



Libre de Ser Yo



Guía de la Facilitadora

Un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia física.



Contenido

Acerca de Libre de Ser Yo.....	3
¿Por qué la confianza en la apariencia física?.....	5
¿Cómo funciona Libre de Ser Yo.....	13
¿Cómo Adaptar LSY?.....	15
¿Qué hacer si...?.....	17
Reflexión para la Facilitadora.....	21
Contextos más amplios.....	25
Agradecimientos.....	27

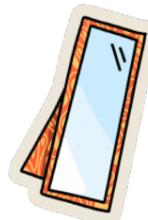


Acerca de Libre de Ser Yo



Libre de Ser Yo (LSY) es un programa educativo que promueve la confianza en la apariencia física y un mundo libre de la ansiedad relacionada con la apariencia física. LSY comenzó en 2013, desarrollado en colaboración con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), el Proyecto para la Autoestima de Dove (DSEP por sus siglas en inglés) y Dr. Eric Stice, Dra. Carolyn Becker y Dra. Phillippa Diedrichs del Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés). Desde entonces, la increíble cifra de seis millones de Guías/ Scouts en 80 países ha participado en Libre de Ser Yo.

Esta versión actualizada, más representativa e interactiva de Libre de Ser Yo ayudará a cuatro millones más de Guías/ Scouts para liderar un movimiento a favor de un mundo con confianza en la apariencia física. ¡Estamos ansiosas por ver lo que hará tu grupo!



Izabel, una Guía de Brasil, describe su experiencia Libre de Ser Yo:

“Tuve problemas muy serios de baja autoestima cuando era adolescente, y cuando salió el programa Libre de Ser Yo en Brasil, yo estaba en nuestra Asamblea Nacional de Guías. Durante el video de introducción, pude ver que no estaba sola con mis problemas de confianza en la apariencia física y que todas las mujeres y chicas que admiraba lloraban a mi lado. Pero, ¿por qué? ¿Por qué no podían verse a sí mismas más allá de su apariencia? ¿Por qué no podía verme a mí misma más allá de mi apariencia? El programa Libre de Ser Yo me ayudó a mejorar esto. Estaba realmente emocionada porque sé de corazón lo que se siente dejar de hacer cosas porque tienes problemas de autoestima, desde no sentirme segura para nadar o incluso mantener relaciones tóxicas porque no sabes que vales más. Necesitamos difundir esta positividad en la apariencia física en todo el mundo, necesitamos empoderar a nuestras niñas y mujeres jóvenes para que existan en sus cuerpos. Las niñas necesitan sentirse seguras para expresar su opinión, ser ellas mismas y apoyarse mutuamente.”



Stacie June Shelton, Directora de Educación y Defensa Global, El Proyecto para la Autoestima de Dove:

El Proyecto para la Autoestima de Dove comenzó en 2004 y desde entonces ha llegado a más de 79 millones de jóvenes en 150 países. Comenzamos este viaje con las Guías Scouts de EE.UU. y posteriormente floreció en el Guidismo como uno de nuestros socios clave. Estamos felices de tener guías/ scouts en todo el mundo construyendo la confianza en su apariencia física dentro de nuestra coparticipación continua con la AMGS. Juntos, con sus grupos guías/ scouts, líderes, padres y colaboradores podemos asegurarnos de que las jóvenes tengan acceso a importantes herramientas basadas en evidencia y a educación sobre autoestima y confianza en la apariencia física.

Nuestras herramientas cubren los temas clave que han demostrado tener un impacto en la confianza en la apariencia física de una persona. Nuestras herramientas incluyen juegos, historias, caricaturas y actividades como las de Libre de Ser Yo. Sabemos que la baja confianza en la apariencia física no solo es un problema de salud pública, sino también un problema de justicia social e igualdad de género. Queremos ayudar a las jóvenes a sentirse bien con su aspecto físico para que alcancen su máximo potencial. Esto incluye empoderar a las niñas en todas las áreas de su vida. Desarrollar la confianza en la apariencia física de una niña la ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo, mejora su rendimiento académico y su salud física y mental, y la empodera para usar su voz para hacer frente a las presiones de la sociedad en torno a la apariencia y los prejuicios y la discriminación relacionados con la apariencia que a menudo enfrentan las personas. Esperamos que te unas a nosotras para lograrlo desarrollando la confianza en la apariencia física de muchos más jóvenes en todo el mundo.

Heidi Jokinen, Presidenta del Consejo Mundial de la AMGS:

La Asociación Mundial de las Guías Scouts lleva más de ocho años trabajando para lograr un cambio real, positivo y duradero en la forma en que las jóvenes se ven a sí mismas. El currículo Libre de Ser Yo tiene como objetivo empoderar a las niñas para que alcancen su máximo potencial en la vida a través de actividades que refuercen su autoestima y su confianza en la apariencia física, para que su aspecto nunca las detenga. Las jóvenes aprenden a enfrentar las presiones sociales, a valorar sus cuerpos, a desafiar los estereotipos de género promovidos en los medios de comunicación y a defender una imagen corporal saludable ante sus amigos y su comunidad. Al mejorar la confianza en la apariencia física de una generación, la AMGS puede tener un impacto significativo en las vidas de las niñas y empoderarlas para que siempre sean imparables.

Dr Nicole Paraskeva (DHealth), Ms Georgina Pegram (MSc) and Professor Phillippa Diedrichs (PhD) from the Centre for Appearance Research:

El Centro para la Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés) es un centro de excelencia mundial dedicado a la investigación sobre la apariencia en la Universidad del Oeste de Inglaterra. Nuestra misión es utilizar la investigación para promover la aceptación y la apreciación del cuerpo, cultivar entornos que valoren la diversidad en la apariencia y mejoren la vida de las personas afectadas por las preocupaciones de la apariencia. Nuestra investigación tiene como objetivo entender el impacto y las causas de las preocupaciones relacionadas con la apariencia y desarrollar estrategias prácticas, basadas en evidencia, para ayudar a las personas y a las comunidades, como Libre de Ser Yo. Estamos encantados de trabajar nuevamente con la AMGS y Dove en la versión actualizada de Libre de Ser Yo, para garantizar que esté basado en la ciencia y la evidencia más reciente para promover la confianza en la apariencia física entre las jóvenes.



ODS 3 Salud y Bienestar:

Una mejor salud física y mental está asociada con la confianza en la apariencia física.



ODS 4 Educación de Calidad:

El aumento de la confianza contribuye a un mejor rendimiento educativo.



ODS 5 Igualdad de Género:

Las mujeres y las niñas se ven afectadas de manera desproporcionada por la baja confianza en la apariencia física, que impide el liderazgo activo.

¿Por qué la confianza en la apariencia física?



Alrededor del mundo, los jóvenes – especialmente las niñas y las mujeres jóvenes – luchan con la autoestima como resultado de una baja confianza en la apariencia física.

A menudo, las chicas carecen de confianza en la apariencia física porque se les dice constantemente que deben lograr un aspecto imposible 'perfecto': los estándares de belleza de la sociedad. Todos los días se les envía el mensaje de que, si quieren ser valoradas, felices y exitosas, tienen que verse de determinada manera.

Por ejemplo, hasta un 60% de las adolescentes experimentan burlas relacionadas con la apariencia por parte de familiares.¹



Esta presión proviene de todas las formas de medios de comunicación, pero también de las personas que nos rodean, incluida la familia, los amigos y nuestras comunidades.

El impacto de toda esta presión por los estándares de belleza tiene consecuencias serias en la salud física y mental de los jóvenes, y les impide lograr su máximo potencial. Es menos probable que los jóvenes participen en debates escolares, hagan pruebas para un club deportivo e incluso asistan a la escuela o vayan al médico.

Hasta el 80% de las chicas evitan actividades importantes de la vida porque se sienten mal con su aspecto.²



Estándares de belleza globales



El género juega un papel muy importante en la forma en que las personas se relacionan con sus cuerpos y en cómo las ve la sociedad. Tanto los estándares de belleza y la discriminación basada en el género están en todas partes en nuestra sociedad. Estas dos presiones se superponen y pueden tener un efecto desproporcionado en las niñas y los jóvenes. Por ejemplo:

- A las niñas y los jóvenes a menudo se les enseña, tanto explícita como implícitamente, desde una edad temprana que su valor está ligado a su apariencia.
- Un mayor número de anuncios de productos de belleza están dirigidos a las mujeres y su apariencia, lo que hace que las mujeres se sientan presionadas a gastar más dinero, tiempo y energía en su apariencia.
- Cuando las mujeres empiezan a trabajar, mientras desempeñan las mismas funciones que los hombres, enfrentan una presión adicional para mantener una apariencia basada en los estándares de belleza, agregando un esfuerzo adicional a sus carreras.
- A medida que las mujeres se hacen mayores y empiezan a mostrar signos visibles de envejecimiento, se les hace sentir que son menos valoradas.

Para poder lograr un mundo libre de la ansiedad relacionada con la apariencia, reconocer el vínculo que existe entre los estándares de belleza y la desigualdad de género, nos puede ayudar a desafiarlos a ambos. Esto es esencial para el viaje de aprendizaje LSY – queremos que los jóvenes sepan que su identidad y su valor no se definen por su género.



Estándares de belleza globales



Los estándares de belleza de la sociedad no solo son imposibles de lograr, sino que el aspecto 'perfecto' **cambia constantemente**. A continuación, presentamos algunos de los muchos estándares de belleza que difieren alrededor del mundo y que han cambiado a lo largo de la historia.

Puedes utilizar estos ejemplos para ayudar a motivar al grupo durante la Sesión 1, pero recuerda que debes dejar que los jóvenes dirijan la actividad. Es muy importante que tu grupo nombre todos los estándares de belleza que sean relevantes para su mundo, para que luego puedan desafiarlos y rechazarlos en las actividades subsecuentes.





★ Estándares de belleza para las niñas y las mujeres ★



En Japón, muchas personas quieren tener los ojos más grandes y pagan cirugías de párpados.

En Kenia, es popular que las mujeres se estiren los lóbulos de sus orejas y se afeiten la cabeza

En muchos países, las mujeres toman té y suplementos que les dicen que las ayudarán a perder peso, porque la delgadez es el 'ideal'.

En Hollywood de la década de 1950, el 'aspecto ideal' era el de las curvas con caderas y pechos grandes.

En países como Australia y Canadá, las personas gastan tiempo y dinero en productos y camas solares para oscurecer su piel.

En Tailandia, las mujeres kayan empiezan a estirarse el cuello a los 5 años, ya que los cuellos largos se consideran más bonitos.

En Irán, muchas mujeres pagan cirugías intrusivas para enderezar o reducir el tamaño de su nariz.

En países como las Filipinas y Nigeria, las personas utilizan cremas peligrosas y toman pastillas para hacer que su piel sea más clara.

En el Reino Unido en la década de 1990, el 'aspecto' ideal era alta, muy delgada, sin pechos ni caderas y piel muy pálida

Hasta 1949 en China, las mujeres querían tener pies pequeños, así que vendaban los pies de las niñas para que no les crecieran

★ **Personas no binarias** A menudo se espera que las personas no binarias tengan un 'aspecto andrógino', es decir muy altas y delgadas con cabello corto o recortado, sin pechos, con un trasero plano, pómulos marcados y sin vello facial o corporal.



★ Estándares de belleza para los niños y hombres ★



En la antigua Grecia, los hombres tenían estándares de belleza mucho más altos, que las mujeres. Las mujeres eran consideradas 'hombres desfigurados'.

En Turquía, muchos hombres pagan por trasplantes de cabello porque quieren una cabeza repleta de cabello.

El vello facial se considera atractivo en algunos países, pero en otros no.

En los Estados Unidos, los hombres pagan tratamientos costosos para hacer que su piel se vea 'perfecta' - sin marcas ni manchas.

En Brasil, los hombres gastan tiempo y dinero en eliminar el vello corporal para lograr una piel 'perfectamente' suave.

En muchos países se burlan de los hombres bajos porque se considera que la altura es el aspecto 'ideal'.

En muchos países, se espera que los hombres se vean 'fuertes' con hombros anchos y grandes músculos, por lo que hacen demasiado ejercicio y toman bebidas proteicas.

★ **Personas trans** Las personas trans suelen estar sujetas a los estándares de belleza descritos anteriormente. Las mujeres trans se rigen por los estándares de belleza para las niñas y las mujeres. Los hombres trans se rigen por los estándares de belleza para los niños y los hombres.



Información adicional para usar solo con los grupos de mayor edad:

Es importante reconocer el vínculo que existe entre los estándares de belleza y otras formas de opresión en el mundo.

Los estándares de belleza refuerzan la discriminación experimentada por muchos grupos de personas, como niñas y mujeres, personas trans, no binarias, gordas, viejas, discapacitadas/ personas con discapacidades, personas de color y personas de minorías sexuales.

Los paquetes de actividades presentan personajes que están sometidos a la presión de lograr estándares de belleza imposibles y poco realistas, al igual que a la discriminación.

Por ejemplo:

Issa es una mujer de 42 años de Kenia, que está teniendo dificultades para encontrar un trabajo debido a su piel oscura. Issa se siente presionada por los estándares de belleza para tener una piel más clara, y esto alimenta el colorismo (discriminación que pone en desventaja a las personas con piel más oscura, mientras privilegia a las personas con piel más clara).



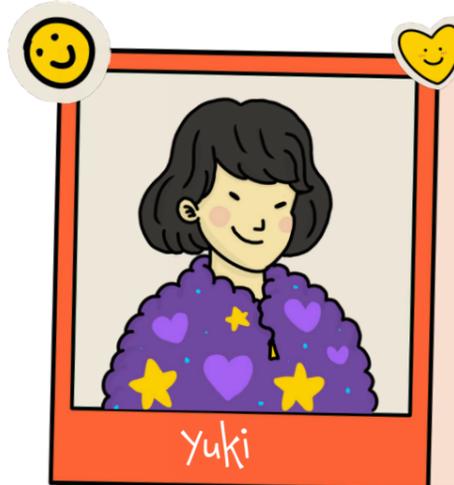
Issa



Salma

Salma es una chica de Egipto que le gustaría pesar menos y en las tiendas no puede encontrar ropa que le quede bien. Salma se siente presionada por los estándares de belleza para estar delgada, y esto alimenta la gordofobia (temor irracional, aversión o discriminación contra las personas gordas).

Yuki es una chica de 16 años de Japón, que ve que sus amigas comparten publicaciones en las redes sociales promoviendo la cirugía de párpados para hacer que los ojos sean más grandes. Yuki se siente presionada por los estándares de belleza para tener los ojos más grandes, y esto alimenta el racismo (la creencia de que una raza es superior a otra – en este ejemplo, que los ideales eurocéntricos/occidentales, como los ojos grandes y redondos, son superiores)



Yuki

Zoe es una mujer de 38 años de Canadá, que le preocupa que cuando sea mayor le dará trabajo encontrar un nuevo trabajo en la industria de los viajes porque no se verá lo suficientemente joven. Zoe se siente presionada por los estándares de belleza para verse joven, y esto alimenta el edadismo (discriminación contra una persona por su edad).



Zoe

Si discutes la discriminación y los estándares de belleza con grupos de mayor edad, es importante subrayar que nuestras identidades están conformadas por muchas partes diferentes – (por ejemplo, género, religión, cultura) – no somos una sola cosa

Por eso cuando las personas experimentan discriminación por ser quienes son, la experiencia de cada persona será diferente en función de su identidad específica. Utilizamos el término interseccionalidad para describir la forma en que nuestras diferentes identidades influyen en nuestras experiencias. Las mujeres negras como Issa, por ejemplo, pueden enfrentar discriminación por su género y su raza, y su experiencia es diferente a la de los hombres negros y las mujeres blancas.



Así que imaginemos el mundo al que aspiramos. Un mundo...



Libre de la ansiedad relacionada con la apariencia ✓



Donde todas tengan **autoestima y confianza** en su apariencia física... ✓



Donde todas puedan **expresar su identidad** libremente ✓



Y donde todas **puedan decir** ✓

“No me siento presionada para gastar más dinero en productos de belleza o procedimientos cosméticos.”

“Puedo alcanzar mi máximo potencial.”

“Valoro mi cuerpo y estoy agradecida por las cosas increíbles que puede hacer.”

“Tengo tiempo para pasar con mis amigos/as y familiares.”

“Hablo en clase y expreso mis opiniones.”

“Tengo energía para hacer las cosas que me gustan.”

“Ahora uso ropa que no me atrevía a usar antes.”

“Me siento segura de mí misma para intentar cosas nuevas e incorporarme a nuevos entornos.”

“No paso tiempo preocupándome por el aspecto de mi cuerpo o mirándome en el espejo.”



Libre de Ser Yo está diseñado por expertos para ayudar a las jóvenes a reconocer y desafiar estas presiones globales de belleza y aumentar su confianza en la apariencia física.



#FREEBEINGME

Al llevar a cabo **Libre de Ser Yo** con tu grupo, estás marcando una verdadera diferencia en la vida de tus jóvenes!



Cómo funciona Libre de Ser Yo



La AMGS ha trabajado estrechamente con el Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés) para desarrollar **cinco sesiones divertidas, interactivas** que aumentan la confianza en la apariencia física a través del principio de **disonancia cognitiva** y **alfabetismo mediático**.

La **disonancia cognitiva** es el estado psicológico incómodo que experimentamos cuando nuestras acciones y nuestras palabras no coinciden con nuestras creencias y sentimientos. Para reducir esta incomodidad, tratamos de cambiar nuestras creencias para que coincidan con lo que estamos diciendo y haciendo. Por ejemplo, muchas personas creen en los estándares de belleza de la sociedad (incluso inconscientemente). Cuando hablamos contra ellos, nuestra creencia en esos estándares cambiará con el tiempo para coincidir con lo que estamos diciendo.

El **alfabetismo mediático** es la capacidad de identificar diferentes tipos de medios de comunicación y analizar de manera crítica los mensajes que envían.

Libre de Ser Yo alienta a las jóvenes a:

- Hablar en contra de los estándares de belleza de la sociedad a través de una serie de actividades verbales, conductuales y escritas que inducen a la disonancia cognitiva. Como resultado, las jóvenes empiezan a creer menos en los estándares de belleza, lo que a su vez aumenta su confianza en la apariencia física.
- Pensar críticamente sobre la manera en que se difunden los estándares de belleza y propugnar por una alternativa de confianza en la apariencia física.



Para garantizar que el programa tenga el mayor impacto posible en la confianza en la apariencia física, tu grupo debe completar las cinco sesiones en orden.

Las actividades **Libre de Ser Yo** para edad Intermedia y Avanzada se originan del Proyecto de la Imagen Corporal – un programa basado en evidencia de la disonancia cognitiva de la imagen corporal, desarrollado originalmente por Dr. Stice, Dr. Becker y sus colegas. Los estudios han demostrado que la participación en el Proyecto de la Imagen Corporal tiene un impacto duradero en la imagen corporal de las niñas. De hecho, un estudio reveló que ¡las niñas han mejorado su imagen corporal hasta dos años después!⁷

Las actividades LSY para Menores están inspiradas en Feliz de Ser Yo – un programa de aceptación de imagen corporal, desarrollado por Dra. Susan Paxton, Dra. Shanel Richardson, Dra. Sarah Durkin, Dra. Sian McLean y sus colegas.



“Soy experta en ayudar a las personas a mejorar su confianza en la apariencia física. Busca mis consejos en los planes de las sesiones”



#FREEBEINGME

En las sesiones, tu grupo...

Definirá los estándares de belleza y sus consecuencias negativas

1

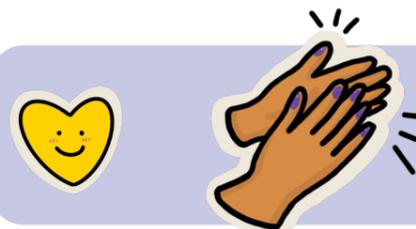


2

Practicará el alfabetismo mediático y luego desafiará a los medios de comunicación

Reconocerá cómo otras personas pueden afectar nuestra confianza en la apariencia física

3



4

Desafiará los comentarios basados en la apariencia

Pasará a la acción

5



Cómo adaptar LSY

Una verdadera experiencia Guía/Scout de alta calidad debe ser **REAL: Relevante, Emocionante, Accesible y Liderada por el alumno.**

Relevante

Cada Guía/Scout debe ser capaz de verse a sí misma en las actividades. Antes de impartir una sesión LSY, considera:

¿En qué medida los personajes, escenarios, imágenes o videos reflejan las referencias culturales y las identidades de tu grupo?

¿Son los personajes o escenarios relacionables? For example: Por ejemplo:

- En la historia de los Menores, podrías cambiar los nombres de los personajes.
- En los escenarios de Intermedias y Mayores, podría incluir una discapacidad, género u orientación sexual que represente a tu grupo.
- Si el término 'activistas' no es el adecuado para tu grupo, sustitúyelo con un término más relevante.

¿Está tu grupo familiarizado con los estándares de belleza o los tipos de medios de comunicación mencionados?

Por ejemplo:

- Si tu grupo no conoce las redes sociales, sustitúyelo por una forma alternativa de medio de comunicación.
- Si tu grupo no se quita el vello corporal, sustituye este escenario con un estándar de belleza más relevante.

Las sesiones LSY han sido cuidadosamente escritas para incluir referencias de las cinco regiones de la AMGS, pero te alentamos a **adaptar ciertos aspectos de LSY** para que sean más adecuadas para tu grupo. A continuación, presentamos una orientación sobre cómo hacerlo, asegurando al mismo tiempo que los Mensajes Clave sean transmitidos: conveyed:

Emocionantes

Cada actividad LSY ha sido diseñada para ser activa y desafiante. Para energizar aún más a tu grupo, podrías:

- Elegir un juego **energizante de confianza en la apariencia física, o una canción de la lista** (ver página __ de cualquiera de los paquetes de actividades).
- **Inspirar a tu grupo con historias** de cómo otros han llevado a cabo acciones en el mundo, y ¡recuérdales su familia mundial del Guidismo y el Escultismo!
- Si es posible, **utilizar la tecnología** para involucrar a tu grupo. Ten en cuenta que, si muestras un video, debes asegurarte de que sea apropiado para la edad y retrate el Mensaje Clave exacto de LSY.

Accesible

LSY debe impartirse en un entorno de aprendizaje inclusivo donde todos las personas se sientan bienvenidas, valoradas y seguras para expresar su identidad y participar, independientemente de sus antecedentes. Considera:

¿Cómo impartirás LSY?

- Los paquetes de actividades contienen sesiones diseñadas para impartirse en persona.
- Las sesiones adaptadas para impartirse en línea están disponibles en el sitio de LSY.

¿Son las actividades adecuadas para todas?

- ¿Todas pueden moverse con facilidad?
- ¿Todas pueden realizar la actividad a un ritmo similar?
- ¿Todas pueden leer el tamaño del texto de los recursos?

¿Tu grupo es exclusivo de niñas o mixto?

- Libre de Ser Yo está diseñado **tanto para entornos exclusivos de niñas y mixtos.**
- Los estudios de investigación afirman que, aunque los niños también se ven afectados por los estándares de belleza, el impacto en las niñas tiende a ser mayor⁸.
- En entornos mixtos, podrías dividir a los participantes en grupos de género para determinadas actividades (por ejemplo, en la Sesión 1 al nombrar los estándares de belleza). Si haces esto, es importante dar prioridad a dejar tiempo para que ambos grupos escuchen las ideas y las opiniones de los otros.

¿De qué tamaño es tu grupo?

- Libre de Ser Yo está diseñado para **20-30 personas.**
- Si tu grupo es **más pequeño**, considera la posibilidad de dedicar más tiempo a las discusiones donde los grupos desafían los estándares de belleza.
- Si tu grupo es **más grande**, divídelos en grupos más pequeños y trata de tener más facilitadoras disponibles para asegurarte de poder completar las actividades de manera efectiva en el tiempo sugerido.

Liderado por el alumno

Libre de Ser Yo empodera a las participantes para tomar la iniciativa al proponer sus propias palabras, acciones e ideas para desafiar los estándares de belleza. Recuerda que:

- Cuando las jóvenes hablan y actúan en contra de los estándares de belleza, recuperan el control de sus ideas sobre la apariencia. ¡Este es uno de los primeros pasos para tener confianza en la apariencia física!
- Es esencial la creación de un espacio valiente donde las jóvenes se sientan cómodas, especialmente cuando discuten el tema sensible de la apariencia física. Por ejemplo, tal vez las jóvenes prefieran permanecer en grupos de amigas durante las actividades y no debes presionar a nadie para que hable.

Qué hacer si...



Libre de Ser Yo es un programa positivo, pero la confianza en la apariencia física puede ser un tema emotivo. Los miembros de tu grupo pueden hacer comentarios que te resulten difíciles de responder, por lo que hemos reunido algunos ejemplos para ayudarte a apoyar a tu grupo en su viaje hacia la confianza en la apariencia física.

Lo más importante es mantener al grupo centrado en el Mensaje Clave de la sesión. Anima a los jóvenes a pensar en el impacto de sus comentarios complicados y a considerar un punto de vista alternativo. Evita entrar en un debate, ya que esto aumenta el riesgo de que el comentario perjudicial se repita y los demás lo escuchen.

Si alguien comparte algo que podrías considerar una revelación, sigue la Política de Salvaguarda de tu organización. Si tu OM no cuenta con una:

<https://www.waggs.org/en/resources/waggs-safeguarding-child-protection-policy/>



Si alguien dice...

“[Celebridades, influencers, modelos] sin embargo ¡sí se ven ‘perfectos’!”

¿...pregúntale...

- ¿Hay alguien que realmente tenga todas las cosas de la lista de estándares de belleza?
- ¿Crees que han logrado este aspecto por sí solas?
- ¿Crees que [celebridades] son tan felices como parecen?

..... y también podrías decir...

Nadie tiene todos los atributos de la lista de estándares de belleza – es imposible.

Estas imágenes han sido muy editadas, y las personas han gastado tiempo y dinero para cambiar su aspecto. Por lo tanto, nos estamos comparando con imágenes que no son reales.

Si alguien dice...

“Se ven mejor en la imagen editada (o ‘después’).”

¿...pregúntale...

- ¿Qué quieres decir con mejor?
- ¿Es realista que la mayoría de las personas se vean como esta imagen editada?
- ¿Cuáles son las consecuencias de que las personas gasten tiempo y dinero tratando de lograr algo imposible?

...y también podrías decir...

Los estándares de belleza son muy perjudiciales. Por ejemplo, nos hacen sentir que nunca somos lo suficientemente buenas y nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial.

Es comprensible que pienses esto porque constantemente nos muestran este tipo de imagen, pero ¡tenemos que desafiar estos estándares perjudiciales e imposibles!

“Pero estar delgada es mejor que estar gorda - ¡y es más saludable!”

- ¿Quién define el tamaño que debes tener?
- ¿Cuáles son las consecuencias de tratar de lograr el estándar de belleza de la ‘delgadez’?
- ¿Quién dice que gordo es malo o que delgado es bueno y merece más respeto? ¿De dónde viene esto?
- ¿Los estándares de belleza siempre han sido los mismos?
- ¿Qué dirías a un/a hermano/a menor o buen/a amigo/a que está tratando de lograr los estándares de belleza?

Nota: Evita hablar sobre dietas. Todos los cuerpos son buenos cuerpos – nuestro peso no define nuestra belleza o importancia como personas. Lo que es más importante, es cuidar nuestro cuerpo, valorar lo que hace y aceptar su aspecto.

Hay una diferencia entre los estándares de belleza de la sociedad y un cuerpo sano. Estamos sanos cuando nos cuidamos, llevamos una dieta balanceada, movemos nuestros cuerpos de manera que nos sintamos bien y cuidamos nuestro bienestar mental. Alguien que trata de lograr los estándares de belleza puede estar menos sano que alguien que no lo hace. Los cuerpos sanos vienen en diferentes formas y tamaños, y debemos rechazar los estándares de belleza que nos dicen que debemos hacer lo que sea para lograr un aspecto específico. Todos los cuerpos merecen respeto.

¿Sabías que la confianza en la apariencia física de la mujer disminuye después de tan solo tres a cinco minutos de charla de la imagen. Por ejemplo, comentarios tales como, “hoy me siento gorda” están reforzando los estándares de belleza. La gordura no es un sentimiento – en cambio, deberíamos explorar otras emociones que sentimos a menudo.



Qué hacer si...



Si alguien dice...	..pregúntale... y también podrías decir...
<p>“Las personas con [ciertas características, por ejemplo, cicatrices o lunares] se ven raras.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Con qué frecuencia ves [esta característica] en televisión, etc.? ¿Por qué es importante que veamos diferentes aspectos en los medios de comunicación? ¿Hace [esta característica] que alguien sea una buena o mala persona? ¿Qué observas en los personajes que ves en libros y películas que tienen [esta característica]? 	<p>Somos mucho más que nuestro aspecto. Piensa en las diferentes cosas que nos hacen ser quienes somos.</p> <p>Los estándares de belleza nos dicen que todas deberíamos vernos iguales. La realidad es que todas nos vemos diferentes - ¡y el mundo sería aburrido si no fuera así!</p> <p>A menudo, los personajes ‘malos’ en las historias y en la televisión tienden a tener [esta característica] que nos hace pensar que las personas con [esta característica] ¡son malas! ¿Crees que es esto justo?</p>
<p>“Pero, ¡es bonito felicitar a la gente por su aspecto!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Sueles hacer cumplidos a las personas sobre su personalidad, o principalmente por su aspecto? ¿Hay algún otro significado detrás del cumplido? 	<p>Debemos pensar cuidadosamente cómo hacemos cumplidos a las personas. Cuando solo hacemos cumplidos sobre el aspecto de las personas, ¡pueden pensar que su aspecto es lo único que importa!</p> <p>Si alguien dice: “Qué bien se ve tu cabello- hace que tu cara se vea delgada,” el mensaje es que la delgadez es ‘mejor’ y esto no ayuda.</p>
<p>“No encuentro nada que me guste de mi cuerpo.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué a veces es difícil decir cosas buenas sobre nuestro aspecto? ¿Qué te gusta hacer? ¿Cómo te ayuda tu cuerpo a hacerlo? ¿Cuándo te has sentido incómoda con tu cuerpo? ¿Qué estabas haciendo y en dónde estabas? ¿Con qué ropa te sientes bien? ¿Qué recuerdo tienes con esa ropa favorita? 	<p>Algunas veces es realmente difícil pensar en, y nombrar, lo que nos gusta de nuestro cuerpo. Estamos muy acostumbradas a ser críticas porque los estándares de belleza nos dicen que no somos lo suficientemente buenas. ¡Por eso es muy importante que practiquemos hablar positivamente sobre nuestro aspecto para combatir este mensaje!</p> <p>Trata de centrarte en lo que tu cuerpo puede hacer por ti - ¡es realmente increíble!</p>



Si alguien dice...	..pregúntale...	...y también podrías decir...
<p>“Las personas que tratan de lograr los estándares de belleza son estúpidas.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué tan a menudo ves y escuchas estándares de belleza todos los días? ¿Trata de contarlos un día! 	<p>Todos vemos y escuchamos a diario mensajes en la sociedad que nos dicen que debemos cambiar nuestro aspecto. Muchas personas lo creen, a menudo sin darse cuenta.</p> <p>El primer paso es ayudar a las personas a darse cuenta de que están tratando de parecerse a estándares de belleza imposibles. Luego, ¡ayudar a las personas a cuestionar el impacto que están teniendo en ellas y qué podrían hacer para desafiarlos!</p>
<p>“¿Estás diciendo que las personas que son [delgadas/se maquillan/ se visten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué las personas sienten la necesidad de [estar delgadas/ maquillarse/ vestirse elegantemente]? ¿Por qué las mujeres, más que los hombres, sienten la necesidad de [usar maquillaje]? 	<p>Cualquiera tiene derecho a expresarse como desee - ¡maquillarse puede ser divertido! La pregunta importante es ¿por qué sentimos la necesidad de cambiar nuestro aspecto - nos sentimos presionados para tener un aspecto determinado u ocultar algo?</p> <p>Piensa en el tiempo, el esfuerzo y el dinero que dedican las mujeres a comprar cosas y ‘arreglarse’ - en lugar de esto ¿en qué podrían gastar las mujeres este tiempo y dinero?</p>
<p>“Sólo saldría con chicas delgadas con pechos grandes.” o “Sólo saldría con chicos fuertes con grandes músculos.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué piensas eso? Tal vez es porque solo ves esas imágenes en los medios de comunicación ¿Cómo hacen sentir este tipo de comentarios a otras personas? 	<p>Es poco probable que encuentres a alguien que se ajuste a estos estándares de belleza imposibles. Además, cualquier persona que trate de lograr los estándares de belleza será infeliz.</p> <p>Es importante considerar por qué tienes estas expectativas para los demás y si también las tienes para ti.</p>



Reflexión para la facilitadora



Muchos de nosotros luchamos con nuestra propia confianza en la apariencia física, habiendo crecido rodeados por estándares de belleza.

A continuación, encontrarás orientación y algunas actividades opcionales para ayudarte, como facilitadora, a sentirte cómoda y segura impartiendo Libre de Ser Yo, garantizando al mismo tiempo un impacto positivo en las jóvenes.



La AMGS define a una facilitadora como una líder que centra su práctica en ayudar a los demás a aprender y desarrollarse.

Para brindar la mejor experiencia del Guidismo y el Escultismo a todas, nuestras líderes deben sentirse empoderadas en su papel. Por lo tanto, cuando impartimos programas de la AMGS como Libre de Ser Yo, queremos apoyar tu crecimiento como facilitadora, y como persona.



Tómate algún tiempo antes o después de impartir las sesiones LSY para hacer una o más de las siguientes actividades que están clasificadas de acuerdo al Modelo de Liderazgo de la AMGS:
www.waggs.org/en/what-we-do/leadership-development/waggs-leadership-offer/



Reflexión para la facilitadora



Reflexiva

Escribe una postal a tu cuerpo. Piensa en tu recuerdo favorito y agradece a tu cuerpo por ayudarte a llegar ahí.



Igualdad de género

Considera la forma en que los estándares de belleza perpetúan los estereotipos de género:

- Tomando diferentes estándares de belleza femeninos (y masculinos), ¿qué estereotipos de género están vinculados a cada uno? Ej. *Las mujeres deben ser pequeñas y delgadas para verse delicadas y no ocupar espacio. Los hombres deben mostrar músculos para verse fuertes.*
- ¿Por qué es esto inútil y peligroso? *Los estereotipos de género restringen tanto a las niñas como a los niños, pero crean desigualdades en las que los niños y los hombres son considerados superiores y más valiosos que las niñas y las mujeres.*



Cosmopolita

Utiliza tus sentidos para considerar cómo interactúa tu cuerpo con tus entornos:

- Camina descalza para sentir el suelo bajo tus pies.
- Masajea tus manos cuando estés estudiando o trabajando.
- Cierra los ojos cuando viajes a algún lugar y escucha los sonidos que te rodean.
- Tómame más tiempo para comer un bocado y percibir todos los sabores y texturas.
- Cuando percibas un olor agradable, quédate un momento más para disfrutarlo.



Colaborativa

- **Piensa en las personas de tu grupo.** Considera sus experiencias con los estándares de belleza y cómo puedes apoyarlas durante LSY.
- **Conéctate con otras facilitadoras LSY** de tu área local o de otras OMs para compartir sus experiencias y aprender unas de otras.



Pensamiento creativo y crítico

Fíjate en lo que afecta tu confianza en la apariencia física, y comprométete a hacer al menos una de las siguientes cosas:

- *Aprecia tu cuerpo. Ej. Mientras estás acostada o sentada, escanea tu cuerpo en tu mente para reconocer las diferentes cosas que tu cuerpo puede hacer por ti.*
- *Habla positivamente sobre tu cuerpo. Ej. Párate frente a un espejo y elogia al menos tres cosas sobre tu aspecto.*
- *Desafía la charla de la imagen. Dile a las personas que no quieres hablar sobre la apariencia porque propaga los estándares de belleza.*
- *Haz cumplidos que no tengan que ver con la apariencia. ¡Recopila una lista de alternativas para tenerlas listas para utilizarlas!*
- *Denuncia los estándares de belleza perjudiciales que veas en los medios de comunicación.*



Acción responsable

¿Por qué es importante Libre de Ser Yo para ti? Recuerda cuando te inscribiste o asististe a tu primera capacitación. ¿Por qué querías facilitar LSY?



Facilitator guidance

No hagas o compartas estas actividades con las jóvenes.



En tu tiempo libre, también puedes optar por hacer algunos de los **Desafíos de Casa de los paquetes de actividades de Intermedias o Mayores. Por ejemplo:**

- **Querido/a Amigo/a:** Escribir o grabar una nota a una persona más joven que conozcas (¡o a ti misma!) Dile por qué está mal tratar de lograr los estándares de belleza y por qué son perjudiciales.
- **Mi Espejo:** Párate frente a un espejo completo en un lugar cómodo y tranquilo. Mírate en el espejo y di en voz alta:
 - a. Tres partes de tu cuerpo cuyo aspecto te gusta por lo que pueden hacer.
 - b. Tres partes de tu cuerpo que te gustan por su aspecto.

Para obtener más información y programas adicionales sobre el tema de la confianza en la apariencia física, visita:

1. **Mental Health Foundation:**
 - Programa Mind Over Mirror. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mind-over-mirror>
 - Consejos Parenting For A Healthy Body: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mind-over-mirror-parenting-healthy-body-image>
 - **Dove Self-Esteem Project: Proyecto para la Autoestima de Dove:**
 - Confident Me – talleres para escuelas. <https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>
 - Proud To Be Me – para jóvenes LGBTQ+. <https://www.dove.com/ca/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups/proud-to-be-me.html>



Trabajo con padres y cuidadores

Para involucrar a padres/madres y cuidadores en el viaje Libre de Ser Yo de sus hijas, podrías:

- Hacerles saber lo que harás en las sesiones y por qué es importante (ver ejemplo de carta más abajo).
- Sugerirles que pueden ayudar a sus hijas con los **Desafíos de Casa**. Los padres realmente pueden contribuir al éxito de LSY manteniendo las conversaciones en casa.

- Indicar a los padres los recursos en línea tales como **Kit de Confianza** de Dove que los ayuda a mantener conversaciones sobre la apariencia física con sus hijas, y a aprender a apreciar sus propios cuerpos

La investigación muestra que padres, cuidadores, miembros de la familia que demuestran confianza en la apariencia física tienen más probabilidades de tener hijas que también experimentan confianza en la apariencia física?



Ejemplo de carta para los padres (adáptala a tu propio contexto):

Estimado padre/cuidador,

Nuestro Grupo [Guías Scouts] está comenzando un nuevo y emocionante programa educativo llamado **Libre de Ser Yo**. Utiliza actividades divertidas para empoderar a sus hijas para que tengan más confianza en la apariencia física, hagan frente a las presiones sociales, conecten con otras Guías/ Scouts de todo el mundo y **marquen una diferencia** en sus comunidades locales.

La baja confianza en la apariencia física impide que los jóvenes alcancen su máximo potencial. Más del 80% de las niñas evitan actividades que les gustan porque no se sienten bien con su aspecto. También es menos probable que participen en los debates escolares, hagan pruebas para un club deportivo y, algunas veces, incluso asistan a la escuela o vayan al médico.

Libre de Ser Yo comenzó en 2013, desarrollado en colaboración con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), el Proyecto para la Autoestima de Dove (DSEP por sus siglas en inglés) y el Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés). Desde entonces, ¡la increíble cifra de **seis millones** de Guías Scouts en 80 países ha mejorado su confianza en la apariencia física y han ayudado a otras personas a hacer lo mismo!

Libre de Ser Yo (LSY) es un viaje de cinco sesiones. Las primeras cuatro sesiones brindan a los participantes el conocimiento y las habilidades que necesitan para tener más confianza en la apariencia física. Entre cada sesión, se le pedirá a su hija que complete un **Desafío de Casa**. Esto se explicará durante la sesión, y las instrucciones también estarán en su hoja. La quinta sesión LSY aplica este aprendizaje, ayudándolas a planificar un Proyecto de Acción que llevarán a cabo al final. ¡Nuestro Proyecto de Acción necesita llegar al mayor número posible de jóvenes con estos importantes mensajes de confianza en la apariencia física!

Agradecemos mucho su apoyo para asegurar que Libre de Ser Yo tenga el mejor impacto en nuestro grupo. Si está interesado en conocer más sobre el Proyecto, visite: www.free-being-me.com

Gracias por su apoyo,
Líderes del Grupo [Guías Scouts]



Acción por la Confianza en la Imagen (ACI)

Acción por la Confianza en la Imagen (ACI) es un paquete de actividades independiente que ayuda a las jóvenes a planificar sus propios proyectos de propugnación para mejorar la confianza en la apariencia física de las personas.

Recomendamos ACI para grupos que han completado Libre de Ser Yo y están listos ¡para pasar a la acción e inspirar aún a más personas!

Los grupos comienzan por identificar los grandes problemas de confianza en la apariencia física en su comunidad y luego planifican un proyecto que exija cambios a los responsables de la toma de decisiones.

Para conocer más, visita: www.waggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence



Vinculación con otros programas más amplios de la AMGS:

Tu grupo también puede participar en otros programas de la AMGS para explorar algunos otros temas planteados en Libre de Ser Yo:



Girl Powered Nutrition – Habiendo aprendido todas las cosas que tu cuerpo puede hacer, descubre cómo mantenerte feliz y saludable con una buena nutrición.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/>



Surf Smart – Si utilizas la tecnología y el internet, descubre más sobre el alfabetismo mediático y la seguridad en línea.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



Voices Against Violence – Al mejorar la confianza en la apariencia física, estamos trabajando por un mundo con mayor igualdad de género. También aprende sobre cómo la violencia perjudica de manera desproporcionada a las niñas y las jóvenes.
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>

Reconocimientos

Equipo de Co-Creación

Los paquetes de actividades Libre de Ser Yo fueron creados en conjunto con contribuciones valiosas de todo el mundo:

- **Abigail Christmas**
The Girl Guides Association of Dominica
- **Blessmore Chikwakwa**
Girl Guides Association of Zimbabwe
- **Bolouere Abigail Ikpeteboa**
The Nigerian Girl Guides Association
- **Camila Takalli**
Boy Scouts & Girl Guides of Libya
- **Carmen Gonzalez**
Guías de México
- **Chun-Wei Fang**
Girl Scouts Taiwan
- **Diana Puente**
Guías de México
- **Elizabeth Gerard**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Erick Bonilla**
Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica
- **Evelyn Njeri Kinyanjui**
Kenya Girl Guides Association
- **Hayley Wards**
Girl Guiding New Zealand
- **Hueyyi Lee**
Girl Guides Association of Malaysia
- **Jess Shire**
Girlguiding UK
- **Jimena Paternoster**
Asociación Guías Argentinas
- **Liantsoa Ratsimbazafy**
Skotisma Zazavavy eto Madagasikara
- **Lise Bos**
Scouting Nederland
- **Madhu Shree K S**
Bharat Scouts and Guides
- **Miriam Nyoni**
The Malawi Girl Guides Association
- **Mitchell Akinyi**
Kenya Girl Guides Association

- **Priyanthi Rajapaska**
Girl Guides Sri Lanka
- **Riju Manandhar**
Nepal Scouts
- **Sebastian Guerra Silva**
Asociación de Guías y Scouts de Chile
- **Shauna Smith**
The Girl Guides Association of Grenada
- **Shubham Singh**
Bharat Scouts and Guides
- **Tionge Msukwa**
The Malawi Girl Guides Association
- **Warida Mussa Mtanda**
Tanzania Girl Guides Association

Coordinado y comisariado por Anna Bambrick y Alice Kestell

Con un agradecimiento especial a:

El Proyecto de la Imagen Corporal – un programa basado en evidencia de disonancia cognitiva de la imagen corporal, desarrollado originalmente por el Dr. Stice, Dr. Becker y sus colegas.

Diseñado por Soofiya.com and @Irazemika

©WAGGGS 2022 World Association of Girl Guides and Girl Scouts
Address Oficina Mundial, 12c Lyndhurst Road Londres, NW3 5PQ Reino Unido
Teléfono: +44 (0)20 7794 1181
Correo electrónico: wtd@waggs.org
Sitio web: www.waggs.org



Fuentes:

1. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270-276
2. The 2017 dove global girls beauty and confidence report. Unilever and Edelman Intelligence (2017)
3. Kite, Lexie & Kite, Lindsay (2020), *More Than a Body: Your Body is an Instrument not an Ornament*, Boston, Houghton Mifflin Harcourt.
4. Greenfield, Savannah, "When Beauty is the Beast: The Effects of Beauty Propaganda on Female Consumers" (2018). Theses/ Capstones/Creative Projects. 20. https://digitalcommons.unomaha.edu/university_honors_program/2
5. Elsesser, Kim (28/10/2019), "The Link Between Beauty and the Gender Gap", Available from: <https://www.forbes.com/sites/kimelsesser/2019/10/28/the-link-between-beauty-and-the-gender-gap/?sh=32256df65545>
6. Clarke, L. H. (2017). Women, Aging, and Beauty Culture: Navigating the Social Perils of Looking Old. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 41(4), 104-108. <https://www.jstor.org/stable/26556326>
7. Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. (2011). An effectiveness trial of a selected dissonance-based eating disorder prevention program for female high school students: Long-term effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(4), 500-508. <https://doi.org/10.1037/a0024351>
8. Hargreaves, DA & Tiggemann, M (2004). Idealised media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body image*, 1(4), 351-361.
9. Stice E, Maxfield J, & Wells, T (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of "fat talk". *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 108-117.
10. Carbonneau, N., Goodman, L. C., Roberts, L. T., Bégin, C., Lussier, Y., & Musher-Eizenman, D. R. (2020). A look at the intergenerational associations between self-compassion, body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their adult daughters. *Body image*, 33, 106-114. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007>





Free Being Me (FBM) is an educational programme that promotes a world free from appearance-related anxiety.

FBM first began in 2013, developed in partnership with the World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), the Dove Self-Esteem Project (DSEP) and the Centre of Appearance Research (CAR). Since then, an incredible six million Girl Guides and Girl Scouts in 80 countries have improved their body confidence and helped other people do the same. This updated, more representative and interactive version of Free Being Me will support four million other Guides and Scouts to lead a movement towards a world free from body insecurities. We can't wait to see what your group will do!



www.waggs.org

   @waggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3
5PQ, United Kingdom



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

