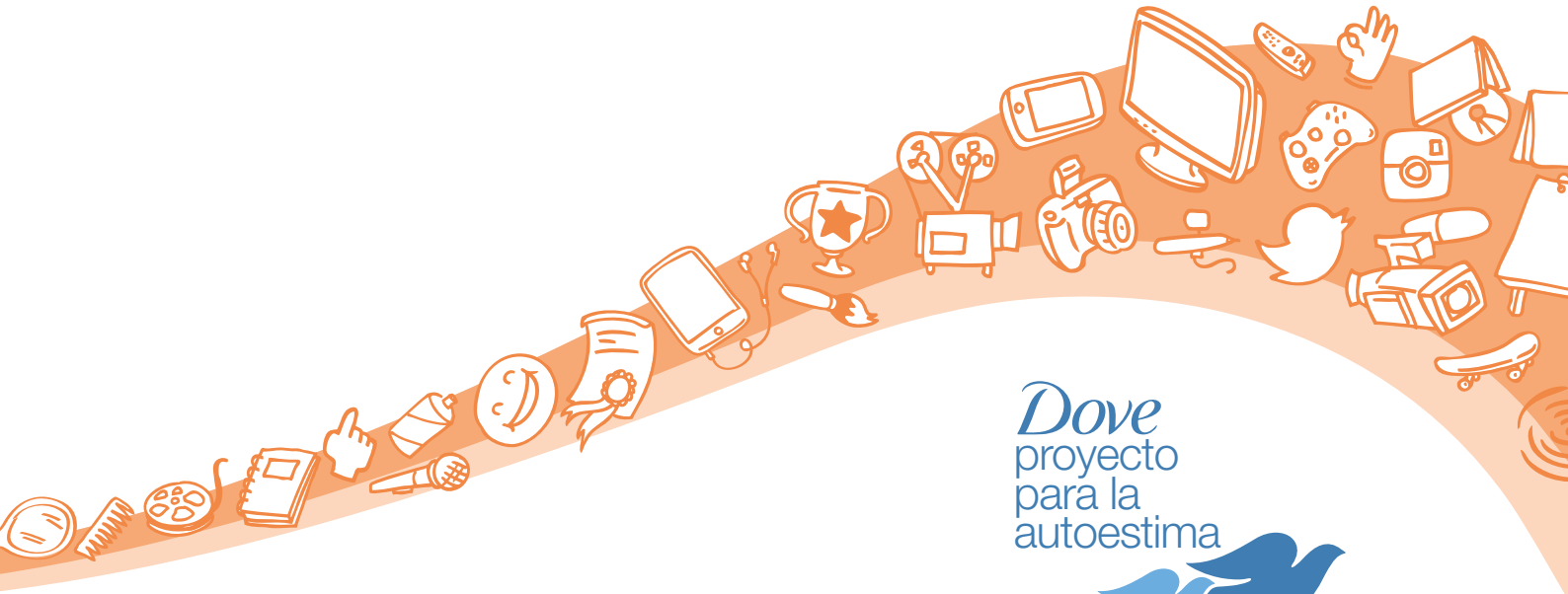
Fiel a mí

Actividades para grupos de jóvenes

sobre la confianza corporal

Guía para líderes



Dove
proyecto para la autoestima

Guía para líderes de Fiel a mí

Escrito por:

Andii Verhoeven

Con la contribución de los expertos:

Prof. Adj. Phillippa Diedrichs y Dr. Eric Stica

Agradecemos a:

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

Y a los expertos que asesoran al Proyecto para la autoestima de Dove por ayudar a desarrollar este recurso.

Contenidos

Te damos la bienvenida a la guía para líderes de *Fiel a mí* del Proyecto para la autoestima de Dove. Te brindará la confianza para moderar el programa y la seguridad para que vos y tu grupo aprovechen la guía *Fiel a mí* al máximo y disfruten de las actividades. Compartí esta guía con los demás adultos que te van a ayudar a presentar *Fiel a mí*.

Introducción páginas 4-5

Cómo funciona *Fiel a mí* páginas 6-7

Fiel a mí de un vistazo páginas 8-10

Consejos para dirigir *Fiel a mí* páginas 11-13

Extras páginas 14-15

Introducción

En todo el mundo, las chicas y las mujeres jóvenes tienen problemas con la baja autoestima y la confianza corporal porque se sienten presionadas por ser hermosas. Carecen de confianza en su cuerpo porque viven tratando de alcanzar ideales de belleza limitados y poco realistas que observan en la cultura popular y escuchan de sus amigos y familiares.

Las investigaciones internacionales muestran que una baja confianza corporal inhibe a los jóvenes de alcanzar su máximo potencial, donde más de un 80% de chicas evitan realizar actividades que aman porque no se sienten bien con su apariencia.[1] Esto incluye cosas como involucrarse en debates en clase, probar un club deportivo y, en algunos casos, el simple hecho de ir a la escuela.

El programa *Fiel a mí* del Proyecto para la autoestima de Dove fue diseñado por expertos para que puedas ayudar a tu grupo a mejorar su confianza corporal y que puedan superar estas presiones para vivir una vida plena.

Fiel a mí está fundamentado en los principales estudios internacionales sobre confianza corporal, que revelan que 6 de cada 10 chicas que participan en este tipo de programa gozan de mayor confianza corporal al menos tres años después.[2] Los comentarios de miles de chicas de todo el mundo también evidencian que las entusiasma hablar y aprender sobre la confianza corporal. Esperamos que te diviertas y generes un impacto positivo al transmitir *Fiel a mí* a tu grupo.

¿Por qué confianza corporal?

Cuando tenemos confianza corporal, estamos satisfechos con cómo se ve nuestro cuerpo y con lo que puede hacer. La gente que se siente segura de su cuerpo generalmente no se preocupa sobre cómo se ve. Está muy ocupada usando su cuerpo en cosas que la hace feliz, como estar con amigos o participar en actividades que disfrutan, como los deportes. La confianza corporal también está ligada a la buena autoestima. Las chicas que tienen confianza en su cuerpo se relacionan mejor con amigos y familia, son más seguras en diferentes ambientes como la escuela o el trabajo, y están más dispuestas a probar cosas nuevas.

Pero las chicas con baja confianza corporal se preocupan mucho por cómo se ven. Gastan muchísimo tiempo, energía, dinero y emociones en su apariencia. La baja confianza en el cuerpo puede llevarlas a alejarse de las amistades y relaciones, inhibirse al hablar en público y dejar de hacer cosas que les encantan como nadar, bailar o ponerse su ropa favorita. Hasta pueden dejar de participar en actividades esenciales de la vida como ir la escuela, ir al trabajo o incluso una cita con el doctor. Las frena de hacerse valer. La baja confianza corporal no permite que las chicas se vuelvan miembros seguros de sus comunidades e interfiere en sus sueños.

Adaptación para usar con chicos

Fiel a mí funciona mejor con chicas, pero también es divertido con grupos mixtos y marcará una diferencia. Consultá los consejos en la página 10 para adaptar Fiel a mí para que funcione con tu grupo.

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

Un asunto global

La baja confianza corporal y la ansiedad relacionada con la apariencia son asuntos globales. A pesar de la increíble diversidad de apariencias y culturas que hay en el mundo, muchas chicas se sienten inseguras sobre su cuerpo y carecen de confianza corporal. La creciente globalización significa que hoy en día hay menos diversidad de estándares de la belleza alrededor del mundo, y las tecnologías como el retoque digital y las redes sociales promueven ideales de apariencia aún más imposibles (y universales) de alcanzar.

Fiel a mí busca preparar a las chicas a reconocer y cuestionar estas presiones globales de belleza y sentirse más seguras con sus cuerpos. Mejorar la confianza corporal ayuda a que las chicas tomen el control de sus vidas y aprovechen las oportunidades que se les presentan. Por eso, al presentar *Fiel a mí* a tu grupo, estás marcando una gran diferencia en la vida de los jóvenes.

Sobre el Proyecto para la autoestima de Dove

Dove es una marca líder en el cuidado personal con un compromiso permanente por mejorar la confianza corporal y la autoestima en mujeres y chicas. Creemos que la belleza debería ser una fuente de confianza en nosotros mismos, no de ansiedad. Por eso lanzamos el Proyecto para la autoestima de Dove en 2004, para generar un verdadero cambio en la forma en que las chicas perciben y adoptan la belleza, así pueden liberarse de la ansiedad relacionada con la apariencia y convertirse en mujeres seguras de su cuerpo. El proyecto desarrolló una exhaustiva investigación sobre la autoestima y ya llegamos a millones de jóvenes con nuestra educación sobre la autoestima. Hoy somos el mayor proveedor de educación sobre la autoestima en el mundo.

La marca Dove siempre usa mujeres reales en su publicidad y no altera su figura o belleza natural con postproducción. Creemos que la belleza tiene que ser para todos, porque vernos y sentirnos bien con nosotros mismos, nos hace más felices.

¿Cómo funciona *Fiel a mí*?

El desafío: el ideal de apariencia

Cada día, los jóvenes reciben mensajes que muestran que para ser lindos y exitosos, necesitan verse de una determinada forma: la manera "ideal". Un ideal es una idea de algo que es perfecto, pero generalmente solo existe en la imaginación. Si bien 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 ser bronceada, delgada y voluptuosa; 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, se sienten presionados por los medios de comunicación, amigos y familiares para tratar de verse como el ideal. Nuestra investigación internacional reveló que las chicas son más propensas a experimentar una baja confianza corporal si "persiguen" este ideal de apariencia.

Según la investigación, con tan solo hablar a favor de una perspectiva más saludable frente a los demás, nos convencemos (y a los demás) de seguir dicha perspectiva. Por lo tanto, si una chica cree en el ideal de apariencia (incluso inconscientemente, por la presión de los medios y los entornos familiares y sociales) pero argumenta en su contra, como por ejemplo al explicar a otros por qué el ideal de apariencia es una mala idea, sus propias creencias sobre el tema cambiarán para coincidir con lo que está defendiendo.

Fiel a mí alienta a los jóvenes a identificar por sí mismos el ideal de apariencia y a adoptar una postura en su contra, creando sus propias soluciones para ayudarse a cuestionar y rechazar dicho ideal. Sentirse libres de la presión de verse como el ideal permite que los jovenes aprecien el cuerpo que tienen y lo valoren por lo que puede hacer. Esto puede inspirarlos a que se cuiden mejor y a optar por comer bien y ejercitarse porque eso los hace sentir bien; no porque los ayuda a encajar con los demás.

La solución: ¡hay que hablar!

Fiel a mí usa divertidas actividades participativas para reforzar la confianza corporal aplicando un conocido principio psicológico llamado disonancia cognitiva. La disonancia cognitiva es lo que pasa en nuestros cerebros cuando actuamos de una manera que no concuerda con nuestras creencias. Cuando decimos y hacemos lo opuesto de lo que creemos, nuestro cerebro cambia nuestras actitudes para ajustarse a nuestras acciones.

Cuanto más un jóven actúe en contra de la apariencia ideal, hablando a los demás, escribiendo cuestionamientos al ideal y actuando para convencer a otros de no seguirlo, más rechazará este ideal y ganará más seguridad con su cuerpo. Y es un cambio que perdurará en el tiempo. Algunos estudios revelaron que argumentar en contra del ideal de apariencia cambia la forma en que el cerebro de las chicas responde ante las imágenes mediáticas que promueven un ideal poco realista.[3]

[3]Stice, Becker y Yokum, 2013

Fiel a mí está basado en el principal programa mundial sobre la aceptación corporal. Según investigaciones, después de tres años de haber participado en actividades como las de *Fiel a mí*…

- El 60% de las chicas mejoró considerablemente su confianza corporal.
- El 78% de las chicas se sienten más seguras y capaces en la escuela.
- El 71% de las chicas se relacionan mejor con sus compañeros.
- El 53% de las chicas se llevan mejor con sus familias.[2]

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

La confianza corporal no es un asunto aislado. Presentar *Fiel a mí* a tu grupo puede marcar una gran diferencia en su desarrollo personal completo. En vez de solo aprender sobre el tema, los jóvenes experimentarán un cambio en su perspectiva y creencias que tendrá un impacto tremendamente positivo en sus vidas.

Fiel a mí de un vistazo

Fiel a mí es un programa único que no solo educa a los jóvenes sobre la confianza corporal; también tiene un impacto real y duradero en cómo se sienten sobre sí mismos. ¡Además es divertido! Gracias a su enfoque participativo, *Fiel a mí* es muy motivante para los jóvenes porque ellos toman las riendas en las actividades y crean sus propios cuestionamientos sobre lo que la sociedad les dice que es atractivo y valioso.

¿A quién está dirigido?

Fiel a mí funciona mejor en grupos de chicas de 11 a 17 años. Las chicas tienden a sentirse más cómodas en grupos solo de chicas, pero si tu grupo abarca un rango diferente de edades y/o incluye chicos, consultá la página 10 para obtener algunos consejos para adaptar el programa. Es importante saber que los chicos también tienen preocupaciones sobre la confianza corporal y este programa puede ayudar a superarlas.

¿Cuánto tiempo lleva?

Fiel a mí consta de cinco sesiones de 50 minutos cada una, y hasta tres desafíos personales para que los jóvenes completen entre las sesiones.

- 50 minutos es el tiempo **mínimo** necesario para terminar cada sesión; tratá de mantener el ritmo de las actividades porque si te pasás de tiempo podrían perderse un paso de aprendizaje esencial. Si tenés más tiempo para cada sesión, extendé los debates y brindá oportunidades para reflexionar y expresarse en contra del ideal de apariencia.

¿Cómo establecemos el grupo?

Fiel a mí funciona mejor cuando los jóvenes realizan las actividades en grupos pequeños. Una proporción de un líder por cada 8 personas es lo mejor para todo el programa, y hay algunas actividades donde podrán trabajarán en grupos más pequeños. Cuanto más pueda hablar cada jóven de manera individual en contra del ideal de apariencia, más mejorará la confianza en su cuerpo.

¿Qué necesitamos?

¡No mucho! Se necesitan lapiceras y papel en la mayoría de las sesiones, también conviene tener acceso a una computadora y una serie de materiales creativos en ciertos puntos, si están disponibles, pero no son esenciales. Algunas actividades cuentan con hojas que podés entregar para que sea más fácil prepararlas, pero todas son simples y se podrían copiar en la sesión en caso de no poder imprimirlas. Si querés adaptar las actividades para usar más tecnología y acercamientos creativos, ¡adelante!

¿Cómo nos preparamos?

Dedicá cerca de **dos horas** a leer esta Guía para líderes y el programa completo, e involucrá 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 querés ampliar tu conocimiento. Cada actividad tiene toda la información que necesitás para llevarla a cabo, incluidas sugerencias rápidas con ejemplos de disparadores para llegar a los resultados clave de aprendizaje (consultá la página 9).

¡Prestá atención a las sugerencias de apoyo! Esas oraciones en naranja están ahí como ejemplos de lo que podrías decir en momentos importantes de las actividades, son como señales verbales. Sentite libre de expresarlas con tus propias palabras.

¿Por qué no organizar una sesión de líderes para hablar sobre el programa de antemano, e incluso reunirse entre sesiones para hablar sobre cómo va avanzando?

¿Qué resultados debemos buscar?

Fiel a mí lleva a los jóvenes por cinco experiencias:

1. Los jóvenes **definen el ideal de apariencia** por sí mismos y lo relacionan con sus propias experiencias. Reconocen que su definición es limitada, a menudo contradictoria, e imposible de conseguir de forma natural.
2. Los jóvenes **exploran las consecuencias de seguir el ideal de apariencia** y el impacto negativo que tiene en las personas y toda la sociedad. Reconocen que no vale la pena perseguir la apariencia ideal.
3. Los jóvenes **cuestionan el ideal** de apariencia creando argumentos orales y escritos en contra de la búsqueda del ideal, y los comparten con sus amigos. Reconocen que al cambiar lo que dicen o hacen puede mejorar la confianza en su cuerpo.
4. Los jóvenes **celebran sus características positivas,** como aquello que pueden hacer con su cuerpo, sus personalidades, actitudes y virtudes de carácter, así como las cosas que les gustan de su apariencia. Reconocen la importancia de reflexionar y compartir lo que aprecian de sí mismas.
5. Los jóvenes **reflexionan sobre cómo responder mejor a las presiones futuras** que podrían enfrentar para cumplir con el ideal de apariencia. Reconocen que cuentan con las herramientas e ideas que necesitan para enfrentar esas situaciones positivamente y con seguridad en su cuerpo.

¿Podemos adaptar las actividades?

Las actividades en esta guía fueron probadas y refinadas con miles de chicas en los últimos 20 años. Te recomendamos seguir el programa como fue escrito en la medida de lo posible. Vos conocés mejor a tu grupo y sabés cómo reconocer qué funciona mejor. En caso de que adaptes algo, estas son algunas reglas de oro:

- Mantenete fiel al contexto de la actividad, para que el resultado del aprendizaje sea el mismo. Usá el recuadro "Por qué es importante" para guiarte.
- Es importante que no hablen sobre los beneficios de perseguir el ideal de apariencia o que la charla degenere en qué modelos o actrices son las más lindas, ya que esto reducirá el impacto del programa.
- No pases por alto las oportunidades de debatir y reflexionar. Para construir su confianza corporal, es necesario cuestionar verbalmente el ideal de apariencia tanto como sea posible.
- Dales una mirada a las ideas de adaptación que incluimos en el recuadro: "Hacelo diferente".
- Reflexioná sobre el nivel de madurez de tu grupo y cómo crees que van a responder a las actividades, según tu experiencia.
- Guiá a los jóvenes por el mismo proceso para desarrollar ideas, reconocer el ideal y expresarse en su contra. Leé cada actividad con cuidado, mirando en particular las sugerencias de apoyo para entender el proceso de la actividad antes de adaptarlo.
- Tené en cuenta las diferentes necesidades de aprendizaje en tu grupo y brindales apoyo extra si lo necesitan para participar de lleno.

Fiel a mí de un vistazo (continuación)

¿Y los otros géneros?

Dado que las chicas que participan en *Fiel a mí* definen el ideal de apariencia por 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 eficaz, los jóvenes necesitan definir el ideal de apariencia que refleja el género con el que se identifican. Vas a necesitar al menos un líder por cada grupo de identidad de género, y para apoyar a quienes se identifiquen con más de un género, para que participen de la manera que sientan más adecuada. Si usás *Fiel a mí* con un grupo mixto, tené en cuenta estos puntos:

- Según las investigaciones, este programa funciona bien con grupos del mismo género. Además, los chicos jóvenes suelen decir que se sienten más cómodos hablando sobre la confianza corporal en grupos de su mismo género, pero les parece interesante entender los puntos de vista de otros géneros sobre el tema. Aún así vas a tener buenos resultados con un grupo mixto, pero será un poco menos que con un grupo del mismo género.
- Creá el ideal de apariencia en sesiones separadas para cada género y asegurate de que a todos les quede claro que este es el ideal que deberán cuestionar durante todo *Fiel a mí*.
- Realizá las actividades personales más delicadas en grupos del mismo género, por ejemplo la puesta en común de los desafíos personales "Lo que sé ahora" y "Frente al espejo".
- Considerá de qué modo la dinámica de tu grupo podría afectar el programa, teniendo en cuenta su madurez y cómo se llevan trabajando en equipo.
- Usá tus reglas básicas para mantener un espacio seguro y encargate de cualquier comportamiento difícil que se presente.
- Usá las hojas del cuadernillo específicas para cada género.
- También podrías considerar usar otro programa del Proyecto para la autoestima de Dove, que se llama "Seguro de mí mismo", con un grupo mixto. Se trata de nuestro programa escolar que fue desarrollado para grupos mixtos de chicos y chicas. El programa Seguro de mí mismo se puede descargar gratuitamente en selfesteem.dove.com.ar.

¿Y las otras edades?

Las chicas de a partir de 6 y 7 años ya están perdiendo la confianza en su cuerpo por culpa de los ideales de apariencia, y no es un tema que desaparezca cuando se convierten en adultas. Sin embargo, los problemas de confianza corporal varían significativamente entre grupos de diferentes edades. Si estás trabajando con un rango más amplio de edades, considerá dividir al grupo con un líder concentrado en cada grupo de edad. También podés adaptar las actividades según corresponda, por ejemplo al incluir más enfoques narrativos para chicas más jóvenes (tratá de usar imágenes de princesas para ayudarlas a identificar la apariencia ideal, por ejemplo). Desafiá a los más grandes a ir más lejos en los debates sobre las causas, sacrificios y soluciones del ideal de apariencia, y a ser más ambiciosas en sus planes para compartir lo que aprendieron con sus familias y comunidades.

Consejos para dirigir *Fiel a mí*

¿Quién tiene el control?

Comunicar *Fiel a mí* requiere que los líderes encuentren el equilibrio entre tomar el control y entregárselo a las chicas. Hay que alternar entre dos papeles diferentes: el moderador, que da un paso atrás 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 corporal.

Dales el control cuando...

- Identifiquen el ideal de apariencia y sus consecuencias. Al definir el ideal por sí mismos, lo sentirán relacionado a sus vidas y el resto de *Fiel a mí* les parecerá más lógico. Al margen del contexto cultural y social en el que trabajes, si los jóvenes definen el ideal por sí mismos, *Fiel a mí* será relevante para ellas.
- ¡Ellos se expresan! Cada actividad usa diferentes mecanismos pero, en todos los casos, los momentos en que los jóvenes generan sus propias ideas, definiciones y cuestionamientos, son la parte más importante de la actividad.

Dale a los jóvenes todo el espacio que puedas para que se expresen contra el ideal de manera que contrarreste lo que creen de él inconscientemente.

- Compartan experiencias reales acerca del ideal de apariencia. Tratá de no dar ejemplos de tu experiencia personal con el ideal de apariencia; como un modelo a seguir, podrías reforzar el ideal sin querer.
- Lleven las actividades más allá del taller. Cuando se detecten oportunidades de cuestionar al ideal de apariencia en sus hogares o comunidades, tratá de apoyarlos para que lo hagan. Practicarán valiosas habilidades de liderazgo y construirán un equipo más fuerte como resultado.

Tomá el control cuando...

- Planifiques y prepares las sesiones. Asegurate de que vos y los demás líderes o ayudantes tengan claro el plan para la sesión y la experiencia que querés durante cada actividad.
- Controles cómo se está hablando del ideal de apariencia. Uno de los mecanismos principales de *Fiel a mí* es cuando los jóvenes cuestionan verbalmente al ideal de apariencia, por eso no queremos debilitar ese impacto dejándolas que acepten o respalden el ideal al hablar. Si alguna actividad requiere que se lean en voz alta enunciados o situaciones que apoyen el ideal, es importante que lo hagas vos y no ellos.
- Los debates pierden el rumbo. A veces los jóvenes se van a poner a hablar sobre el ideal de apariencia de una manera que podría llevarlas a reforzarlo positivamente. Prestá atención a los momentos en los que los jóvenes podrían estar afirmando el ideal, y usá preguntas y actividades de *Fiel a mí* para volverlas a encauzar hacia las repercusiones del ideal y cómo cuestionarlo.

Creá un espacio seguro

Si bien *Fiel a mí* es percibido como una experiencia divertida y motivante, algunos momentos pueden causarles incomodidad, en especial durante las primeras sesiones, porque tocan 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, dediquen un tiempo a desarrollar las pautas del grupo (consultá la página 3 del programa). Tenelas a la vista y señalalas durante el programa.
- Asegurate de que los jóvenes estén al tanto de los sistemas de apoyo que tiene el grupo en caso de que necesiten ayuda extra, y con quién pueden hablar.
- Comprobá que los líderes entiendan las políticas de convivencia de tu organización, como las políticas de protección de menores y la confidencialidad.

Consejos para dirigir *Fiel a mí* (continuación)

¿Y mi propia confianza corporal?

Todos estamos expuestos diaramente a ideales de apariencia, por eso no es nada raro que muchas mujeres sufran de ansiedad sobre su apariencia. Debido a que este programa se centra en abordar el problema de la baja autoestima y confianza corporal, los líderes tienen que poner sus propias preocupaciones a un lado al impartir el programa. Es importante que los jóvenes puedan verte como un ejemplo positivo de las ideas que están explorando en *Fiel a mí*.

Tratá de no compartir opiniones o ejemplos de tu propia vida, para que los jóvenes puedan descubrir *Fiel a mí* desde su propia perspectiva. Prestá atención al vocabulario que usás durante el programa para evitar cualquier declaración que pueda reforzar el ideal de apariencia. Leer las sesiones de antemano te ayudará a entender cómo podría manifestarse esto. Podés apoyar a tu grupo de todos modos sin compartir ejemplos personales. Hacé preguntas o apoya sus comentarios con respuestas como "Puede ser difícil sentirse así", "Me imagino que no es fácil", "No creo que seas la única que pasó por eso".

¿Por qué no probás algunas actividades de *Fiel a mí* como líder de grupo antes de empezar el programa? También podés reunirte con tu equipo de líderes fuera de las sesiones para charlar sobre sus experiencia y darse apoyo entre ustedes.

Tratar momentos difíciles

La mayoría de las veces, este programa se desarrolla sin tropiezos y los jóvenes se interesan por los conceptos. Pero también puede pasar que a algunos les cueste pensar en forma crítica sobre la imagen corporal y los ideales y las presiones de la apariencia. Esto no es ninguna sorpresa, teniendo en cuenta que nuestra sociedad suele empujarlas a centrarse en su apariencia. En esta situación, te recomendamos minimizar los debates que refuercen el ideal de apariencia durante las sesiones, ya que este programa busca crear un espacio donde los jóvenes puedan cuestionar estos ideales. Estos son algunos de los cuestionamientos que pueden surgir y ejemplos de cómo responder:

"No estoy de acuerdo. Parecerse al ideal de apariencia es bueno porque la gente linda tiene mejores vidas."

- "¿Eso es verdad? ¿Los famosos tienen vidas perfectas? ¿Se te ocurren ejemplos de las noticias sobre personas que se acercan al ideal de apariencia que tengan problemas con sus vidas?"
- "Tratá de mantenerte receptiva y veamos cómo te sentís después de la siguiente actividad. Tenés toda la libertad de volver a pensar como antes después del programa si esta nueva perspectiva no te parece útil."
- "¿Qué piensa el resto del grupo? ¿Creen que acercarse al ideal de apariencia equivale a tener una mejor vida?"

"No me gusta esto. Pareciera que estás criticando a las mujeres y chicas flacas."

- "No hay nada de malo con una apariencia en particular. Si la gente se siente segura de su cuerpo natural y se cuida positivamente, puede tener cualquier tamaño o figura. Lo que criticamos es la idea de que solo existe una manera ideal de verse y todos debemos sacrificar nuestro tiempo, salud y dinero para alcanzarla"
- "En realidad, queremos celebrar la belleza de la diversidad y reconocer que las chicas son mucho más que solo la forma en que se ven."

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

- "No. Promover la confianza corporal tiene que ver con aceptar nuestro cuerpo y cuidarlo bien."
- "Cuando te sentís segura de tu cuerpo sos más propensa a respetarlo y cuidarlo, eso incluye tener una relación equilibrada con la comida y participar en actividades físicas apropiadas y agradables.

"No se me ocurre nada que me guste de mi cuerpo."

- "Estamos tan acostumbrados a menospreciarnos que cuesta mucho empezar a ver las cosas de otra forma. ¿Con qué aspectos pequeños podrías empezar?"
- "Podrías empezar pensando en las cosas que te gustan que tenés dentro tuyo, o las cosas que te permite hacer tu cuerpo."
- "Pensá en las personas que querés, como tu mamá, tus hermanas y amigas. ¿Qué te gusta de ellas? ¿No es cierto que las cosas que te más gustan de ellas no tienen nada que ver con cómo se ven?"

Extras

Glosario

Ideal de apariencia:

Fiel a mí habla mucho acerca del ideal de apariencia. Se trata de la limitada definición del ideal que establece una sociedad para definir qué es hermoso o atractivo. Es tan específico que es imposible alcanzarlo de forma natural. Hasta las modelos y celebridades tienen que ser retocadas digitalmente para coincidir con este ideal. El ideal de apariencia se difunde a través de los medios de comunicación y quienes hablan positivamente sobre él.

Confianza corporal:

Alguien con confianza corporal está satisfecho con cómo se ve su cuerpo y lo que su cuerpo puede hacer. Tener buena confianza corporal, o sentirnos seguros de nuestro cuerpo, es un factor que puede elevar la autoestima.

Disonancia cognitiva:

Un proceso psicológico que se dispara cuando actuamos de una manera que en realidad no coincide con nuestras creencias. Cuando decimos y hacemos algo que contradice nuestras actitudes, se crea una tensión incómoda en nuestro cerebro, que lo lleva a cambiar nuestras actitudes para que coincidan con nuestras acciones, y así aliviar las molestias.

Autoestima:

Un sentimiento de respeto hacia uno mismo. Alguien con buena autoestima cree en sí mismo y en su valor como persona. Tener buena autoestima ayuda a las personas a alcanzar su máximo potencial, en lugar de inhibirse por no creer en sí mismos o en sus habilidades.

Sugerencia de apoyo:

Se trata de puntos de apoyo en nuestros materiales de actividades, que aparecerán con texto en naranja. Ayudan a los líderes a transmitir los mensajes más importantes de las actividades. Es buena idea leerlos y después expresarlos con tus propias palabras una vez que entendiste el mensaje, para que tu grupo se sienta identificado.

Conocé más sobre las ideas que se exploran en *Fiel a mí* y descubrí otros recursos de confianza corporal en selfesteem.dove.com.ar.

Sobre la investigación

Las estrategias utilizadas en este programa fueron desarrolladas científicamente y evaluadas a lo largo de 16 años de investigación. Estos son algunos ejemplo de dicha investigación:

- Stice E, Shaw H, Becker CB, & Rohde P (2008). Dissonance-based interventions for the prevention of eating disorders: using persuasion principles to promote health. Prevention Science, 9, 114-128.
- Becker CB, Smith LM, & Ciao AC (2006). Peer facilitated eating disorder prevention: A randomized effectiveness trial of cognitive dissonance and media advocacy. Journal of Counseling Psychology, 53 (4), 550-555.
- Halliwell E, & Diedrichs PC (2014). Testing a dissonance body image intervention among young girls. Health Psychology, 33, 201-204.
- Rohde P, Auslander BA, Shaw H, Raineri KM, Gau JM, & Stice E (2014). Dissonance-based prevention of eating disorder risk factors in middle school girls: Results from two pilot trials. International Journal of Eating Disorders, 47, 483-494.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Gau J (2011). An effectiveness trial of a selected dissonance-based eating disorder prevention program for female high school students: Long-term effects. J Consult Clin Psychol, 79, 500–508.
- Stice E, Marti CN, Spoor S, Presnell K, Shaw H. (2008) Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: Long-term effects from a randomized efficacy trial. J Consult Clin Psychol, 76, s329–340.

© Unilever UK Ltd (bajo el nombre comercial "Unilever UK") 2016. Todos los derechos reservados.

DOVE y el logo de Dove son marcas registradas.

Todos los derechos de autor y otros derechos de propiedad intelectual en la totalidad del texto, imágenes, sonido, software y otros materiales en el programa *Fiel a mí* del Proyecto para la autoestima de Dove son propiedad de Unilever Reino Unido (y sus empresas asociadas) o se incluyen con el permiso del propietario correspondiente. Los materiales del programa *Fiel a mí* del Proyecto para la autoestima de Dove se proporcionan para aplicar con fines educativos. Se permite ver este programa y reproducir extractos por medio de impresión o fotocopiado exclusivamente con los fines educativos establecidos anteriormente.

Esta guía de actividades para la autoestima de Dove es una adaptación autorizada de un recurso original desarrollado conjuntamente por la Asociación Mundial de Guías y Guías Scouts y el Proyecto para la autoestima de Dove. Los datos adicionales provienen de la junta asesora del Proyecto.

Este recurso no sería posible sin la ayuda y la dedicación de un gran equipo, compuesto por Andii Verhoeven, Dr. Phillippa Diedrichs, Barbara Kraus, Oxfordshire Youth UK, Boys & Girls Club de Pawtucket EE.UU., Safe in Tees Valley Reino Unido, Boys & Girls Club del área metropolitana de Washington, EE.UU., Martin Staniforth y todas las chicas y sus líderes de jóvenes que ayudaron a probar las actividades de este material.

Dove
proyecto
para la
autoestima