una chica actúe en contra de la apariencia ideal, hablando a los demás, escribiendo los desafíos hacia el ideal y actuando para convencer a otros de no perseguir el ideal, más rechazará este ideal y la confianza en su cuerpo crecerá. Es un cambio que es duradero. Los estudios han mostrado que incluso discutir en contra de la apariencia ideal cambia la respuesta en el cerebro de las chicas que tienen hacia las imágenes de los medios que promueven una idea de apariencia poco realista.[3].

[3]Stice, Becker, & Yokum, 2013

Fiel a Mí está basado en el programa líder mundial que habla sobre la aceptación del cuerpo. Investigaciones muestran que tres años después de haber participado en actividades como las de *Fiel a Mí*…

- el 60% de las chicas han aumentado significativamente la confianza en su cuerpo
- el 78% de las chicas se sienten más seguras y capaces en la escuela
- el 71% de las chicas tienen mejores relaciones con sus compañeras y
- el 53% de las chicas se llevan mejor con sus familias[2]

[2]Stice, Marti, Spoor, Presnell & Shaw, 2008

La confianza en nuestro cuerpo no es un asunto aislado. Presentar *Fiel a Mí* a tu grupo puede hacer la diferencia para su desarrollo personal en conjunto. En vez de sólo aprender sobre el tema, las chicas experimentarán un cambio en su perspectiva y creencias que tendrá un fuerte impacto positivo en sus vidas.

Fiel a Mí de un vistazo

Fiel a Mí es un programa único que no sólo educa a las chicas para que aumenten la confianza en su cuerpo; además tiene un impacto real y duradero en cómo se sienten con ellas mismas. ¡También es divertido! A través de un acercamiento de participación, *Fiel a Mí* está fortaleciendo a las chicas porque toman las riendas en las actividades y crean sus propios desafíos para lo que la sociedad les dice que es atractivo y valioso.

¿Para quién es esto?

Fiel a Mí funciona mejor en grupos de chicas entre 11-17 años. Las chicas tienden a sentirse más cómodas en grupos sólo de chicas, pero si tu grupo abarca diferentes rangos de edad o incluye chicos, ve a la página 10 para obtener algunos consejos para adaptar el programa. Es importante saber que los chicos también tienen preocupaciones sobre la confianza en su cuerpo que este programa puede ayudar a superar.

¿Cuánto tiempo lleva esto?

Fiel a Mí consta de cinco sesiones de 50 minutos cada una, más hasta tres desafíos personales que las chicas deben completar entre las sesiones.

- 50 minutos es el tiempo **mínimo** necesario para terminar cada sesión; trata de seguirle la pista a las actividades, porque pasarse del tiempo significa perderse un paso esencial del aprendizaje. Si tienes más tiempo para cada sesión, invierte más en las discusiones y dale a las chicas más oportunidades de reflexionar y hablar en contra de la apariencia ideal.

¿Cómo establecemos el grupo?

Fiel a Mí funciona mejor cuando las chicas trabajan con actividades en grupos pequeños. Un promedio de un líder por cada 8 chicas es lo mejor para todo el programa, y hay algunas actividades donde las chicas trabajarán en grupos aún más pequeños. Mientras más hablen claro las chicas de manera individual en contra de la apariencia ideal, más aumentará la confianza en sus cuerpos.

¿Qué necesitamos?

¡No mucho! Plumas y papel se necesitan en la mayoría de las sesiones, acceso a una computadora y una gama más amplia de materiales creativos son útiles en ciertos puntos, si están disponibles, pero no son esenciales. Algunas actividades ofrecen folletos para que sea más fácil prepararlas, pero todos son simples y podrían ser copiados en la sesión si no hay facilidad de tener una impresora. Si quieres adaptar las actividades para usar más tecnología y acercamientos creativos, adelante.

¿Cómo nos preparamos?

Toma alrededor de **dos horas** leer esta Guía para el líder y el programa completo, e involucrar a todos los líderes con los que trabajarás para que entiendan cómo funciona *Fiel a Mí*. Hay algunos enlaces para investigar más en la página 15 si quieres extender tu conocimiento. Cada actividad contiene toda la información que necesitas para llevarla a cabo, incluyendo sugerencias rápidas que dan un ejemplo de lo que podrías decir para detonar los resultados clave del aprendizaje (lee la página 9).

¡Mantente atento a las indicaciones de apoyo! Esas oraciones en naranja están ahí como ejemplos de cosas que podrías decir en momentos importantes de las actividades, como señales verbales. Siéntete libre de ponerlas en tus propias palabras.

¿Por qué no organizar una sesión de líder para hablar sobre el programa de antemano, y seguir haciendo espacio entre sesiones para hablar sobre cómo va?

¿Qué resultados debemos buscar?

Fiel a Mí trabaja llevando a las chicas a través de cinco experiencias:

1. Las chicas **definen la apariencia ideal** por sí mismas y la conectan con sus propias experiencias. Reconocen que su definición es muy estrecha, a menudo contradictoria e imposible de conseguir de forma natural.
2. Las chicas **exploran las repercusiones de buscar la apariencia ideal** y el impacto negativo que tiene en los individuos y la sociedad. Reconocen que no vale la pena perseguir la apariencia ideal.
3. Las chicas **desafían la apariencia** ideal creando argumentos verbales y escritos en contra de la búsqueda del ideal, y comparten estos con sus amigas. Reconocen que cambiando lo que dicen o hacen puede aumentar la confianza en su cuerpo.
4. Las chicas **celebran sus características positivas,** como las que pueden hacer con su cuerpo, su personalidad, actitudes y fortalezas de su carácter, así como las cosas que les gustan de su apariencia. Reconocen la importancia de reflejar y compartir lo que aprecian de ellas mismas.
5. Las chicas **reflexionan sobre cómo responder mejor a las presiones del futuro** que deberán enfrentar para hacer frente a la apariencia ideal. Reconocen que tienen las herramientas y las ideas que necesitan para enfrentar esas situaciones positivamente y con confianza en su cuerpo.

¿Podemos adaptar las actividades?

Las actividades en esta guía han sido probadas y refinadas con miles de chicas en los últimos 20 años. Recomendamos seguir el programa tal como fue escrito en la medida de lo posible. Tú conoces mejor a tu grupo y tienes la capacidad para reconocer qué funcionará mejor para él. Si haces adaptaciones, hay algunas reglas de oro:

- Mantente fiel al contexto de la actividad, así el resultado del aprendizaje será el mismo. Usa la casilla "¿Por qué es importante esto?" para guiarte.
- Es importante que las chicas no hablen sobre los beneficios de buscar la apariencia ideal o degenerar en pláticas sobre cuáles modelos/actrices son las más bellas, ya que esto reducirá el impacto del programa.
- No te saltes las oportunidades de discutir y reflexionar. Para construir mayor confianza en el cuerpo, las chicas necesitan retar verbalmente a la apariencia ideal tanto como sea posible.
- Échale un ojo a las ideas de adaptación que hemos incluido en la casilla "Hazlo diferente".
- Reflexiona sobre el nivel de madurez de tu grupo y cómo tu experiencia sugiere que ellas van a responder a las actividades.
- Lleva a las chicas a través del mismo proceso para desarrollar ideas, reconocer el ideal y hablar en su contra. Lee cada actividad con cuidado, particularmente mirando hacia las sugerencias de apoyo para entender el proceso de la actividad antes de que la adaptes.
- Considera las diferentes necesidades de aprendizaje en tu grupo y ofrece a las chicas apoyo extra si lo necesitan para que participen de lleno.

Fiel a Mí de un vistazo - continuar

¿Qué hay con otros géneros?

Dado que las mujeres que toman parte en *Fiel a Mí* definen la apariencia ideal para sí mismas y luego utilizan su definición en todas las actividades que siguen, *Fiel a Mí* puede adaptarse a cualquier contexto cultural o social. Lo mismo pasa con los chicos. Para que *Fiel a Mí* sea efectivo, los jóvenes necesitan definir la apariencia ideal que refleja el género con el que se identifican. Necesitarás al menos un líder por cada grupo de identidad por género, y para apoyar a los jóvenes que puedan identificarse como entre-géneros que quieran participar de la manera que sea relevante para ellos. Si estás usando *Fiel a Mí* con un grupo mixto, considera estos tres puntos:

- Las investigaciones han mostrado que este programa funciona bien con grupos del mismo género. También, los jóvenes dicen seguido que están más cómodos hablando sobre la confianza en su cuerpo en grupos de su mismo género, pero encuentran interesante entender los puntos de vista que otros géneros tienen sobre este tema. Seguirás teniendo buenos resultados con un grupo mixto, pero será un poco menos que con un grupo del mismo género.
- Crea la apariencia ideal en sesiones divididas por género y checa que a todos les quede claro que esta es la apariencia ideal que deberán enfrentar a través de *Fiel a Mí.*
- Ejecuta las actividades personales más sensibles en grupos del mismo género, tales como la retroalimentación de los Retos Personales: Lo que Sé Ahora y Es tiempo de Mirarnos al Espejo.
- Considera cómo la dinámica de tu grupo afectará el programa, tomando la madurez de tu grupo y qué tan bien están formados como un equipo.
- Usa tus reglas básicas para mantener un espacio seguro y tratar cualquier comportamiento difícil si se presenta.
- Usa folletos específicos para el género.
- Podrías considerar usar un programa diferente del Proyecto Dove para la Autoestima, llamado Confianza en Mí, con un grupo mixto. Este es nuestro programa escolar y ha sido desarrollado para grupos mixtos de chicos y chicas. El programa Confianza en Mí está disponible para descargarlo gratuitamente en selfesteem.dove.com.mx.

¿Qué hay con otras edades?

Las chicas entre 6 y 7 años están perdiendo la confianza en su cuerpo por culpa de la apariencia ideal, y no es un tema que desaparezca cuando se convierten en adultos. Sin embargo, los problemas de confianza en el cuerpo varían significativamente entre grupos de diferentes edades. Si estás trabajando con un rango más amplio de edades, considera dividir al grupo con un líder enfocado en cada grupo de edad. También puedes adaptar las actividades en consecuencia, como incluir más acercamientos relacionados con contar historias para chicas más jóvenes (trata de usar imágenes de princesas para ayudarlas a identificar la apariencia ideal, por ejemplo). Desafía a las chicas más grandes a ahondar en las discusiones sobre las causas, repercusiones y soluciones de la apariencia ideal, y a ser más ambiciosas en sus planes para compartir lo que aprendieron con sus familias y comunidades.

Consejos para conducir Fiel a Mí

¿Quién está a la cabeza?

Comunicar *Fiel a Mí* requiere de líderes que encuentren un equilibrio entre tener el control y dejar que las chicas tomen el control. Necesitas malabarear dos roles diferentes; el facilitador, quien retrocede cuando sea posible, y el líder, quien da forma a las actividades para que las chicas experimenten los pasos del aprendizaje que necesitan para cambiar su confianza en su cuerpo.

Haz que las chicas tomen el control cuando...

- Identifiquen la apariencia ideal y sus consecuencias. Al definir el ideal por sí mismas, eso será relevante para sus vidas y el resto de *Fiel a Mí* les hará sentido. Cualquiera que sea el contexto social y cultural en el que trabajes, si las chicas definen el ideal por sí mismas, *Fiel a Mí* será relevante.
- ¡Ellas hablan claro! Cada actividad usa diferentes mecanismos pero, en todos los casos, los momentos cuando las chicas generan sus propias ideas, definiciones y retos, son los más importante en la actividad.

Dale a las chicas el mayor espacio posible para que hablen claro en contra de la apariencia ideal de manera que contrarresten sus creencias inconscientes en él.

- Compartan experiencias reales acerca de la apariencia ideal. Trata de no dar ejemplos de tu experiencia personal con la apariencia ideal. Como modelo a seguir, podrías reforzar seguir el ideal sin tener la intención de hacerlo.
- Ve más allá de las actividades. Cuando las chicas descubran oportunidades para desafiar la apariencia ideal en sus hogares o comunidades, trata de apoyarlas para que logren que esto suceda. Practicarán invaluables habilidades de liderazgo y construirán un equipo más fuerte como resultado.

Toma el control cuando...

- Se trate de planear y establecer las sesiones. Revisa que tú y cualquier otro líder o ayudantes tengan claro el plan para la sesión y la experiencia que quieres para las chicas durante cada actividad.
- Haya que controlar cómo se está hablando sobre la apariencia ideal. Una de las principales maneras en que *Fiel a Mí* funciona es cuando las chicas verbalmente retan a la apariencia ideal, así que no queremos debilitar ese impacto dejándolas que verbalmente estén de acuerdo o aprueben el ideal. Si alguna actividad necesita enunciados o escenarios para ser leídos en voz alta que apoyen el ideal, es importante que lo hagas tú y no las chicas.
- Haya discusiones que se salen de su curso. Algunas veces, las chicas iniciarán discutiendo sobre la apariencia ideal de la manera en la que las guíe para reforzar positivamente. Cuida de momentos en los que las chicas pudieran estar afirmando la apariencia ideal, usa preguntas y actividades de *Fiel a Mí* para que se concentren en sus repercusiones y cómo retarla.

Crea un espacio seguro

Aunque la mayoría de las chicas encuentran a *Fiel a Mí* una experiencia divertida y enriquecedora, pueden encontrar algunos momentos molestos, particularmente durande las primeras sesiones, porque toca ideas que son muy personales. También puede pasar que los miembros del grupo no siempre traten a los demás con respeto.

- Antes de empezar la sesión uno, toma tiempo para fomentar las directrices del grupo (ve la página 3 del programa). Ten éstas a la mano y consúltalas durante el programa.
- Asegúrate de que las niñas estén conscientes de los sistemas de apoyo que tiene su grupo en caso de que necesiten un apoyo extra, y con quién pueden hablar acerca de esto.
- Verifica que los líderes entiendan las políticas de bienestar de su organización, como las políticas de protección de menores y cómo hacer frente a las revelaciones.

Consejos para ser líder de Fiel a Mí - continuación

¿Qué hay acerca de la confianza en mi propio cuerpo?

Todos estamos expuestos a la apariencia ideal cada día, así que no es de sorprender que muchas mujeres luchen con ansiedad contra su apariencia. Debido a que este programa se centra en abordar el problema en las chicas, los líderes tienen que poner sus propias preocupaciones a un lado para el cumplimiento del programa. Es importante que las chicas puedan verte como un ejemplo positivo de las ideas que están explorando en *Fiel a Mí*.

Trata de no compartir tus opiniones o ejemplos de tu propia vida, para que las chicas puedan descubrir *Fiel a Mí* desde su propia perspectiva. Presta atención al lenguaje que usas a través del programa para evitar cualquier idea que pueda reforzar la apariencia ideal.

Leer las sesiones de antemano te ayudará a entender cómo podría verse esto. Puedes seguir apoyando a tu grupo sin compartir ejemplos personales. Usa preguntas y respuestas de apoyo como "puede ser difícil sentirse de esa manera", "Imagino que podría ser difícil, "Apuesto que no eres la única que ha experimentado eso".

¿Por qué no intentar algunas actividades de *Fiel a Mí* como líder de grupo antes de empezar el programa? También puedes reunirte con tu equipo de líderes fuera de la sesión para discutir sus experiencias y apoyarse los unos a los otros.

Tratar momentos difíciles

La mayor parte del tiempo, este programa funciona sin problemas y las chicas se enganchan con el concepto. A veces, sin embargo, a algunas chicas les costará trabajo tener un pensamiento crítico sobre la imagen corporal y presiones sobre la apariencia e ideales. Esto no es sorprendente, teniendo en cuenta que nuestra sociedad a menudo hace que las chicas se centren en su apariencia. En esta situación, se desea minimizar la discusión que refuerce la apariencia ideal durante las sesiones, ya que este programa tiene como objetivo crear un espacio en el que las niñas desafían este ideal. Éstos son algunos de los desafíos que pueden surgir y ejemplos de cómo responder:

"No estoy de acuerdo, es bueno buscar la apariencia ideal porque la gente hermosa tiene una mejor vida."

- "¿Es eso de verdad? ¿Las celebridades tienen vidas perfectas? ¿Puedes pensar en ejemplos de las noticias cuando la gente que se acerca a la apariencia ideal tiene problemas con su vida?"
- "Trata de mantener una mente abierta y veamos cómo te sientes después de la siguiente actividad. Eres libre de regresar a tus puntos de vista anteriores después del programa si no piensas que esta nueva perspectiva es útil."
- "¿Cómo piensa el resto del grupo? ¿Crees que acercarse al ideal es igual a tener una mejor vida?"

"No me gusta esto. Se siente como si criticaras a las mujeres y a las chicas que son delgadas."

- "No hay nada malo con la apariencia de nadie. Si la gente confía en su cuerpo natural y cuida de ella misma positivamente, puede ser de cualquier tamaño o figura. Lo que criticamos es la idea de que sólo hay una manera ideal de verse y debemos sacrificar nuestra salud, bienestar, relaciones, éxito y dinero para alcanzarlo."
- "En realidad, queremos celebrar la belleza en la diversidad y reconocer que las chicas son mucho más que sólo la forma como se ven."

"¿Estás diciendo que no es bueno cuidar nuestros cuerpos?"

- "No. Promover la confianza en el cuerpo se trata de aceptar y cuidar bien de tu cuerpo."
- "Cuando tienes confianza en tu cuerpo eres más propensa a respetar y cuidar tu cuerpo, incluyendo tener una relación balanceada con la comida y estar comprometida con realizar una actividad física apropiada y placentera."

"No puedo encontrar nada que me guste de mi cuerpo."

- "Somos muy dados a menospreciarnos muy fuerte como para empezar a ver las cosas diferentes. ¿Con qué cosas pequeñas puedes empezar?"
- "Podrías empezar pensando sobre las cosas que te gustan sobre lo que tienes dentro o cosas que tu cuerpo te permite hacer."
- "Piensa en quienes quieres, como tu mamá, hermanas o amigas. ¿Qué te gusta de ellas? ¿No es verdad que las cosas que más te gustan de ellas no tienen nada que ver con la forma en cómo se ven?"

Extras

Glosario

La apariencia ideal:

Fiel a Mí dice todo sobre la apariencia ideal. Esta es la definición estrecha del ideal de una sociedad acerca de lo que es bello o atractivo. Es tan específica que es imposible de lograr de forma natural - incluso modelos y celebridades tienen que ser alteradas digitalmente para que coincidan con el ideal. La apariencia ideal se propaga a través de los medios de comunicación y por las personas que hablan positivamente sobre ella.

Confianza en nuestro cuerpo:

alguien con confianza en su cuerpo está satisfecho con la manera en que su cuerpo se ve y lo que su cuerpo puede hacer. Tener alta confianza en el cuerpo es un factor que puede elevar la autoestima.

Disonancia cognoscitiva:

un proceso psicológico que se desencadena cuando actuamos de una manera que en realidad no coincide con nuestras creencias. Cuando decimos y hacemos cosas que contradicen nuestras propias actitudes, se crea una tensión incómoda en nuestro cerebro, ¡por lo que nuestro cerebro cambia nuestras actitudes para que coincida con nuestras acciones y alivia las molestias!

Autoestima:

un sentimiento de respeto a uno mismo. Una persona con alta autoestima cree en sí misma y en su valor como persona. Tener una alta autoestima ayuda a las personas a alcanzar su máximo potencial, no se ven obstaculizadas por la falta de confianza en sí mismas o en sus habilidades.

Sugerencia de apoyo:

esta es una característica de apoyo de los paquetes de actividades, donde el texto se muestra de color naranja. Ayuda a los líderes a dar los mensajes realmente importantes de las actividades. Es una buena idea leerlos, después ponlos en tus propias palabras una vez que entiendas el mensaje, para que sea relevante para tu grupo.

Obtén más información sobre las ideas exploradas en *Fiel a Mí* y descubre otros recursos de confianza del cuerpo visitando
selfesteem.dove.com.mx

Sobre la investigación

Las estrategias utilizadas en este programa han sido científicamente desarrolladas y evaluadas en más de 16 años de investigación. Aquí hay un ejemplo de un fragmento de esta investigación:

- Stice E, Shaw H, Becker CB, & Rohde P (2008). Intervenciones basadas en la disonancia para la prevención de los trastornos alimenticios: utilizando los principios de persuasión para promover la salud. Prevention Science, 9, 114-128.
- Becker CB, Smith LM, & Ciao AC (2006). Una mirada a la prevención de los trastornos alimenticios: Un ensayo aleatorio de la prueba de disonancia cognitiva y medios de defensa. Journal of Counseling Psychology, 53 (4), 550-555.
- Halliwell E, & Diedrichs PC (2014). Prueba de disonancia en la intervención de imagen corporal entre mujeres jóvenes. Health Psychology, 33, 201-204.
- Rohde P, Auslander BA, Shaw H, Raineri KM, Gau JM, & Stice E (2014). La prevención basada en la disonancia de los factores de riesgo en desórdenes alimentarios en las niñas de escuela intermedia: Los resultados de dos ensayos piloto. International Journal of Eating Disorders, 47, 483-494.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Gau J (2011). Un ensayo de efectividad de un programa seleccionado basada en la disonancia para prevención de los trastornos de alimentación en las estudiantes de escuela preparatoria: Efectos a largo plazo. J Consult Clin Psychol, 79, 500–508.
- Stice E, Marti CN, Spoor S, Presnell K, Shaw H. (2008) Disonancia y peso saludable en programas de prevención de trastornos de la alimentación: Efectos a largo plazo de un ensayo aleatorio de eficacia. J Consult Clin Psychol, 76, 329–340.

© Unilever UK Ltd (trading as 'Unilever UK') 2016. Todos los derechos reservados.

DOVE y el dispositivo Dove son marcas registradas.

Todos los derechos de autor y otros derechos de propiedad intelectual en todo el texto, imágenes, sonido, software y otros materiales del programa del Proyecto Dove de Autoestima *Fiel a Mí* son propiedad de Unilever Reino Unido (y sus empresas asociadas) o están incluidos con el permiso del propietario correspondiente. El Proyecto Dove para la Autoestima *Fiel a Mí* y los materiales del programa son proporcionados para propósitos educativos. Usted está autorizado a ver este programa y reproducir extractos por medio de impresión o fotocopiado exclusivamente para los fines educativos establecidos anteriormente.

Esta Guía de actividades de Autoestima Dove se ha adaptado, con autorización, de un recurso original desarrollado conjuntamente por la Asociación Mundial de las Guías para Niñas y Guías Scouts y el Proyecto Autoestima de Dove. Datos adicionales han llegado desde DSEP Advisory Board.

Este recurso no sería posible sin la ayuda y la energía de un gran equipo, incluyendo Andii Verhoeven. Dr. Phillippa Diedrichs, Barbara Kraus, Oxfordshire Youth, Reino Unido; Boys & Girls Club de Pawtucket, EE.UU.; Safe in Tees Valley, Reino Unido; el Boys and Girls Club of Greater Washington, EE.UU.; Martin Staniforth y todas las chicas y sus líderes juveniles que ayudaron a probar las actividades de este recurso.

Dove
proyecto
para la
autoestima