

Sesión 1

Preparación: Mandar un correo electrónico, llamar por teléfono, o mandar un mensaje de texto a cada participante antes de esta sesión para recordarles la hora y el lugar de la primer clase.

Materiales: Fotos de modelos de las revistas de modas
Papel de caballete (o una pizarra blanca)
Marcadores
Una cámara de video

Temas:

- I. Introducción
- II. El Compromiso Voluntario y La Visión General
- III. Definición de “El Ideal de la Delgadez”
- IV. Los Costos de “El Ideal de la Delgadez”
- V. Tareas para la Casa

Visión General de la Sesión: El enfoque de la Sesión 1 es ofrecer una visión general y presentar a las participantes las reglas y expectativas del grupo. Esta sesión es más que nada interactiva con conversaciones acerca de la definición y origen de “El Ideal de la Delgadez”, y los costos de intentar alcanzar este ideal. También se habla de la importancia de la asistencia a todos los grupos y el cumplimiento con las tareas para la casa.

I. INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

Gracias por asistir. Todas ustedes decidieron tomar parte en este grupo porque tienen preocupaciones sobre la su imagen corporal (física) que es un tema común para las mujeres y las jóvenes.

Las investigaciones nos muestran que cuando las mujeres y jóvenes hablan de “El Ideal de la Belleza” que se muestra en los medios de comunicación, y de cómo enfrentar la presión de ser delgada, muchas de ellas se sienten mejor con respecto a sus propios cuerpos. Esta clase ha comprobado ser la mejor para mejorar la imagen física personal y para reducir el aumento de peso que no saludable y los trastornos de alimentación.

Nosotros quisiéramos grabar en video todas las sesiones para asegurar la calidad de ellas. ¿Está bien si lo hacemos?

Encienda la cámara de video ahora. Si hay alguien que no quiera ser grabada por video, asegúrese de que ella está sentada fuera del alcance de la cámara.

La líder se presenta al grupo. Las presentaciones incluyen los nombres, el estatus profesional, e información personal (por ejemplo, algo interesante o único sobre sí misma). La líder pide que la co-líder (si hay) y los miembros del grupo se presenten.

Empecemos con las presentaciones para conocernos mejor. Por favor, cada una de ustedes díganos su nombre y algo único o interesante sobre sí misma. Yo voy a empezar.

Las líderes deben hablar unos minutos con cada participante para solicitar información específica y mostrar su interés (por ejemplo, “¿Por cuánto tiempo ha montado caballos? ¿Qué tipo de pintura hace usted?”).

II. COMPROMISO VOLUNTARIO Y LA VISIÓN (O PERSPECTIVA) GENERAL (2 MINUTOS)

Pidiendo el compromiso voluntario para participar en la clase.

Las estudiantes obtienen la mayor parte de estos grupos si asisten a todas las cuatro sesiones, participan verbalmente, y terminan todos los ejercicios asignados. Es importante decir que la participación es completamente voluntaria. ¿Están ustedes dispuestas a participar voluntariamente de una manera activa en este grupo?

Asegúrese de que cada participante diga en voz alta que “Sí”, está dispuesta a participar de una manera activa.

Durante las cuatro sesiones, nosotras vamos a:

1. *Definir “El Ideal de la Delgadez” y explorar los orígenes de este ideal*
2. *Examinar los costos de intentar alcanzar este ideal*
3. *Explorar maneras en las que se puede resistir las presiones para ser delgada*
4. *Hablar sobre cómo retar a nuestras preocupaciones personales relacionadas con el cuerpo*
5. *Aprender nuevas maneras de hablar en una forma más positiva sobre nuestros cuerpos, y*
6. *Hablar de cómo podemos responder mejor a las presiones de ser delgada en el futuro*

La Asistencia

Es muy importante que todas asistan a todas las cuatro reuniones. Si tiene que perderse una sesión, por favor comuníquese conmigo (o con la otra líder) lo más pronto posible cuando sepa que no va a poder asistir. Nosotros programamos una sesión individual con usted antes del próximo grupo para que esté en la misma sesión con las demás.

Las líderes deben mandar un correo electrónico, llamar por teléfono, o mandar un mensaje de texto a cada participante el día anterior de cada sesión para recordarles de la sesión y de la necesidad de traer las tareas que deben hacer. Si una participante tiene que perder una sesión por cualquiera razón, deben programar una breve cita individual (de 15 minutos) para hablar de los temas principales de la sesión y asegurar que la participante esté en la misma etapa con las demás antes de la próxima sesión. También pídale que terminen con las tareas para la casa antes de la próxima sesión.

III. LA DEFINICIÓN Y ORIGEN DE “EL IDEAL DE LA DELGADEZ” (15 MINUTOS)

Coloque en la mesa las fotos de modelos de revistas de moda. (Deben ser aproximadamente tres fotos para cada participante.)

Primero, quisiera que cada una de ustedes escoja DOS fotos.

No le diga a las participantes el propósito de la tarea—solamente pídelas que escojan las fotos que a ellas más les gustan.

Ahora que han seleccionado las fotos, ¿Me pueden decir lo que les llamó la atención de las fotos?

Pida una respuesta a cada participante. Anímelas a que se enfoquen en los temas que tiene que ver con la apariencia física (por ejemplo, ¿Hay algo de su apariencia física que le llamó la atención?).

Escriba las características físicas de cada participante en la pizarra blanca. Deje escrita esta lista en la pizarra el tiempo que dure la sesión.

Ahora que han hablado de lo que les gusta de estas ‘supermodelos’, díganme que es lo que estas fotos comunican sobre los valores que nuestra sociedad tiene en relación con la apariencia física de las mujeres.

Haga al grupo varias preguntas y anime la participación y la colaboración en sus respuestas. Es clave animar la conversación entre las participantes mismas—asegúrese de que ellas mismas son las que más están hablando.

¿Qué mensaje recibimos sobre la apariencia física de ‘la mujer ideal’?

“Delgada y atractiva; tiene un cuerpo perfecto; en buena forma; con senos grandes; alta; se parece una ‘supermodelo’” Enfoque más la conversación en la delgadez, aunque está bien notar otros aspectos también, como un rostro radiante, dientes blancos, etc. Note también los aspectos incompatibles, así como una mujer muy delgada con senos muy grandes.

Escriba cualquier aspecto adicional en la pizarra blanca.

Nosotros llamamos a esta apariencia—esta mujer muy delgada, en buena forma, con senos grandes—“El Ideal de la Delgadez”.

“El Ideal de la Delgadez” no es lo mismo que lo el ideal de la salud. Con “El Ideal de la Delgadez”, la gente hace cosas extremas para intentar parecerse a una ‘supermodelo’, incluyendo algunos comportamientos para el control del peso y el ejercicio excesivo, cosas que pueden ser muy insaludables. El objetivo de “El Ideal de la Delgadez” es ser delgada en una manera que ni es realista ni saludable. Con un ideal de la salud, el objetivo es la salud, un cuerpo en buena forma, y la longevidad. Un cuerpo saludable tiene ambos músculos y suficiente grasa corporal. El Ideal de la salud incluye sentimientos positivos acerca de cómo se sienten y funcionan nuestros cuerpos.

¿Ha sido este “Ideal de la Delgadez” siempre el ideal para el atractivo femenino? ¿Ha habido en la historia alguna época en la cual la ‘mujer perfecta’ ha tenido una apariencia diferente?

No, este ideal ha sido diferente en diferentes épocas.

Pídales que den ejemplos de las normas de la belleza en diferentes épocas pasadas (por ejemplo, Marilyn Monroe, las modelos en la época del Renacimiento, supermodelos extremadamente delgadas, las supermodelos de hoy día).

¿De dónde vino este “Ideal de la Delgadez”?

Los medios de comunicación, el mundo de la moda, la industria de las dietas/de la pérdida de peso

¿En que manera se promueve este “Ideal de la Delgadez”?

Los medios de comunicación: programas de televisión, revistas, la industria de las dietas/de la pérdida de peso

¿Alguna de ustedes ha recibido cualquiera de ustedes un comentario negativo sobre su peso o la forma de su cuerpo por parte de miembros de su familia, amigos, o novios?

¿Cómo se sintieron por estos comentarios?

Hablen de las experiencias personales de las participantes en esta área y el impacto en sus emociones y sus autoestimas.

¿Cómo impactan los mensajes de los medios de comunicación acerca de “El Ideal de la Delgadez” en la manera en que usted se siente sobre su cuerpo?

Ejemplos: Sentirse inadecuada porque no se ve como una ‘supermodelo’; aversión a sus propios cuerpos; mal humor

ASEGURESE DE QUE TODAS LAS PARTICIPANTES RESPONDAN.

¿Qué nos dice la cultura sobre lo que nos pasará si podemos alcanzar “El Ideal de la Delgadez”?

Nosotras seremos aceptadas, amadas, felices, exitosas, y ricas.

Explique la diferencia entre “El Ideal de la Delgadez” y el ideal de la salud si algunas dicen que es más saludable adaptarse a “El Ideal de la Delgadez”.

¿Creen de verdad que todas estas cosas positivas les pasarán a ustedes si adelgazan más?

No, la verdad es que eso tendrá muy poco impacto.

Por favor NO describa (ni permita que las participantes hablen de) los beneficios de la delgadez en general o dar una falsa impresión de que “El Ideal de la Delgadez” es parecido a el ideal de la salud (es posible estar entre el rango de un peso saludable y todavía no alcanzar la norma cultural de la delgadez extrema).

IV. LOS COSTOS DE “EL IDEAL DE LA DELGADEZ” (20 MINUTOS)

Hemos hablado de “El Ideal de la Delgadez” y de dónde viene este ideal. Ahora pensemos en los costos de este ideal.

Solicite participación del grupo.

¿Cuáles son los costos de intentar alcanzar el cuerpo de “El Ideal de la Delgadez” para la persona?

El autoestima reducido; muy caro; agotada físicamente y mentalmente; se puede hacer daño al cuerpo; problemas de salud; muchas veces promueve maneras que no son saludables para manejar el peso; depresión; ansiedad.

¿Si hay tantas mujeres lidiando con estos temas, cuáles son los costos a la sociedad?

Incrementar los costos en el área del cuidado de salud mental; una cultura de descontento.

¿Quién se beneficia de “El Ideal de la Delgadez”?

La industria de las dietas/de la pérdida de peso; la industria de ejercicio/cuerpos en buena forma; el mundo de la moda.

¿Es usted una de las personas que se beneficia de “El Ideal de la Delgadez”?

¿Es usted una fundadora de un programa de dieta, una ejecutiva de un medio de comunicación, una ‘supermodelo’?

¿Tomando en cuenta todos estos costos, tiene sentido intentar alcanzar “El Ideal de la Delgadez”?

¡No!

Asegúrese de que cada participante diga algo ahora (¡y en cualquier otro momento posible!) en voz alta en contra de “El Ideal de la Delgadez”

V. LAS TAREAS PARA LA CASA (3 MINUTOS)

Explique a las participantes la práctica/las tareas para la casa antes de la próxima sesión:

Ahora que hemos hablado de los costos de “El Ideal de la Delgadez”, ¿Están ustedes dispuestas a escribir una carta para una joven quien está luchando con su imagen corporal sobre los costos de intentar alcanzar “El Ideal de la Delgadez”? Piensen en el máximo número de costos que puedan y, si quieren, pueden trabajar con otras compañeras para pensar en más ideas.

Por favor traigan esta carta a nuestra próxima reunión para que la puedan leer y hablar de sus de cómo se sintió mientras la escribían. Vamos a grabar un video cuando leen sus cartas y, si quieren, podemos publicar el video en nuestro sitio web (lee: www.ori.org/bodyacceptanceletters) o lo pueden publicar en YouTube ustedes mismas, en FaceBook, MySpace, etc. Tenemos una cámara digital para grabar las cartas, pero ustedes también pueden traer sus propias cámaras/teléfonos para grabar su lectura, si ustedes lo prefirieren.

NOTE: Some of the Latina participants may not read and write. Additionally, some might be very concerned with their documentation status and would not want to be posted to a website. Culturally, they also might not say any of this because it could be considered embarrassing/rude/risky, so you might want to consider how to present or handle this exercise differently...

Saquen **La Carta a una Joven** de sus paquetes (Ejercicio #1).

Segundo, quisiéramos pedirles que se paren al frente de un espejo con tan poca ropa como sea posible y escriban 10 características positivas. Esto incluye características físicas, emocionales, intelectuales, y sociales. Por ejemplo, a usted quizás le guste la forma de sus brazos, la fuerza de sus piernas, el cabello largo y oscuro, el sonido de su risa, o el hecho de que es una buena amiga.

Sabemos que puede ser difícil hacerlo, pero por favor incluya en su lista a menos algunas características físicas. Puede ser un reto al principio, pero queremos que lo hagan porque es muy importante reconocer estas partes de si misma. Estudiantes en el pasado han descubierto que este ejercicio puede ayudarles mucho y darles más poder en su vida.

Por favor traiga su lista de características positivas al próximo grupo para que las pueda compartir con las demás.

Saquen **La Forma de Auto-Afirmación** de su paquete (Ejercicio #2).

¿Alguien me puede decir en sus propias palabras cuáles son las tareas para la casa de esta semana?

Escriba una carta a una joven acerca de los costos de buscar “El Ideal de la Delgadez”; terminar con el ejercicio de auto-afirmación en el espejo.

Hablaremos de los ejercicios en la próxima sesión. Yo recogeré todas las tareas para la casa durante la próxima sesión.

La experiencia nos dice que las estudiantes ganan lo máximo de esta clase cuando hacen los ejercicios con sus mejores esfuerzos. ¿Todas aquí sienten que sí pueden cumplir con los ejercicios?

Solicite alguna forma de compromiso de cada participante.

Queremos que los ejercicios sean divertidos, no solamente que sean para reflexionar. Así pues, se puede hablar con otras participantes antes de la próxima sesión.

Si el tiempo lo permite:

¿Me puede decir cada una algo “que funcionó para usted” de esta sesión, o algo con lo que se sienten conectadas?

Es todo por hoy. Gracias por asistir. ¡Nos vemos la próxima semana!

Sesión 2

Preparación: Mandar un correo electrónico, llamar por teléfono, o mandar un mensaje de texto a cada participante antes de esta sesión para recordarles la hora y el lugar de esta clase y de cumplir con las tareas para la casa.

Materiales: Una cámara de video
Una cámara digital/celular

Temas:

- I. Reafirmar el Compromiso Voluntario
- II. Hablar del Ejercicio: “Una Carta a una Joven”
- III. Hablar del Ejercicio: Auto-Afirmación
- IV. Actos: Desanimando la Búsqueda de “El Ideal de la Delgadez”
- V. Tareas para la Casa

Visión General de la Sesión: El enfoque de la Sesión 2 es revisar los materiales presentados en la sesión previa y hablar de las reacciones a las dos tareas para la casa. Además, esta sesión incluye actos para provocar declaraciones contra “El Ideal de la Delgadez”

I. REAFIRMAR EL COMPROMISO VOLUNTARIO (2 MINUTOS)

Gracias por asistir a nuestra segunda sesión. ¿Está cada una de ustedes dispuestas a participar voluntariamente de una manera activa en este grupo?

Asegúrese de que cada participante diga en voz alta que “Sí”, está dispuesta a participar en una manera activa. Encienda ahora la cámara de video.

II. HABLAR DEL EJERCICIO: “UNA CARTA A UNA JOVEN”

La semana pasada, le preguntamos que si estaban dispuestas a escribir una carta a una joven acerca de los costos de intentar alcanzar “El Ideal de la Delgadez”.

Quisiera grabarle a cada una de ustedes leyendo su carta para que la pueda publicar en el sitio de Web de nuestro grupo, o en YouTube, FaceBook, MySpace, etc.

Pida que cada una lea su carta. Grabarlas en cámaras de videos separadas o en sus celulares para generar videos cortos e individuales para cada participante. NOTA: Para asegurar la confidencialidad, es clave que solamente la persona leyendo la carta aparezca en el video.

Es obvio de que todas ustedes dedicaron mucho tiempo para escribir estas cartas e hicieron un buen trabajo. Por favor entréguelas a mi con su nombre y firma puesta.

Recoja el Ejercicio #1. Asegúrese de que cada participante ha escrito su nombre y colocado su firma en la carta.

Sus cartas nos han impresionado y sentimos que pueden ayudar mucho a otras jóvenes quienes están luchando con su imagen corporal. Así pues, quisiéramos publicar su carta y el video en el que está leyendo su carta, junto con su nombre, en un sitio Web del equipo de investigaciones (el sitio es: www.ori.org/bodyacceptanceletters). Es totalmente voluntario si quiere o no dejarnos publicar su carta, video, y su nombre en el sitio Web. También les pedimos considerar su publicación en YouTube, Facebook, MySpace, etc.

Escriba los nombres de las que NO quieren que sus cartas o sus videos sean publicados. Para las que si quieren, pueden publicar los videos después de la sesión.

III. HABLAR DEL EJERCICIO: AUTO-AFIRMACIÓN (10 MINUTOS)

El otro ejercicio que les asignamos era el de pararse al frente de un espejo y escribir algunas características positivas de si misma.

¿Cómo se sintió cuando hizo este ejercicio?

¿Cuáles son tres características de si misma con las que está satisfecha, incluyendo dos aspectos físicos?

Pida que cada participante comparta las características positivas que escribió. No permita que hagan declaraciones ‘calificadoras’ (por ejemplo, “Pues, digo que mi estomago no es tan horrible”). Si oye declaraciones calificadoras, acéptelas y pida a la participante que diga algo más que sea completamente positivo (por ejemplo, “Okay, me puede dar una frase más que sea completamente positiva?”).

Recoja el Ejercicio #2. Asegúrese de que cada participante haya escrito su nombre y colocado su firma en la carta.

Ojala que reconozcan cosas positivas de si mismas y las puedan recordar, especialmente cuando las presiones de “El Ideal de la Delgadez” estén por todos lados. Así como estas presiones son muy potentes, vamos a hablar de las maneras en que las podemos resistir.

IV. ACTOS: DESANIMANDO LA BÚSQUEDA DE “LO IDEAL DE LA DELGADEZ” (20 MINUTOS)

Las líderes toman el rol de una persona que está llevando una dieta extrema o un individuo que tiene un desorden alimenticio durante el ejercicio con cada participante. Deje que cada participante pase más o menos 2 minutos intentando disuadir su carácter de buscar “El Ideal de la Delgadez” (hagan dos actos, si se necesita). Repita cualquier comentario de “El Ideal de la Delgadez” que dijeron previamente las participantes mientras que usted está en el rol de La Delgadez Ideal. Enfóquese en los beneficios no realistas de “El Ideal de la Delgadez” (“Estaré todo el tiempo contenta si soy delgada.” “A todo el mundo le caerá bien.” “Tendré la pareja perfecta.” “Todos mis problemas estarán resueltos.”) Asegúrese de que cada participante trate de convencerle de NO tener “El Ideal de la Delgadez”. Resista a que ellas le disuadan, pero está bien jugar con este ejercicio, hasta se puede ser algo exagerada con las participantes.

Ahora quisiera revisar algunos ejemplos de frases de “El Ideal de la Delgadez” y practicar cómo es que una puede responder a ellos. Yo seré la persona obsesionada con “El Ideal de la Delgadez” y su trabajo es de convencerme de que no debo ser así. Puede usar cualquiera de los costos de la búsqueda de ese ideal que identificamos en nuestras conversaciones previas.

Primero, las líderes deben mostrar cómo se hacen los actos. Después, seleccione algunas voluntarias para participar, asegurándose de que a cada una le toque hacer el acto. Empiece con la participante más gregaria.

Algunos ejemplos de frases para las líderes:

- *“Pronto llega la temporada de traje de baño, así que pienso dejar de desayunar para que pueda bajar los kilos de más.”*
- *Una anoréxica dice, “Estoy segura de que la gente me ama y me acepta más si bajo un poco más de peso.”*
- *“Acabo de ver un anuncio de pastillas para bajar de peso. Las voy a pedir inmediatamente. Por fin puedo ser tan delgada como yo quiera.”*
- *Una anoréxica le dice a una amiga: “No puedo cenar contigo hoy día porque tengo que pasar unas horas en el gimnasio. Solo pasé unas dos horas allá ayer.”*
- *“Me siento un poco mareada últimamente, quizás por las pastillas para la pérdida de peso que estoy tomando, pero no me importa porque ya he bajado 10 libras.”*
- *“La mayoría tiene muy poca autodisciplina y se dan por vencidas al hambre. Yo le voy a demostrar a las demás cuánta autodisciplina tengo al comer nada más que toronjas.”*
- *“Para ser la mejor corredora, tengo que estar en mi peso más bajo. Estoy haciéndolo solo para mi salud—esto me ayuda a prevenir las lesiones.”*
- *“Tengo que ser muy delgada o mi vida está arruinada.”*
- *“Cualquiera pueda tener la forma de una supermodelo si de verdad lo quiere.”*
- *“Ningún tipo me va a invitar a bailar en al baile si no bajo de peso extra.”*
- *“Ninguna grupo de hermandad me va a seleccionar si no pierdo 5 kilos.”*
- *“Quiero asegurarme de no subir esas 10 kilos libras del primer año de universidad, así que voy desayunar solamente una banana para el desayuno y una manzana para el almuerzo todos los días.”*

Las líderes deben generar algunas frases adicionales si se necesitan y también pueden escoger las frases que son más apropiadas para su grupo.

Hablar de los Actos

¿Cómo se sintieron haciendo los actos?

Dejen que las participantes reflejen cómo se sintieron en confrontar a una persona que está comprometida en buscar “El Ideal de la Delgadez”.

¿Piensan que puede ser beneficioso desafiar a alguien cuando dice cosas que apoya “El Ideal de la Delgadez”?

Promueva una conversación sobre el por qué es útil hablar contra la presión para ajustarse a “El Ideal de la Delgadez”. Dejen que las participantes mismas piensen en las razones.

V. TAREAS PARA LA CASA (3 MINUTOS)

Las tareas para la casa de la próxima sesión:

Quisiéramos que hagan unas tareas en casa antes de la próxima sesión. La primera es de dar unos ejemplos de su propia vida sobre las presiones de ser delgada que usted ha experimentado. Después, quisiéramos que piense en un reto verbal en contra de cada presión, igual a lo que hicimos en los actos.

*Saque la forma “**Reto Verbal**” de su paquete (Ejercicio #3).*

Practiquemos un poco antes de que lo hagan solas.

Ejemplo 1: Su mamá comenta como otra madre ya no se cuida bien porque ha engordado.

¿Cómo puede responder a este comentario para mostrar que no está de acuerdo con “El Ideal de la Delgadez” y que piensa que tales comentarios son nada saludables?

Pídale al grupo que ofrezcan algunos retos verbales: por ejemplo, es una falta de respeto hablar del peso de otra persona cuando uno no sabe lo que está pasando en su vida; o, si uno no puede decir algo simpático, mejor no decir nada.

Por favor piense en al menos cinco ejemplos de su vida. Estos ejemplos a lo mejor no serán la manera en que usted realmente respondió a la presión. Sino deben ser la manera en que usted respondería ahora basada en lo que sabe de “El Ideal de la Delgadez”.

La segunda tarea es pensar en una lista de las 10 Mejores Ideas que las jóvenes/mujeres pueden hacer para resistir “El Ideal de la Delgadez”. Distinto a la forma del reto verbal en la que usted está desafiando “El Ideal de la Delgadez” a nivel individual, nosotros estamos pidiendo la manera en que usted puede desafiar “El Ideal de la Delgadez” a nivel de la sociedad. ¿Qué puede evitar, decir, hacer, o aprender para confrontar este ideal no saludable que existe en su comunidad? Por favor escriba sus 10 Mejores Ideas y tráigalas a la próxima sesión.

*Saque la forma “**10 Mejores Ideas**” de su paquete (Ejercicio #4).*

Pida uno o dos ejemplos. Ejemplos:

1. Escriba una carta al editor de una revista de moda diciendo que deben incluir una variedad de tamaños de cuerpos en su revista.
2. Escriba una carta a un compañía indicando de que va a boicotear su producto porque la compañía promueve “El Ideal de la Delgadez”.
3. Pare su suscripción a una revista de moda.

4. Poner notas en los espejos de los baños de mujeres diciendo, “Ama tu cuerpo.”
5. Párase afuera de una oficina de cirugía plástica con un rótulo que dice: “Acéptese como es.”

¿Alguien me puede decir en sus propias palabras cuáles son las prácticas para la casa de esta semana?

Llene la forma “Reto Verbal”; generar la lista de 10 Mejores Ideas que las mujeres pueden hacer para desafiar “El Ideal de la Delgadez”.

Hablaremos de los ejercicios en la próxima sesión. Yo recogeré todas las tareas para la casa.

Si el tiempo lo permite:

¿Me puede decir cada una algo “que funcionó para usted” de esta sesión, o algo con lo que se sienten conectadas?

En la próxima sesión, hablaremos más de cómo resistir “El Ideal de la Delgadez” y cómo desafiar nuestras inquietudes personales sobre nuestros cuerpos. ¿Tienen preguntas antes de que terminemos?

Gracias por asistir. ¡Nos vemos la próxima semana!

Sesión 3

Preparación: Mandar un correo electrónico, llamar por teléfono, o mandar un mensaje de texto a cada participante antes de esta sesión para recordarles la hora y el lugar de esta clase y de cumplir con las tareas para la casa.

Materiales: Una cámara de video
Una cámara digital/celular

Temas:

- I. Reafirmar el Compromiso Voluntario
- II. Hablar del Ejercicio: “Reto Verbal”
- III. Un Acto: Respuestas Inmediatas a “El Ideal de la Delgadez”
- IV. Motivos para Inscribirse
- V. Reto del Comportamiento
- VI. Hablar de Las 10 Mejores Ideas
- VII. Tareas para la Casa

Visión General de la Sesión: El enfoque de la Sesión 3 es hablar más acerca de cómo resistir “El Ideal de la Delgadez”, cómo desafiar las inquietudes personales del cuerpo, y cómo responder a presiones futuras para ser delgada. Los actos también son utilizados para que las participantes puedan practicar frases que confrontan “El Ideal de la Delgadez”.

I. REAFIRMAR EL COMPROMISO VOLUNTARIO (2 MINUTOS)

Otra vez es importante mencionar que la participación es voluntaria. ¿Está cada una de ustedes dispuestas a participar voluntariamente de una manera activa en este grupo?

Asegúrese que cada una dé por lo menos una expresión positiva con la cabeza como respuesta.

Encienda ahora la cámara de video.

II. HABLAR DEL EJERCICIO: “RETO VERBAL”

En el primer ejercicio le pedimos que proporcione unos ejemplos personales sobre las presiones de ser delgada que ustedes han sentido y cómo puede desafiar verbalmente estas presiones.

Quisiéramos que cada una de ustedes comparta un ejemplo con el grupo, junto con un reto verbal.

Pida que cada una ofrezca ejemplos. Si no pueden ofrecer un ejemplo, pida que den ideas acerca de cómo responder a las presiones que las otras participantes compartieron con el grupo.

Recoge el Ejercicio #3. Asegúrese de que cada participante ha escrito su nombre y colocado su firma en la forma.

III. RESPUESTAS INMEDIATAS A “EL IDEAL DE LA DELGADEZ”

La semana pasada, les pedimos que disuadieran a alguien de no buscar “El Ideal de la Delgadez” a través de una conversación. Esta semana vamos a practicar otra estrategia—desafiar los comentarios de “El Ideal de la Delgadez” con una respuesta inmediata. Su meta es simplemente parar las conversaciones de la gordura. Puede hacer esto al hacer notar el costo de buscar “El Ideal de la Delgadez”, o puede dejar de hablar totalmente de la gordura.

Por ejemplo, si digo, “Hace esta camisa demasiado visibles mis gorditos?” Usted podría responder, “Creo que es mejor no enfocarnos en asuntos de apariencia física como esos.”

Actuar usando frases en contra de “El Ideal de la Delgadez” para resistir la presión de las amistades. Pídale a cada participante que genere dos frases en contra de “El Ideal de la Delgadez” como respuesta a dos frases que dicen las líderes. Pida respuestas de cada persona en el círculo dos veces. Ejemplos de frases:

- *Linda ha engordado durante los días de fiestas.*
- *Las vacaciones de la primavera ya vienen, así que voy a estar de dieta. ¿Quieres hacerla conmigo?*
- *¿No piensas que Jennifer López pesa demasiado?*
- *Ella es demasiada gorda para esos pantalones.*
- *Si no bajo de peso, me van a eliminar del equipo de clavado en natación (English: Diving team).*
- *Odio tanto a mi cuerpo—deseo que pudiera despertarme con otro cuerpo.*
- *Solamente las jóvenes delgaditas reciben invitaciones para salir.*
- *Ella no tiene el cuerpo para ese traje.*
- *De verdad quiero el cuerpo de una supermodelo.*
- *Quisiera tener una cirugía cosmética abdominal.*
- *¿Me veo más gorda con este vestido?*
- *Estoy considerando convertirme en ‘vegan’ porque oigo que ayuda a bajar de peso.*
- *Eres tan delgada. ¿Cómo lo haces?*
- *No quiero que nadie me vea sin mi maquillaje.*
- *¿Tú crees que TÚ estás gorda? Pues, mírame a mí.*
- *¿Me veo gorda en esto?*
- *Estoy muy gorda para comer esto.*
- *Estoy muy gorda.*

Hablar de los Actos

¿Piensa que puede desafiar a una amiga o a la familia si hacen comentarios sobre “El Ideal de la Delgadez”?

Promueva la conversación.

IV. LOS MOTIVOS PARA INSCRIBIRSE EN ESTA CLASE (10 MINUTOS)

A este punto, es útil para las estudiantes compartir los motivos más importantes para inscribirse en esta clase de aceptación corporal para que puedan recibir comentarios del grupo. Espero que todas compartan honestamente el por qué se inscribieron en este grupo. Por ejemplo, algunas jóvenes se inscribieron debido a un comentario negativo que alguien hizo de ellas, o debido a algunas inquietudes que tenían sobre la forma de su cuerpo.

¿Cuál fue el motivo principal para inscribirse en este grupo para ustedes?

Las líderes pueden ofrecer algunos ejemplos de sus propias insatisfacciones y dar ejemplos de respuestas de apoyo si el grupo duda en hacerlo. Es mejor empezar con la participante más gregaria.

Pida que las participantes compartan lo más que puedan considerando el tiempo asignado para la actividad. El propósito es permitirles a las participantes compartir sus inquietudes acerca de su imagen física y dejar que el grupo desafíe a los pensamientos y sentimientos que las participantes tienen acerca de algunas partes específicas de sus cuerpos.

Escuchándoles, me parece que sería de mucha utilidad que algunas de ustedes desafíen algunos de sus temores e inquietudes relacionadas con su imagen física.

V. RETO DEL COMPORTAMIENTO (10 MINUTOS)

¿Hay cosas que no hacen debido a las inquietudes de su imagen física?

Vestirse con ciertas ropas, salir a ciertos lugares, etc.

¿Están dispuestas a experimentar algo para sentirse mejor respecto a sus cuerpos? Quisiéramos desafiarles y pedirles que hagan algo que ahora no hacen debido a las inquietudes de su imagen física. Haciéndolo debe refutar sus temores de su imagen física y mejorar su confianza.

Ejemplos:

- *Llevar pantalón corto*
- *Ir a la piscina en traje de baño*
- *Hacer ejercicio en público*
- *Llevar una camisa apretada o una camiseta sin mangas al centro comercial/a la cena/a la biblioteca*
- *Peinarse con el cabello en cola*
- *Llevar un sostén de deporte sin camisa durante el ejercicio*
- *Salir sin maquillaje*
- *Salir al gimnasio*
- *Revelar una parte de su cuerpo, como los pies, que normalmente esconde*

Quisiéramos que cada una de ustedes haga este reto por lo meno dos veces durante la próxima semana e informarnos en la próxima sesión como resultó. Por favor piensen por un momento en

algo que quisiera hacer pero todavía no ha hecho. Cada una necesita un plan antes de que nos vayamos.

Saque la forma **Ejercicio del Comportamiento** de su paquete (Ejercicio #5).

El propósito de este ejercicio no es simplemente que las participantes hagan algo que normalmente no harían (por ejemplo, vestirse con una camisa apretada porque no es su estilo), sino que debe de ser algo que harían si no tendrían inquietudes de su imagen física (por ejemplo, *quisiera* vestirse en camisas apretadas pero no lo hace porque cree que le hace parecer que su estomago está gordo).

Pida que cada participante piense en dos retos del comportamiento que harán durante la próxima semana. Las líderes deben ayudar a las participantes a seleccionar los retos apropiados y con los que pueden cumplir durante la próxima semana (por ejemplo, no seleccione usar un traje de baño en una piscina al aire libre si estamos en invierno).

VI. HABLAR DEL EJERCICIO DE “LAS 10 MEJORES IDEAS” (10 MINUTOS)

El segundo ejercicio de la última sesión fue hacer una lista de 10 cosas que jóvenes/mujeres pueden hacer para resistir “El Ideal de la Delgadez”—lo que se puede evitar, decir, hacer, o aprender para combatir a esta presión social. Se puede llamar el ‘activismo del cuerpo’.

¿Pueden compartir cada una tres ideas de su lista?

Quisiéramos que cada una de ustedes haga al menos dos actos de activismo corporal y después infórmanos cómo les fue con los resultados. ¿Están todas dispuestas a hacerlo?

Por ejemplo, puede:

- 1. En libros en una librería que trata de la pérdida de peso, insertar notas que dicen: “Te ves perfecta exactamente como eres”.*
- 2. En los baños de niñas en la escuela, colgar paneles que dicen “Ama tu cuerpo”.*
- 3. Colgar folletos que hablen de aceptar al cuerpo en el campus.*
- 4. En el campus, ofrecer una cubeta con tiza e invitar a la gente a escribir en las aceras cosas que les gusten de sus cuerpos.*
- 5. Colgar folletos en los parabrisas de los autos que dice, “Ama tu cuerpo”.*
- 6. Usando crema de zapatos blanco, escribir “Acepta tu cuerpo” en la ventana de su carro.*
- 7. Hacer y ofrecer botones y etiquetas que digan, “Eres hermosa”.*
- 8. Compartir en Facebook un video en contra de “El Ideal de la Delgadez”.*
- 9. Hacer un video para YouTube sobre ‘lo que dicen las personas’ sobre las inquietudes de la imagen física.*

Pida que cada participante escoja dos comportamientos de su lista para hacer durante la próxima semana.

Saque la forma **“El Activismo del Cuerpo”** de su paquete (Ejercicio #6).

Recoja el Ejercicio #4. Asegúrese de que cada participante ha escrito su nombre y colocado su firma en la carta.

VII. PRÁCTICA/TAREAS PARA LA CASA (3 MINUTOS)

¿Alguien me puede decir cuáles son las tareas para la casa de esta semana?

Haga dos veces el reto del comportamiento relacionado a las inquietudes de su imagen física; haga dos actos de “Activismo Corporal”.

Hablaremos de cómo les fue a cada una con estos ejercicios durante la próxima sesión. Yo recogeré todas las tareas para la casa.

Si el tiempo lo permite:

¿Me puede decir cada una algo “que funcionó para usted” de esta sesión, o algo con lo que se sienten conectadas?

Gracias por asistir. ¡Nos vemos la próxima semana!

Sesión 4

Preparación: Mandar un correo electrónico, llamar por teléfono, o mandar un mensaje de texto a cada participante antes de esta sesión para recordarles la hora y el lugar de esta clase y de cumplir con las tareas para la casa.

Materiales: Una cámara de video
Una cámara digital/celular

Temas:

- I. Reafirmar el Compromiso Voluntario
- II. Hablar del Ejercicio: “Reto del Comportamiento”
- III. Hablar del “Activismo Corporal”
- IV. Presiones en el Futuro para ser Delgada
- V. Los Beneficios del Grupo/Hablar de la Clausura del Grupo
- VI. Ejercicio de Auto-Afirmación
- VII. Tareas para la Casa
- VIII. Clausura

Visión General de la Sesión: El enfoque de la Sesión 4 es hablar de las experiencias de las participantes con los ejercicios “El Reto del Comportamiento” y “Activismo Corporal” y hablar de las maneras en que nos hablamos a nosotras mismas que quizás promueven “El Ideal de la Delgadez”. Las participantes también generan más alternativas positivas de hablar de sus cuerpos y se les anima a continuar desafiando sus inquietudes con respecto a su imagen física en el futuro.

I. REAFIRMAR EL COMPROMISO VOLUNTARIO (2 MINUTOS)

¿Está cada una de ustedes dispuestas a participar verbalmente en este grupo hoy día?

Asegúrese de que cada una da por lo menos una expresión positiva con la cabeza como respuesta.

Encienda ahora la cámara de video.

II. HABLAR DEL “RETO DEL COMPORTAMIENTO” (10 MINUTOS)

Durante la semana pasada, les pedimos hacer algo que normalmente no hacen debido a las inquietudes de su cuerpo.

Vamos a pedir a cada una que describa lo que hizo y cómo resultó.

¿Fue útil este ejercicio? ¿Qué aprendieron?

Pida que cada una hable de sus experiencias.

Si no cumplieron con el ejercicio, pregúnteles cómo pueden cumplir la próxima vez que lo intenten. ¿Hay algo que puede intentar primero que quizás sea más fácil? Anime a las participantes a que continúan desafiando sus inquietudes relacionadas con sus cuerpos.

Les agradecemos que estuvieran dispuestas a hacer algo nuevo. Ojala que continúen desafiándose a ustedes mismas y a las inquietudes de sus imágenes físicas en el futuro de una manera semejante.

Recoge el Ejercicio #5. Asegúrese de que cada participante haya escrito su nombre y colocado su firma en la forma.

III. HABLAR DEL ACTIVISMO CORPORAL (10 MINUTOS)

La semana pasada, les pedimos también hacer dos ejercicios del Activismo Corporal. Vamos a oír de cada una de ustedes lo que hicieron y cómo resultó.

Pregunte a cada una en el círculo que describa lo que hizo y cómo resultó.

¿Cómo podría hacer una diferencia este tipo de ejercicio?

¿Considera hacer otro acto de Activismo Corporal?

Dé a las participantes la oportunidad de convencerse de hacer más actos de Activismo Corporal en el futuro.

Recoja el Ejercicio #6. Asegúrese de que cada participante haya escrito su nombre y colocado su firma en la forma.

IV. PRESIONES EN EL FUTURO PARA SER DELGADA

¿Puede cada una de ustedes pensar en un ejemplo de una presión para ser delgada que pueda presentarse en el futuro? A veces es útil pensar en cómo responder a esta tipo de presión antes de que se presente.

¿Puede cada una pensar en dos ejemplos de presiones en el futuro para ser delgada y después pensar en una respuesta a estas presiones? Algunos ejemplos pueden ser: buscando trabajo, las vacaciones del verano, una boda, el embarazo.

Vamos a oír de cada una en el círculo lo que anticipa sobre las presiones para ser delgada y en que manera puede responder.

V. LOS BENEFICIOS DEL GRUPO/HABLAR DE LA CLAUSURA DEL GRUPO (10 MINUTOS)

Debido al hecho de que este es nuestro último grupo, quisiéramos hablar de las cosas que quizás aprendieron a través de su participación en este grupo.

¿Me pueden contar algunos beneficios que surgen cuando uno acepta su cuerpo?

¿Hubo alguna actividad que fue especialmente útil para ustedes?

¿Cómo ha cambiado esta experiencia la manera en que piensan y se sienten acerca de sus cuerpos?

¿Cómo ha cambiado su participación en El Proyecto del Cuerpo las cosas que hace o que haría en el futuro para promover su propia aceptación de su cuerpo?

¿Cómo ha cambiado este grupo la manera en que interactúan con los amigos, con la pareja, o con otros en su vida?

¿Qué ha ganado de esta clase?

Trate de animar a todas a las participantes a reflejar cualquier desarrollo que han experimentado o entendimientos que han ganado. La idea es que puedan consolidar todo lo que han aprendido.

VI. EJERCICIO DE AUTO-AFIRMACIÓN (3 MINUTOS)

Llegando al fin de nuestras clases, quisiéramos animarles a ustedes para que continúen desafiando algunas de sus inquietudes relacionadas con el cuerpo. Parte de hacer esto es hablar de nuestros cuerpos en una manera positiva y no negativa. Aquí presentamos algunas ideas para empezar:

- 1. Elija una amiga o miembro de su familia y díglele a ella una cosa que a usted le gusta de usted misma.*
- 2. Escriba en un diario todas las cosas buenas que su cuerpo le deja hacer (por ejemplo, hacer una caminata, jugar tenis, etc.).*
- 3. Elija una amiga con quien puede hacer un pacto de no hablar sus cuerpos de una manera negativa. Cuando la amiga hable de su cuerpo negativamente, recuérdela del pacto.*
- 4. Haga un compromiso de terminar con las quejas de su cuerpo, como “Tengo una tabla de planchar” o “Odio a mis piernas”. Cuando se fije de que está haciéndolo, puede corregirse y decir algo positivo de este parte del cuerpo, algo como, “Estoy muy contenta que mis piernas me sirvieron bien durante el entrenamiento de fútbol hoy día.*
- 5. La próxima vez que alguien le da un cumplido, en vez de rebatir (“No, soy muy gorda”), practique respirando profundamente y diciendo simplemente “Gracias.”*

¿Puede cada una escoger unas de estas ideas (o una idea propia) y cumplirla la próxima semana, y después mandarnos un correo electrónico diciéndonos cómo le resultó?

Pueden considerar que este es un ejercicio de clausura. Haciendo el ejercicio le da más probabilidades de que hable de si misma en una manera más positiva. Piensen en el ejercicio específico con que pueden cumplir. Ahora, quisiera oír de cada una en el círculo.

*Saquen la forma **“Ejercicio de Auto-Afirmación”** de su paquete (Ejercicio #7).*

Pida que cada participante declare cuál ejercicio de afirmaciones está dispuesta a cumplir en la próxima semana.

VII. /TAREAS PARA LA CASA (3 MINUTOS)

Segundo, quisiéramos que hagan otro ejercicio de clausura. ¿Están dispuestas a escribir otra carta a una joven menor, diciéndole cómo evitar el desarrollo de inquietudes de la imagen física? Se puede escribir esta carta para una hermana menor, a una prima, o a una amiga.

Usen la información que han aprendido durante estas sesiones sobre los costos de buscar “El Ideal de la Delgadez” y las actividades que han aprendido para ayudar a desarrollar una imagen positiva del cuerpo. La meta es de ayudarla a entender las diferentes cosas que ella puede hacer, decir, evitar, o aprender que le ayudará a desarrollar o mantener una imagen positiva del cuerpo. Manden la carta, por correo tradicional o por correo electrónico, a la persona si están dispuestas hacerlo.

Saquen la forma **“Carta a una Joven”** de su paquete (Ejercicio #8).

Tercero, quisiéramos que hagan un acto más de Activismo Corporal y que nos manden un correo electrónico acerca de lo que hicieron.

¿Están dispuestas hacer una forma de “Activismo Corporal” como grupo? Puede ser una carta que escriben y que todas firman para mandar a una revista o a una compañía que promueve “El Ideal de la Delgadez”. Pueden decidir que quieren hacer y comunicarse entre si mismas por correo electrónico o por mensaje de texto. ¿Tienen ideas de lo qué pueden hacer? ¿Hay alguien que está dispuesta a ser la líder de este esfuerzo y asegurar de que pase? [Seleccione a una o dos miembros del grupo para ser las líderes.] A nosotras nos gustaría escuchar lo que decidieron hacer como grupo.

Haga una nota del ejercicio potencial del Grupo—Activismo Corporal.

Saquen la forma **“Ejercicio del Grupo—Activismo Corporal”** de su paquete (Ejercicio #7).

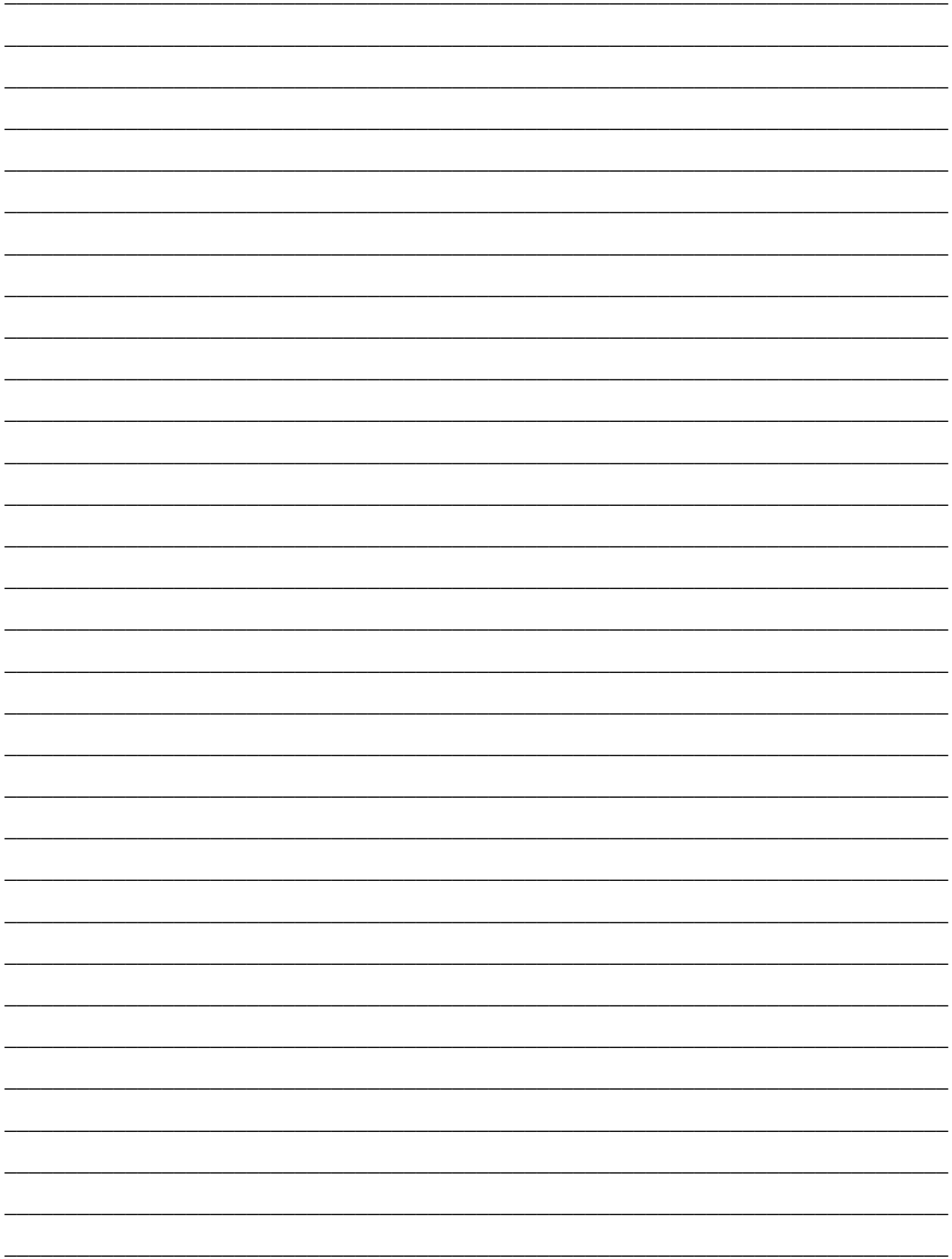
Ahora, quisiéramos que cada una de ustedes cumpla con uno de los ejercicios de hablar positivamente del cuerpo durante la próxima semana y que nos manden un correo electrónico a todo el grupo para avisarnos cómo le fue con el ejercicio. Segundo, quisiéramos que escriba un correo electrónico a una joven menor, diciéndole cómo evitar el desarrollo de inquietudes de la imagen física y mandarnos a nosotras y al grupo si quiere el video o la carta (bodyproject.ori.org). Tercero, quisiéramos que hagan como grupo una forma adicional de “Activismo Corporal.”

VIII. CLAUSURA (3 MINUTOS)

¿Está alguna de ustedes dispuesta a decir lo que cree que ganó a través de su participación en este grupo?

Otra vez, gracia por participar en este grupo. Estamos bien impresionadas con sus comentarios considerados y su participación. ¡Les agradecemos mucho por eso!

Les invitamos a compartir con sus amigas acerca del grupo.



Nombre:

Firma:

Sesión 2, Ejercicio #3: Forma del Reto Verbal

Por favor dé al menos cinco ejemplos de su propia vida que tratan acerca de las presiones para ser delgada que usted ha encontrado y después piense en retos verbales, igual a lo que hicimos en los actos.

Aquí están algunos ejemplos de comentarios de “El Ideal de la Delgadez”:

1. Un novio dice que piensa que la talla de vestir ideal es la talla dos.
2. Su mamá comenta en como otra madre ya no se cuida bien porque ha engordado.
3. Una amiga dice que quisiera parecerse a una supermodelo específica cuando está revisando una revista de moda.

¿Cómo puede responder a estos comentarios para indicar que no está de acuerdo con “El Ideal de la Delgadez” y que piensa que este tipo de comentario no es saludable?

Por favor piense en al menos cinco ejemplos de su propia vida. Estos ejemplos a lo mejor no serán exactamente como respondió a las presiones. Sino deben ser la manera en que quizás responderá *ahora* basado en lo que sabe de “El Ideal de la Delgadez.”

1) *La situación:*

La Respuesta Verbal:

2) *La situación:*

La Respuesta Verbal:

3) *La situación:*

La Respuesta Verbal:

4) *La situación:*

La Respuesta Verbal:

5) *La situación:*

La Respuesta Verbal:

Nombre:

Firma:

Sesión 2, Ejercicio #4: Forma de Las 10 Mejores Ideas

Por favor haga una lista de las 10 mejores ideas de cosas que las jóvenes/mujeres pueden hacer para resistir “El Ideal de la Delgadez”. ¿Qué puede evitar, decir, hacer, o aprender para combatir lo ideal de la belleza? Por favor escriba sus 10 mejores ideas y tráigalas al próximo grupo.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Nombre:

Firma:

Sesión 3, Ejercicio #5: Forma del Ejercicio del Comportamiento

Quisiéramos desafiar a cada una de ustedes para que haga algo que actualmente no hace debido a inquietudes acerca de la imagen física de su cuerpo para mejorar su confianza. Por ejemplo, llevar pantalones cortos a la escuela, ir a la piscina en traje de baño, hacer ejercicio en público. Por favor haga estas cosas al menos una vez durante la próxima semana. Les pedimos que cada una de ustedes haga dos retos del comportamiento y avísenos del resultado durante la próxima sesión. Por favor piense un momento en algo que quisiera hacer pero que todavía no lo ha hecho. Quizás quiere escribir en esta página su meta de comportamiento para recordarla.

Nombre:

Firma:

Sesión 3, Ejercicio #6: La Forma del Activismo del Cuerpo

El segundo ejercicio de la última sesión fue el de hacer una lista de las 10 mejores ideas que las jóvenes/mujeres pueden hacer para resistir “El Ideal de la Delgadez”, lo que se puede evitar, decir, hacer, o aprender para combatir la presión social. Se puede referir a esto como el “Activismo Corporal”.

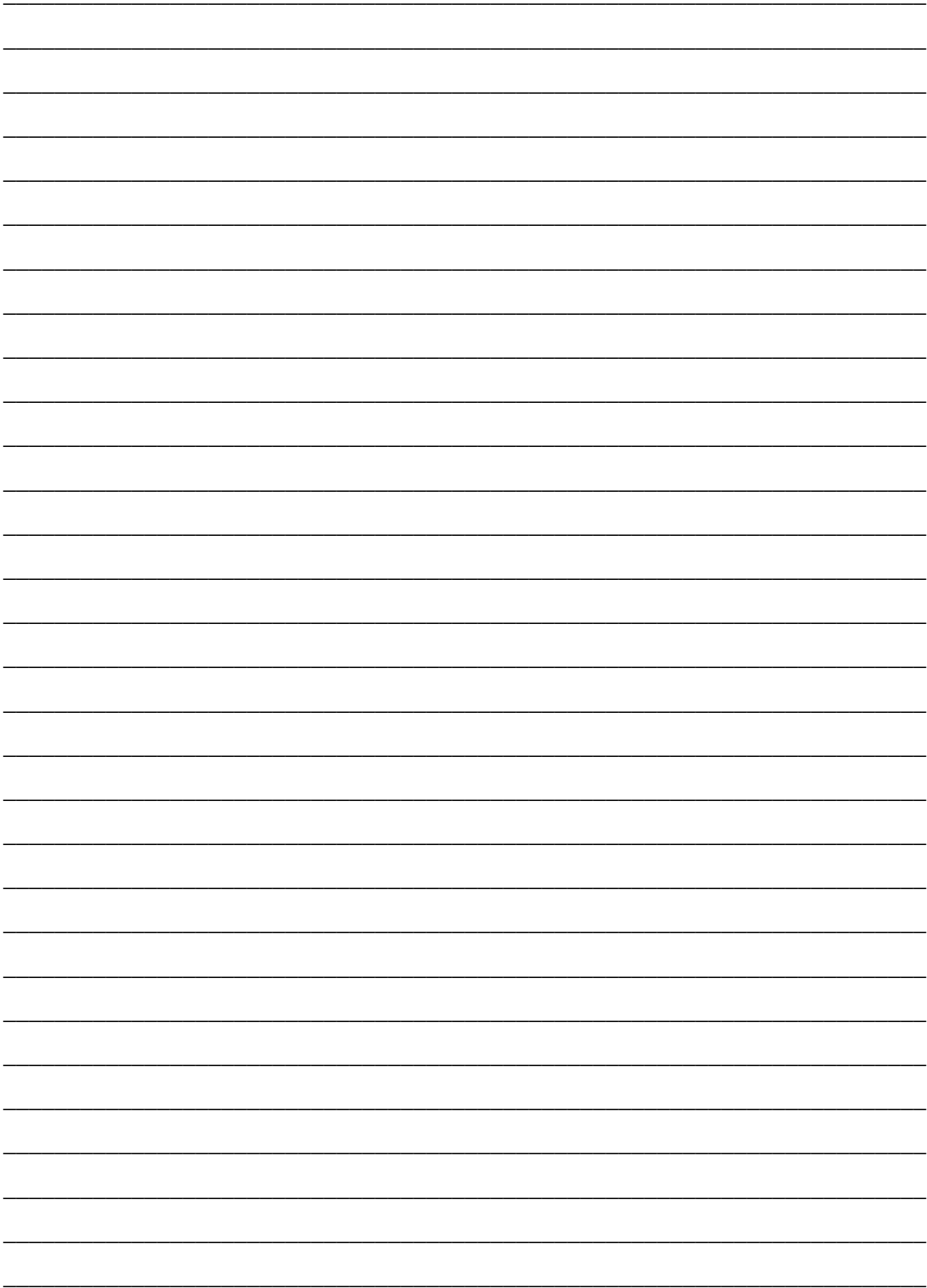
Por favor, escoja dos comportamientos de su lista para cumplir durante la próxima semana. Quizás quiera escribir en esta página sus comportamientos para recordarlos.

Nombre:

Firma:

Sesión 4, Ejercicio de Clausura #7: Forma del Ejercicio de Auto-Afirmación

Parte de desafiar las inquietudes relacionadas con el cuerpo incluye hablar de nuestros cuerpos en una manera positiva y no negativa. Hablamos de algunos ejemplos en el grupo, por ejemplo haciendo un pacto para terminar con la quejas acerca de su cuerpo o de aceptar los cumplidos en vez de rechazarlos. Por favor escoja tres ideas de las que hablamos, o una idea propia, para practicar durante la próxima semana y mándenos un correo electrónico avisándonos acerca de cómo resultó.



Sesión 4, Ejercicio de Clausura #9: El Activismo Corporal del Grupo

Quisiéramos que ustedes, como grupo, cumplan con una forma adicional del ‘Activismo Corporal’. Le recordamos que el “Activismo Corporal” es algo que se puede evitar, decir, hacer, o aprender para resistir “El Ideal de la Delgadez”. Puede ser una carta que todas ustedes escriben y firman para mandarla a una revista o a una compañía que promueve “El Ideal de la Delgadez”. Decidan lo que quieren hacer y comuníqueno entre el grupo por correo electrónico o por mensaje de texto. Por favor liste algunas ideas abajo, y después una persona nos puede mandar un correo electrónico acerca de lo que hicieron como grupo.



Los Miembros del Grupo:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre: