



# Libre de Ser Yo

Creando un mundo libre de ansiedad y discriminación en relación con la apariencia



Creado con expertos vanguardistas sobre la confianza por su imagen, y en asociación con el Proyecto Dove de Autoestima. Desde el 2013 Libre de ser Yo ha apoyado a más de **6.5 millones de jóvenes** para mejorar su confianza y autoestima sobre su imagen, incluso, está previsto que impacte a otros 3 millones para el 2026. Los resultados de la evaluación de la Fase II de nuestro LSY demostró que:

**85%** reportaron sentirse mejor sobre sí mismas y su imagen

**80%** de las participantes sintieron que el programa impactó positivamente su comunidad

**76%** creen que pueden actuar y crear un mundo con mayor confianza en su imagen

## ¿Qué es ser Libre de Ser Yo?

Libre de Ser Yo (LSY) (Free Being Me - FBM) es un programa educativo que promueve la autoconfianza en su imagen y un mundo libre de ansiedad por la apariencia. A través de actividades relevantes, emocionantes, accesibles y dirigidas por las beneficiarias, las jóvenes aprenden que la confianza en su imagen y la autoestima vienen de valorar sus cuerpos. Las jóvenes aprenden que la confianza en su imagen y autoestima vienen de valorar sus cuerpos, desafiar los estereotipos de belleza y abogar por una percepción corporal sana entre sus amistades y comunidades.



# ¿Por qué es un trabajo importante?

La baja autoconfianza es su imagen no es sólo un problema de salud pública, sino también un problema de igualdad social y de género. Hasta el 80% de las chicas evitan actividades importantes en sus vidas porque se sienten mal de cómo se ven (Informe sobre la belleza y la confianza de Dove, 2017).

Recientemente los investigadores han encontrado que hay una relación entre mayor insatisfacción corporal con una peor calidad de vida y angustia psicológica. También hay una mayor probabilidad de síntomas de depresión y riesgo de incurrir en conductas alimenticias poco saludables y trastornos de la alimentación. Por el contrario, la satisfacción y aprecio por el cuerpo se han relacionado con un mejor bienestar general y menos conductas dietéticas poco saludables (Mental Health Foundation, 2019).



## ¿Quién puede participar?

Cualquier grupo Guía o Guía Scout (sólo niñas y mixto, niñas y niños), entre las edades de 7-10 años, 11-14 y mayores de 15 años.

## ¿Cómo participar en LSY?

A través de la capacitación en Libre de Ser Yo y solicitando fondos para promocionar Libre de ser Yo y Acción por la Confianza en la Imagen.

## ¡Entérate más sobre Libre de Ser Yo y Acción por la Confianza en la Imagen!



<https://free-being-me.com/>  
[freebeingme@waggs.org](mailto:freebeingme@waggs.org)

