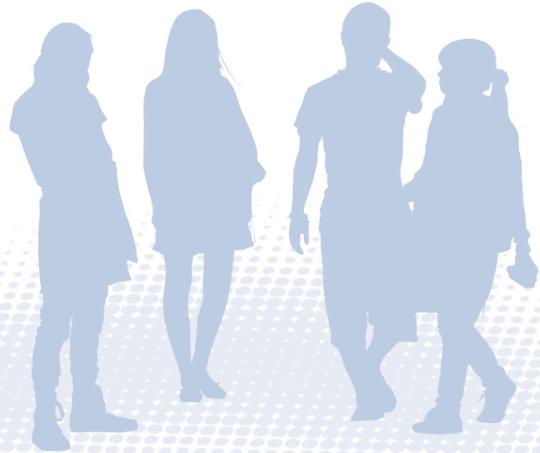




## ¿Por qué Fiel a mí?

*Fiel a mí* crea un espacio para poder explorar un tema realmente importante: la baja confianza corporal y lo que significa para los jóvenes y la sociedad en su conjunto.

*Fiel a mí* te ayudará a sentirte con mayor confianza sobre tu cuerpo, permitirti reconocer las presiones que pueden provocarte ansiedad sobre tu apariencia y te dará la oportunidad de practicar cómo lidiar con ellas.



Cuando sentimos confianza en nosotros mismos, podemos valorar nuestra individualidad, tanto interna como externa. También podemos divertirnos más y disfrutar lo que nuestros cuerpos nos permiten hacer, en vez de centrarnos en cómo se ven. Cuando no nos preocupamos sobre cómo nos vemos, nos sentimos más seguros sobre nuestras amistades, relaciones y elecciones de vida. Nos expresamos de frente en vez de inhibirnos y nos sentimos mejor preparados para las aventuras y los retos. Cuidar tu cuerpo y verlo como *realmente* es, en vez de compararlo con las imágenes poco realistas de los medios, es un gran paso hacia una vida *realmente* fiel a vos mismo.

### Adaptación para usar con chicos

Las actividades de este programa pueden usarse con chicas o chicos. Recomendamos llevar a cabo las sesiones en grupos separados por género. Por lo tanto, en los clubes juveniles mixtos, sugerimos que estas actividades se realicen en salones separados para posibilitar grupos de un solo género.

## Cómo prepararse para Fiel a mí

Antes de empezar con *Fiel a mí*, tomate un tiempo para preparar a tu grupo (y a sus padres o encargados) para el programa.

### 1) Con tu equipo de líderes

- Dediquen al menos dos horas a leer la Guía para líderes de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)) y todas las sesiones, así exploran todos los mensajes clave y entienden cómo funciona *Fiel a mí*. Trabajen juntos para acordar cómo llevar a cabo la sesión con el grupo.
- Podrían completar una tarea de cada sesión como un grupo de adultos para experimentar *Fiel a mí* por su cuenta, esto les permitirá definir la mejor forma de presentar el programa a su grupo.

### 2) Con tu grupo

- Empezá (especialmente si tu grupo no se conoce bien) con algunas actividades de integración de equipos para romper el hielo. Comprobá que todos sepan los nombres de los demás y dedicá unos minutos a crear una atmósfera relajada e inclusiva antes de comenzar.
- Explicá de qué se trata esto de *Fiel a mí*. Ayudate con la Guía para líderes de *Fiel a mí* (disponible en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)); también podés compartir esta información con los padres o encargados.
- Establecé pautas antes de empezar, para que todos se sientan cómodos trabajando juntos y expresándose durante *Fiel a mí* (ver página 3).

## Pautas del grupo

### Por qué es importante

*Fiel a mí* explora temas sobre los cuales los jóvenes podrían tener emociones fuertes. Aunque están presentes en sus vidas diarias, puede que no hayan hablado así sobre ellos antes. Establecer pautas de grupo pone a los jóvenes en posición de crear un espacio de apoyo en el que puedan hablar con confianza.

### Necesitás

Hoja grande de papel y marcadores.

### Modalidad

Debate entre todo el grupo.

### Desarrollo

Apoyá al grupo para que:

- Hablen sobre cómo comportarse para hacer que sus compañeros se sientan cómodos y seguros, para poder aprovechar al máximo *Fiel a mí*.
- Trabajen juntos para crear una breve lista de puntos que todos acuerden respetar.
- Escribí las pautas de manera simple y clara, para que se puedan consultar rápidamente.
- Pedí un voluntario para controlar que las pautas estén a la vista en cada sesión.

### Atención a

Que todos participen, se escuchen y se respeten.

10  
min



### Acordamos...

- Respetar las opiniones de todos
- Escuchar y reflexionar antes de hablar
- Estar presentes, dejar los teléfonos guardados
- Tener en cuenta los sentimientos de los demás
- Decir algo si nos sentimos incómodos

### Tips

- Cuando los participantes controlan esta actividad se sienten más dueños de la lista. Hacé preguntas para explorar áreas en las que no pensaron y ayúdalos a encontrar las palabras que quieren usar.
- No hace falta dedicar mucho tiempo a esto. Una vez que hayas cubierto los puntos clave, seguí con la próxima actividad.
- Si ya tenés pautas de grupo, verificá si el grupo está de acuerdo con usarlas en *Fiel a mí* o si quieren hacer algunos cambios.

# Mapa de sesiones de Fiel a mí

Páginas 5-11	<b>Sesión uno</b>	Establecé la situación	Registro verbal	ACTIVIDAD: Ideal de apariencia expuesto	ACTIVIDAD: ¿A qué precio?
Página 12	<b>Desafío personal: Lo que sé ahora</b>				
Páginas 13-17	<b>Sesión dos</b>	Registro verbal	PUESTA EN COMÚN: Lo que sé ahora	ACTIVIDAD: En sus zapatos	Instrucciones del DESAFÍO PERSONAL: Frente al espejo
Página 18	<b>Desafío personal: Frente al espejo</b>				
Páginas 19-26	<b>Sesión tres</b>	Registro verbal	PUESTA EN COMÚN: Frente al espejo	ACTIVIDAD: Bingo corporal	ACTIVIDAD: ¡Hay que hablar!
Páginas 27-31	<b>Sesión cuatro</b>	Registro verbal	ACTIVIDAD: ¿Los ojos no mienten?	ACTIVIDAD: Tomar el control de los medios	DESAFÍO PERSONAL (opcional): Detectives de los medios
Página 32	<b>Desafío personal: Detectives de los medios</b>				
Páginas 33-39	<b>Sesión cinco</b>	Registro verbal	Presiones futuras	Activismo corporal	Reflexionar y celebrar

## Sesión uno

### Metas

Los jóvenes definen el ideal de apariencia y exploran cómo...

- Centrarse demasiado en cómo se ven puede inhibir a los jóvenes e interferir con su felicidad.
- El ideal de apariencia es la definición actual de la sociedad sobre cómo debería verse la gente. Tiene muchas características muy específicas y es imposible alcanzarlo naturalmente. Además, tampoco refleja la increíble diversidad de apariencias que vemos en la vida cotidiana.
- Perseguir el ideal de apariencia, no hará que los jóvenes sean felices, ni saludables, ni exitosos ni que sus vínculos sociales sean perfectos.
- Perseguir este ideal cuesta mucho tiempo, esfuerzo y dinero. No les hace nada bien a los jóvenes, o la sociedad en general.

### Necesitás

- Marcadores y hojas grandes de papel.
- Hoja de actividades 1: "Lo que sé ahora" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)) para cada chica.

### Mapa de la sesión



Establecé la situación	5 min
Registro verbal	5 min
Actividad: Ideal de apariencia expuesto	15 min
Actividad: ¿A qué precio?	20 min
Desafío personal: Lo que sé ahora	5 min



## Establecé la situación

### Por qué es importante

Ayuda a los jóvenes a entender de qué se trata *Fiel a mí* y lo que van a hacer. Esto es para que se puedan relajar y se sientan más como un equipo.

### Necesitás

Simplemente familiarizate con *Fiel a mí* y sus objetivos. Usá la Guía para líderes de *Fiel a mí* (disponible para descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)) como apoyo.

### Modalidad

Instrucciones para todo el grupo.

### Desarrollo

Dales la bienvenida y explicá que durante los siguientes 90 minutos se van a divertir con un nuevo programa llamado *Fiel a mí*.

Primero rompé el hielo: recorré el grupo pidiéndoles que digan su nombre y algo bueno de sí mismas que empiece con la primera letra de su nombre, junto con alguna acción que haga juego. Por ejemplo, "Soy Ana y soy asombrosa" (saltando con brazos y piernas extendidas); "Me llamo Emi y soy enérgica" (simulando correr).



### Una vez que se hayan presentado todas:

→ Explicá de qué se trata *Fiel a mí*:

*Vamos a explorar algunas razones por las que nos preocupamos por nuestro cuerpo y apariencia, entender de dónde vienen estas preocupaciones y hacer algo para cambiarlas.*

→ La confianza corporal es un tema que puede despertar emociones fuertes, aunque a la mayoría de los jóvenes les gusta participar de *Fiel a mí*. Recordales las pautas del grupo y cómo pueden respaldarse entre todos.

→ Indicá un lugar seguro donde puedan ir si necesitan tomarse un rato, y nombrá a un líder que pueda acompañarlos si esto sucede.

### Atención a

Deseo de probar cosas nuevas.

### Tips

- Si todavía no tenés pautas de grupo, tenemos consejos sobre cómo dirigir una actividad corta para crearlas en la página 3.
- Te recomendamos que hables con los padres o encargados sobre *Fiel a mí* con anticipación. Ayudate con la Guía para líderes.
- Usá tus propios métodos para romper el hielo si tenés alguno, lo importante es avivar los ánimos y hacer que todos se sientan cómodos. Nos gusta el que sugerimos porque hace que los participantes se pongan a pensar cómo se perciben a sí mismas.
- Calmá las inquietudes de los participantes y explicá que la mayoría de sus preguntas serán respondidas durante la sesión.
- Si surgen inquietudes personales graves, ofrecé apoyo al igual que lo haría tu organización en otras cuestiones de convivencia.

## Registro verbal

### Por qué es importante

Según nuestras investigaciones, cuando los jóvenes reconocen que participan de *Fiel a mí* voluntariamente y se comprometen con ello frente al grupo, el programa tiene un mayor impacto positivo en su confianza corporal.

### Necesitás

Nada.

### Modalidad

Todo el grupo en un círculo.

### Desarrollo

Dales la bienvenida a todos y presentá la sesión:

*Vamos a aprovechar *Fiel a mí* al máximo si nos expresamos durante las actividades, nos apoyamos unos a otros y respetamos las pautas del grupo. ¿Listos para tener una actitud abierta y comenzar con las actividades?*

Invitá a cada participante a compartir con el grupo sus ganas de participar.

### Atención a

El grupo se consolida como un equipo, cada miembro se compromete personalmente.

### Tips

- Esto ocurre al inicio de cada sesión. Que sea rápido, ¡pero no te olvides de hacerlo!



# Ideal de apariencia

## Por qué es importante

Antes de que los jóvenes puedan empezar a cuestionar el ideal de apariencia, necesitan entender qué es y de dónde viene. Fueron afectadas inconscientemente por estos mensajes nocivos a través de los años, pero podrían ni haberse dado cuenta. Es hora de observar al ideal de apariencia de manera consciente y crítica.

## Necesitás

- Acceso a internet para cada grupo o fotos de revistas que muestren personas.
- Hoja grande de papel y marcadores, por grupo.

## Modalidad

- Armá grupos según la cantidad de líderes (4 a 8 miembros por líder estará bien).
- Cada grupo debería contar con acceso a internet (que todas vean la pantalla); o bien colocá imágenes de revistas alrededor de su salón de reunión.

## Desarrollo

**2 min:** Los jóvenes tienen dos opciones:

- Buscar imágenes de "la chica perfecta" en medios online en pequeños grupos.
- Cada miembro encuentra una imagen de revista que le atrae y la muestra al grupo.

**5 min:** Acomodá al grupo para que todos vean la hoja de papel. Escribí "La chica perfecta" o "El chico perfecto" en la parte superior.

¿Qué les llama la atención de estas imágenes?  
¿Qué rasgos y características debe tener la chica o chico perfecto según la sociedad? ¡Sean tan detalladas como puedan!

Escribí las características que vayan surgiendo debajo del título "La chica perfecta" o "El chico perfecto". Esta lista pondrá en evidencia lo detallista y limitante es el ideal de apariencia.

- Animá al grupo a nombrar la mayor cantidad de características físicas posibles para crear una lista muy larga. ¡Traten de llenar la hoja de rasgos de apariencia!
- Pedile al grupo que cada característica sea tan específica como sea posible. Por ejemplo, si una chica dice "piel perfecta", pedile que describa cómo es una piel perfecta (sin manchas, sin arrugas, radiante, etc.). Esto demuestra que "perfecto" es sólo una opinión, no un hecho.

**3 min:** Cuando hayan llenado la hoja y el grupo ya no tenga más ideas, da un paso atrás.

Entonces, la sociedad nos dice que la imagen de la chica perfecta es...

Tachá el título "La chica perfecta" o "el chico perfecto" y en su lugar escribí "Ideal de apariencia".

Comprabá que todos entiendan lo que significa la palabra "ideal".

Un ideal es una idea de algo que es perfecto, pero generalmente solo existe en la imaginación. Entonces el ideal de apariencia es la idea de la forma perfecta de verse, aunque no exista de manera natural.



## Reflexión

**5 min:** Sentate con el grupo. Moderá un debate breve en torno a estas preguntas:

- P: ¿De dónde proviene el ideal de apariencia?  
¿Cómo podemos descubrirlo?
- R: Medios de comunicación, familia, amigos, industria de la moda, de la dieta, etc.
- P: ¿Cómo te hace sentir la presión por alcanzar el ideal de apariencia?
- R: Ansiedad, depresión, que no soy suficiente, timidez, baja autoestima, etc.
- P: ¿Qué nos dicen que pasará cuando nos veamos de la manera ideal? ¿Es verdad?
- R: Ser más popular, más feliz, tener más éxito, encontrar nuevas relaciones, etc... Pero no, no es verdad.
- P: ¿El ideal de apariencia es el mismo en las diferentes culturas y ambientes?
- R: No, varía, pero nos hace sentir de la misma manera. Y con la difusión de los medios de comunicación occidentales, cada vez es más parecido en todo el mundo.

## Atención a

Mucha energía, todos mencionando muchas ideas específicas. Los participantes se horrorizan y se dan cuenta lo ridículo e imposible que es el ideal de apariencia.

## Tips

- Intenten hacer una lista extensa con características físicas muy específicas y muchos detalles para mostrar lo limitado que es el ideal.
- Si trabajás con chicos o chicas más grandes, reemplazá "chica" con "mujer" y "chico" con "hombre". Si trabajás con niños más pequeños, podés usar imágenes de princesas de cuentos y ellas pueden dibujar su "chica perfecta" y escribir las características alrededor.
- Consultá la página 3 para saber cómo manejar cualquier desafío que pueda surgir durante esta actividad. Animá al grupo a pasar a la siguiente actividad, ya que podrá responder muchas de las preguntas que hayan surgido.
- Si tu grupo es mixto, separá a los chicos y las chicas en diferentes grupos para esta actividad (y llamá a la lista "El chico perfecto" para los chicos!).

## Hacelo diferente

Si a tu grupo le gustan las actividades con situaciones simuladas y las teatralizaciones, podés ponerle algo de creatividad a la actividad. Por ejemplo, desafíá al grupo a que creen un anuncio donde aparezca una "hermosa mujer" en una película o programa de TV. ¿Cómo debería verse? Después, creen su lista de "La chica perfecta" en base a esas ideas.



# ¿A qué precio?

## Por qué es importante

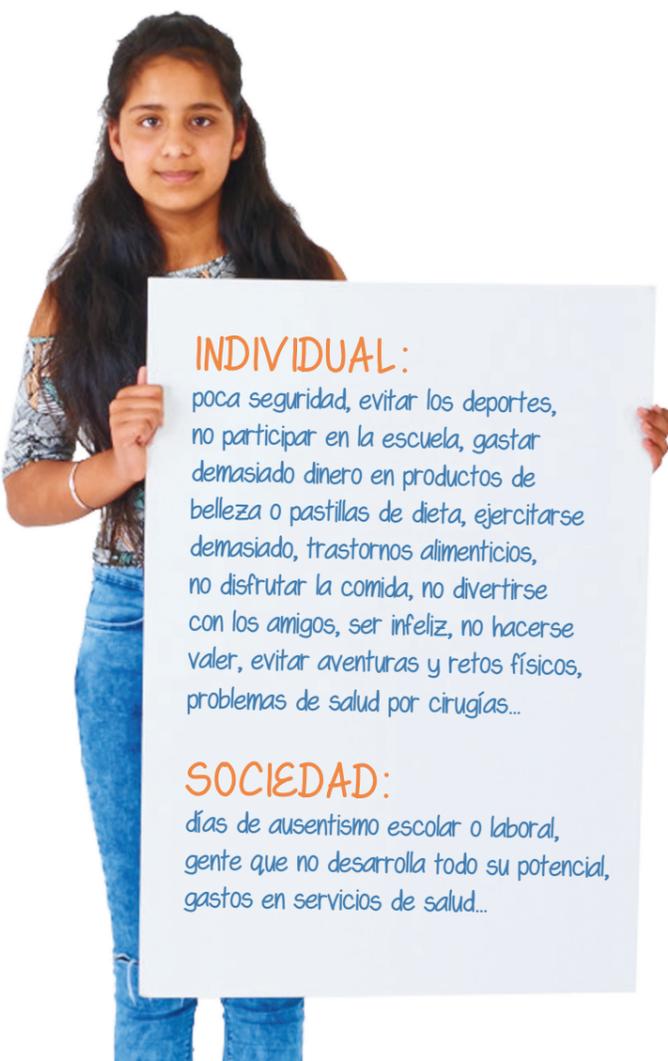
No alcanza con saber que existe el ideal de apariencia. Para ayudar a los jóvenes a fortalecer su confianza corporal necesitamos animarlos a hablar sobre las consecuencias de perseguir este ideal, y cómo al librarse de él pueden volverse más felices y saludables.

## Necesitás

Papel y lapicera para anotar las consecuencias.

## Modalidad

Espacio amplio, al aire libre si es posible.



### INDIVIDUAL:

poca seguridad, evitar los deportes, no participar en la escuela, gastar demasiado dinero en productos de belleza o pastillas de dieta, ejercitarse demasiado, trastornos alimenticios, no disfrutar la comida, no divertirse con los amigos, ser infeliz, no hacerse valer, evitar aventuras y retos físicos, problemas de salud por cirugías...

### SOCIEDAD:

días de ausentismo escolar o laboral, gente que no desarrolla todo su potencial, gastos en servicios de salud...

## Desarrollo

Cuando los jóvenes intentan parecerse al ideal de apariencia, esto tiene un impacto muy negativo en ellos y en la sociedad. ¿Cuál es el precio a pagar por alcanzar el ideal de apariencia?

En esta actividad, los participantes elaboran una larga lista de las consecuencias (desventajas o principales impactos negativos) asociadas con seguir al ideal de apariencia. Tienen que pensar sobre las repercusiones individuales en temas como la salud, las relaciones, lo económico y los logros personales, y también el precio que paga la sociedad en general.

Jueguen a "los congelados":

- La mitad del grupo son cazadores y la otra corredores.
- Los cazadores representan a los ideales de apariencia. Cuando un cazador logra atrapar a un corredor, ambos gritan "congelados" y todos se quedan inmóviles.
- Para liberarse, el par de congelados tiene que pensar en una consecuencia del ideal de apariencia. Preguntales:

Las personas, y toda la sociedad, pagan un gran precio por tratar de verse como el ideal de apariencia. Nombren algún sacrificio o impacto negativo, ya sea individual o para toda la sociedad.

- Cuando digan una consecuencia, escribirla. Ahora los dos congelados son corredores. Sigán jugando hasta que todos los cazadores se hayan convertido en corredores.

continúa →

## Reflexión

Juntá al grupo y recordales la lista de consecuencias que crearon durante el juego. Preguntales...

P: Teniendo en cuenta esta lista, ¿quién se beneficia del ideal?

R: La industria de la moda y la belleza, los medios de comunicación, etc.

P: ¿Somos parte del grupo beneficiado?

R: ¡No!

P: Frente a todas las repercusiones, ¿vale la pena seguir este ideal?

R: ¡No!

La mejor forma de combatir el ideal de apariencia es hablando en su contra. Animá a los jóvenes a que se junten de a dos y se turnen para decir por qué creen que tratar de alcanzar el ideal no vale la pena, considerando su precio.

## Atención a

Los jóvenes sugieren una gran variedad de factores que influyen en lo físico, emocional y mental de manera individual, y en la sociedad. Los jóvenes suelen despertarse en este momento, y pueden comenzar a enojarse con el ideal. Bríndales apoyo si esto provoca emociones intensas.

## Tips

- Si a los congelados no se les ocurren consecuencias, invitá al grupo a ayudar.
- Si tu grupo es pequeño, repetí el juego hasta tener una lista larga de ejemplos.

## Hacelo diferente

Si a tu grupo no le gustan los juegos activos como este, explorá las consecuencias de otra forma. Por ejemplo, los jóvenes pueden trabajar en grupitos para crear una lista de repercusiones, luego pueden optar por:

- Crear una presentación de dos minutos que use cualquier formato (p.ej.: una canción o teatralización) para comunicar la mayor cantidad de consecuencias posibles. Interpretarlo frente a otro grupo que tiene que ver cuántas repercusiones pueden identificar en la presentación.
- Trabajar de a dos para tomar fotografías que representen cada consecuencia y compartirlas con todo el grupo.
- Usar internet para explorar noticias y otros artículos que expongan las consecuencias de perseguir el ideal de apariencia.

Si tu grupo quiere y a nadie le incomoda, ¿por qué no graban sus presentaciones? No te olvides de conseguir el consentimiento de los participantes y sus padres antes de compartir cualquier material.

## No te olvides

de que no existe la apariencia perfecta ni la figura perfecta. Tener un cuerpo que te permita hacer lo que quieras es importante, por esto tenemos que apreciar nuestros cuerpos y cuidarlos. Expresarse en contra del ideal de apariencia no tiene que ver con criticar las características naturales del cuerpo de alguien, o las decisiones que la gente toma sobre su apariencia. Se trata de cuestionar la idea que tiene la sociedad de que hay una apariencia perfecta, y la presión que esta idea ejerce sobre la gente. También hay que tener presente que es imposible alcanzar ese ideal de manera natural; hasta las modelos y actrices necesitarían de cirugía y retoques digitales para alcanzarlo. El problema está en perseguir el ideal, y lo que eso te provoca.

5 min

## Desafío personal

# Lo que sé ahora

### Por qué es importante

Cuando los jóvenes dedican tiempo a reflexionar sobre el ideal de apariencia, la enseñanza se va afianzando y les resulta más fácil cuestionar el ideal y sentirse más seguras de sus cuerpos.

### Necesitás

Hoja de actividades 1: "Lo que sé ahora" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)) para cada chica.

### Modalidad

Tiempo libre después de la sesión.

### Desarrollo

Dale a cada chica una copia de la actividad:

*Si hubieran sabido cuando eran más chicos que el ideal de apariencia es imposible de lograr y que intentar alcanzarlo trae muchos inconvenientes, ¿hubieran cambiado algo en sus vida? Imagínense si pudieran volver en el tiempo: ¿Qué se dirían a ustedes mismas hace dos o tres años para mostrar el precio del ideal de apariencia y las formas geniales en las que ser fiel a una misma y sentirse libre del ideal pueden cambiarles la vida? ¿Cómo se convencerían de no perseguir el ideal?*

Los jóvenes pueden escribirse una carta a ellos mismas de más jóvenes o podés animarlas a buscar una manera más creativa de expresarse a través de blogs, videos, animaciones, comics, podcasts, una pintura o escultura, imágenes con texto, una canción o música.

Más allá del formato, tienen que:

- Explicar qué es el ideal de apariencia.
- Mostrar el precio a pagar por perseguirlo.
- Ayudar a convencer a su yo más joven de que no vale la pena seguirlo.

Traten de compartir su experiencia con una amigo o un adulto en quien confíen.

### Atención a

Los participantes tienen clara la tarea y están entusiasmados y seguros de poder completarla.

### Tips

- Si a los miembros del grupo se les dificulta completar esto en su casa, ¿podrás crear un espacio tranquilo en el salón dónde puedan trabajar?

### Hacelo diferente

- Si es muy difícil para los miembros de tu grupo escribir o crear formatos como estos, ayúdalos a expresar estos mensajes visualmente o que te los cuenten directamente a vos.

Si tu grupo es más joven y les cuesta reflexionar sobre esto, ¿por qué no les sugerís pensar en una chica que conozcan, como una hermana menor, prima o amiga, y le escriban a ella?

**Cierre:** Tomate un minuto para finalizar la sesión. Agradeceles a todas por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. Asegurate de que todas sepan cuándo y dónde será la próxima sesión y que estén cómodas con el desafío personal.

50 min

# Sesión dos

### Resultado

Los jóvenes practican cómo detectar y cuestionar el ideal de apariencia en su vida cotidiana.

### Necesitás

Hojas de actividades 2: Tarjetas de situación "En sus zapatos" y 3: "Frente al espejo" del cuadernillo *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

### Mapa de la sesión



Registro verbal	5 min
Puesta en común: Lo que sé ahora	15 min
Actividad: En sus zapatos	25 min
Desafío personal: Frente al espejo	5 min



# Registro verbal

No te olvides de empezar la sesión dándole a cada chica la oportunidad de compartir sus ganas de expresarse y participar del programa *Fiel a mí* junto al grupo:

Vamos a aprovechar *Fiel a mí* al máximo si nos expresamos durante las actividades y nos apoyamos unas a otras. ¿Listos para tener una actitud abierta, recordar las pautas del grupo y participar en las actividades?

Invita a cada miembro a compartir con el grupo sus ganas de participar.



# Lo que sé ahora

## Por qué es importante

Al compartir mensajes con sus yo más jóvenes, los jóvenes practican expresarse contra el ideal de apariencia frente a sus compañeros. Esto los ayuda a cuestionar sus propias creencias sobre el ideal y refuerza su confianza corporal.

## Necesitás

Nada.

## Modalidad

Todo el grupo comparte.

## Desarrollo

Los miembros del grupo se turnan para compartir el mensaje que crearon para su yo más joven (leen sus cartas o blogs en voz alta, muestran y comentan su video blog, audio, trabajo manual, etc.).

Hacé preguntas para animar a los jóvenes a ser más específicas sobre las repercusiones que están describiendo.

Felicita a cada uno por completar la tarea y compartir el trabajo.

¿A alguna se le ocurrieron nuevas repercusiones por perseguir el ideal de apariencia?

Si a los jóvenes les parece bien compartir sus mensajes en las redes sociales o mostrarlos en el lugar de reunión, ayúdalos a hacerlo si considerás que lo que crearon es apropiado (y si cumple con tus pautas de seguridad en internet). Hacer públicos sus mensajes los hace más fuertes.

## Puesta en común

## Atención a

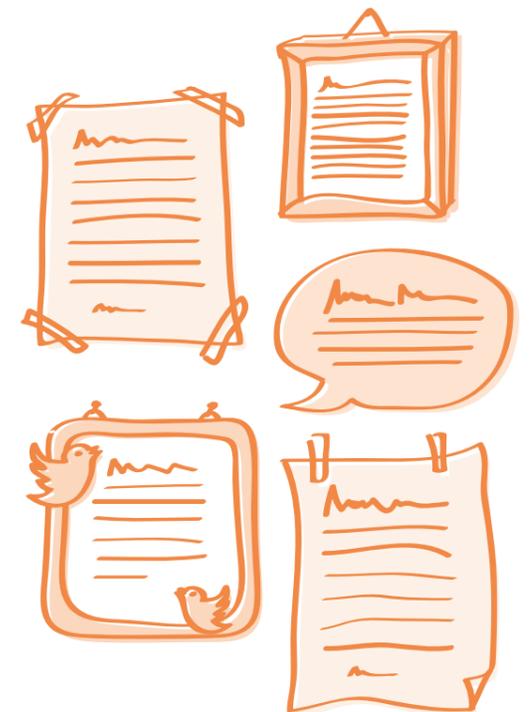
El grupo se consolida como un equipo, cada participante se compromete personalmente.

## Tips

Es importante que cada chica tenga la oportunidad de decir por qué no vale la pena perseguir el ideal al presentarse frente al grupo. Ayúdalas con preguntas si no les surge naturalmente o separalas en grupitos.

## Hacelo diferente

¿Por qué no también preguntarle al grupo si quieren armar una exhibición de estos mensajes y de todo lo demás que creen durante *Fiel a mí*, para celebrar que completaron el programa?



## Actividad

25 min

# En sus Zapatos

### Por qué es importante

Practicar cómo cuestionar el ideal de apariencia en las conversaciones cotidianas les da a los jóvenes las armas para hacerlo en la vida real. Al darles las herramientas para objetar el ideal de apariencia, se interesan menos en tratar de seguirlo y se vuelven más seguras de su cuerpo.

### Necesitás

- Hoja de actividades 1: Serie de tarjetas de situación "En sus zapatos" del cuadernillo *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).
- Un zapato, u otro recipiente, por cada juego de tarjetas.

### Modalidad

Armá grupitos con una líder como apoyo por cada uno.

### Desarrollo

Cada líder toma un zapato con un juego de tarjetas y busca un lugar tranquilo con su grupo.

*El ideal de apariencia está presente todo el tiempo en la vida diaria, no solo en los medios. También vemos a nuestros amigos y familiares enfrentándose a él. Si se sienten seguras de expresarse en contra del ideal, van a ayudar a la gente que les importa a sentirse más segura de su cuerpo para empezar a librarse del ideal. Esta es una oportunidad para que cada una de ustedes practique cómo cuestionar el ideal de apariencia en la vida real.*

Los jóvenes practican desarrollar argumentos para convencer a alguien de no perseguir el ideal de apariencia:

- 1) La líder, usando las situaciones, pretende ser un chico o una chica a la que le está costando afrontar el ideal de apariencia.
- 2) Las chicas usan cuestionamientos positivos para persuadirla de pensar diferente y reconocer las consecuencias de perseguir el ideal de apariencia.

### Por ejemplo:

**LÍDER:** "Ni loca voy a nadar esta noche. Voy a decir que no me siento bien. La idea de que todos me vean en traje de baño me pone muy mal".

**CHICA:** "Pero nadar es muy divertido y te hace sentir bien. ¡Todos tenemos diferentes figuras y tamaños y eso es normal! No existe eso de que solo hay una manera de verse bien".

- Invitá a los jóvenes a tomar una situación del zapato y que te la den sin mirarla.
- Leé la situación, después actualala con el grupo haciendo de cuenta que te sentís como el personaje en la historia.
- Hacé sugerencias para alentar a los jóvenes a participar e intentá conseguir tantos cuestionamientos como puedas para cada situación, por ejemplo:

"¿Qué tiene de malo querer verse como una modelo?"

"Estás de acuerdo en que necesito hacer dieta, ¿no?"

"Solo la gente flaca es popular, ¿no te parece?"

"¿De qué precio me estás hablando?"

- Si a las chicas les cuesta pensar en cuestionamientos, ayudalas con ejemplos como:

"Verse como el ideal de apariencia no te hace feliz."

"Es importante cuidar tu cuerpo; perseguir el ideal podría terminar lastimándote."

"Preocuparte por tu cuerpo significa que estás dejando de divertirme."

"Tener confianza en vos misma es una manera mucho mejor de hacer amigos."

continúa →

## Tips

- Cuando el grupo ya no tenga nada más que decir, pedile a otro miembro que elija una nueva situación
- Abarcá tantas situaciones como puedas en el tiempo que tenés y tratá de que cada chica participe por lo menos dos veces.

### Reflexión

*¿Se les ocurren momentos de sus vidas en los que podrían cuestionar así al ideal de apariencia?*

### Atención a

- Cada miembro del grupo cuestiona verbalmente el ideal de apariencia.
- Conversaciones llenas de energía, muchas ganas de participar en los jóvenes.
- Una serie de argumentos que muestra que los jóvenes están considerando las consecuencias del ideal de apariencia.



Los jóvenes podrían sostener que siguen el ideal de apariencia porque ser flaca o flaco es más saludable. Cuidarse es muy importante, pero cómo te ves y qué tan saludable estás no están tan relacionados como pensás. Todos tenemos un ideal saludable, que es cómo nos vemos cuando hacemos lo correcto para cuidar nuestro cuerpo (física, mental, emocionalmente) y preocupándonos por nuestra calidad de vida. Cosas como comer alimentos nutritivos en la cantidad apropiada para nosotros, ejercitarnos y mantener nuestros cuerpos en movimiento, prestar atención a nuestras amistades e involucrarnos con nuestra comunidad son lo que nos hace sentir bien y nos mantienen saludables. Lo que importa es reconocer que una apariencia saludable es diferente en cada persona y que mantener el cuerpo en movimiento es más beneficioso para tu salud que estar en determinado peso.

### Hacelo diferente

Si le sirve a tu grupo, usá un método que les permita a los jóvenes turnarse para contribuir. Podés poner un par de zapatos frente a cada líder y cada participante se turna para acercarse a los zapatos y unirse a la conversación.

- Solo la líder puede expresarse a favor del ideal de apariencia como parte de esta actividad. Si los participantes empiezan a apoyar el ideal de apariencia en algún momento de la sesión, reorientalos. Cuestionar el ideal de apariencia expresándose en su contra mejora la confianza corporal; decir cosas que refuercen el ideal no las ayuda.
- Intentá crear un personaje para tu situación. ¿Qué edad te parece que tiene esta chica? ¿De dónde es? ¿Cómo es su familia? Hacer que parezca real ayudará a los participantes a identificarse con las situaciones.

## Desafío personal 2:

5 min

# Frente al espejo

### Por qué es importante

Pensar positivamente sobre su cuerpo es algo que los jóvenes no hacen muy seguido y, aunque es difícil al principio, genera una buena sensación de aumento en la confianza corporal.

### Necesitás

Hoja de actividades 3: "Frente al espejo" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

### Modalidad

Instrucciones para todo el grupo, actividad para completar en el tiempo libre después de la sesión.

### Desarrollo

Dale a cada participante una copia de "Frente al espejo" y dedicá un rato a explicar la actividad:

Pasamos mucho tiempo pensando en cómo animar a los demás a que se sientan más seguros de su cuerpo. Pero, ¿y ustedes? Cuando lleguen a casa quiero que intenten algo: concéntrense un rato en las cosas que les gustan de sus cuerpos. Puede sonar tonto, pero pruébenlo y vean cómo se sienten. Darse cuenta de que les gustan cositas de ustedes, como la forma en que se les enrula el pelo, o lo fuerte que son sus manos, es una forma de demostrar que el ideal de apariencia no las controla.

#### Explicá la actividad:

- Pónganse ropa entallada, para poder ver sus siluetas.
- Encuentren un lugar tranquilo donde haya un espejo.

Solemos usar los espejos para criticarnos. ¡Tratemos de cambiar el ángulo y usemos el espejo para reflejar todas las cosas maravillosas sobre nosotras!

Al usar el espejo, piensen en...

- Cinco cosas que les gusten de ustedes que no sean físicas como rasgos de personalidad, aptitudes y valores.
- Cinco características físicas que les gusten de sus cuerpos.

Anótenlas en la hoja de actividades y tráiganlas la próxima sesión. ¿Tienen ganas de hacerlo?

### Atención a

Disposición a intentar, tomar en serio la actividad.

### Tips

Si algunos miembros están preocupadas porque no cuentan con un lugar tranquilo en casa para hacer esta actividad, ¿podés ofrecerles uno en el lugar de reunión? Es importante que sea un espacio privado y tranquilo para que las chicas completen la actividad solas si es posible.

Esta actividad tiene mayor trascendencia cuando los jóvenes identifican más características de confianza corporal más prominentes. Pero si las chicas no se sienten cómodas de hacerlo solas o te preocupa que no podrán identificar cosas que les gusten de ellos mismas, sugeriles que:

- Lo intenten con una amiga de confianza. Pueden motivarse entre ellas a identificar rasgos positivos y dar ejemplos de lo que les gusta de cada una.
- Empiecen con los rasgos de personalidad.
- Empiecen poco a poco con los rasgos físicos y pasen a las características más prominentes cuando estén listas.
- Piensen en lo que sus cuerpos les permiten hacer, no solo en cómo se ven.

**Cierre:** Tomate un minuto para finalizar la sesión. Agradeceles a todos por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. Asegurate de que todos sepan cuándo y dónde será la próxima sesión y que estén cómodas con el desafío personal.

50 min

# Sesión tres

### Resultado

Los jóvenes tienen las habilidades y la seguridad para evitar mencionar (o reforzar) el ideal de apariencia en las conversaciones, y pueden refutar rápidamente los comentarios que apoyen el ideal.

### Necesitás

- Dados, lapiceras.
- Hojas de actividades 4: Cartones de "Bingo corporal" y 5: "Cuadrícula de frases para contestaciones" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

### Mapa de la sesión



Registro verbal	5 min
Puesta en común: Frente al espejo	5 min
Actividad: Bingo corporal	10 min
Actividad: ¡Hay que hablar!	30 min



# Registro verbal

No te olvides de empezar la sesión dándole a cada participante la oportunidad de compartir sus ganas de expresarse y participar del programa *Fiel a mí* junto al grupo:

Antes de empezar, recordemos cómo pasarla muy bien durante *Fiel a mí*: expresándonos durante las actividades, respetando las pautas de nuestro grupo y apoyándonos mutuamente. ¿Listos para participar de lleno?

Invita a cada miembro a compartir con el grupo sus ganas de participar.



# Frente al espejo

Puesta en común

## Por qué es importante

Los jóvenes tienen mayor seguridad en sus cuerpos cuando se enfocan en lo que les gusta de sí mismos. Tener el valor necesario para compartir estas cosas es todavía más afianzador.

## Necesitás

Nada.

## Modalidad

Todo el grupo comparte (o en grupitos con un/a líder en cada uno).

## Desarrollo

Imagínense si todo el tiempo que gastamos en criticarnos lo usáramos para valorarnos y sentirnos orgullosos de quienes somos. Hablar positivamente de uno mismo no es alardear, es algo muy saludable porque lo hacemos por nosotras, no para mostrarlo a los demás. Si les dan el ejemplo a los más jóvenes, es más probable que sean positivos sobre sí mismos.

## Invita a que cada participante comparta...

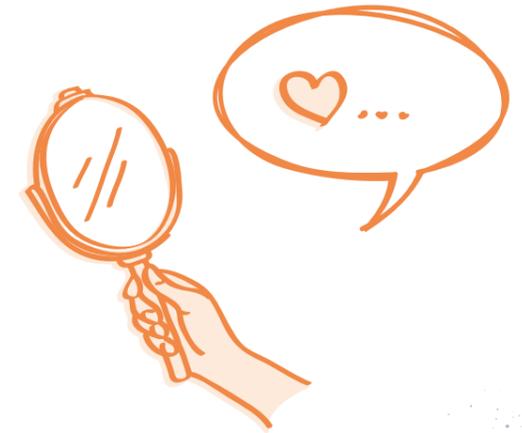
- Al menos un rasgo físico que le guste de su cuerpo y apariencia.
- Al menos otro rasgo, que no sea físico, que le guste de sí mismo.

## Reflexión

- ¿Por qué les parece que cuesta tanto vernos a nosotros mismos positivamente y compartirlo con los demás?
- ¿Cómo los hace sentir al focalizarse en lo positivo sobre ustedes mismos?

## Atención a

Todos comparten, un ambiente de apoyo y solidaridad.



## Tips

- Si los participantes son particularmente nerviosos, tímidos o vulnerables, créa grupitos para que compartan lo que les gusta, según la proporción de líderes por participantes.

## Actividad

10 min

# Bingo corporal

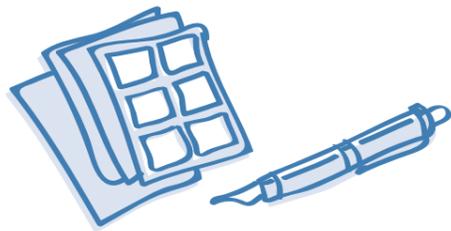
### Por qué es importante

Las charlas sobre el cuerpo son una de las formas menos obvias y más importantes en las que se perpetúa el ideal de apariencia, y los jóvenes lo experimentan frecuentemente en los medios de comunicación y al charlar con amigos y familia. Al entender cómo detectar y responder a estos comentarios sobre el cuerpo, los jóvenes pueden protegerse y reforzar su confianza corporal.

### Necesitás



- 1 dado por grupo.
- 1 lapicera por chica.
- Hoja de actividades 4: Un juego de cartones del "Bingo corporal" por grupo del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).



### Modalidad

Grupos de 4 a 6 miembros.

### Desarrollo

Explicá el concepto de "charlas de cuerpo" al grupo:

*Cuando la gente apoya el ideal de apariencia en conversaciones, muchas veces sin darse cuenta, lo vamos a llamar "charlas de cuerpo". Cuando elogiamos a alguien porque adelgazó, nos sumamos cuando nuestras amigas se quejan sobre sus cuerpos o hablan sobre dietas extremas, estamos apoyando la idea de que todos deberíamos seguir el mismo ideal de apariencia y que solo hay una forma de verse bien. Charlar sobre el cuerpo también puede sonar como un halago positivo, pero en realidad es una comparación con el ideal de apariencia y puede hacernos sentir mal.*

### Entonces:

- ➔ Dale a cada grupito un dado y un juego de cartones de bingo.
- ➔ Cada participante toma un cartón y espera su turno para tirar el dado.
- ➔ Le muestra al grupo el globo de texto de su página que coincide con lo que salió en el dado, y el grupo lee el texto en silencio (o la líder lo hace en voz alta).
- ➔ El grupo decide qué dirían para mostrar que no están de acuerdo con el ideal de apariencia, y refutar positivamente el enunciado.
- ➔ Los miembros expresan su argumento en voz alta, y los jóvenes que tienen ese texto en su cartón de bingo lo pueden tachar.
- ➔ Si al tirar el dado coincide con un texto que ya se respondió, vuélvano a tirar.
- ➔ Cuando un participante haya tachado los 6 enunciados en su tarjeta, grita "¡Bingo!". Sigán hasta que se agote el tiempo o todas hayan tachado sus globos de texto.

continúa ➔

### Reflexión

Sigán en grupitos o reúnanse remove para conversar sobre estas tres preguntas:

- P: ¿Cómo generan presión sobre el ideal de la apariencia estos enunciados?
- R: Ellos presuponen que el ideal de apariencia trae éxito y felicidad, que nos hace mejores personas, que hay una sola manera de verse bien...
- P: ¿Qué se puede hacer diferente?
- R: Cambiar el tema de conversación, hablar positivamente sobre el cuerpo, celebrar la diversidad, contarle a otros sobre el ideal de apariencia y explicar por qué seguirlo no te hace vivir mejor...
- P: ¿Qué impacto creen que tendría en cómo se sienten ustedes y cómo los ven los demás si cambiaran su forma de hablar sobre el cuerpo?
- R: Mayor confianza corporal, otros notan tu seguridad, sentirse cómodo con uno mismo es atractivo...

### Atención a

- Respuestas seguras que podrían detener las charlas sobre el cuerpo en la vida real.
- Los jóvenes tienen muchas ganas de participar.

### Tips

- ➔ Motivá a los jóvenes para que se ayuden mutuamente si no se les ocurren cuestionamientos orales.

### Hacelo diferente

- ¿Querés algo más activo? Creá una pista de bowling con botellas de plástico y escribí diferentes puntuaciones en cada una. Cada participante elige una frase del cartón de bingo y piensa un cuestionamiento al enunciado, lo dice en voz alta y tira una bola para ver cuántas botellas puede derribar.
- Si tu grupo no quiere jugar, usá un cartón de bingo para generar un debate para que los participantes practiquen respondiendo en voz alta a los globos de texto, y usá las preguntas que hay al final de la actividad para mantenerlas en tema.
- También podés hacer que los líderes lean los textos de los globos en voz alta, y después cierren sus ojos. Un participante se acerca a la líder y responde al texto con su postura en contra del ideal de apariencia. Antes de abrir los ojos, la líder trata de adivinar quién le respondió por el sonido de su voz. Cada miembro tiene al menos un turno para responder a los textos de los globos.



Actividad

# Ideas que merecen ser compartidas

## Por qué es importante

Los jóvenes se vuelven más seguros al cuestionar el ideal de apariencia en diferentes contextos y reflexionando cómo aparece en diferentes aspectos de la vida.

## Necesitás

- Zona 1: Hoja de actividades 5: "Cuadrícula de frases para contestaciones" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en selfesteem.dove.com.ar), bolsa de porotos o piedritas, o algo similar para tirar.
- Zona 2: Papel y lapiceras. Opcional: Si los participantes tienen teléfonos o cámaras pueden usarlas en la zona 2.
- Zona 3: Papel y lapiceras. Papel de color o estrellas de cartón.
- Zona 4: Hojas grandes de papel, idealmente en la pared. Pinturas, lapiceras de colores, otros materiales creativos, imágenes de medios, frases sobre la confianza corporal, etc., según dispongan.

## Modalidad

Cuatro zonas de actividad con un/a líder en cada una. Separá al grupo en cuatro para rotar entre las zonas, pasando 5 minutos en cada una.

## Desarrollo

En esta actividad van a explorar cuatro formas diferentes de cuestionar el ideal de apariencia, y cuatro entornos diferentes donde pueden compartir lo que aprendieron. Aprovechen cada zona para esforzarse en crear mensajes fuertes y claros que podrían convencer a sus amigos y familia, las chicas de sus barrios, o hasta de otras partes del mundo, para dejar de una vez por todas de intentar alcanzar el ideal de apariencia.

### Zona 1: Contestaciones

Es muy difícil cuestionar el ideal de apariencia cuando charlás con amigos y familia, pero una vez que te acostumbrás a hacerlo puede marcar una gran diferencia. Si se sienten seguros de responder en el acto, en forma positiva y clara, ante el ideal de apariencia, van a poder abrir los ojos de la gente que quieren y realmente ayudarla.

- 1 Colocá los enunciados boca abajo en el piso.
- 2 Los jóvenes se turnan para arrojar la bolsita de porotos, el o la líder lee el enunciado sobre el cual cae.
3. La persona que tiró la bolsita trata de responder rápidamente al enunciado.
4. Una vez que lo haya intentado, el resto del grupo puede ayudar con más ideas de contestaciones.

Por ejemplo:

"¿No se ve muy gorda como para usar traje de baño?"

"Suena muy crítico cuando decís cosas como esa";

"No estoy de acuerdo con hablar mal de los demás";

"Ir a nadar pasa por divertirse y cuidar de nuestro cuerpo, no por cómo te ves";

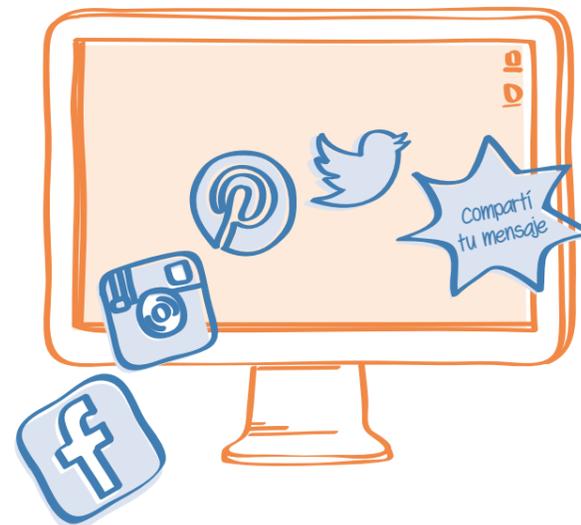
"Para mí ella es increíble tal y como es"

Sigan hasta que todos hayan refutado un enunciado.

continúa →

### Zona 2: Activista de las redes sociales

Si tuvieran la oportunidad de decirle a las chicas y chicos del mundo por qué no es buena idea perseguir el ideal de apariencia, ¿qué les dirían? ¿Qué compartirían para enseñarles cómo sentirse más seguras de sus cuerpos?



Creá un fuerte mensaje para persuadir a los jóvenes del mundo de que no vale la pena perseguir el ideal de apariencia y que puede traer muchas repercusiones.

Pensá en tu plataforma favorita de redes sociales. ¿Cómo podrías usarla para transmitir tu mensaje?

Escribí qué dirías o captá tu mensaje a través de fotos o videos. Si querés, ¡difundí tu mensaje al mundo!

### Zona 3: Desafío para casa

¿Cómo podés hacer para que tu casa sea un mejor lugar para la confianza corporal? ¿Qué cambiarías o crearías para recordarte, y a tu familia, de no creerse el ideal de apariencia?

Los jóvenes piensan en una lista de ideas como por ejemplo:

- Crear mensajes sobre la confianza corporal para pegarlos en los espejos, la heladera y las paredes.
- Poner mensajes en las revistas que cuestionen el ideal de apariencia.
- Cambiar las revistas y otros medios que hay en casa por cosas que promuevan la confianza corporal.

Comiencen su transformación creando un mensaje positivo para pegar en sus espejos, para que les recuerde día a día que tienen otra oportunidad de oponerse al ideal de apariencia.

Las chicas pueden escribir sus mensajes en estrellas de cartón o en papel de color recortado en alguna forma que las inspire. Animá a los participantes a que se lleven sus mensajes a casa y los peguen en su espejo o la puerta de su cuarto.



continúa →

#### Zona 4: El mural de la diversidad

Compartí sobre la diversidad en la apariencia y las cosas increíbles que pueden hacer nuestros cuerpos, más allá de cómo se ven. ¡Mostrale a la comunidad todo lo que nos perderíamos si todos se vieran como el ideal de apariencia!

En grupo, pinten un mural o un graffiti para compartir imágenes y mensajes que cuestionen el ideal de apariencia y celebren la originalidad, la diversidad y lo que podemos hacer con nuestros cuerpos. Complémntense entre sí para crear un colorido mural que exprese algo muy importante. "Firmen" su obra con una declaración sobre las desventajas del ideal de apariencia y por qué no hay que perseguirlo.



#### Reflexión

¿Cómo podés hacer para que tu casa sea un mejor lugar para la confianza corporal? ¿Qué cambiarías o crearías para recordártelo?

#### Atención a

- Los jóvenes usan el marco de estas actividades para formar cuestionamientos al ideal de apariencia.
- Motivación para compartir las ideas de las zonas 1 y 2 más allá de la sesión.

#### Tips

- Repartí el tiempo equitativamente entre las cuatro zonas.
- Las líderes pueden hacer preguntas para que todos reflexionen sobre los mensajes que quieren comunicar en cada zona.

#### Hacelo diferente

- La zona 1 es la más importante en esta actividad. Si tu grupo es pequeño o no hay suficientes líderes para todas las zonas, asegurate de no omitirla.
- Llevá la zona 2 un poco más lejos y animá a los grupos a pensar en posibles iniciativas para su escuela o comunidad, así como también en casa.
- ¿Por qué no exhibir el mural de la diversidad en un espacio público? O compartirlo en las redes sociales si el grupo está de acuerdo.

**Cierre:** Tomate un minuto para finalizar la sesión. Agradeceles a todos por participar y dales la oportunidad de compartir su momento favorito de la sesión. ¿Por qué no desafiar a los jóvenes para que intenten usar las contestaciones en las redes sociales antes de la siguiente sesión? Comprobá que todos tengan claro dónde y cuándo se llevará a cabo la siguiente sesión.

50 min

## Sesión cuatro

#### Resultado

Los jóvenes exploran y exponen cómo los medios pueden perpetuar el ideal de apariencia y reflexionan sobre qué podrían cambiar para apoyar de manera positiva los mensajes sobre la confianza corporal.

#### Necesitás

Hoja de actividades 6: Fotos "¿Los ojos no mienten?" y Hoja de actividades 7: "Detectives de los medios" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

#### Mapa de la sesión



Registro verbal	5 min
Actividad: ¿Los ojos no mienten?	10 min
Actividad: Tomar el control de los medios	30 min
Desafío personal (opcional): Detectives de los medios	5 min



5  
min

## Registro verbal

No te olvides de empezar la sesión dándole a cada participante la oportunidad de compartir sus ganas de expresarse y participar del programa *Fiel a mí* junto al grupo:

*Aprovechar Fiel a mí al máximo requiere de una mentalidad abierta, de apoyar a los demás con respeto y de participar en las actividades. ¿Están listos?*

Invitá a cada miembro a compartir con el grupo sus ganas de participar. Continúa por preguntarle al grupo cómo les fue con las contestaciones en las redes sociales e invitalos a compartir sus experiencias con el grupo.



10  
min

## Actividad

## ¿Los ojos no mienten?

### Por qué es importante

Al entender el poder que tiene el retoque digital, los jóvenes comprenden lo lejos que pueden llegar los medios con tal de presentar el ideal de apariencia, y que las modelos y los famosos no pueden alcanzarlo naturalmente.

### Necesitás

Hoja de actividades 6: Fotos "¿Los ojos no mienten?" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

### Modalidad

Todo el grupo mira el video y después ven las fotos en grupitos. Una líder preparada para moderar la puesta en común final.

### Desarrollo

Mostrale al grupo el video "Evolución" de Dove.

*La aerografía digital puede cambiar drásticamente una foto o un video, pero si no sabés que la aplicaron, es muy difícil detectarla. Sin siquiera pensarlo, estamos predispuestos a pensar que las modelos y los famosos que vemos pueden igualar naturalmente el ideal de apariencia, cuando en realidad fueron alterados digitalmente.*

Compartí las fotos de "¿Los ojos no mienten?". En grupitos, vean cuántas diferencias pueden encontrar entre las dos fotos y compártanlo con todo el grupo.

### Reflexión

Empezá un debate grupal usando los siguientes disparadores:

- ¿Cómo los hace sentir el hecho que hasta las modelos y los famosos son retocados, porque no se los considera lo suficientemente hermosos para representar el ideal de apariencia?
- ¿Qué les parece que sentirá la modelo o el famoso al ser retocados de esta manera?
- ¿Cómo creen que los afectan a ustedes y a sus amigos que las imágenes de los medios estén alteradas?
- Si alteran sus propias fotos en las redes sociales, ¿les parece que esto apoyaría al ideal de apariencia? ¿Cómo las hace sentir diferente publicar fotos sin editar?

### Atención a

Los jóvenes lo relacionan con sus propias vivencias y reconocen cómo el retoque digital de los medios alimenta el ideal de apariencia.

### Hacelo diferente

- Si no podés mostrar el video, podrías compartir artículos sobre el impacto del retoque digital en los medios para que la gente se vea como el ideal de apariencia. La red está repleta de esto; seleccioná algunas que sean apropiadas para tu grupo y que complementen el mensaje de *Fiel a mí*.
- También podrías relacionar esta actividad con imágenes de las redes sociales y aplicaciones que alteran digitalmente los selfies, o campañas en redes sociales que publican fotos naturales, etc.

## Actividad

30 min

# Tomar el control de los medios

### Por qué es importante

Es difícil imaginar un mundo donde los medios de comunicación no mantengan el ideal de apariencia. Al imaginar una alternativa, los jóvenes entienden que se puede elegir: los medios no tienen por qué estar dominados por el ideal de apariencia.

### Necesitás

- Papel y lapiceras.
- Materiales artísticos y de diseño, según dispongan.

### Modalidad

Grupitos de 3 a 5 personas

### Desarrollo

Los jóvenes crean un panorama mediático positivo y lleno de confianza corporal.

Parece ser que nos exponemos al menos 250 veces a los medios cada día. ¿Cómo sería la vida si estos medios, en vez de reforzar el ideal de apariencia y hacer que nos comparemos con él, lo cuestionaran? ¿Qué pasaría si celebraran la diversidad y divulgaran un mensaje positivo sobre la confianza corporal? Averigüémoslo.

Imaginen que su grupo recibió fondos para transformar los medios locales con mensajes de confianza corporal que motiven a otros a rechazar el ideal de apariencia y celebrar lo que los hace únicos. En grupitos, ¡tomen el control de los medios de comunicación!

Pueden crear el tipo de medio que quieran, siempre y cuando tenga mensajes positivos sobre la confianza corporal, y transmita que el ideal de apariencia es imposible de alcanzar y tiene muchas consecuencias; por eso no vale la pena perseguirlo.

Trabajando en grupos pequeños, ayudá a los jóvenes a que creen un material que refleje la confianza corporal. Estas son algunas ideas:

- La portada de una nueva revista.
- Un podcast, video blog o publicación en Tumblr.
- Un anuncio publicitario.
- Un artículo de diario o revista.
- Una campaña publicitaria para una línea de ropa con confianza corporal, que incluya cómo reclutarían las modelos, dónde anunciarían y cuáles serían los encabezados de sus afiches.
- Una campaña en Instagram.
- Un video musical.
- Una canción.
- Un guión para un obra corta (hasta podrían actuarla ante el grupo).
- Una animación en stop-motion.
- Un segmento de noticiero de TV (podrían actuarlo).
- Un nuevo juguete o muñeca para chicas chiquitas.

Dales 20 minutos para crear sus materiales y luego compártanlos entre los grupos.



continúa →

### Reflexión

Pedile al grupo que piensen sobre los materiales de medios que acaban de crear y por qué creen que son eficaces. Preguntales:

- ¿Qué parte de su material representa el mayor cuestionamiento al ideal de apariencia?
- ¿Qué se sentiría ver mensajes como este por todos lados en los medios?

### Tips

- Esta es una actividad estupenda que los jóvenes adoran. Si podés, dales más tiempo para crear el material en sí, así pueden ser creativos.
- Motivalos a compartir su material con más gente si están de acuerdo.
- Podés adaptar esta lista de ideas de acuerdo a tu contexto local.



# Detectives de los medios

## Por qué es importante

Los jóvenes relacionarán los ejemplos de los medios y los mensajes clave sobre el ideal de apariencia.

## Necesitás

- Lapiceras.
- Hoja de actividades 7: "Detectives de los medios" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

## Desarrollo

Pediles a los jóvenes que encuentren un ejemplo del ideal de apariencia en los medios antes de la siguiente sesión.

- Elijan una imagen que muestre el ideal de apariencia de cualquier tipo de medio que vean en la semana.
- Capturen la imagen (fotografíenla, recórtanla, dibújenla) y tráiganla a la siguiente sesión de *Fiel a mí*.
- Escriban dos oraciones en la hoja de actividades "Detectives de los medios" inspiradas en la imagen: "El ideal de apariencia es irreal porque...", "No vale la pena seguir al ideal de apariencia porque..."



# Sesión cinco

## Resultado

Esta sesión final les da a los jóvenes la oportunidad de pensar a futuro y comprobar que cuentan con las herramientas y conceptos que necesitan para seguir cuestionando el ideal de apariencia cuando *Fiel a mí* haya terminado.

## Necesitás

- Papel y lapiceras.
- Hojas de actividades 1: "Lo que sé ahora" y 3: "Frente al espejo" del cuadernillo *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

## Mapa de la sesión



Registro verbal	5 min
Presiones futuras	20 min
Activismo corporal	20 min
A reflexionar y celebrar	5 min



# Registro verbal

No te olvides de empezar la sesión dándole a cada participante la oportunidad de compartir sus ganas de expresarse y participar del programa *Fiel a mí* junto al grupo:

Llegamos a la última sesión de *Fiel a mí* y tenemos que aprovechar al máximo el tiempo que nos queda, expresémonos durante las actividades, apoyémonos mutuamente y respetemos las pautas del grupo. ¿Listos para participar?

Invita a cada participante a compartir con el grupo sus ganas de participar.



# ¿Presiones futuras?

## Por qué es importante

Cuando termine *Fiel a mí*, los jóvenes necesitarán estrategias para recordar y resistir lo aprendido respecto al ideal de apariencia. Esta actividad las ayuda a saber cómo tomar lo que aprendieron e incorporarlo a sus vidas.

## Necesitás

- Tarjetitas de cartulina (de color si es posible) aproximadamente 10 por chica.
- Un sobre o una caja o bolsa pequeña por chica.
- Lapiceras de colores, papel y otros materiales artísticos, según dispongas.

## Modalidad

Grupos pequeños.

## Desarrollo

A esta altura ya todos tienen claro que no vale la pena seguir al ideal de apariencia. ¿Pero qué pasa cuando termine *Fiel a mí*? ¿Qué retos se podrían encontrar en el futuro que hagan parecer al ideal de apariencia más atractivo? Vamos a crear una lista de consejos útiles y medidas que pueden tomar para resistir las presiones futuras por verse como el ideal de apariencia.

Animá a cada grupo a pensar en desafíos que podrían enfrentar en el futuro que ejercerán presión sobre ellos para perseguir el ideal.

Cada grupo entonces escribe una lista de acciones que podrían realizar para superar esos retos, que les recordarán que no vale la pena seguir al ideal y reforzarán su confianza corporal.

Por ejemplo:



Cuando cada grupo tenga una buena lista, dale unas 10 tarjetas a cada participante.

- Cada miembro crea un juego de tarjetas escribiendo una de sus ideas favoritas sobre cómo desafiar al ideal de apariencia en cada tarjeta. Pueden usar la lista que creó el grupo o añadir nuevas si quieren.
- Dale a cada participante un sobre, caja o bolsa para guardar su juego de tarjetas.

En casa, coloquen el sobre/caja/bolsa en un lugar donde lo vean a diario. Cuando se sientan presionadas por el ideal de apariencia o si solo quieren un empujoncito de confianza, saquen una tarjeta y hagan lo que dice. Si se les ocurren otras buenas ideas en el futuro, hagan nuevas tarjetas para su colección. Si sus amigas tienen problemas con el ideal en un futuro, ¿por qué no prestarles una de sus tarjetas para recordarles cómo pueden rechazarlo?

### Tips

- Si a alguno le cuesta pensar en acciones, ayúdalo con algunos ejemplos para empezar.

### Hacelo diferente

- Si tu grupo quiere hacer algo más activo, intentá con hacer una simulación de la misma idea. Que el grupo piense en los retos que podrían enfrentar; después, de a dos, pueden sacar un reto de un sombrero y actuarlo para mostrar cómo lo superarían si surgiera en el futuro.
- Si prefieren una actividad más personal y reflexiva, podrían escribir una postal a su futuro yo diciéndole qué podrían hacer para manejar este tipo de presiones en el futuro.



20 min

# Activismo corporal

## Por qué es importante

La confianza corporal es una cuestión social. Al convertirse en activistas de la confianza corporal, los jóvenes van a practicar cómo articular su rechazo al ideal y ayudar a otros a sentir menos presión, creando así comunidades con mayor confianza corporal.

## Necesitás

Papel y lapiceras de colores para cada grupito.

## Modalidad

Debates en grupitos (entre 4 y 6) con líderes moviéndose entre los grupos.

## Desarrollo

Trabajando en grupitos, los jóvenes eligen una iniciativa simple que les permita compartir lo que aprendieron en *Fiel a mí* con más gente.

¿Qué podrían hacer para abrir los ojos de sus amigos y familia, o hasta de su comunidad, sobre el ideal de apariencia y la importancia de la confianza corporal? Para completar *Fiel a mí*, compartan con otros lo que descubrieron y expongan la verdad detrás del ideal de apariencia.

1) Proponé dos temas para generar ideas en grupo:

- a) ¿Con quién les gustaría compartir más los mensajes de *Fiel a mí*?
- b) ¿En qué parte de su comunidad creen que estén más expuestos al ideal de apariencia?

continúa →



2) Pensando en lo que aprendieron en *Fiel a mí*, ¿qué les gustaría decirle a esa gente? Imaginen algunos mensajes simples que cuestionen el ideal de apariencia y que ayuden a otros a sentirse más seguros de sus cuerpos. Creen un globo de texto para cada uno.

3) ¿Cómo compartirían sus mensajes con la gente en la que pensaron antes, o cuestionarían el ideal de apariencia en esos lugares de su comunidad? Piensen en una simple acción, como:

...Poner notas de confianza corporal en los espejos de la escuela. Hacer una representación en un centro comercial. Enviar postales que hablen de confianza corporal a sus amigas. Colgar afiches que cuestionen el ideal de apariencia. Escribir un blog. Hacer una campaña en redes sociales. Crear una exhibición de fotos o galería de arte temporal...

4) Pónganse de acuerdo en grupo para llevar a cabo la iniciativa en el futuro, e inauguren su activismo corporal tomándose un selfie con sus globos de texto. Si están de acuerdo, publiquen la foto en redes sociales y compártanla con amigos. Usá el hashtag #FielAMí para publicar las redes sociales.

5) Asegurate de que todos tengan un globo de texto para llevarse a casa.

### Atención a

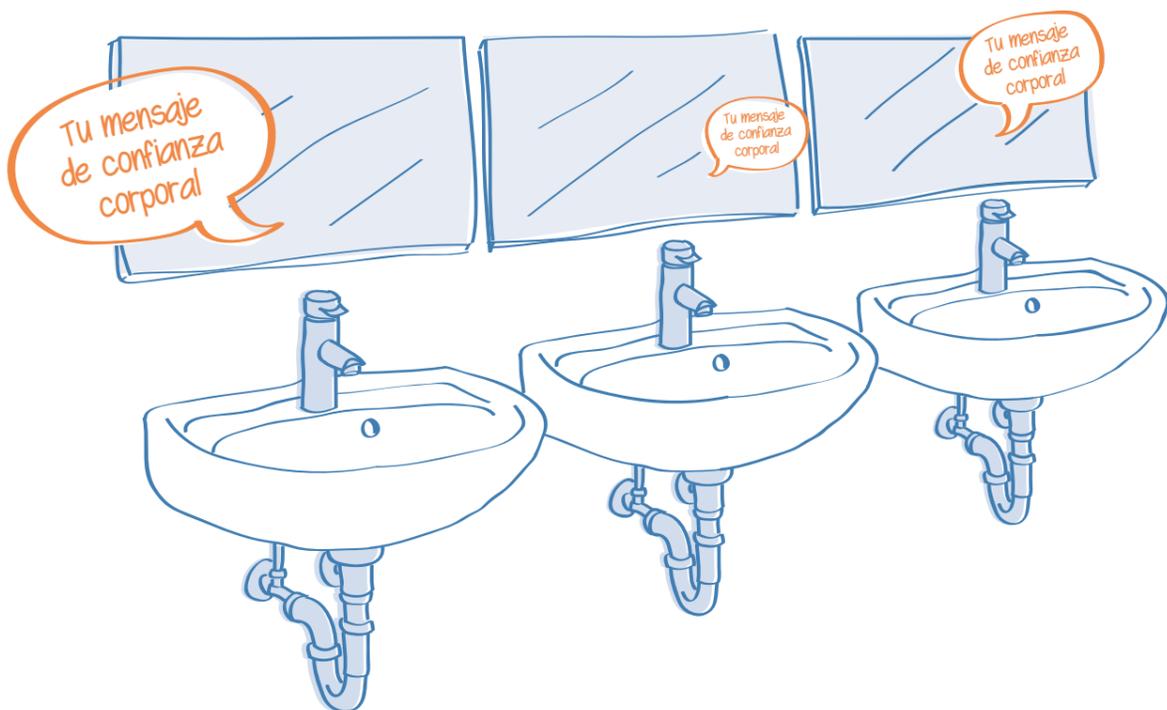
- Trabajo en equipo, entusiasmo y motivación para actuar.
- Mucha energía y mucho debate.

### Hacelo diferente

Esta actividad podría requerir de tiempo extra fuera de la sesión para que los jóvenes emprendan algo. Si no se puede encontrar el tiempo, concéntrense en crear los globos de texto y vean qué tanto pueden compartir el selfie, tanto en internet como en otras partes.

### Tips

- Si tenés tiempo y el grupo tiene ganas, realizar acciones en la comunidad es una gran manera de que los jóvenes se sientan fuertes y practiquen sus habilidades, y también de reforzar los mensajes de la confianza corporal. Tratá de que sean ellos quienes dirijan el proyecto para lograr un máximo impacto.



## A reflexionar y celebrar

### Por qué es importante

Reflexionar sobre la sesión ayuda a que se asiente el aprendizaje. También es una oportunidad para que obtengas comentarios y críticas y reconozcas la contribución de todas.

### Necesitás

Hojas de actividades 1: "Lo que sé ahora" y 3: "Frente al espejo" del cuadernillo de *Fiel a mí* (se puede descargar en [selfesteem.dove.com.ar](http://selfesteem.dove.com.ar)).

### Desarrollo

Repartí las hojas de actividades y explicá "Lo que sé ahora" y "Frente al espejo".

Obtené comentarios y críticas. Debatan, o usen notas autoadhesivas u otra técnica de evaluación y reflexión, en torno a estas cuatro preguntas:

- ¿Qué fue lo que más les gustó del taller?
- ¿Hubo algo que no les gustó?
- ¿Qué cosa de las sesiones van a aplicar en sus propias vidas?
- ¿Qué cosa aprendieron de *Fiel a mí* que les gustaría contarles a sus amigos?

Dale las gracias a cada miembro del grupo por participar y reconocé su contribución de una manera divertida y creativa.

Si tenés tiempo, una forma genial de terminar el taller es hacer una actividad simple para celebrar la individualidad y las virtudes de todas. Por ejemplo, cada chica hace una flor de papel y la decora escribiendo en ella cinco cosas que adora de sí misma. Invitá a las chicas a poner sus flores juntas como si fuera un hermoso jardín diverso.

### Atención a

- Sentimiento de éxito en los miembros del grupo.
- Claridad sobre el programa.
- Motivación para compartirlo con más gente.

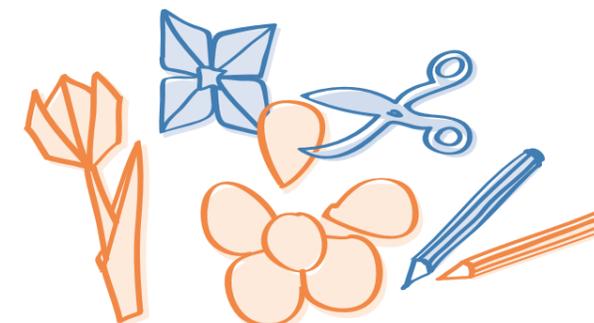
### Hacelo diferente

Podés crear un certificado o convertir el cierre en una fiesta de la comunidad si tenés los recursos y el tiempo.

### Tips

- Como tu grupo ya no se reunirá otra vez, aclarales los beneficios de completar las actividades del desafío personal e incitalas a compartir lo que aprendieron con alguien de confianza.

**Cierre:** Tomate un minuto para finalizar la sesión. Agradeceles a todos por participar en *Fiel a mí* e invitalos a transmitir el mensaje de la confianza corporal por todos lados.



*Dove*  
proyecto  
para la  
autoestima

