

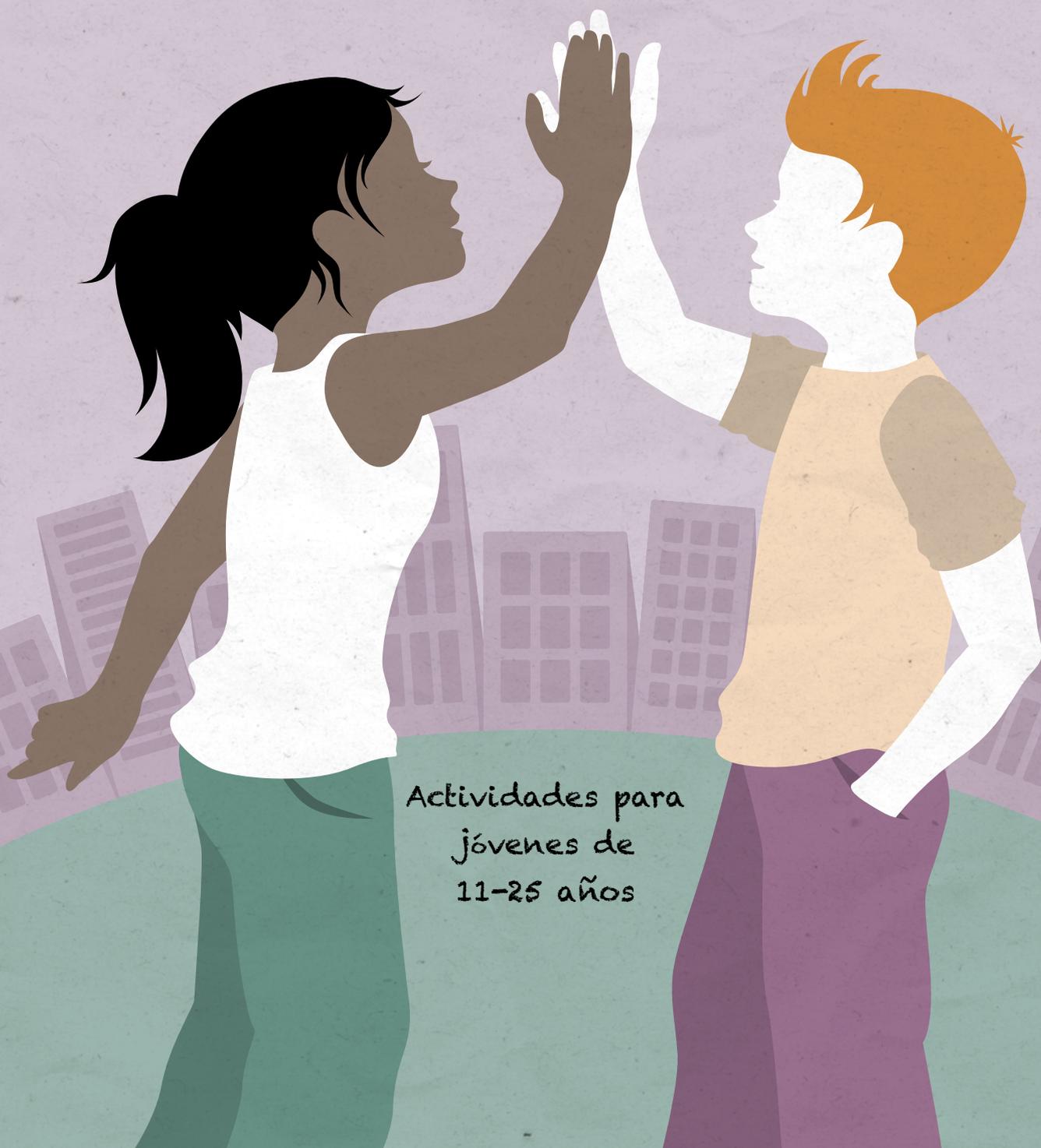
**Creado por la Asociación
Mundial de las Guías
Scouts y el Proyecto Dove
de Autoestima**



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts

ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PROGRAMA
'LIBRE DE SER YO' ★



Actividades para
jóvenes de
11-25 años



Acción por la Confianza en la Imagen

Un paquete de actividades de 'Libre de Ser Yo' creado por La Asociación Mundial de las Guías Scouts y el Proyecto Dove de Autoestima.

¡Bienvenidos!

Este programa los llevará junto con su grupo en un viaje emocionante y empoderador de cuatro Desafíos, apoyándolos en la planificación y ejecución de su propio proyecto para marcar una diferencia positiva en las vidas de los niños y los jóvenes.

La reciente investigación global del Programa Dove de Autoestima ha demostrado que cuando las niñas no se sienten bien con su apariencia, 8 de cada 10 optan por abandonar actividades importantes en su vida, como interactuar con sus amigos o seres queridos, y 7 de cada 10 no han hecho una elección asertiva o mantenido firmes en su decisión. Cuando las niñas no tienen confianza en su imagen, esto les impide alcanzar su pleno potencial.

La AMGS y el Proyecto Dove de Autoestima han mantenido una coparticipación global desde 2013, llevando las actividades de la confianza en la apariencia física de Libre de Ser Yo a más de 3.5 millones de niñas y niños a finales de 2016. ¡Hay mucho más

por hacer! Hemos creado Acción por la Confianza en la Imagen en respuesta a sus comentarios, pidiendo apoyo para Tomar Acción que no sólo aumente la conciencia, sino que también pida el cambio a los tomadores de decisiones – propugnación.

A través de encuestas, discusiones y actividades creativas, ustedes descubrirán los problemas que causa la baja confianza en la apariencia física en los niños y los jóvenes de su sociedad, y planificarán su propio Proyecto de Acción para que se produzca el cambio.

Después de haber tomado Acción, compartirán lo que hicieron en línea con Guías y Guías Scouts de todo el mundo, para inspirar a otros y volverse parte del movimiento global de la confianza en la apariencia física.

Su grupo ganará el parche de Acción por la Confianza en la Imagen, disponible en www.waggs-shop.org o en su asociación nacional.



Parche
Acción por
La Confianza en la
Imagen

ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PROGRAMA
'LIBRE DE SER YO' ★

Cuatro Desafíos

Deberán completar todos los desafíos para ganar su parche de Acción por la Confianza en la Imagen. A modo de guía, hemos sugerido el número de sesiones que necesitarán para cada desafío, sin embargo los invitamos a hacer el programa a su propio ritmo.



Desafío 1 VER EL CAMBIO (durante dos sesiones)

- Entender el Mito de la Imagen y cómo contribuye a la baja confianza en la apariencia física.
- Identificar los problemas de confianza en la apariencia física que afectan a los jóvenes en su comunidad.
- Entender de dónde viene el Mito de la Imagen y quién tiene el poder para marcar una diferencia.
- Descubrir las raíces de un problema causado por el Mito de la Imagen y la baja confianza en la apariencia física.



Desafío 2 PLANIFICAR EL CAMBIO

- Aprender sobre propugnación y practicar sus habilidades.
- Establecer una meta para el cambio que quieren producir con su Proyecto de Acción
- Decidir a qué persona(s) o instituciones con poder de decisión les pedirán el cambio.
- Crear un plan de acción para lograr su meta, influir en el tomador de decisiones elegido e involucrar a su comunidad.
- Acordar cómo van a informar a otras personas sobre su Proyecto de Acción.



Desafío 3 HACER EL CAMBIO

- Reunir a su equipo y desarrollar sus habilidades de trabajo en equipo.
- Desarrollar las habilidades necesarias para hablar con seguridad y convencer a los tomadores de decisiones.
- ¡Poner su plan en acción!



Desafío 4 COMPARTIR EL CAMBIO

- Registrarse en U-Report y compartir sus experiencias individuales directamente con la AMGS.
- Compartir sus acciones en el sitio web. Libre de Ser Yo y en las redes sociales.
- Celebrar y evaluar sus logros.
- Planificar lo que sigue.



Antes de empezar ...

Grupo de edad

Este programa de actividades está diseñado para las edades de 11-25 años. También hay disponible una versión para 7-10 años. Tal vez los grupos con participantes de entre 11-14 años, deseen combinar las actividades de este programa con el programa para niñas y niños menores, dependiendo de sus habilidades.

Cómo utilizarlo

Necesitarán al menos dos reuniones completas de aproximadamente 1.5 – 2 horas para el Desafío 1, una reunión para el Desafío 2, y parte de una reunión para el Desafío 4. El Desafío 3 dependerá del Proyecto de Acción que decidan.

El programa es flexible. Pueden hacer todas las actividades durante unas cuantas reuniones, o extenderlo durante algunos meses o un periodo de tiempo más largo. ¡O podrían planificar su Proyecto de Acción para llevarlo a cabo durante un campamento o vacaciones!

Asegúrense de seguir las actividades en el orden descrito.

Hemos proporcionado algún texto  *en letra cursiva* para que los líderes lo lean al grupo durante algunas actividades, para asegurarse de estar expresando la idea correcta. Siéntanse en libertad de adaptarlo, siempre y cuando incluyan los puntos clave.

Apoyo

para materiales de capacitación, ideas e inspiración visiten



www.free-being-me.com/es/acerca-de-nosotros/accion/

Libre de Ser Yo

La Acción por la Confianza en la Imagen es un complemento del programa actual Libre de Ser Yo, que fue producido por la AMGS y el Proyecto Dove de Autoestima en 2013. **No** necesitan haber hecho el programa Libre de Ser Yo para disfrutar el programa de Acción por la Confianza en la Imagen.

Libre de Ser Yo ya ha llegado a millones de niñas y niños y sus comunidades en todo el mundo. El programa de Acción por la Confianza en la Imagen se ha creado para ayudar a más niñas y niños en el Guidismo y Escultismo Femenino a planificar y ejecutar Proyectos de Acción, que lleguen a más personas de una manera significativa, además les ofrece la oportunidad de compartir sus ideas y experiencias con otros miembros de todo el mundo.



Desarrollo de habilidades

Los participantes desarrollarán habilidades de trabajo en equipo, planificación, investigación, gestión de eventos y toma de decisiones, así como campañas, acción comunitaria y propugnación.

Comunidad

¿Necesitan apoyo? ¿Les interesa compartir sus ideas? Únanse a [nuestro grupo de Facebook](#), y sigan #FreeBeingMe o #Libre-DeSerYo en Twitter.

Seguridad en línea

Algunas de las ideas de acción incluidas en este paquete están vinculadas con el uso de las redes sociales. La AMGS recomienda que las niñas y los niños menores de 13 años sean supervisados por un adulto, si utilizan las redes sociales. En caso de compartir fotos o videos, asegúrense de contar con el permiso del padre/tutor. El programa Surf Smart



contiene mayor orientación sobre la seguridad en línea. <https://www.waggs.org/es/what-we-do/surf-smart/>

Seguridad en el grupo

La confianza en la apariencia física puede ser un problema que afecta a los miembros de su grupo. Creen un espacio seguro de aprendizaje, estableciendo directrices grupales para respetar, escuchar y no compartir fuera del grupo. Creen un espacio seguro donde niñas/niños puedan retirarse en caso de sentirse preocupados o si necesitan un receso. Si consideran que sus miembros necesitan apoyo en la confianza en la apariencia física antes de planificar Tomar Acción, utilicen las actividades Libre de Ser Yo y luego regresen a la Acción por la Confianza en la Imagen.

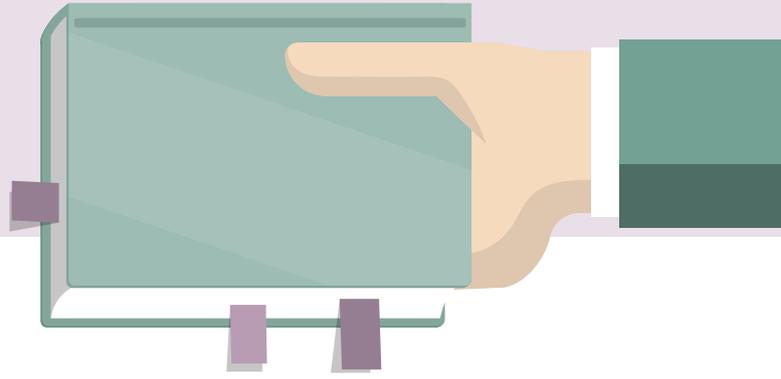
¿Necesitan más orientación para discutir la confianza en la apariencia física con su grupo ?

Lean la Guía para Líderes de Libre de Ser Yo, descargable en free-being-me.com o utilicen los cursos Libre de Ser Yo de GLOW en línea.



<http://glow.waggs.org/>

Términos y definiciones



Hay algunos términos que se utilizan dentro de este programa, para los que la AMGS tiene definiciones claras que les ayudarán a entender el lenguaje utilizado de principio a fin.

Confianza en la apariencia física

La confianza en la apariencia física es cómo se siente una persona acerca de la forma en que luce. Cuando tenemos confianza en la apariencia física aceptamos, y estamos contentos con, la forma en que lucimos y con lo que pueden hacer nuestros cuerpos.

Autoestima

Un sentimiento de respeto de sí mismo. Alguien con una alta autoestima cree en sí mismo y en su valor como persona.

Proyecto de Acción

Este programa tiene como objetivo guiar y dar a su grupo la comprensión, las habilidades y las ideas que necesitan para planificar y ofrecer actividades de propugnación para marcar una diferencia en el problema de baja confianza en la apariencia física. Para ganar el parche, su Proyecto de Acción debe hacer dos cosas:

- Identificar y llegar a un tomador de decisiones para pedir el cambio
- Involucrar a miembros de su comunidad - llegando al menos a 3 personas cada uno. El programa incluye ideas sobre cómo hacerlo. El objetivo es crear conciencia sobre el tema en su comunidad, y alentar a más personas a Tomar Acción.

Mito de la Imagen

Esto es el 'aspecto ideal' que es definido por la sociedad en que vivimos. El propio Mito de la Imagen puede variar alrededor del mundo - por ejemplo, el ideal para las chicas en algunas sociedades es ser delgada, bronceada y curvilínea, mientras que en otras, es ser pequeña y con piel clara. En todo el mundo, las niñas, las mujeres, los niños y los hombres sienten una fuerte presión de los medios de comunicación, amigos, familiares y otras personas para lograr la versión de la sociedad del 'aspecto ideal' - y en realidad hay muchas maneras de ser hermoso/a o guapo/a.

Es importante dejar en claro a su grupo que si alguien cumple algunos de los ideales del Mito de la Imagen, no se les debe hacer sentir mal de ninguna manera. ¡Ellos son igualmente parte de la diversidad de la belleza en su sociedad! Queremos asegurarnos de que nadie se sienta

presionado por lucir de cierta manera. No quiere decir que las personas cuya apariencia se apega más al Mito de la Imagen, estén equivocadas de alguna manera.

Propugnación

la definición de la AMGS para propugnación es - Influimos en las personas para que tomen decisiones que mejorarán nuestras vidas y las vidas de los demás.

Esto significa que:

- influimos (persuadimos) en las personas - hablando, haciendo y educando
- para que tomen decisiones - por ejemplo, sobre políticas/ reglas, acciones, actitudes, financiación, apoyo, etc
- que mejorarán nuestras vidas y las vidas de los demás - aspirando al resultado que estamos tratando de lograr

Ver el  Impreso 6 para obtener más información.

Campana

Esto es una serie de acciones que apuntan a un conjunto de objetivos claros y dirigidos a un público objetivo específico.

Comunidad

Esto puede significar un grupo de personas que viven en la misma área, o un grupo de personas que tienen algo en común, como una causa o interés común. Acción Comunitaria es cualquier actividad que se lleva a cabo por una comunidad, o que tenga como objetivo hacer cambios dentro de una comunidad.

Influyente

Es una persona o grupo de personas que tienen influencia en las decisiones que toman otras personas o grupos de personas. Por ejemplo, un grupo de alumnos podría tener influencia en las decisiones que toma el director de una escuela. O un bloguero podría tener influencia en el comportamiento de las personas que siguen su blog.

Tomador de decisiones

Es una persona o grupo de personas que tienen el poder de tomar decisiones que afectan a otras personas. Podría tratarse de alguien con poder a nivel nacional o mundial, como un Presidente o Primer Ministro, hasta llegar a alguien con poder en una comunidad local, como el editor de un periódico local, o incluso un padre en un entorno familiar.

Resumen del Programa

Desafío 1 VER EL CAMBIO - Sesión 1

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción: Cómo conduce esta actividad hacia su Proyecto Tomar Acción
A su propio ritmo antes de empezar	Desafío Llevarlo a Casa: Encuesta	Una encuesta para llevar a casa sobre la confianza en la apariencia física.	Desarrollar comprensión sobre los mayores problemas en su sociedad y la necesidad del cambio.
15 mins	Constrúyeme	Un juego para celebrar su personalidad única, y a su equipo.	Empezar a pensar por qué la confianza en la apariencia física es importante para los niños y los jóvenes.
15 mins	Descubrir el Mito de la Imagen	Introducir/reintroducir el Mito de la Imagen y explorar su impacto.	Aumentar la comprensión sobre el tema de baja confianza en la apariencia física, y de dónde proviene.
25 mins	Resultados de la encuesta	Examinar las encuestas para descubrir lo que encontraron acerca de la confianza en la apariencia física en su comunidad, y sumarlo al estudio global de la AMGS.	Desarrollar comprensión sobre la necesidad de acción, y sobre los principales problemas de confianza en la apariencia física en su comunidad.
25 mins	¿De dónde viene el Mito de la Imagen?	Trabajar en grupos pequeños para discutir dónde experimentamos el Mito de la Imagen, y quién tiene influencia/poder sobre él.	Crear una imagen de dónde se encuentra el Mito de la Imagen, y quién tiene el poder para tomar o influir en las decisiones que podrían ayudar a detener el Mito de la Imagen.
10 mins	El Mundo que Queremos Ver	Explorar un mundo libre del Mito de la Imagen.	Crear su propia visión de un mundo con menos presión por la apariencia.

Desafío 1 VER EL CAMBIO - Sesión 2

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción: Cómo conduce esta actividad hacia su Proyecto Tomar Acción
20 mins	La Raíz del Problema	Hacer un Árbol del Problema, para examinar a fondo las raíces de un problema causado por la baja confianza en la apariencia física.	Examinar a fondo un problema causado por la baja confianza en la apariencia física. Comprender de dónde viene el problema les ayudará a decidir los cambios que consideran necesarios para ayudar a detener el problema.
20 mins	¿Quién y qué puede ayudar a resolver el problema?	Discusiones rápidas y transmisión de ideas para los cambios necesarios, así como tomadores de decisiones e influyentes que pueden ayudar a que se produzca el cambio. ¡Votar por un cambio que quieran ver!	Identificar los cambios que podrían marcar una diferencia en el problema que han elegido, los tomadores de decisiones que podrían lograr el cambio, y aquellos que pueden influir en los tomadores de decisiones.
45 mins	Programa de Entrevistas del Mito de la Imagen	Hacer su propio programa de entrevistas para entrevistar a un tomador de decisiones o influyente que hayan elegido para ayudarlos a entender más sobre ellos, y ayudarlos a practicar la persuasión para convencerlos de producir un cambio.	Entender más sobre los tomadores de decisiones/influyentes, y cómo se podría influir en ellos.

Resumen del Programa

(continúa)

Desafío 2 PLANIFICAR EL CAMBIO - Sesión 3

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción: Cómo conduce esta actividad hacia su Proyecto Tomar Acción
5 mins	Colocarse Firmes	Una actividad rápida y divertida para practicar formas de colocarnos que nos den confianza y energía.	Aumentar la confianza y las habilidades de influencia.
15 mins	3-2-1 ¡Propugnar!	Aprender sobre propugnación, y practicar con una actividad rápida de persuasión en parejas.	Practicar las habilidades de influencia necesarias para el Proyecto de Acción.
60 mins	Planificar su Proyecto	Decidir el plan de acción de su grupo, establecer una meta, acordar los tomadores de decisiones/influyentes que abordarán, los objetivos y las actividades.	Los participantes elaboran un plan claro para su Proyecto de Acción.

Desafío 3 HACER EL CAMBIO - Sesión 4

Tiempo	Actividad	Descripción	Pasos hacia la Acción: Cómo conduce esta actividad hacia su Proyecto Tomar Acción
Tiempo flexible - depende de la Acción elegida	Llevar a cabo su proyecto	Seguir su plan y trabajar juntos para llevar su Acción hacia el Cambio que quieren ver. Usar las ideas y los consejos, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> • Monitorear su proyecto • Cómo influir en las personas • Integrar su equipo 	Hacer que suceda el cambio, además de ideas opcionales para desarrollar habilidades.

Desafío 4 COMPARTIR EL CAMBIO - Sesión 5

Tiempo	Actividad	Descripción
45 mins-1 reunión	Compartir con el mundo	Compartir la historia de su grupo en el sitio web Libre de Ser Yo, y comentar su experiencia a través de la plataforma U-Report.
	¡Evaluar!	Ideas sobre cómo evaluar los éxitos de su Proyecto de Acción.
	¿Qué sigue?	Discutir ideas para mantener en marcha su Proyecto de Acción, y seguir marcando una diferencia.
	¡Celebrar!	Celebrar sus logros y obtener su parche.



a su propio
ritmo



De un vistazo

Encuestar a amigos y familiares sobre el tema de autoestima y confianza en la apariencia física.

Necesitarán

Copias de la encuesta para cada participante
– Impreso 1.

Un paso hacia la acción

Desarrollar la comprensión sobre los problemas de confianza en la apariencia física para su comunidad y la necesidad del cambio.



Qué hacer

Una o dos semanas antes de comenzar el programa de Acción por la Confianza en la Imagen, pedir a los participantes que lleven esta encuesta a casa, para preguntar a amigos y familiares de 10-25 años sobre sus opiniones y experiencias.

Cada participante debe pedir al menos a tres personas que participen en la encuesta.

Como introducción, expliquen que:

Estamos a punto de comenzar nuestras actividades de Acción por la Confianza en la Imagen. Es un hecho que personas en las sociedades de todo el mundo no se sienten seguras con su apariencia, y esto les impide ser las personas que tienen el potencial de ser, y hacer las cosas que tienen el potencial de hacer. El mundo se está perdiendo debido a este enorme problema de baja confianza en la apariencia física.

En las próximas sesiones, conoceremos más sobre la confianza en la apariencia física, las razones por las que las personas se sienten así, y planificaremos maneras para pedir a los tomadores de decisiones que tienen el poder, ¡que Tomen Acción y marquen una diferencia!

Lo primero que vamos a hacer, es una encuesta para preguntar a las personas de 10-25 años que conocemos, acerca de la presión que sienten para lucir de cierta manera, de dónde vienen esas presiones, y si la presión por verse 'perfectos' ha tenido un impacto en sus vidas.

Seguridad

Pedir a su grupo que se acerquen sólo a las personas que conocen para invitarlos a participar en la encuesta, y se aseguren de que las encuestas se completen en lugares seguros donde haya adultos presentes, como en una escuela. Tal vez quieran informar a los padres sobre la encuesta.



Aprendizaje

Hablar sobre el tema y respetarse a sí mismos y a los demás como un 'todo' – incluyendo personalidad, talentos, habilidades e intereses, así como apariencia. Un gran equipo está formado por individuos únicos.

Paso hacia la acción

Empezar a pensar por qué la confianza en la apariencia física es importante para los niños y los jóvenes.

Qué hacer

- 1) Todos los participantes toman tres pedazos de papel o notas adhesivas.
- 2) Escribir en las notas adhesivas – uno en cada una – lo siguiente



Ojos: algo que les gusta de la forma en que luce cualquier parte de su cuerpo (¡no necesitan decir por qué!).



Corazón: algo que les gusta de su personalidad, o una fortaleza que poseen, por ejemplo, ser divertidos o atentos.



Pies: escribir algo que pueden hacer con su cuerpo, de lo que se sientan orgullosos o que disfruten – cualquier cosa, como caminar a la escuela, jugar un partido de fútbol, cocinar, etc.

- 3) Utilizar una hoja grande de papel para dibujar el contorno gigante de una persona – ¡incluso podrían dibujar alrededor de alguien del grupo! Coloquen el contorno de la persona en una pared.
- 4) Hacer el juego 'Constrúyeme'. Esto está diseñado como un juego divertido y activo de calentamiento y para crear conexiones.



De un vistazo

Un juego para celebrar sus personalidades únicas, y a su equipo.

Necesitarán

1 pedazo de papel y un bolígrafo por participante, tres pedazos pequeños de papel o notas adhesivas para cada uno, 1 pedazo grande de papel (como papel tapiz viejo o una hoja de rotafolio).

- Formar grupos pequeños con el mismo número de participantes. (Si tienen un número impar, ¡pidan al líder que se una!).
- Los grupos deben colocar sus Ojos, Corazones y Pies en pequeñas pilas frente a ellos, y colocarse en el extremo opuesto del contorno de la persona en el salón de reunión.
- El líder pide a todos que cierren sus ojos y pongan sus manos en su cabeza, corazón o pies. Cuando todos hayan elegido su posición, el líder (¡que también tiene los ojos cerrados!) debe gritar 'Ojos' 'Corazones' o 'Pies'.
- Todos deben abrir los ojos. Quienes estaban en la posición nombrada por el líder, deben tomar una nota de la pila de su equipo que muestre la parte del cuerpo que se nombró, y correr a pegarla en el contorno de la persona.
- Repetir el juego, hasta que un grupo termine todos sus pedazos de papel – ¡ellos son los ganadores! Háganlo rápido y activo – podrían dar un límite de tiempo para la carrera, o agregar un obstáculo en el camino.
- Felicitar al equipo ganador, y pedir a todos que peguen el resto de las notas, luego reúnanlos a todos y léanlas al grupo.



(continuá)

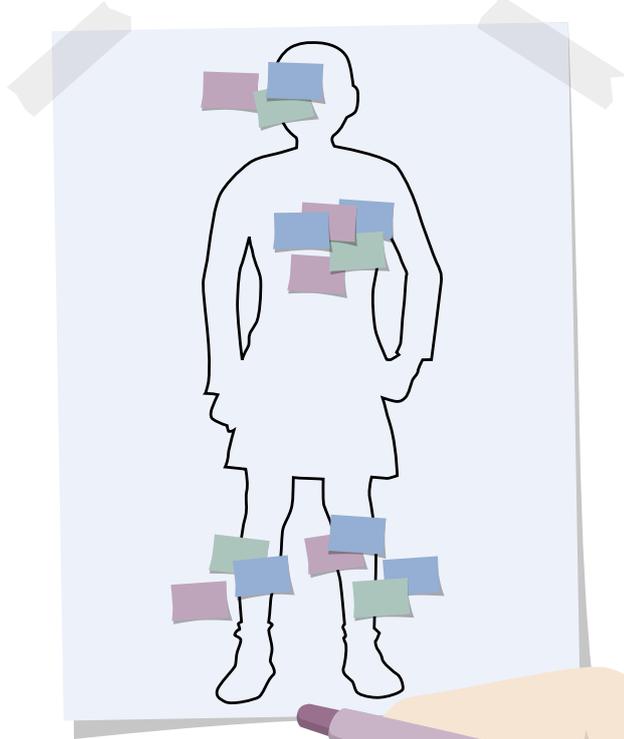
Constrúyeme

15
mins



Inténtelo de otra manera

Si así lo prefiere su grupo, podrían jugar una versión más tranquila. Sentados en un círculo, colocan los ojos, corazones y pies en una pila en el centro. Elegir a una persona para comenzar. La persona va al centro y elige uno de los pedazos de papel. ¡Debe leer el pedazo de papel en voz alta y adivinar a quién pertenece! Si está en lo correcto obtiene otra oportunidad. Si está equivocada, la persona a quien pertenece el papel se descubrirá, y el turno pasará a la persona que está a la izquierda de la persona que comenzó. Cada vez, peguen el papel en el contorno de la persona. Si tienen un grupo grande, tal vez quieran hacerlo en grupos pequeños para ahorrar tiempo. Ganará la persona que tenga el mayor número de aciertos.



5) Para discutir después

Reunir a todos alrededor del contorno de la persona con todas las notas adjuntas. Explicar que *esta persona nos representa a todos como grupo. Cada uno de nosotros somos personas únicas y especiales, con diferentes apariencias, gustos y habilidades. Conforme empezamos a trabajar en nuestros planes para ayudar a otras personas a sentirse seguras de sí mismas, es importante reconocer que cada uno de nosotros es igualmente importante y, como podemos ver a partir de las notas, aporta algo diferente a nuestro grupo.*

Discutir

- ¿Es importante hablar sobre las cosas que nos gustan de nosotros mismos? ¿Por qué?
- ¿Es importante hablar de algo más que la apariencia de la gente? ¿Por qué?
- ¿Creen que las preocupaciones de las personas por su apariencia, algunas veces les impiden apreciarse y sentirse seguros?

Explicar *Estamos haciendo el programa de Acción por la Confianza en la Imagen para ayudar a las personas a sentirse seguras con su apariencia, para poder apreciarse a sí mismas y no dejar de seguir sus sueños.*





VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 1 ★ Actividad 2

Descubrir el mito de la imagen

15
mins



De un vistazo

Actividad de discusión en grupo para definir el 'Mito de la Imagen', que consiste en una larga lista de características físicas que a muchos de nosotros nos hacen sentir presionados para alcanzarlas.

Necesitarán

Hoja grande de papel, marcador grueso

Aprendizaje

Los participantes entienden el concepto del Mito de la Imagen, deduciendo que esto es un mito (es decir, un concepto falso, inventado) porque es imposible de lograr y no solo hay una manera de verse hermosa/o.

Paso hacia la acción

Aumentar la comprensión del problema de baja confianza en la apariencia física y de dónde viene.

! Nota: Si el grupo llevó a cabo el programa Libre de Ser Yo recientemente, pueden saltarse esta actividad, pero asegúrense de que todos recuerden lo que es el Mito de la Imagen. Podrían discutir si el Mito de la Imagen ha cambiado - ¿se ha agregado alguna novedad o moda?

Qué hacer

! Nota: Si tienen un grupo mixto, sería útil hacer esta actividad con las niñas y los niños por separado, ya que el Mito de la Imagen es diferente para las niñas y los niños - o trabajar juntos en dos listas separadas. (Si tienen tiempo, tal vez les gustaría discutir los vínculos entre el Mito de la Imagen y el género en su sociedad).

Esta actividad está diseñada para ser rápida y simple - no pasen demasiado tiempo elaborando su lista.

1) Elaborar su lista: Escribir en la parte superior del papel 'una niña con apariencia perfecta' o 'un niño con apariencia perfecta'

¿Qué características necesitaría tener para ser considerada/o 'con apariencia perfecta' en nuestra sociedad? Piensen en cada parte del cuerpo, desde el cabello y la cara, hasta el tipo y forma del cuerpo, las piernas, los pies, las manos, la piel...

Animar a todos a mencionar algo para agregarlo a la lista. Escribir todo lo que sugieran. Tratar de obtener la mayor cantidad posible de detalles - por ejemplo, si alguien dice 'alta', pregunten '¿qué tan alta?' Si alguien dice 'dientes perfectos', pregunten cómo son los dientes perfectos (por ejemplo, blancos, alineados, etc.) ¡Terminarán con una larga lista!

Consejo

Es importante dejar en claro a su grupo que si alguien cumple algunos de los ideales del Mito de la Imagen, no se les debe hacer sentir mal de ninguna manera. ¡Ellos son igualmente parte de la diversidad de la belleza en su sociedad! Queremos asegurarnos de que nadie se sienta presionado por lucir de cierta manera. No quiere decir que las personas cuya apariencia se apega más al Mito de la Imagen, estén equivocadas de alguna manera.



Ejemplo

Mito de la imagen

~~Niña con apariencia perfecta~~

Cabello largo ondulado

Cuerpo curvilíneo

Figura delgada

Piernas largas

Pestañas largas y negras

Ojos grandes

Sin vello en el cuerpo

...



(continuá)

Descubrir el mito de la imagen

15
mins



2) Leer la lista en voz alta al grupo – ¡sean dramáticos, es una lista larga! Señalar las inconsistencias, por ejemplo, en algunas sociedades se espera que la ‘niña con apariencia perfecta’ sea delgada pero también curvilínea, o que sea alta pero también que tenga pies pequeños. Siempre será el líder quien lea la lista, y no los participantes.

3) Explicar  que ‘la niña de apariencia perfecta’ o ‘el niño de apariencia perfecta’ en realidad es un mito! Es imposible de lograr, no es real y es muy dañino. Esto se llama Mito de la Imagen.

! **Importante:** Tachen el título y en su lugar escriban ‘Mito de la Imagen’.

4) Discutir (es importante hacer todas estas preguntas y animar a los participantes a discutir las)

- ¿Es posible lograr todo lo que contiene esta lista al mismo?

¡No! Incluso si pensamos que alguien posee todas las características de la lista, por ejemplo, una modelo o una celebridad, sus caras y sus cuerpos a menudo están retocados (su imagen es alterada mediante el uso de una computadora) en anuncios y películas para cambiar la forma en que lucen.

- ¿Creen que la lista ha sido siempre la misma a través de la historia de nuestra sociedad?

¡No! La lista de las características de la ‘apariencia perfecta’ cambia con el tiempo

- ¿Creen que la lista sería la misma si preguntáramos a niñas o niños de su edad de otro país?

La lista del Mito de la Imagen a menudo es diferente en otras culturas, aunque algunas características cruzan las culturas, especialmente a través de las grandes producciones cinematográficas de Hollywood o Bollywood.

- ¿Ustedes/sus amigos se sienten presionados por lograr esta lista? ¿Cuáles son las desventajas o problemas que causa el Mito de la Imagen? (Ya han discutido algunos de estos problemas como parte de la actividad de la Encuesta).

Por ejemplo: provoca que algunas veces se sientan preocupados e infelices, que crean que no son lo suficientemente buenos, que se comparen con otros, que tengan una baja autoestima.

- ¿Hay otras razones por las que intentar parecerse al Mito de la Imagen sea un problema para las personas y la sociedad? Anotar las respuestas junto a su lista del Mito de la Imagen:

Por ejemplo: costo económico, daño a la salud física y mental, baja autoestima, el tiempo dedicado a la imagen es tiempo que podría utilizarse mejor en cosas positivas, menos probabilidades de querer hacer deporte o unirse a actividades, menos tiempo dedicado a la educación. La sociedad pasa por alto la diferencia que podrían hacer estas personas, y sus habilidades y talentos potenciales. Más probabilidades de excluirse de actividades que podrían ser divertidas o importantes, y menos probabilidades de dar una opinión asertiva. Crea estereotipos y expectativas de género.

- ¿Creen que es una buena idea intentar y lograr el Mito de la Imagen?

Animar a todos a gritar ‘¡NO!’

Consejo



Durante el resto del tiempo en el programa de Acción por la Confianza en la Imagen, dejen a la mano su lista del Mito de la Imagen y la lista de los problemas que causa el Mito de la Imagen, para recordarles lo que están desafiando.

Llevarlo más lejos

podrían pedir a los participantes que vengan preparados con alguna investigación sobre la apariencia que se esperaba que tuvieran las niñas y las mujeres o los niños y los hombres en una época o cultura diferente a la suya, y elaborar una lista del Mito de la Imagen para compararla con su lista moderna. ¿Pueden ver la diferencia entre las dos?



VER EL CAMBIO
DESAFÍO 1

Sesión 1 ★ Actividad 3

Resultados de la encuesta

25 mins

Aprendizaje

Pensar en el significado de los resultados de la encuesta.

Paso hacia la acción

Desarrollar comprensión sobre la necesidad de actuar, y cuáles son los principales problemas de confianza en la apariencia física para su comunidad.

Qué hacer

Ahora que entienden cuál es el Mito de la Imagen en su comunidad, utilicen los resultados de la encuesta para averiguar cómo afecta a las personas que conocen.

👁 De un vistazo
 Trabajar en grupo para reunir los resultados de las encuestas de todos los participantes.

✅ Necesitarán
 las encuestas que completaron los participantes como parte del 'desafío llevarlo a casa', tablas impresas del Impreso 2 (o utilizarlas como ejemplo para hacer su propia versión), bolígrafos.

5) ¿Cuáles crees que son las preocupaciones o inquietudes más comunes por la confianza en la imagen para las personas de tu edad en el lugar donde vives?

	Número de veces clasificado en las tres principales	
Tamaño del cuerpo	###	###
Forma del cuerpo	###	###
Textura del cabello	###	###
Color de la piel	###	###
Piel (como acné)	###	###
Aspecto de la cara	###	###
Otra	###	###
Otra	###	###

6) En el último mes, las preocupaciones por la apariencia te han frenado de:

	Número de veces		
	No me han frenado en absoluto	Me han frenado un poco	No aplica para mí
Ir a la playa o piscina	###	###	###
Ir a un evento, fiesta o club	###	###	###
Ir a comer social, con amigos	###	###	###
Hacer un ejercicio físico/deporte	###	###	###
Dar una clase o defenderte	###	###	###
Ir a ver al médico/enfermera	###	###	###
Ir a la escuela, universidad o trabajo	###	###	###
Pasar tiempo con amigos	###	###	###
Pasar tiempo con familiares	###	###	###

Acción por la Confianza en la Imagen | Actividades para jóvenes de 11-25 años

1) Reunir los resultados de las encuestas de todos los participantes. Si su grupo es grande, podrían hacerlo en grupos pequeños. Colocar cada una de las tablas del impreso 2 en una pared o superficie diferente. Pedir a cada participante que registre las respuestas de sus encuestas con marcas o palitos.

2) Hacer un resumen de los resultados de la encuesta – completar las siguientes preguntas. Si tienen tiempo, podrían dividirse en grupos pequeños y pedir a las niñas que cada una tome una pregunta y la resuma. O, podrían hacerlo las líderes o niñas mayores mientras el grupo hace otra actividad.



(continuá)

Resultados de la encuesta

25 mins



De la Pregunta 3 – ¿cuántas personas sienten presión para hacer cosas (por ejemplo, dieta, usar maquillaje) para verse diferentes de su aspecto natural?

Sí, mucha presión

Sí, alguna presión

No, no mucha presión

No, ninguna presión

De la Pregunta 4 – ¿Cuáles son los tres lugares principales de donde la gente cree que viene la presión?

1)

2)

3)

De la Pregunta 5 – ¿Cuáles fueron los 3 problemas más comunes de confianza en la apariencia física?

1)

2)

3)

De la Pregunta 6 – ¿Cuáles son las 3 actividades que la gente es más propensa a dejar de hacer debido a las preocupaciones por su apariencia?

1)

2)

3)

De la Pregunta 6 – ¿Qué columna tiene más marcas en general – ‘No me ha frenado en absoluto’, ‘me ha frenado un poco’, ‘me ha frenado bastante’, o ‘me ha frenado todo el tiempo’

.....

3) Reunir a los participantes para compartir los resultados. Simplemente pueden leer los resultados, o si hay tiempo, compartir los resultados en una actividad como ésta:

Pregunta 3 – Dibujar una línea imaginaria a lo largo de su lugar de reunión. Un extremo es ‘mu-
cha presión para cambiar la apariencia’, el otro extremo es ‘ninguna presión en absoluto’.

Pedir a los participantes que se coloquen junto a la línea imaginaria para representar la cantidad de presión que ellos creen que sienten las personas.

Preguntar a algunos participantes por qué eligieron colocarse donde lo hicieron.

Ahora lean el resultado.

¿Hay participantes sorprendidos, o esperaban ese resultado? ¿Por qué?

Pregunta 4– Leer la lista de lugares y pedir a los participantes que levanten la mano para decir cuál creen que es el número uno. Ahora, leer los tres resultados principales. ¿Estaban en lo correcto? ¿Están sorprendidos o era lo que esperaban? ¿Por qué?

Pregunta 5 – O los 3 problemas más comunes de confianza en la apariencia física, utilizar la misma votación que en la Pregunta 4.

Pregunta 6 – Para las 3 actividades, utilizar la misma votación que en la Pregunta 4, y para las columnas con mayor número de marcas, colocarse en una línea imaginaria como en la Pregunta 3.





(continuá)

Resultados de la encuesta

25 mins



4) Discutir

- ¿Qué hemos aprendido de las encuestas?
- ¿Cómo se ven frenadas las personas que conocemos por las preocupaciones por su apariencia?
- ¿En qué tipos de problemas podría derivar la baja confianza en la apariencia física? Esto lo discutieron en la actividad del Mito de la Imagen, pero la encuesta podría arrojar algunas otras ideas. Estos son algunos ejemplos de problemas:
 - Jóvenes tratando de alterar sus cuerpos para ajustarse al Mito de la Imagen a través de acciones tales como dietas, ejercicio excesivo, aclaramiento de la piel, etc.
 - Jóvenes gastando mucho tiempo y dinero para cambiar su apariencia
 - Jóvenes dejando de lado ciertas actividades
 - No expresar su opinión o no ser asertivos o no defenderse a sí mismos
 - Discriminación y acoso contra personas que lucen de una manera diferente a la esperada por la sociedad (en la escuela, en los medios, etc.)
- ¿Es una situación que necesita cambiar? ¿Por qué?



<http://www.dove.com/us/en/stories/about-dove/our-research.html>

Esto demuestra que las preocupaciones por la apariencia tienen un gran impacto en las niñas en todo el mundo.



Consejo

Conserven una lista de los problemas compartidos, porque el grupo la utilizará posteriormente para la planificación de acciones.



¿De dónde viene el mito de la imagen?

25 mins



Aprendizaje

Examinar a profundidad de dónde viene el Mito de la Imagen, y aprender la diferencia entre tomadores de decisiones e influyentes.

Paso hacia la acción

Crear una imagen de dónde se encuentra el Mito de la Imagen y quién tiene el poder para tomar o influir en decisiones que podrían ayudar a detener el Mito de la Imagen.

Qué hacer

1) ¿Dónde vemos/escuchamos el Mito de la Imagen?

Formar grupos pequeños. Los grupos deben discutir:

¿Cuáles son las fuentes del Mito de la Imagen? - ¿dónde lo vemos, lo escuchamos y lo experimentamos?

El grupo debe pensar en al menos cinco fuentes cada uno (¡ideas a continuación!). Escribir cada idea en una nota adhesiva o pedazo de papel pequeño por separado, y colocarlos en una pared

De un vistazo

Generar ideas en grupos pequeños.

Necesitarán

Bolígrafos, notas adhesivas/pedazos de papel pequeños en dos colores.

o en el suelo. Los líderes agrupan las ideas que son iguales o similares. Utilizar las siguientes ideas como ayuda.

2) ¿Quién tiene influencia/poder sobre el Mito de la Imagen?

¿Quién tiene el poder sobre estas fuentes del Mito de la Imagen?

Importante: explicar primero la diferencia entre dos tipos de personas:

Influyentes - estas personas tienen el poder de influir en, o cambiar la decisión que toma otra persona. Cuando un influyente dice o hace algo, esto tiene un impacto en la forma en que otras personas ven ese tema. Los influyentes son muy importantes, ya que pueden ser útiles para convencer a las personas de que hagan un cambio positivo.

Por ejemplo: un padre o maestro de grupo influye en un director de escuela para hacer un cambio en la política de la escuela sobre acoso escolar.

Tomadores de decisiones - estas personas tienen el poder de tomar decisiones que pueden producir un cambio.

Un tomador de decisiones es alguien que está en una posición de poder, ellos pueden tomar decisiones que impactan directamente la forma en que vivimos nuestras vidas.

Por ejemplo: un director de escuela decide cambiar la política de la escuela sobre acoso escolar.

Ideas

Fuentes - lugares donde vemos, escuchamos y experimentamos el Mito de la Imagen

- Redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, Whatsapp...)
- Anuncios
- Industria de la alimentación/salud
- Películas y televisión
- Empresas que venden productos
- Industria de la moda
- Revistas y medios impresos
- Historias o comentarios de celebridades
- Presión del grupo de amigos - particularmente en la escuela



VER EL CAMBIO
★ **DESAFÍO I** ★

(continúa)

¿De dónde viene el mito de la imagen?

25
mins

El grupo debe pensar en al menos 5 tomadores de decisiones/influyentes. Asegúrense de tomar en cuenta ambos. Deben anotarlos en una nota adhesiva de otro color. (¡Ideas a continuación!)

Colocar las notas adhesivas junto a las fuentes del Mito de la Imagen sobre las que tendrían poder o influencia. Anotar claramente en sus notas si las personas son influyentes o tomadoras de decisiones.

Recordar que la mayoría de las fuentes tienen una gran cantidad de influyentes y tomadores de decisiones diferentes – por ejemplo, las empresas que venden productos son influenciadas por sus clientes, otras empresas, medios de comunicación, etc.

Utilizar las siguientes ideas como ayuda.

CONSEJO



En esta etapa, tengan a los tomadores de decisiones e influyentes sólo como grupos generales de personas, no necesitan nombrar a ninguna persona.

Ideas



Tomadores de decisiones- Personas con el poder de tomar decisiones que pueden ayudar a detener el Mito de la Imagen

- Directores de proveedores de redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram
- Maestros/directores
- Ministros de gobierno de salud y educación
- Grandes empresas que elaboran productos alimenticios, de salud o belleza
- Ejecutivos publicitarios
- Productores de cine o televisión
- Editores de revistas
- Diseñadores de modas...
- Propietarios de tiendas

Influyentes - personas que pueden influir en las personas que toman decisiones

- Usuarios de redes sociales, incluidos bloggers y vloggers
- Amigos
- Periodistas
- 'Expertos' en salud que escriben blogs o artículos
- Miembros de la familia
- Celebrities...





VER EL CAMBIO

DESAFÍO 1

Sesión 1 ★ Actividad 5

El mundo que queremos ver

10 mins



De un vistazo

Una actividad inspiradora para llevarla a cabo con todo el grupo.

Necesitarán

Impreso 3 y un balón.

Aprendizaje

Desarrollar la confianza de los participantes en relación a que ellos pueden marcar una diferencia.

Paso hacia la acción

Crear su visión de un mundo con menos presión por la apariencia.

Qué hacer

Terminar las actividades de la sesión con una actividad para visualizar el mundo cambiado que quieren ayudar a lograr a través de su Proyecto de Acción.

- 1) Pedir a todos que individualmente piensen en un cambio que quieren ver – algo que sería mejor en un mundo donde los niños y los jóvenes se sientan seguros con su apariencia, y que no sean frenados por el Mito de la Imagen. Podrían repartir las declaraciones del  Impreso 3 como inspiración.
- 2) Pedir a todos que se paren formando un círculo grande. Explicar que *hay que dar pasos pequeños para cambiar el mundo, pero si todos trabajamos juntos podemos marcar una gran diferencia. El lugar donde están parados ahora representa el mundo actual. La mitad del círculo representa el mundo que queremos ver. ¡Juntos podemos llegar allí!*
- 3) La primera persona deberá tomar el balón, luego dará un salto hacia adelante y gritará el cambio que quiere ver, tan fuerte como pueda. Luego se dará la vuelta y lanzará el balón a alguien más en el círculo. El resto del grupo gritará ‘¡juntos

podemos cambiar el mundo!’ y también darán un salto hacia adelante. La persona que recibió el balón saltará de nuevo hacia adelante y nombrará su declaración, y así sucesivamente. Cuando todos hayan dado su declaración, deberán apretujarse en el centro.

 *Podemos hacerlo si trabajamos juntos y creemos que podemos llegar allí. Hay 10 millones de Guías y Guías Scouts en todo el mundo trabajando juntas por un mundo mejor.*

¡Choquen las manos o dense una ovación!

Consejo



Podrían hacer esta actividad de otra manera – pedir al grupo que utilicen métodos creativos para mostrar el mundo que quieren ver. Por ejemplo, podrían escribir sus declaraciones en pancartas, o utilizar arte o actuar para mostrar cómo sería su mundo. Tal vez quieran usar estos ejemplos como parte de su Proyecto de Acción.





VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 2 ★ Actividad 1

La raíz del problema

20
mins



De un vistazo

Una actividad grupal interactiva.

Necesitarán

Notas adhesivas o pedazos de papel pequeños y cinta adhesiva, una madeja o bola de estambre o cuerda, un pedazo de papel grande y bolígrafos.

Aprendizaje

Tomar un problema y descubrir las causas que lo provocan.

Paso hacia la acción

Examinar detenidamente un problema causado por la baja confianza en la apariencia física. Entender mejor de dónde viene el problema, les ayudará a decidir los cambios que consideren necesarios para ayudar a detener el problema.

Qué hacer

Explicar  en la última sesión hablamos sobre el Mito de la Imagen – de dónde viene y quién puede tomar decisiones o influir en los tomadores de decisiones para detener la propagación del Mito de la Imagen, para ayudar a las personas a sentirse más seguras con su cuerpo.

Estamos trabajando en la ejecución de nuestro propio Proyecto de Acción para marcar una diferencia. ¡Esta sesión tiene que ver con decidir lo que queremos abordar en nuestro Proyecto de Acción! Para ayudarnos, exploraremos algunos de los problemas de confianza en la apariencia física sobre los que hemos hablado y averiguado a través de nuestras encuestas. Pensaremos en las causas que originan estos problemas – lo que realmente está causando el problema.

Es importante pensar en las causas que originan un problema antes de planificar nuestra acción. Al saber más, podemos dirigirnos a las personas adecuadas, y marcar una diferencia mayor.

Ahora harán un Árbol del Problema, ¡usándose ustedes mismos!

- 1)** Dibujar un árbol en un pedazo de papel grande. Debe tener tronco, raíces, ramas y hojas. Irán agregando muchas palabras al árbol a medida que avancen, por lo tanto deben dejar suficiente espacio alrededor del árbol. ¡Hagan un árbol colorido y creativo!

Ver a continuación un ejemplo de cómo será su Árbol del Problema.



Parte 1:

Tronco del árbol - el problema

1. Tomar un momento para recordar a los participantes los problemas que puede causar el Mito de la Imagen en los jóvenes – recordar la encuesta y la lista que hicieron durante las discusiones en la actividad del Mito de la Imagen.

Como grupo, elegir uno de los problemas más grandes que existen en su comunidad. Escribirlo en el tronco del árbol que dibujaron.

2. Ahora, pedir que un voluntario, 'Voluntario 1', se coloque en el centro del lugar de reunión. Anotar el problema que han elegido en una nota adhesiva y ¡colocarla en la frente del voluntario! Proporcionar al 'Voluntario 1' una madeja o bola de estambre o cuerda.



(continuá)

La raíz del problema

20 mins



Parte 2:

Raíces del árbol - causas del problema

1. Explicar que exploraremos las 'raíces' de este problema. Queremos pensar más a profundidad sobre lo que provoca este problema en los jóvenes.

Imaginar que el Voluntario 1 en el centro del salón, es el tronco de un árbol. Explicar que cada árbol tiene raíces debajo de la tierra que lo sostienen y lo mantienen vivo y fuerte. Del mismo modo, queremos saber qué es lo que mantiene este problema activo. ¿Cuáles son sus raíces?

2. Preguntar al resto del grupo '¿qué causa este problema?' Cualquier participante que tenga una idea debe decirla y pasar al frente, escribir su idea en una nota adhesiva y luego pegarla en su propia frente. A continuación, debe colocarse a una pequeña distancia del Voluntario 1, quien sostiene un extremo del estambre/cuerda y lanza la bola al nuevo voluntario para quedar unidos por el estambre/cuerda. Seguir haciéndolo y ver cuántas raíces pueden encontrar.

Ustedes encontrarán que hay muchas raíces que vienen del voluntario original - cada vez, corten un nuevo pedazo de estambre/cuerda para enlazar cada idea. Una vez que lleguen lo más lejos posible, lean su red de raíces con todo el grupo.



Parte 3:

Ramas y hojas - las consecuencias del problema

1. Explicar que las raíces de los problemas, al igual que las raíces de un árbol, a menudo se encuentran ocultas. Pero generalmente podemos decir que hay un problema, porque vemos las consecuencias.

2. Los participantes que representan las raíces deben permanecer quietos. Pedir al resto de los miembros del grupo que nombren las consecuencias que derivan del problema que está sosteniendo el Voluntario 1. Cada persona que nombre una consecuencia, la escribirá en una nota adhesiva y luego se colocará al otro lado del tronco, representando una rama.

3. Continuar hasta que todos los participantes estén colocados o hasta que el grupo no pueda pensar en más ideas.

A continuación

Pedir a cada persona que coloque su nota adhesiva en la parte correspondiente de la imagen del árbol en la pared (tronco, raíz o rama). Pedir a todos los participantes que observen el árbol y hagan cualquier pregunta que tengan. Explicar que utilizarán este árbol ¡para ayudarlos a planificar su Proyecto de Acción!

Consejos



- Si el grupo tiene dificultades para comenzar, sugieran algunas ideas propias para ayudarlos a entender lo que están buscando.
- Esta actividad es un gran desafío, y eventualmente llegarán a un punto donde ya no podrán pensar en nuevas ideas - pero el proceso de pensar más profundamente sobre el tema es sumamente importante.
- Si lo prefieren, podrían hacer esta actividad con bolígrafos y papel en grupos pequeños, dibujando las raíces del árbol.

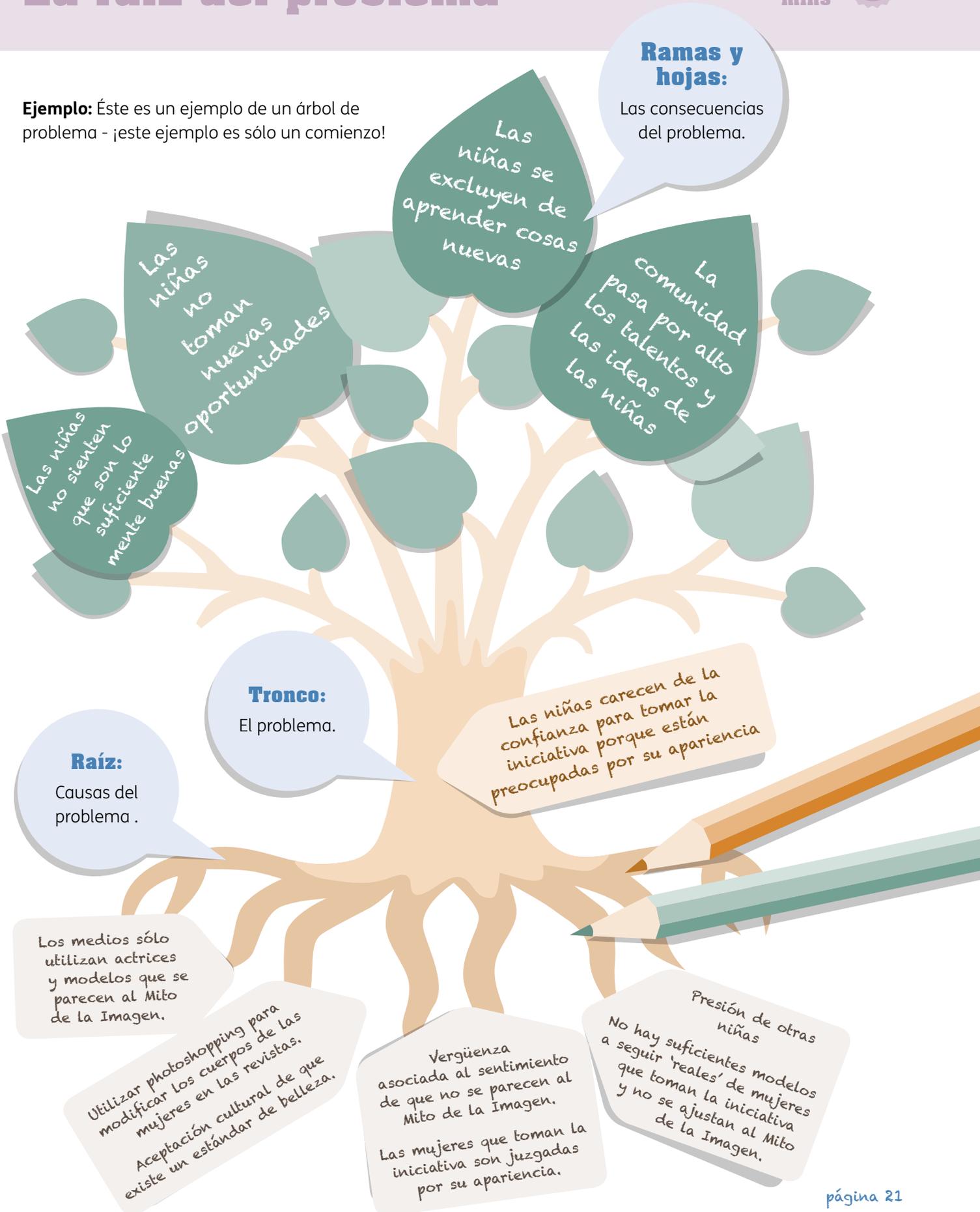


(continuá)

La raíz del problema

20
mins

Ejemplo: Éste es un ejemplo de un árbol de problema - ¡este ejemplo es sólo un comienzo!





VER EL CAMBIO

DESAFÍO 1

Sesión 2 ★ Actividad 2

¿Quién y qué puede ayudar a solucionar el problema?

20 mins



Aprendizaje

Vincular los cambios con las personas que pueden hacer que sucedan esos cambios, y habilidades de discusión.

Paso hacia la acción

Identificar los cambios que podrían marcar una diferencia en el problema que han elegido, los tomadores de decisiones que podrían producir el cambio, y aquellos que pueden influir en los tomadores de decisiones.

Qué hacer

Utilizando las ideas que han colocado en su árbol del problema, nuestro siguiente paso durante esta actividad será pensar acerca de dos cosas:

- Un cambio que se necesita para marcar una diferencia positiva en el problema que han explorado
- Para cada cambio, los tomadores de decisiones y los influyentes que pueden ayudarlos a lograrlo.

Por ejemplo:

<p>Problema</p> <p>Las niñas carecen de la confianza para tomar la iniciativa porque están preocupadas por su apariencia.</p>	<p>Cambio</p> <p>Revistas para presentar personas de todas las formas y tamaños – para que las niñas sientan que no necesitan ajustarse a una determinada definición de belleza.</p>
<p>Tomador de decisiones</p> <p>Editor de la revista.</p> 	<p>Influente</p> <p>Lectores de la revista.</p> 



De un vistazo

Una actividad de discusión rápida.



Necesitarán

1 pedazo de papel y 1 bolígrafo por grupo pequeño.

1) En grupos pequeños.

- Dar a cada grupo pequeño 3 minutos para pensar en **un cambio** que haría una diferencia en el problema, y anotar el cambio en un pedazo de papel.
- Cada grupo pasa su papel a otro grupo. Esta vez, el grupo tiene tres minutos para ver el cambio y pensar en uno o más **tomadores de decisiones** que podrían hacer que suceda este cambio.
- Pasar los papeles una vez más a un nuevo grupo, y dar tres minutos más para pensar en cualquier **influyente** – personas que podrían influir en la decisión de los tomadores de decisiones.

¡Ésta es una gran manera de compartir y generar nuevas ideas!

2) Pedir a cada grupo que a su vez comparta todas las ideas de su hoja.

3) Votar por un cambio positivo por el que trabajarán a través de su Proyecto de Acción. ¡Se trata de un voto importante porque decidirá el enfoque de su Proyecto de Acción!

Si tienen tiempo, ésta es una buena oportunidad para que el grupo practique sus habilidades de persuasión. Dar a cada grupo pequeño 2 minutos para convencer a los demás de que su cambio es el más importante, y en el que debe trabajar todo el grupo para lograrlo.



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Sesión 2 ★ Actividad 3

Programa de entrevistas del Mito de la Imagen

45
mins



Aprendizaje

Desarrollar habilidades para interrogar a las personas y persuadirlas para llevar a cabo una acción particular o cambiar sus acciones.

Pasos hacia la acción

Entender más sobre los tomadores de decisiones/influyentes y cómo podrían ser influenciados.

Qué hacer

Esta actividad ayudará a su grupo a entender más sobre las decisiones que toman esas personas, cómo se podría influir en ellas, pensar acerca de las perspectivas y las prioridades de las diferentes personas al hablar con tomadores de decisiones o influyentes, y practicar sus habilidades de persuasión. ¡Estarán actuando sus propias entrevistas de un programa de radio o televisión!

1) Biografías y preguntas

- Tomar la hoja que acordaron en la última actividad, que contiene la lista de tomadores de decisiones e influyentes que podrían marcar una diferencia en el problema que han elegido.
- Explicar que su grupo actuará un Programa de Entrevistas (esto es, un programa de radio o televisión donde las personas son entrevistadas para conocer sobre sus vidas y sus opiniones). Cada grupo pequeño entrevistará al influyente o tomador de decisiones que hayan elegido. Los líderes adultos o asistentes interpretarán a los influyentes/tomadores de decisiones.
- Pedir a cada grupo que elija a uno de los tomadores de decisiones o influyentes. Si no tienen suficientes para cada uno, no hay problema, más de un grupo puede elegir al mismo.

Para prepararse, cada grupo necesitará:

- a) Una biografía** de su influyente o tomador de decisiones seleccionado. Utilizar las biografías sugeridas de los principales influyentes y

De un vistazo

Una discusión grupal y actuar un programa de entrevistas de radio o televisión.

✓ Necesitarán

Notas adhesivas o pedazos de papel pequeños en dos colores diferentes, copias del Impreso 4 y el Impreso 5, una por grupo pequeño, bolígrafos y papel.

tomadores de decisiones del  Impreso 4 o elaborar una propia utilizando las sugerencias como modelo.

El adulto que interpreta al influyente o tomador de decisiones debe usar la biografía para preparar su personaje.

b) Preguntas para hacer a su influyente o tomador de decisiones

durante el programa de entrevistas. Hay algunas ideas en el  Impreso 5. Las preguntas deben apuntar a:

1. Comprender si el influyente o tomador de decisiones tiene conocimiento del problema sobre el que puede hacer algo.
2. Conocer sobre el influyente o tomador de decisiones y explorar el poder que posee, a quién llega, las decisiones que toma que tienen un impacto negativo y el tipo de decisiones que podría tomar que tendrían un impacto positivo en el problema.
3. Averiguar qué podría cambiar la mentalidad del influyente y lograr que piense y actúe de manera diferente
4. Persuadir al influyente o tomador de decisiones para que haga un cambio. Podrían ofrecer sugerencias o soluciones prácticas para ayudar al influyente o tomador de decisiones a pensar en los pasos que podría tomar para mejorar la situación.



(continuá)

Programa de entrevistas del mito de la imagen

45 mins



2) ¡Hacer su Programa de Entrevistas!

Necesitan

- Un anfitrión para el Programa de entrevistas (¿por qué no una líder joven o una niña mayor?).
- Los líderes adultos o los asistentes representarán a los influyentes o tomadores de decisiones (¡podría utilizar accesorios o trajes para meterse en el personaje!).
- Un escenario – colocar sillas simulando un escenario, suficientes para un grupo y el líder que interpreta al influyente. Los participantes deben sentarse al frente para formar la audiencia.

Qué sucede

- El anfitrión del Programa de Entrevistas presenta al personaje, utilizando la información de la biografía.
- A continuación, cada grupo interroga al personaje en turno. Asegurarse de que cada participante haga por lo menos una pregunta. ¡También tomen preguntas de la audiencia!

Nota: Los participantes nunca deben interpretar los personajes del influyente o tomador de decisiones, ya que esto podría reforzar el Mito de la Imagen. Cuando los líderes estén interpretando los personajes, asegúrense de que el personaje se muestre abierto a otras perspectivas y dispuesto a responder las preguntas. Es recomendable que los adultos que interpretan los personajes se preparen con anticipación para tratar y hacer que esto sea lo más realista posible.

Alternativas: Si los líderes no se sienten cómodos interpretando estos papeles, consideren pedir la ayuda de padres u otros adultos. O si no es posible hacer el formato del Programa de Entrevistas, los participantes podrían preparar la lista de preguntas que les gustaría formular, y discutir las entre sí como consideren que podrían influir en esa persona para pensar o actuar diferente, y luego retroalimentar a todo el grupo.

3) Para discutir después

- ¿Los ayudó el Programa de Entrevistas a ver el mundo desde el punto de vista del influyente o tomador de decisiones? ¿Qué aprendieron de esto?
- ¿Los ha ayudado este ejercicio a pensar cómo podrían persuadir a los influyentes y tomadores de decisiones para que hagan algo o cambien algo que marque una diferencia?
- ¿Se sienten más seguros sobre su capacidad para persuadir a un influyente o tomador de decisiones para llevar a cabo la acción que ustedes desean?





Sesión 2 ★ Actividad 1

¡Colocarse Firmes!

PLANIFIAR EL CAMBIO

★ DESAFÍO 2 ★

05 mins



De un vistazo

Una actividad de movimiento para aprender nuevas maneras de colocar su cuerpo.

Necesitarán

Nada

Aprendizaje

Aprender que la forma de colocar su cuerpo los hace sentir más poderosos, más seguros, ¡listos para Tomar Acción!

Paso hacia la acción

Creer en confianza y habilidades de influencia.

Qué hacer

Explicar que:  *Alguna investigación demuestra que nuestra postura y la forma de sostener nuestros cuerpos pueden tener un impacto en lo seguros que nos sentimos. Permanecer firmes y lucir poderosos – incluso cuando no nos sentimos así por dentro – muestra al mundo que nos sentimos abiertos y seguros de nosotros mismos – ¡perfectos para cuando estamos haciendo nuestro Proyecto de Acción!*

- 1) Dispersarse alrededor del salón. Pedir a los participantes que demuestren la postura de alguien con poca confianza. Podrían cruzar los brazos, mirar hacia el suelo y encorvar los hombros.

Pedir a los participantes que caminen alrededor del salón y se saluden, manteniendo estas posturas.

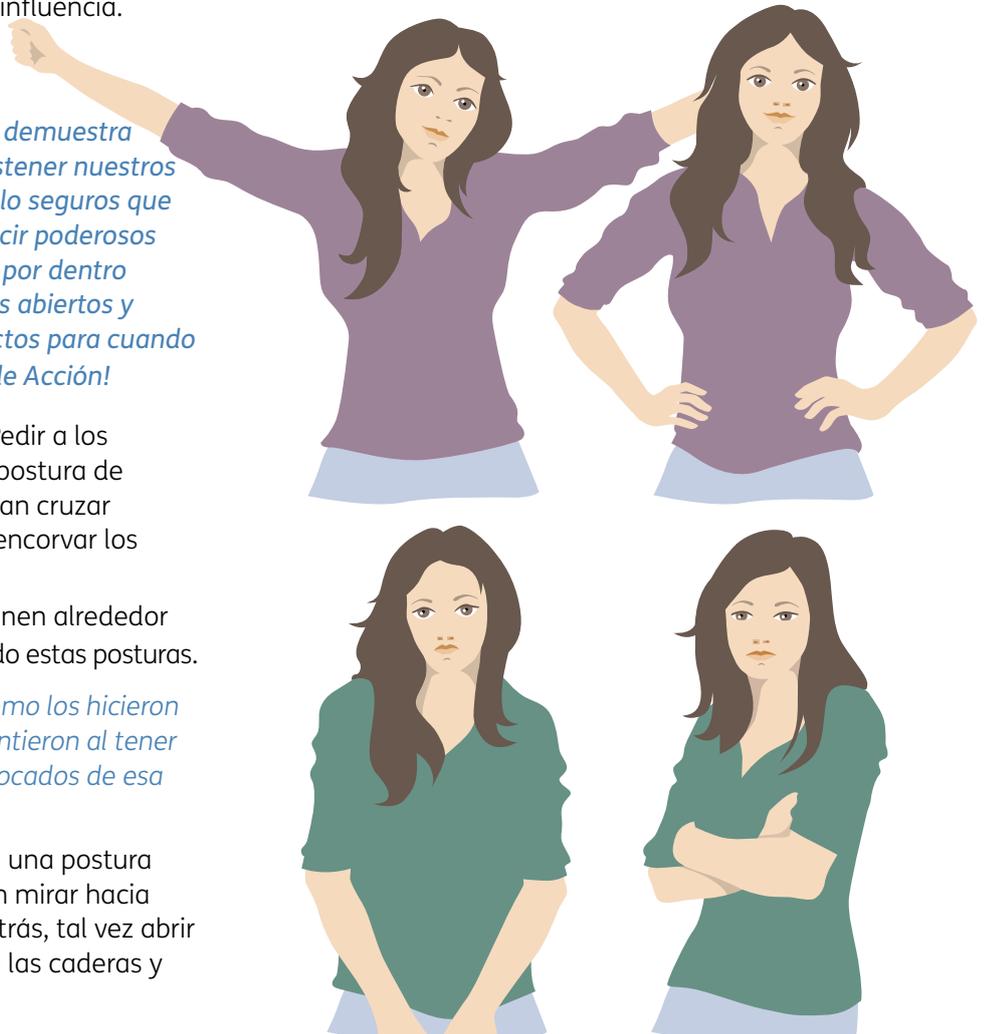
A continuación preguntar  *¿Cómo los hicieron sentir estas posturas? ¿Cómo se sintieron al tener que saludar a alguien estando colocados de esa manera?*

- 2) Ahora pidan a todos que intenten una postura que demuestre confianza. Podrían mirar hacia arriba, echar los hombros hacia atrás, tal vez abrir los brazos o colocar las manos en las caderas y mantenerse erguidos.

Pedir a los participantes que caminen alrededor del salón y vuelvan a saludarse, ahora con esta nueva postura.

A continuación preguntar  *¿Cómo los hicieron sentir estas posturas? ¿Cómo se sintieron al tener que saludar a alguien estando colocados de esa manera?*

Recordar a los participantes que todos son importantes y tienen derecho a ser escuchados, a mantenerse firmes y ocupar un espacio – estas posturas deben ayudarlos a sentirse poderosos. Animen a los participantes a intentar estas posturas de confianza cuando se sientan un poco nerviosos o inseguros, para ayudarlos a aumentar su confianza y la seguridad en sí mismos. Algunas veces durante el Proyecto de Acción, podrían probar algo nuevo como hablar frente a gente nueva. ¡Estas posturas los ayudarán!





PLANIFIAR EL CAMBIO

DESAFÍO 2

Sesión ★ Actividad 2

3,2,1 ¡Propugnar!

15
mins



De un vistazo

El significado de propugnación y la práctica de persuasión/habilidades de influencia.

Necesitarán

Cartel impreso del Impreso 5 (o anotar las palabras en una hoja de papel grande), música (o una canción).

Aprendizaje

El significado de propugnación y la práctica de persuasión/habilidades de influencia.

Pasos hacia la acción

Practicar las habilidades necesarias para el Proyecto de Acción.

Qué hacer

1) Explicar que para llevar a cabo nuestro Proyecto de Acción deberemos hablar con tomadores de decisiones y/o influyentes. Deberemos usar nuestras habilidades para convencer a esas

personas de que tomen decisiones que mejoren nuestras vidas y las vidas de los demás. ¡Esto se llama 'propugnación'!

Leer juntos el cartel en el  **Imreso 6** y colocar el cartel en una pared para recordar a todos lo que es la propugnación. Ahora, ¡practiquen sus propias habilidades de propugnación!

2) Pedir a cada participante que elija un tema que le apasione personalmente. Podría ser cualquier cosa, desde la necesidad de tener mejor comida en la escuela hasta la importancia del bienestar de los animales, o por qué más niñas deberían jugar fútbol.

Dar a los participantes 2-3 minutos para escribir

- Por qué es importante este tema.
- Cuándo se apasionaron por el tema.
- La diferencia que ha tenido este tema en su vida .
- La diferencia que ha tenido este tema en su vida.

3) ¡Ahora es momento de compartir su pasión con alguien más en el grupo!

Recordatorio: tomadores de decisiones e influyentes - ¿cuál es la diferencia?

Influyentes

Estas personas tienen el poder de influir o cambiar la decisión que toma otra persona. Cuando un influyente dice o hace algo, esto

tiene un impacto en la manera que otros ven ese problema. Los influyentes son muy importantes porque pueden ser útiles para convencer a las personas de hacer un cambio positivo.

Por ejemplo: un padre o maestro de grupo influye en el director de la escuela para que haga un cambio en la política de la escuela sobre acoso escolar.

Tomadores de decisiones

Estas personas tienen el poder de tomar decisiones que pueden producir un cambio.

Un tomador de decisiones es alguien que está en una posición de poder, ellos pueden tomar decisiones que afectan directamente la forma en que vivimos nuestras vidas.

Por ejemplo: el director de una escuela decide cambiar la política de la escuela sobre acoso escolar.





(continuá)

3,2,1 ¡Propugnar!

15 mins



- Dividir a los participantes en dos grupos iguales. Pedir al primer grupo que se coloquen en un círculo, viendo hacia afuera. Luego pedir al segundo grupo que se coloquen en un círculo alrededor del primer grupo, viendo hacia dentro. Cada persona debe tener 1 persona frente a ella. (Tres está bien si tienen un número impar, pero asegúrense de que todos tengan oportunidad de hablar).
- Pedir que hablen primero los participantes del círculo exterior. Ellos tienen 30 segundos para decirle a su pareja lo que les apasiona. Algunas veces esto se llama ‘discurso de elevador’, porque tienen un tiempo breve para hablar y exponer su punto.

Pensar: ¿Cuáles son los puntos más importantes que quieren compartir? ¿Qué hará que su pareja se interese y entusiasme con el tema que están compartiendo?

- Después de 30 segundos, el participante que escucha debe dar retroalimentación - ¿qué aprendieron al respecto? ¿Qué les gustó del discurso? ¿Qué no les gustó?
- Poner música para que todos se muevan (o salten o bailen) en su círculo - el círculo interior se mueve en dirección opuesta al círculo exterior. Cuando se detenga la música, será el turno del círculo interior para compartir su historia con su nueva pareja.

Explicar cada vez que hagan su planteamiento, traten de recordar los comentarios que recibieron de la persona anterior para mejorar.

Consejos



para expresar su opinión y propugnar

- Traten de hablar despacio y claramente - cuando se apresuran, las personas no escuchan todos los puntos importantes que están planteando.
- Hagan contacto visual.
- Usen las posturas ‘colocarse firmes’ que aprendieron para ayudarlos a sentirse más seguros.
- No traten de decirlo todo - límitense a los puntos principales que quieren plantear.
- Recuerden mencionar la diferencia que ha producido este tema en ustedes.





PLANIFIAR EL CAMBIO

DESAFÍO 2

Sesión ★ Actividad 3

Planificar su proyecto

60
mins



De un vistazo

Reunir todas las ideas para planificar su Proyecto de Acción.



Necesitarán

Impreso 6 – 1 grande, o distribuir copias entre los grupos pequeños

! Ahora deben conocer: El problema que quieren solucionar, el cambio que les gustaría ver y las personas que pueden influir o tomar decisiones para marcar una diferencia.

Ahora, utilizando el **Impreso 8**, completen su plan de acción como grupo, utilizando la siguiente orientación para ayudarlos.

1) ¿Cuál es nuestra meta?

Una meta es un fin de la ‘perspectiva general’ hacia la que quieren trabajar. ¡Nos ayuda a orientarnos e inspirarnos!

Por ejemplo, si su problema era “las niñas carecen de la confianza para tomar la iniciativa porque están preocupadas por su apariencia” – entonces su meta podría ser “las niñas en nuestra comunidad tendrán más modelos ‘reales’ a los que puedan aspirar por lo que son y lo que hacen – y no cómo lucen”

2) ¿Cuáles son nuestros objetivos?

Sus objetivos son cosas más específicas que desean lograr, que los ayudarán a trabajar hacia su meta. Utilizar todas las ideas y las discusiones que han tenido para acordar 1-3 oraciones cortas que muestren lo que desean lograr. Hagan todo lo posible para que sus objetivos sean ‘SMART’ (INTELIGENTE), que significa:

- Simple
- Medible
- Alcanzable
- Realista
- Tiempo

Por ejemplo, un objetivo podría ser: “Para el final del año, convenceremos a 3 revistas locales de publicar una historia centrada en los logros y las habilidades especiales de las mujeres y las niñas de su comunidad. Las mujeres y las niñas seleccionadas representarán muchos tipos de cuerpos y apariencias físicas.”

Aprendizaje

Establecer la meta y el objetivo, trabajo en equipo, y crear planes claros y realistas.

Pasos hacia la acción

Los participantes desarrollan un plan claro para su Proyecto de Acción.

Qué hacer

Esta es la actividad que reúne todo lo que han hecho juntos hasta ahora, y pueden elaborar su plan de acción – ustedes decidirán lo que harán para ayudar a solucionar el problema que identificaron, y ayudar a lograr el cambio que quieren ver.

Reunir todas las cosas en las que han trabajado y han creado hasta ahora. Necesitarán:

- Lista del Mito de la Imagen
- Resultados de la Encuesta
- Declaraciones del Mundo que Queremos Ver
- Árbol del Problema
- Hoja del cambio/tomador de decisiones/influyente (de ‘¿Qué y quién puede solucionar el Problema?’)

Se darán cuenta de que a medida que han avanzado, han tomado decisiones que los han acercado a la acción que quieren tomar para su Proyecto de Acción.



PLANIFIAR EL CAMBIO

DESAFÍO 2

(continuá)

Planificar su proyecto

60 mins



Deben tener al menos un objetivo, ¡pero si lo desean pueden tener más, si el grupo se siente listo para hacerlo! Sólo recuerden que la meta es lograr todos los objetivos establecidos.

3) ¿Cuáles son los tomadores de decisiones que quieren abordar?

Regresar a sus listas de tomadores de decisiones y entrevistas del Programa, ¿qué tomadores de decisiones son los más capaces de ayudarlos a cumplir su(s) objetivo(s)? Sean específicos – elijan y céntrense sólo en uno o dos.

Por ejemplo: para el objetivo anterior, sus tomadores de decisiones podrían ser los editores de las tres mejores revistas para chicas en su país.

4) ¿Cuáles son los influyentes que quieren abordar?

Regresar a sus listas de influyentes - ¿quién puede influir en los tomadores de decisiones que eligieron? Nuevamente, sean específicos y piensen en las personas a las que tendrán acceso y con las que pueden trabajar.

Por ejemplo, para los editores de las tres mejores revistas para chicas, un grupo clave de influyentes son las chicas que leen las revistas.

5) ¿Cuáles son sus actividades?

Sus actividades son los pasos reales que tomarán para lograr su(s) objetivo(s).

Al planificar sus actividades, recuerden que su acción debe hacer dos cosas para ganar su parche de Acción por la Confianza en la Imagen:

Nuestra meta:
El fin de la 'perspectiva general' hacia el que ayudará a trabajar su Plan de Acción.

Nuestros objetivos:
Los logros específicos que ayudarán a trabajar hacia su meta. (1-3 oraciones cortas). ¡Hagan sus objetivos SMART!

Tomadores de Decisiones
Que abordarán.

Influyentes
Que abordarán.





(continuá)

Planificar su proyecto

60 mins

1. Llegar a un tomador de decisiones o influyente y pedirle el cambio - ¡esto es propugnación!
2. Integrar a las personas de su comunidad para crear conciencia sobre el tema e involucrarlos en su proyecto. Como grupo, deben llegar al menos a 3x el número de personas de su grupo. (Por ejemplo, un grupo de 12 debe llegar al menos a 36 miembros de la comunidad)

Por ejemplo, sus actividades podrían ser:

1. Escribir cartas a los editores de tres de las mejores revistas para chicas y pedirles que presenten modelos a seguir de mujeres y niñas basándose en sus logros y habilidades y no en su apariencia. También los invitaremos a nuestro próximo evento.
2. Planificar y llevar a cabo un evento comunitario de un 'programa de entrevistas' por lo menos para 50 personas de la Escuela XX y sus padres, presentando a mujeres y niñas inspiradoras de su comunidad.
3. Crear un video corto sobre el evento y compartirlo en las redes sociales, etiquetando las tres revistas para chicas. El video se compartirá al menos 20 veces y tendrá al menos 150 'me gusta'.

Recordar que no se trata de una lista de detalles, o quién está haciendo qué – son las principales acciones que pretenden llevar a cabo para trabajar a favor de su meta.

- ¿Cuándo debemos hacerlo? Establezcan plazos
- ¿Quién es responsable?
- ¿Qué necesitamos? (Piensen en dinero, artículos, tiempo, espacio, personas...)
- ¿Con quién debemos trabajar?

Por ejemplo:

- Grupo de redacción: para escribir las cartas
- Grupo de video: para grabar y armar el video del evento
- Grupo de planificación del evento: para planificar el evento para la comunidad – incluyendo involucrar a los medios locales y otros tomadores de decisiones de la comunidad
- Grupo de comunicaciones: invitar a los miembros de la comunidad al evento e informar a los medios locales sobre su proyecto y su meta

! Importante: Pedir a los grupos pequeños que informen a todo el grupo, para asegurarse de que todos los planes encajen a la perfección. Tómense un momento para analizar todo el plan y ¡comprobar que sea realista! No tengan miedo de hacer cambios o pensarlo nuevamente. Es importante que su plan esté bien pensado antes de empezar.

6) ¿Cuál es nuestro plan de acción?

Ahora pueden entrar en detalles. Tal vez les parezca más fácil dividirse en grupos, responsables de diferentes partes de su plan. Para cada parte, deberán pensar en las diferentes cosas que necesitarán para hacer que esto suceda.

Deberán pensar en:

- ¿Cuál es la actividad?
- ¿Cómo ayudará a lograr el objetivo?

¡Manténganse Seguros!



Asegúrense de que todos los planes sean acordados con un adulto. Si van a tener actividades fuera del lugar de reunión, asegúrense de contar con el permiso de los padres.

Es bueno desafiarse a sí mismos, pero no se excedan en las cosas por hacer, no decidan hacer algo con lo que alguien no se sienta cómodo.

¡Llevar a cabo su proyecto!



a su propio ritmo



¡Este paso depende de ustedes!

Ya han planificado su proyecto y pueden hacer que suceda.

Sea cual sea el tamaño o la duración del proyecto que están planificando, sigan estos consejos e ideas para ayudarlos a sacar el mayor provecho de su proyecto y su equipo maravilloso.

1) ¿Cómo vamos? Monitorean su proyecto

Ayuden a mantener su Proyecto de Acción en el camino correcto. Durante el tiempo que lleven a cabo el proyecto, pregúntense:

- ¿Estamos haciendo lo que dijimos que íbamos a hacer? (Cambien sus planes si es necesario, pero asegúrense de mantenerse enfocados en lo que quieren lograr)
- ¿Vamos a tiempo?
- ¿Contamos con suficiente ayuda y apoyo para hacer lo que habíamos previsto? (No traten de abarcar demasiado)
- ¿Estamos logrando lo que teníamos previsto lograr?
- ¿Es adecuado el plan del proyecto? ¿Se puede mejorar?
- ¿Está produciendo nuestro proyecto el cambio que planificamos?

2) Cómo influir en las personas

Deberán atraer a su forma de pensar a cualquier persona que quieran que participe en su proyecto. ¡Usen estos consejos como ayuda!



Paso 1 Previamente

- Acordar entre ustedes exactamente lo que desean que haga el tomador de decisiones. ¿Están seguros de que se trata de algo que está en su poder hacer?
- Averiguar la mejor manera de ponerse en contacto con su tomador de decisiones para marcar una diferencia. Por ejemplo, tal vez reciba cientos de correos electrónicos al día, pero una carta, o un tuit podría ser algo diferente que atraiga su atención. Traten de conocerlo en persona, si es posible.
- Repasar lo que aprendieron del Programa de Entrevistas – pensar en diferentes cosas que podría decir el tomador de decisiones, para estar seguros de haber preparado sus respuestas.



Paso 2 llamar, escribir, o reunirse con el tomador de decisiones

- Explicar claramente lo que desean y por qué es importante que esto suceda. ¿Cuál será el impacto en caso de llevarse a cabo la acción?
- Mostrar su comprensión del tema de la confianza en la apariencia física, y por qué el Mito de la Imagen es una mala idea – recuerden, ustedes son expertos en las experiencias de las niñas.
- Elogiar el buen trabajo que ha hecho la persona y mostrar interés en la persona y lo que hace.
- Mostrar respeto por el punto de vista y las opiniones de la persona.
- Ser corteses, pero firmes.
- Decidir los “próximos pasos” antes de concluir la conversación
- Ser amigables – hacer preguntas, sonreír, hacer que la persona se sienta necesitada e incluida



HACER EL CAMBIO

DESAFÍO 3

(continuá)

¡Llevar a cabo su proyecto!

a su propio ritmo



Seguimiento

- Agradecer a su tomador de decisiones
- Informar a todos los que han participado en su Proyecto de Acción
- Hacer seguimiento con el tomador de decisiones para saber si ha hecho lo que acordó hacer.
- ¿Pueden utilizar el éxito con un tomador de decisiones para convencer a otro de hacer lo mismo?



Probar esta actividad - Pensar, Sentir, Hacer

Si quieren influir en las acciones de alguien, es útil ser muy claros acerca de lo que desean que ellos Piensen, Sientan o Hagan después de saber de ustedes o escucharlos.

Tómense un tiempo para hacer una tormenta de ideas sobre esto. Deben tener en mente a su influyente o tomador de decisiones, o a cualquier otra persona a la que traten de abordar con sus acciones.

Ejemplo: Editor de una revista para chicas



¿Qué quieren que **piense** sobre su proyecto/ evento/campaña?

- Las chicas están interesadas en leer sobre algo más que sólo las personas que se asemejan al Mito de la Imagen
- Muchas chicas tienen poca confianza en sí mismas porque no tienen modelos a seguir con quienes puedan identificarse.



¿Qué quieren que **sienta** acerca de su proyecto/evento/campaña?

- Que las chicas se están perdiendo la oportunidad de inspirarse con otras niñas y mujeres para intentar cosas nuevas y alcanzar su potencial. Queremos que esto lo haga sentir triste y quiera hacer un cambio.



¿Qué quieren que **haga** con respecto a su proyecto/evento/campaña?

- Pedir artículos que presenten una variedad de mujeres y niñas que sean inspiradoras por sus logros y habilidades y no por su apariencia.

3) Cómo integrar su equipo

¡Integrar su equipo! En especial si tienen un proyecto más ambicioso que tomará tiempo, o tienen un espacio entre dos desafíos, es bueno volver a reunir al equipo e integrarlo.

Prueben estos juegos. Son parte del paquete de actividades #TeamGirl de la AMGS.

Río de Crocodrilos

Trabjarán juntos para: ¡que su equipo cruce el río de manera segura!

Decir al grupo que tienen que cruzar un río repleto de cocodrilos. Colocar dos marcadores en el suelo para representar las dos orillas del río. Explicar que la única manera de cruzar el río es pisando troncos o piedras flotantes. Proporcionar a cada grupo algunos cuadros de papel que sean lo suficientemente grandes para que una persona se pare sobre ellos. Proporcionar al grupo 1 / 3 cuadros de papel, según el número de miembros que haya en el grupo (por ejemplo, para un grupo de 9 personas, sólo proporcionen 3 cuadros de papel). Los cuadros se pueden levantar y mover, pero sólo una persona puede estar parada sobre un cuadro a la vez. ¿Podrá el grupo trabajar en conjunto para cruzar a todos los miembros de un lado a otro del río?



HACER EL CAMBIO

DESAFÍO 3

(continuá)

¡Llevar a cabo su proyecto!

a su propio ritmo



Constrúyanlo

Trabajarán juntos para: reconstruir un patrón o una estructura

Dividir en equipos. Los equipos deben crear un patrón o una estructura para otro equipo – podrían dibujar el patrón en papel, construir una estructura con cubos o utilizar palillos o lápices colocados en el suelo formando un patrón. (¡Tal vez los líderes tengan que asegurarse de que los patrones no sean demasiado complicados!).

El desafío para cada equipo es volver a construir el patrón o la estructura que se les proporcionó. Los equipos se colocan en el extremo opuesto del patrón o estructura en el lugar de reunión, y sólo podrán enviar a un miembro del equipo a la vez para que ver el patrón y luego regresar para describirlo al equipo que está construyendo el patrón.

La torre más alta

Trabajarán juntos para: construir la torre más alta que puedan

Ya sea con el grupo completo o en grupos más pequeños, construyan la torre más alta que puedan con el material proporcionado. Algunas sugerencias de materiales que pueden utilizar son – papel, cartón, cartas de juego, palillos, cerillas, cajas, botellas recicladas. Decidan las reglas sobre lo que pueden utilizar para mantener su torre en pie, por ejemplo, cinta adhesiva o cuerda. Pueden hacerlo como una actividad rápida donde los equipos construyan la torre más alta que puedan en una cantidad de tiempo determinada, o pensar en maneras para probar la fortaleza de la torre.

Isla que se encoge

Trabajarán juntos para: ¡mantener al equipo completo dentro de su isla mientras ésta se encoge!

Dividir en equipos. Cada equipo debe pararse sobre un pedazo grande de papel o dentro de un círculo de cuerda colocado en el suelo. Sólo habrá espacio suficiente para que todos los miembros del equipo se mantengan de pie en ese espacio. A continuación, los líderes deben cortar una sección del papel o hacer el círculo de cuerda más pequeño – ¡los equipos tienen que pensar en ideas creativas para mantener a todos dentro del espacio a medida que se encoge! Los líderes deben continuar reduciendo el tamaño del espacio hasta que alguien caiga fuera del espacio.

En equilibrio

Trabajarán juntos para: ¡permanecer de pie en su círculo!

Pedir a todos los participantes que se paren en un círculo, mirando hacia el centro y tomados de las manos. Después deberán retroceder hasta que todos tengan los brazos estirados, pero deben seguir tomados fuertemente de las manos de sus vecinos. A la cuenta de tres, pedir al grupo que mantengan sus pies quietos y se inclinen hacia atrás lo más que puedan, dependiendo de la unión del círculo para mantener su equilibrio. Una vez que todos se sientan cómodos, recorrer el círculo numerando a los participantes alternativamente 1 y 2. Ahora, pedir a todos los números “1” que se inclinen hacia el centro y a todos los números “2” que se inclinen hacia atrás, para luego intercambiar. El círculo deberá permanecer en equilibrio.





Sesión 5

Compartir con el mundo

COMPARTIR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 4 ★

40
mins



Resultado

Celebrar lo que salió bien y lo que podría haber ido mejor, aprender para el futuro y celebrar sus logros.

Qué hacer

¡Bien hecho! Han hecho su proyecto y seguramente se divertieron en el camino. Siempre que lleven a cabo un proyecto como éste, es importante compartir lo que han hecho con otros, y evaluarlo para analizar cómo les fue, reconocer lo que salió bien y lo que podrían hacer mejor la próxima vez.

1) Compartir con el mundo

La AMGS y Dove quisieran que todos aquellos que están llevando a cabo el programa Acción por la Confianza en la Imagen compartan sus experiencias con nosotros. Hay dos cosas que les estamos pidiendo que hagan:

1) Compartir la historia de su grupo



a través del sitio web Libre de Ser Yo.
¡Su historia se publicará en nuestro sitio web!

Hay dos razones para esto:

- Pueden inspirar a otros miembros de todo el mundo con las historias y los éxitos de su acción
- Reunir sus voces y experiencias nos ayudará a que los tomadores de decisiones globales tomen nota y entiendan la necesidad de acciones a favor de un mundo con mayor confianza en la apariencia física

Ir a www.free-being-me.com/es/your-stories/ para completar las preguntas rápidas y compartir sus fotos y videos.

¿Por qué no comparten también su éxito en las redes sociales? Usen el hashtag #FreeBeingMe y #LibreDeSerYo



COMPARTIR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 4 ★

(continuá)

Compartir con el mundo

40
mins



2) U-Report - para participantes

Una parte importante del viaje de propugnación por la confianza en la apariencia física, es entender el impacto que su acción ha tenido en ustedes y en aquellos a los que han alcanzado.

Nos gustaría que utilizaran la plataforma digital U-Report para contarnos sus experiencias haciendo el programa de Acción por la Confianza en la Imagen y compartir lo que han aprendido.

Pasos:

- Paso 1: Cada persona se registra como U-Reporter (sigan @UReportGlobal o envía la palabra 'JOIN' en Facebook)
- Paso 2: Enviar las letras 'FBM' a U-Report para activar la encuesta
- Paso 3: Esperar que les envíen la encuesta, y ¡completarla!

Esta información se envía a la AMGS – podemos conocer más sobre su experiencia, aprender acerca de sus éxitos y lo que disfrutaron, así como los desafíos y maneras en que podríamos ayudarlos en el futuro.

2) ¡Evaluar!

1) En general

¿Qué disfrutaron y qué no disfrutaron los participantes de su Proyecto de Acción? Intentar estas ideas:

Arriba y abajo: etiquetar un extremo del salón 'realmente lo disfruté' y el otro extremo del salón 'no lo disfruté en absoluto'. Nombrar las diferentes actividades que han hecho como parte de su proyecto, pedir a los participantes que corran y se coloquen entre los dos extremos, dependiendo de cómo se sintieron con la actividad. Por ejemplo: "escribiendo nuestra carta al Director de la Escuela" "hablando delante de amigos y padres" "llevando a cabo nuestra campaña de redes sociales".

Postura: dar a los participantes un minuto para pensar en una postura para mostrar la actividad que más les gusta, luego pedir a todos que '¡se congelen!' – podrían caminar alrededor del salón para discutir qué actividad están mostrando y por qué.

2) ¿Qué logramos?

Escribir o imprimir los objetivos de su Plan de Acción en un pedazo de papel grande para que todos los vean.

Pedir que todos se pongan de pie. Recorrer cada objetivo y para cada uno pedir a los participantes que se estiren hacia arriba si piensan que lo han logrado, o estiren sus manos hasta el suelo si piensan que no lo han logrado – o se detengan en algún punto medio.

Preguntar por qué/por qué no, y discutir juntos qué salió realmente bien y que podría haber ido mejor o haberse hecho de manera diferente.

3) ¿Qué sigue?

Discutir todos juntos cómo seguirán desafiando el Mito de la Imagen, incluso ahora que han completado su proyecto. Aquí les damos algunas ideas:

- Seguimiento con los influyentes/tomadores de decisiones que abordaron, para averiguar si están haciendo lo que dijeron que harían.
- Llevar a cabo actividades Libre de Ser Yo con niñas más pequeñas o apoyar su Proyecto de Acción.
- Acordar llevar a cabo una actividad de Libre de Ser Yo cada período.
- Prometer que mantendrán las reuniones Guías/ Scouts libres de la 'charla corporal', para que siempre sea un lugar seguro para que ustedes vengan y se sientan completamente 'Libres de Ser Yo'. (Descubran más sobre la 'charla corporal' en la versión Libre de Ser Yo para 11-14 años)



COMPARTIR EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 4 ★

(continuá)

Compartir con el mundo

40
mins



4) ¡Celebrar!

Ustedes han hecho algo asombroso. Su acción ha ayudado a hacer que el mundo sea un lugar mejor para que las niñas se sientan seguras, sean ellas mismas y sigan sus sueños. ¿Por qué no hacen una fiesta para celebrar? Podrían invitar a todas las personas que ayudaron y apoyaron su proyecto.

¿Terminaron?

¡BIEN HECHO!, ustedes han ayudado a crear un mundo donde cada uno se siente 'Libre de Ser Yo'!

Obtengan sus fabulosas parches de Acción por la Confianza en la Imagen – ya sea en la tienda de la AMGS o en su asociación nacional. www.waggs-shop.org

Llevar sus habilidades de propugnación más lejos:

- Explorar la campaña 'Alto a la Violencia' de la AMGS y descubrir cómo pueden participar



<https://www.waggs.org/es/what-we-do/stop-the-violence/>

- Aprender más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y los programas en los que pueden participar para ayudar a liberar al mundo de la pobreza y la injusticia

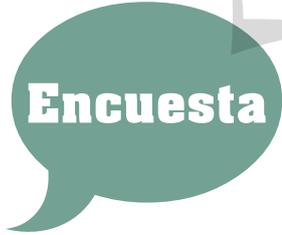


<https://www.waggs.org/es/what-we-do/sustainable-development-goals-and-global-action-theme/>

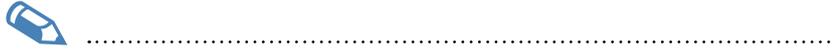


Impreso I

Acción por la Confianza en la Imagen



¡Hola! Gracias por completar nuestra encuesta. Nos interesan sus opiniones y experiencias acerca de la apariencia y lo que influye en nuestros sentimientos sobre la forma en que lucimos. Sus respuestas ayudarán a aportar información a:



El Proyecto de Acción por la Confianza en la Imagen de la unidad/grupo, y la investigación global de la Asociación Mundial de las Guías Scouts sobre confianza en la imagen

1) ¿Qué edad tienes?

- 11-15
- 16-20
- 21-25

2) ¿Cuál es tu género?

- femenino
- masculino
- otro
- prefiero no decir

3) ¿Alguna vez has sentido presión para alterar tu apariencia física (por ejemplo, dieta, uso de ciertos productos, corte de cabello) para verte de determinada manera?

- Sí, mucha presión
- Sí, alguna presión
- No, no mucha presión
- No, ninguna presión
- No lo sé

4) Si te has sentido presionada/o para cambiar tu aspecto, ¿de dónde crees que viene esa presión? Clasifica los siguientes de mayor presión (1) a menor presión (8)

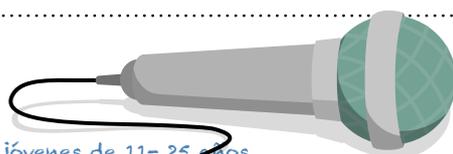
- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Anuncios | <input type="checkbox"/> Amigos | <input type="checkbox"/> Redes sociales |
| <input type="checkbox"/> Revistas | <input type="checkbox"/> Personas de la escuela/ universidad | <input type="checkbox"/> Diseños de modas |
| <input type="checkbox"/> Televisión/películas | <input type="checkbox"/> Familiares | <input type="checkbox"/> Tiendas/tiendas en línea |

Otro

Comentarios (compartir cualquier pensamiento o experiencia):.....

.....

.....





Impreso 1

Acción por la Confianza en la Imagen

5) ¿Cuáles crees que son las preocupaciones o inquietudes más comunes por la confianza en la imagen para las personas de tu edad en el lugar donde vives? Circula las tres principales.

tamaño del cuerpo

textura del cabello

piel (como acné)

forma del cuerpo

color de la piel

aspecto de la cara

Otra

6) En el último mes, las preocupaciones por tu apariencia te han frenado de:

No me han frenado
en absoluto

Me han
frenado un poco

Me han frenado
bastante

Me han frenado
por completo

No aplica
para mí

	No me han frenado en absoluto	Me han frenado un poco	Me han frenado bastante	Me han frenado por completo	No aplica para mí
Ir a la playa o a la piscina					
Ir a un evento social, fiesta o club					
Ir a comprar ropa					
Hacer una actividad física/deporte					
Dar una opinión o defenderme					
Ir a ver al médico o enfermera					
Ir a la escuela, universidad o trabajo					
Pasar tiempo con amigos					
Pasar tiempo con familiares					
¿Alguna otra? Escribir aquí ...					



Impreso 2

Hojas de resumen para los resultados de la encuesta



1) ¿Qué edad tienes?

	Número
11-15	
16-20	
21-25	

2) ¿Cuál es tu género?

	Número
Femenino	
Masculino	
Otro	
Prefiero no Decir	

3) ¿Alguna vez has sentido presión para alterar tu apariencia física (por ejemplo, dieta, uso de ciertos productos, corte de cabello) para verte de determinada manera?

	Número
Sí, mucha presión	
Sí, algo de presión	
No mucha presión	

	Número
Ninguna presión	
No lo sé	

4) Si has sentido alguna presión, ¿de dónde crees que viene esa presión?

	Número		
	Clasificado 1	Clasificado 2	Clasificado 3
Anuncios			
Revistas			
Televisión/películas			
Amigos			
Personas de la escuela/universidad			
Familiares			
Redes sociales			
Diseños de modas			
Tiendas/tiendas en línea			
(otro)			
(otro)			
(otro)			



Impreso 2

Hojas de resumen para los resultados de la encuesta

5) ¿Cuáles crees que son las preocupaciones o inquietudes más comunes por la confianza en la imagen para las personas de tu edad en el lugar donde vives?

Número de veces clasificado en las tres principales	
Tamaño del cuerpo	
Forma del cuerpo	
Textura del cabello	
Color de la piel	
Piel (como acné)	
Aspecto de la cara	
Otra	
Otra	

6) En el último mes, las preocupaciones por tu apariencia te han frenado de:

Número de veces clasificado en las tres principales					
	No me han frenado en absoluto	Me han frenado un poco	Me han frenado bastante	Me han frenado todo el tiempo	No aplica para mí
Ir a la playa o a la piscina					
Ir a un evento social, fiesta o club					
Ir a comprar ropa					
Hacer una actividad física/deporte					
Dar una opinión o defenderme					
Ir a ver al médico o enfermera					
Ir a la escuela, universidad o trabajo					
Pasar tiempo con amigos					
Pasar tiempo con familiares					



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Impreso 3

El mundo que queremos ver

Ideas para declaraciones:

"(si también trabajan con varones, cambien 'niñas' a 'niños' o 'jóvenes')."

... se sentirán más seguras de levantarse y hablar frente a otras personas

... utilizarán el dinero para cosas que necesitan y no para cambiar su apariencia

... serán menos propensas a compararse con las demás

... tendrán más confianza para participar en deportes, ir a nadar, y socializar con amigos y otras personas

EL MUNDO QUE QUEREMOS VER

... tendrán mayor igualdad de oportunidades para participar en la vida y el trabajo

... elogiarán a sus amigos por quienes son y no por la forma en que lucen

... estarán más sanas físicamente al cuidar de sus cuerpos

... se sentirán libres para ser su verdadero yo

... serán valoradas por sus talentos y habilidades y no por su apariencia

... menos bromas y acoso

... tendrán más tiempo y energía para cuidar de sí mismas y contribuir a la sociedad



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO I ★

**Influentes/
tomadores de
decisiones
sugeridos para
el programa de
entrevistas**

Impreso 4

Ideas para tomadores de decisiones

Tomador de decisiones:

Productora de Televisión



Nombre: Jessie

Edad: 34

Vive en: Nueva York, EE.UU

Más información: Jessie trabaja para un canal de televisión. Su trabajo consiste en decidir el tipo de programas que transmitirá el canal, y pedir que se realicen los programas de televisión. A menudo elige programas que se vuelven muy populares.

Sin embargo, muchos de los programas que selecciona, alientan a las niñas y las mujeres a cambiar su apariencia, como los programas de dietas y maquillaje. Estos programas no muestran una variedad de diferentes tipos de cuerpos.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Los programas de televisión relacionados con la imagen, frecuentemente son financiados por grandes anunciantes y atraen un gran número de espectadores. Jessie quiere asegurarse de estar eligiendo programas que sean populares entre los espectadores y los anunciantes.

Tomador de decisiones:

Ministra de Gobierno/Tomadora de Decisiones



Nombre: Julia

Edad: 53

Vive en: Den Haag, Países Bajos

Más información: Julia es la Ministra de Educación. Ella es responsable de decidir la política educativa en los Países Bajos. Julia cree firmemente que es muy importante dar a los niños una buena educación y prepararlos para la vida adulta. Ella tiene un presupuesto para ofrecer educación en materias extracurriculares, pero es probable que decida no utilizarlo para apoyar la educación sobre la confianza en la apariencia física, porque no cree que sea tan importante como otras materias/temas.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Los Ministros de Gobierno desean mantenerse en el poder y ser reelegidos. Esto significa que ella debe esforzarse por utilizar su limitado presupuesto en los proyectos que sean más importantes para la gente. Julia también tiene que mantener su puesto en el gobierno, lo que significa trabajar en políticas acordadas con otros colegas del gobierno y el primer ministro/presidente.

Tomador de decisiones:

Diseñador de Modas



Nombre: Matheo

Edad: 40

Vive en: Paris, Francia

Más información: Mateo trabaja como diseñador para una gran casa de modas. Él crea ropa fascinante e innovadora que inspira las tendencias de la moda en muchos países del mundo. Sus diseños son exhibidos por modelos de pasarela muy delgadas, y están diseñados sólo para ciertos tipos de cuerpos. Él cree que delgado significa hermoso, y sólo crea prendas de vestir para esos tipos de cuerpos.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Las tiendas y las personas que compran la ropa de Mateo, y las revistas que la anuncian y revisan, esperan que los diseños sean para una cierta forma de cuerpo. Mateo correría un gran riesgo si hiciera las cosas de manera diferente.

Tomador de decisiones:

Directora Ejecutiva de Empresa Publicitaria



Nombre: Gabriela

Edad: 38

Vive en: Rio de Janeiro, Brasil

Más información: Gabriela dirige una agencia que crea anuncios para una variedad de productos. Ella y su equipo son muy creativos y siempre quieren estar a la 'vanguardia'. Los anuncios de su empresa a menudo muestran personas que están muy cercanas al Mito de la Imagen, quienes generalmente llevan mucho maquillaje y sus imágenes están retocadas. Ella piensa que si la persona se ve 'perfecta' en el anuncio, hay más probabilidades de que las personas compren el producto.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Hay muchas agencias publicitarias talentosas, y Gabriela debe seguir siendo competitiva para ser exitosa. Si una empresa no está de acuerdo con la forma en que su agencia anuncia un producto, ellos buscarán a alguien más - así que el anuncio tiene que ser popular entre el público y generar ventas.



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Influyentes/
tomadores de
decisiones
sugeridos para
el programa de
entrevistas

Impreso 4

Ideas para tomadores de decisiones

Tomador de decisiones:

Director de Cine



Nombre: Kiaan
Edad: 43
Vive en: Mumbai, India

Más información: Kiaan es un popular director de cine de Bollywood. Trabaja en grandes películas que atraen enormes audiencias. Él cree firmemente que es importante que Bollywood muestre situaciones de la vida real, y que haya más mujeres en los papeles protagónicos. Sin embargo, las mujeres y los hombres que elige para actuar en sus películas siguen siendo seleccionados por su apariencia, pero también por su talento actuarial. Hay una serie muy específica de características 'ideales' que deben poseer para ser elegidos para interpretar los papeles principales.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Las audiencias del cine eligen lo que quieren ver, los cines eligen qué películas quieren proyectar, y los actores deciden en qué películas desean actuar. Los directores de cine necesitan grandes películas exitosas para ganar dinero y ser considerados los mejores.

Tomador de decisiones:

Director Ejecutivo de un Proveedor de Redes Sociales



Nombre: Henry
Edad: 28
Vive en: California, EE.UU

Más información: Henry fundó su sitio de redes sociales cuando tenía sólo 17 años. Le encanta proveer a los jóvenes con un espacio para hacer amigos y compartir sus vidas. La visión de Henry es tener un espacio de intercambio positivo que promueva la diversidad y la creatividad. Él sabe que existen problemas como el acoso y la presión en torno a la apariencia, pero le preocupa hacer cambios en el sitio que podrían provocar que la gente deje de usarlo.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Henry ha ganado una gran cantidad de dinero con su empresa, pero podría perderlo todo si la gente comenzara a utilizar sitios de redes sociales de la competencia, y los anunciantes dejaran de anunciarse en su sitio.

Tomador de decisiones:

Director de Escuela/Profesor Principal



Nombre: Joseph
Edad: 57
Vive en: Nairobi, Kenia

Más información: Joseph dirige una escuela grande y popular con un fuerte enfoque en preparar a los niños para su futuro, a través de buenos resultados en exámenes y actividades extracurriculares tales como deportes. Joseph es consciente de que en su escuela hay estudiantes que se ven afectados por el Mito de la Imagen, pero no cree que esto sea un problema importante, comparado con otros problemas que tiene la escuela, por ejemplo, el acoso escolar.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: La escuela de Joseph debe competir con otras escuelas del área para obtener buenos resultados en los exámenes y éxitos en los deportes. Los padres y los alumnos deben sentirse escuchados y valorados por la escuela.

Tomador de decisiones:

Jefa de Compras de una cadena de alimentos saludables



Nombre: Amelia
Edad: 47
Vive en: Melbourne, Australia

Más información: Amelia es responsable de tomar las decisiones finales sobre los productos que compra la empresa para venderlos en las tiendas. Es una empresa antigua y de confianza. Su empresa vende y anuncia muchos productos que afirman ayudar a las personas a mejorar su apariencia: por ejemplo, perder peso, ganar músculo, deshacerse de las arrugas, etc. Estos productos representan gran parte de las ventas de la empresa.

Algo a considerar en la entrevista: La empresa de Amelia necesita competir con otras empresas similares y ganar dinero. Siempre están buscando una nueva manera de diferenciarse de otras empresas de salud/belleza.



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO 1 ★

Impreso 4

Influentes/
tomadores de
decisiones
sugeridos para
el programa de
entrevistas

Ideas para tomadores de decisiones

Tomador de decisiones:

Editora de una revista para mujeres



Nombre: Alia
Edad: 37
Vive en: Mascate, Omán

Más información: La revista de Alia ofrece historias sobre estilos de vida y consejos de belleza para las mujeres. La revista es exitosa y muchas mujeres valoran las ideas y los consejos que les ofrecen. Las modelos que aparecen en la revista representan una gama muy limitada de tipos de cuerpos, y muchas de las historias se refieren a mejorar su apariencia y cómo esto mejorará su vida.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: La revista de Alia compite en ventas con otras revistas, y ella tiene que asegurarse de que los contenidos sean de interés para un número suficiente de mujeres, para que el negocio se mantenga en marcha. Ella está bajo la presión de los anunciantes que desean presentar sus productos en la revista.

Tomador de Decisiones:

Propietaria de una gran cadena de tiendas de modas



Nombre: Sofia
Edad: 50
Vive en: Madrid, España

Más información: Las tiendas de modas de Sofia tienen una gran influencia en lo que las adolescentes de España consideran 'cool' y de moda. Las historias son divertidas y geniales, incluyen buena música para atraer a los jóvenes a navegar. La ropa de las chicas se modela en maniqués muy delgadas, y la de los chicos en maniqués de aspecto musculoso, y la ropa está diseñada para ajustarse a personas con un tipo de cuerpo específico.

Algo a considerar en la entrevista: Sofia quiere que sus tiendas y su ropa sean divertidas, modernas y 'cool', y piensa que la manera de diseñar y exhibir la ropa logra este fin. Sus tiendas compiten con muchas otras tiendas de modas, por lo que ella quiere seguir siendo relevante para el mercado de adolescentes.

Influente:

Amiga



Nombre: Marlene
Edad: 13
Vive en: Lagos, Nigeria

Más información: Marlene tiene un grupo grande de amigas. Se llevan muy bien y se divierten mucho juntas. Marlene es divertida e inteligente, y sus amigas confían en su opinión. Recientemente, Marlene se ha interesado mucho en su apariencia - lee muchas revistas de modas y pasa mucho tiempo trabajando en sus imágenes de redes sociales para asegurarse de lucir 'perfecta' en cada una de ellas. Ella da consejos e ideas a sus amigas sobre cómo cambiar su apariencia. Sus amigas han empezado a sentirse presionadas para seguir sus consejos.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: El tiempo que pasa Marlene leyendo revistas de modas y en las redes sociales la hace sentirse presionada para parecerse al Mito de la Imagen. Ella quiere verse como la mayor de su grupo de amigas.



VER EL
CAMBIO

★ DESAFÍO I ★

Influentes/
tomadores de
decisiones
sugeridos para
el programa de
entrevistas

Impreso 4

Ideas para influencers

Influente:

Bloguera de videos en redes sociales



Nombre: Kiko

Edad: 17

Vive en: Osaka, Japón

Más información: Kiko es una gran estrella en YouTube. Sus videos tienen que ver con la vida de los adolescentes, y cientos de miles de jóvenes ven los videos para escuchar sus opiniones sobre música, moda y cosas divertidas que hacer. Ella tiene una gran influencia. Kiko está muy interesada en la imagen, y muchos de sus videos tienen que ver con la aplicación de maquillaje o el uso de la ropa adecuada para mejorar la imagen.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Hay gran cantidad de opciones en las redes sociales, por lo tanto Kiko tiene mucha competencia. Éste es su trabajo, por ello tiene que hacer videos que atraigan grandes audiencias y sean patrocinados por los anunciantes. Los anunciantes de productos de belleza y salud pagarán a los blogueros que los promocionan.

Influente:

Periodista



Nombre: Carl

Edad: 28

Vive en: Malmo, Suecia

Más información: Carl es escritor independiente para periódicos y revistas. Escribe historias sobre celebridades mundiales. Como tiene tantos contactos en el mundo de las celebridades, Carl tiene mucho éxito obteniendo información sobre sus vidas, que otros periodistas no pueden obtener. Las historias a menudo se centran en la apariencia glamorosa y los estilos de vida de las celebridades.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Ser periodista independiente, significa que Carl no tiene garantizado ningún trabajo, por lo que depende de ofrecer a las publicaciones lo que quieren y lo que interesa a sus lectores.

Influente:

Madre



Nombre: Mariam

Edad: 45

Vive en: Túnez, República Tunecina

Más información: Mariam es madre de dos niñas adolescentes. Ella las ama mucho, pero cree que es muy importante que luzcan hermosas. Mariam trata de asegurarse de que sus hijas se vean perfectas, y siempre verifica cómo lucen antes de que salgan de la casa. Las niñas han crecido creyendo que deben verse hermosas para tener éxito y ser felices.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: Mariam fue criada por sus padres creyendo que la imagen es muy importante para el éxito de las niñas. Los grupos de familiares y amigos a su alrededor tienen creencias similares.

Influente:

Cantante famosa



Nombre: Zehra

Edad: 31

Vive en: Estambul, Turquía

Más información: Zehra es una cantante muy talentosa, admirada por millones. Siempre aparece en las noticias en las fiestas de las celebridades, y trabaja muy duro para mantener su perfil en línea. A Zehra le preocupan mucho sus fans, muchos de los cuales son chicas jóvenes, y le gustaría ser un buen modelo a seguir para ellas. Sin embargo, su presencia y entrevistas en las redes sociales se centran mayormente en su apariencia y no en sus talentos, intereses y mentalidad trabajadora.

Algo a tener en cuenta en la entrevista: El club de fans de Zehra en línea es muy grande e internacional, y lo que ella hace tiene una gran influencia en otros.



Impreso 4

Hacer sus propias biografías

Influyentes/
tomadores de
decisiones
sugeridos para
el programa de
entrevistas

Tomador de decisiones:



Nombre:

.....

Edad:

.....

Vive en:

.....

Más información:

.....

.....

.....

.....

.....

Algo a tener en cuenta en la entrevista:

.....

.....

.....

Influyente:



Nombre:

.....

Edad:

.....

Vive en:

.....

Más información:

.....

.....

.....

.....

.....

Algo a tener en cuenta en la entrevista:

.....

.....

.....



Impreso 5

Preguntas sugeridas para las entrevistas de programa



1) Entender si el influyente o tomador de decisiones es consciente del problema en el que podría hacer algo.

- ¿Sabía usted que la baja confianza en la apariencia física está frenando a las niñas (y niños) para alcanzar su pleno potencial en la vida?
- ¿Considera que lo que usted hace podría influir de alguna manera en cómo se sienten los jóvenes acerca de su apariencia?

2) Conocer sobre el influyente o tomador de decisiones y explorar el poder que posee, a quién llega, las decisiones que toma que tienen un impacto negativo y el tipo de decisiones que podría tomar que tendrían un impacto positivo en el problema.

- Cuénteme más sobre lo que hace.
- ¿Cuántas personas leen su revista/compran sus alimentos/asisten a su escuela, etc.?
- ¿Cómo toma las decisiones – piensa en el impacto que tendrán en xx?
- Preguntar sobre alguna decisión que ha tomado recientemente que afecta la confianza en la apariencia física de los jóvenes
- ¿Quién lo escucha/toma su consejo?

3) Averiguar qué podría cambiar la mentalidad de un influyente y hacerlo pensar y actuar de manera diferente.

- ¿Le preocupa la confianza que tienen los jóvenes en su apariencia?
- ¿Dónde cree usted que aprenden los jóvenes a preocuparse por la forma en que lucen?
- ¿Considera usted que tiene alguna responsabilidad en ayudar a los niños a crecer en una sociedad donde exista menos presión por verse de determinada manera?

4) Persuadir al influyente o tomador de decisiones de hacer un cambio. Podrían darle consejos y soluciones prácticas para ayudarlo a pensar en los pasos que podría tomar para mejorar la situación.

- ¿Qué piensa usted que podría cambiar en su mundo que marcaría una diferencia? (podrían hacerle sugerencias).
- ¿Qué podría hacer usted para ayudar a lograr el cambio?
- ¿Existen obstáculos o barreras que le impiden hacerlo?
- ¿Cómo se beneficiaría usted al promover la confianza en la apariencia física en lugar del Mito de la Imagen?





Impreso 6

¿Qué es propugnación?



Influimos en las personas para que tomen decisiones que mejoren nuestras vidas y las vidas de otros.

Esto significa:

Influimos (persuadimos) en las personas

- hablando, haciendo y educando

...para que tomen decisiones

- por ejemplo, sobre políticas/reglas, acciones, actitudes, financiación, apoyo, etc.

...que mejoren nuestras vidas y las vidas de otros

- apuntando al resultado que estamos tratando de lograr

¡Esperen! Antes de empezar... necesitan conocer:

El problema que quieren ayudar a solucionar.

La información que quieren proporcionar a la persona sobre el tema.

El cambio que quieren ver y cómo marcará una diferencia.

El tomador de decisiones en el que quieren influir y la decisión o diferencia que puede hacer para el cambio!

Recuerden, casi todas las iniciativas de propugnación son un pequeño paso hacia una visión más amplia de un mundo mejor. Ustedes no pueden hacerlo todo, pero cada acción ayuda a lograr un cambio.



Impreso 7

Involucrar a su comunidad

Involucrar a su comunidad es una parte importante de su Proyecto de Acción. Para ganar su parche de Confianza en la Imagen, deben:

- llegar a un tomador de decisiones o influyente para pedirle el cambio
- llegar cada uno al menos a otras tres personas de su comunidad (por ejemplo, si su grupo es de 10 personas, deben llegar a 30 personas). Hay muchas maneras de hacerlo - ¡aquí les damos algunas ideas para comenzar!

Participación en línea: utilizar sus contactos de redes sociales para involucrar a las personas en su tema. Pedir a sus amigos que compartan su contenido, hagan su propio contenido, comenten y participen en la acción que les están pidiendo, o simplemente usarlo como una forma de correr la voz sobre un evento o rally al que les gustaría que asistieran. Crear su propio hashtag o usen #FreeBeingMe y #LibreDeSerYo para enlazar a nuestros esfuerzos globales. (Las líderes deben realizar la actividad en las redes sociales en nombre de las niñas menores de 13 años)

Evento: invitar amigos, familiares y miembros de la comunidad. Ofrecerles alimentos o bebidas o entretenimiento. Compartir su mensaje o involucrarlos en su campaña a través de presentaciones orales, exhibiciones, representaciones y oradores invitados. ¿Qué tal un 'desfile de modas real para mujeres y niñas' que exhiba modas para personas de todas las edades, formas de cuerpos y capacidades físicas?

Rally/marcha: elegir un lugar y hora para reunir a la gente virtualmente (es decir, en Twitter) o físicamente en una marcha o manifestación pública para pedir el cambio que quieren ver. Asegurarse de estar en un lugar donde los tomadores de decisiones puedan verlos y escucharlos. Asegurarse de estar en un lugar donde los tomadores de decisiones puedan verlos y escucharlos.

Cartas/contacto con tomadores de decisiones:

¿están planeando escribir a los tomadores de decisiones? Podrían pedir a sus amigos y familiares que hagan lo mismo. Entre más cartas, mayor será el impacto. O hacerlo digital y pedir a todos sus conocidos que envíen un tuit al tomador de decisiones al mismo tiempo el mismo día - podrían hacer un video donde ustedes aparezcan leyendo la carta que todos podrían compartir.

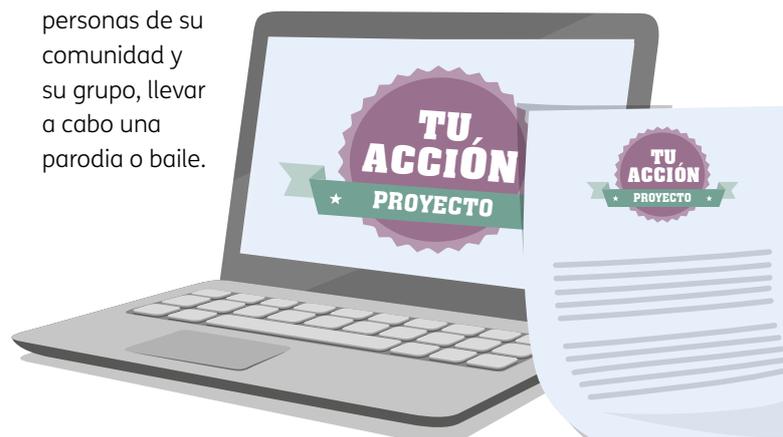
Peticiones: pedir a amigos, familiares y comunidad que firmen para mostrar que están de acuerdo con lo que ustedes están pidiendo. Tratar de presentarlo al tomador de decisiones en persona o escribir cartas como se mencionó anteriormente.

Iniciar un movimiento: trabajar con otros para crear y compartir su propia versión 'Libre del Mito de la Imagen' de una fuente del Mito de la Imagen como un video en línea, revista o exhibición de modas, o iniciar un movimiento para días 'libres de la charla corporal' en espacios de la comunidad tales como escuelas, donde durante todo un día nadie utilice el lenguaje que promueve el Mito de la Imagen.

Impulsar la Confianza en la Imagen: llevar a cabo sesiones de prueba de actividades de Acción por la Confianza en la Imagen o Libre de Ser Yo.

Dar un desafío: pedir a las personas que se comprometan a hacer algo que ayude a disminuir la presión del Mito de la Imagen en los demás, por ejemplo, elogiar a las personas por quiénes son y no por su imagen.

Hacer una película: ¡ésta es nuestra oportunidad para compartir el cambio que queremos hacer en el mundo! Utilizar los resultados de su encuesta, entrevista, personas de su comunidad y su grupo, llevar a cabo una parodia o baile.





Impreso 8

Nuestro plan de acción



Nuestra meta:

El fin de la 'perspectiva general' hacia el que ayudará a trabajar su Plan de Acción.

.....
.....
.....
.....

Nuestros objetivos:

Los logros específicos que ayudarán a trabajar hacia su meta. (1-3 oraciones cortas). ¡Hagan sus objetivos SMART!

.....
.....
.....
.....

Tomadores de Decisiones

Que abordarán.

.....
.....
.....

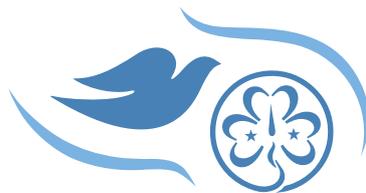
Influyentes

Que abordarán.

.....
.....
.....

ACCIÓN POR LA CONFIANZA EN LA IMAGEN

★ UN PROGRAMA
'LIBRE DE SER YO' ★



Dove y la Asociación Mundial
de las Guías Scouts

www.free-being-me.com/es/acerca-de-nosotros/accion/