

Nombre:



¿CÓMO RESPONDES FRENTE A LAS IMÁGENES QUE EMITEN LOS MEDIOS PROFESIONALES?

Trabajen de a dos para preparar una representación. Etiquétense como **Persona A** y **Persona B**. Lean las situaciones y practiquen cómo responder cuando vean imágenes de medios profesionales.

PERSONA A

Imagínate en esa situación, mirando la imagen profesional. Comparte con la Persona B lo que imaginas que desearías cambiar de tu apariencia después de ver la imagen.

PERSONA B

Responda a la Persona A. Explica por qué no es posible que alguien se vea como la gente que vemos en los medios profesionales. Dile por qué no es justo o razonable compararse con estas imágenes.

1

Estás leyendo la revista de tu amigo/a.



2

Estás mirando un programa de televisión popular...



3

Pasas por una parada de bus cuando vuelves de la escuela a tu casa...



4

Estás viendo un video musical nuevo en el teléfono de tu amigo/a...



Persona A: ¡Wow, míralos! ¡Se ven geniales! Ojalá tuviera su... porque...

Persona B: No es posible verse como ellos/as porque... Piensa en los videos de “Dove: Evolución” que viste. No tenemos que compararnos porque... Recuerda por qué objetamos esas imágenes. ¿Cómo nos hacen sentir?

También pueden probar cambiando los roles, o eligiendo otra situación para representar.



¿CÓMO SE PUEDEN RESISTIR LAS PRESIONES POR LA APARIENCIA?

Trabajende a dos. ¿Qué pueden hacer para resistirse a la presión del “ideal de belleza” que transmiten los medios personales y sociales?

Empty box for collaborative work.

Piensa qué podrías hacer de otro modo cuando comentas las fotos de tus amigos/as. ¿Podrías cambiar el tipo o estilo de fotos que eliges subir a Internet?

Ahora trabaja tú solo. Completa el ejercicio y diles a los/as demás lo que pueden hacer para reducir la presión de verse de un cierto modo.

UNA COSA QUE SE PUEDE HACER DE OTRA MANERA AL CREAR O COMPARTIR FOTOS, VIDEOS Y MENSAJES ES...

Usa las ideas que se discutieron en clase y con tu compañero/a. Trata de elegir una acción sencilla que sea fácil de lograr.

ESTO AYUDARÁ A LA GENTE A SENTIRSE MEJOR RESPECTO DE CÓMO SE VE PORQUE...

Piensa por qué algunos tipos de imágenes, mensajes o videos pueden presionarnos. ¿Cómo ayudaría la acción que pensaste para reducir esta presión?

Nombre:



¡SÉ CAMPEÓN/A DEL CAMBIO!

Trabaja tú solo/a. Anota una cosa que vas a empezar a hacer, o a hacer distinto, para mostrar lo que es “real” en ti y en otros/as como resultado del taller de hoy.

ME COMPROMETO A:

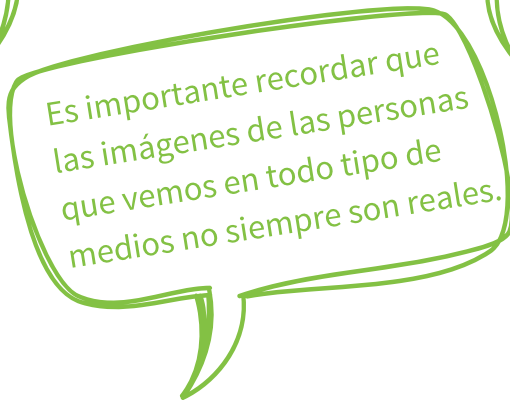
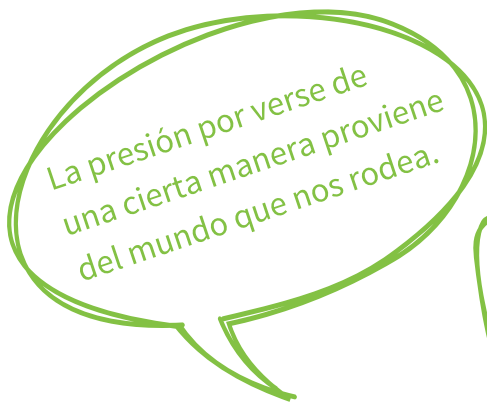
.....

.....

.....

.....

Piensa en lo que te ayudará a resistir la presión que tú y tus amigos sienten de verse de cierto modo.
Trata de elegir una acción sencilla que sea fácil de lograr.

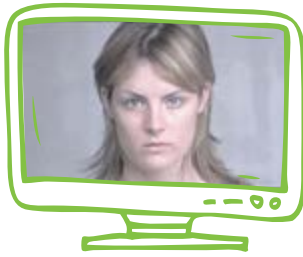


CELEBRA TU INDIVIDUALIDAD Y LA DIVERSIDAD DE LA GENTE QUE CONOCES.
SÉ LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO/A... ¡ERES ÚNICO/A!



1. Tarjeta de discusión:

¿QUÉ TE PARECIÓ SORPRENDENTE,
IRREAL O DESAGRADABLE SOBRE LO QUE
VISTE EN EL VIDEO?



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

2. Tarjeta de discusión:

HACE UNA LISTA DE TODAS LAS DECISIONES QUE
SE TOMARON SOBRE LA IMAGEN ANTES DE QUE
SE TOMARAN LAS FOTOS.



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

3. Tarjeta de discusión:

HACE UNA LISTA DE TODAS LAS DECISIONES QUE
SE TOMARON SOBRE LA IMAGEN DESPUÉS DE QUE
SE TOMARAN LAS FOTOS.



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

4. Tarjeta de discusión:

PIENSA CÓMO SE CAMBIÓ LA IMAGEN DE LA
MODELO COMPARADO CON LA REALIDAD.
¿QUÉ SIENTES AL VER ESTOS CAMBIOS?



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

5. Tarjeta de discusión:

¿POR QUÉ CREES QUE LAS IMÁGENES
QUE VIMOS EN EL VIDEO SON INJUSTAS
Y ENGAÑOSAS?



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

6. Tarjeta de discusión:

¿POR QUÉ TE PARECE QUE ES ENGAÑOSO O INJUSTO
COMPARAR TU APARIENCIA O LA DE TUS AMIGOS/
AS CON LAS IMÁGENES EDITADAS DE LAS PERSONAS
QUE VES EN LOS MEDIOS PROFESIONALES?



Dove
programa
para la
autoestima
Programaparalaautoestima.cl

ONU
MUJERES

TARJETAS DE DEFINICIONES

Ideales de apariencia: La forma que impone nuestra cultura es la forma de verse ideal en un determinado momento.

Presiones por la apariencia: Presiones que sentimos por tener una apariencia ideal y por ser lindos/as, glamorosos/as y atractivos/as.

Confianza en nuestro cuerpo: La forma en que pensamos y nos sentimos sobre cómo lucimos y cómo nos comportamos a consecuencia de esto.

Manipulación de los medios: La forma en que las imágenes de los medios se preparan, seleccionan, retocan y alteran digitalmente para que ya no reflejen a la persona real que muestran.

Medios: Mensajes, imágenes y videos que se comunican de distintas maneras.

Medios profesionales: Imágenes, mensajes y videos producidos por compañías o empresas que se transmiten a través de canales como programas de televisión, revistas, publicidad, películas o videos musicales.

Medios personales y sociales: Imágenes, mensajes y videos producidos por ti y tus amigos/as y compartidos en persona, en línea y en las redes sociales.

Promesa: Un compromiso de hacer algo que te esforzarás en cumplir.



Programaparalaautoestima.cl

TARJETAS DE DEFINICIONES

Ideales de apariencia: La forma que impone nuestra cultura es la forma de verse ideal en un determinado momento.

Presiones por la apariencia: Presiones que sentimos por tener una apariencia ideal y por ser lindos/as, glamorosos/as y atractivos/as.

Confianza en nuestro cuerpo: La forma en que pensamos y nos sentimos sobre cómo lucimos y cómo nos comportamos a consecuencia de esto.

Manipulación de los medios: La forma en que las imágenes de los medios se preparan, seleccionan, retocan y alteran digitalmente para que ya no reflejen a la persona real que muestran.

Medios: Mensajes, imágenes y videos que se comunican de distintas maneras.

Medios profesionales: Imágenes, mensajes y videos producidos por compañías o empresas que se transmiten a través de canales como programas de televisión, revistas, publicidad, películas o videos musicales.

Medios personales y sociales: Imágenes, mensajes y videos producidos por ti y tus amigos/as y compartidos en persona, en línea y en las redes sociales.

Promesa: Un compromiso de hacer algo que te esforzarás en cumplir.



Programaparalaautoestima.cl

TARJETAS DE DEFINICIONES

Ideales de apariencia: La forma que impone nuestra cultura es la forma de verse ideal en un determinado momento.

Presiones por la apariencia: Presiones que sentimos por tener una apariencia ideal y por ser lindos/as, glamorosos/as y atractivos/as.

Confianza en nuestro cuerpo: La forma en que pensamos y nos sentimos sobre cómo lucimos y cómo nos comportamos a consecuencia de esto.

Manipulación de los medios: La forma en que las imágenes de los medios se preparan, seleccionan, retocan y alteran digitalmente para que ya no reflejen a la persona real que muestran.

Medios: Mensajes, imágenes y videos que se comunican de distintas maneras.

Medios profesionales: Imágenes, mensajes y videos producidos por compañías o empresas que se transmiten a través de canales como programas de televisión, revistas, publicidad, películas o videos musicales.

Medios personales y sociales: Imágenes, mensajes y videos producidos por ti y tus amigos/as y compartidos en persona, en línea y en las redes sociales.

Promesa: Un compromiso de hacer algo que te esforzarás en cumplir.



Programaparalaautoestima.cl

TARJETAS DE DEFINICIONES

Ideales de apariencia: La forma que impone nuestra cultura es la forma de verse ideal en un determinado momento.

Presiones por la apariencia: Presiones que sentimos por tener una apariencia ideal y por ser lindos/as, glamorosos/as y atractivos/as.

Confianza en nuestro cuerpo: La forma en que pensamos y nos sentimos sobre cómo lucimos y cómo nos comportamos a consecuencia de esto.

Manipulación de los medios: La forma en que las imágenes de los medios se preparan, seleccionan, retocan y alteran digitalmente para que ya no reflejen a la persona real que muestran.

Medios: Mensajes, imágenes y videos que se comunican de distintas maneras.

Medios profesionales: Imágenes, mensajes y videos producidos por compañías o empresas que se transmiten a través de canales como programas de televisión, revistas, publicidad, películas o videos musicales.

Medios personales y sociales: Imágenes, mensajes y videos producidos por ti y tus amigos/as y compartidos en persona, en línea y en las redes sociales.

Promesa: Un compromiso de hacer algo que te esforzarás en cumplir.



Programaparalaautoestima.cl