

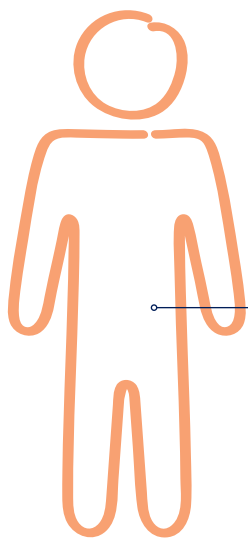
Ideales de apariencia

Confiando
en mi

Nombre:

Identifica en el siguiente cuerpo todo aquello que hoy en día se considera un ideal de apariencia.

¿Qué se considera un ideal de apariencia en los varones?



Abdominales
marcados

¿Qué se considera un ideal de apariencia en las mujeres?



Pelo largo

¿Qué costo le implica a una persona intentar ajustarse a los ideales de apariencia?

Tiempo (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Dinero (p. ej., llegar tarde a la escuela por haber pasado demasiado tiempo peinándose)

Emociones (p. ej., sentirse menos que el resto)

Desafiar las *presiones sobre la apariencia física* (reflexión personal)

Confianto.
en mi

Nombre: _____

¿Cómo podrías mostrar que no estás de acuerdo con la forma en que los medios muestran un “ideal” de belleza poco realista?

¿Qué podrían hacer de manera diferente tú o los demás al crear o compartir fotos, videos o mensajes en las redes sociales?

¿Qué podrías cambiar en tu comportamiento para que los demás se sientan mejor con su apariencia?

¿No se te ocurre nada?

¿Cómo podrías hacer llegar a las empresas tu descontento con las imágenes poco realistas que utilizan para vender sus productos? ¿Podrías usar las redes sociales para expresar ese descontento? ¿Cómo lo harías?

Piensa qué podrías hacer diferente cuando comentas las fotos de tus amigos. ¿Podrías cambiar el tipo o estilo de fotos que decides subir?

¿Cómo te haría sentir ver más fotos reales y sin filtros en las redes sociales? ¿Crees que esto reduciría la presión sobre la apariencia?

¡Defiende el cambio!

Piensa por ti mismo. Escribe una acción concreta que empezarás a hacer o que harás de manera diferente para defender tu “autenticidad” y la de los demás como resultado del taller realizado el día de hoy.

Me comprometo a

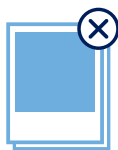
¿No se te ocurre nada?

Reflexiona sobre qué cosas te ayudarían a desafiar la presión que tú y tus amigos sienten por tener cierta apariencia. Intenta elegir una acción sencilla.

**Celebra
tu individualidad
y la diversidad
de quienes te rodean.
¡Todos somos únicos!**



La presión por tener cierta apariencia proviene del mundo que nos rodea.



Es importante recordar que las imágenes de las personas que vemos en los medios no siempre son reales.



Es injusto que las personas se comparen con las imágenes que muestran los medios.