JOURNALY

Diario de reflexión

Daily Journal

Querida participante:

Bienvenida a este espacio personal de reflexión y autoexpresión. Este diario es tu aliado en un viaje de una semana para explorar tus pensamientos y sentimientos sobre la imagen corporal y la belleza.

Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, solo tu verdad. Te invitamos a ser honesta contigo misma y a expresarte libremente. Tus experiencias, sean positivas o desafiantes, son valiosas y merecen ser reconocidas.

A lo largo de esta semana, te animamos a registrar cómo te sientes después de interactuar con diferentes medios como anuncios, redes sociales o revistas de moda. También puedes reflexionar sobre momentos en los que te encuentres comparando tu apariencia con la de otras mujeres; puedes colocar imágenes de referencia, pegar links, recuerda que este es un espacio libre.

Es un espacio seguro y privado. No se juzga, solo se escucha. Tus pensamientos y emociones son únicos e importantes, sin importar cuáles sean.

Esta experiencia es una oportunidad para entenderte mejor y, quizás, descubrir nuevas perspectivas sobre la belleza y la autoimagen. Disfruta este proceso de autodescubrimiento y recuerda ser amable contigo misma en cada paso del camino.

¡Estamos emocionados de acompañarte en este viaje de reflexión personal!

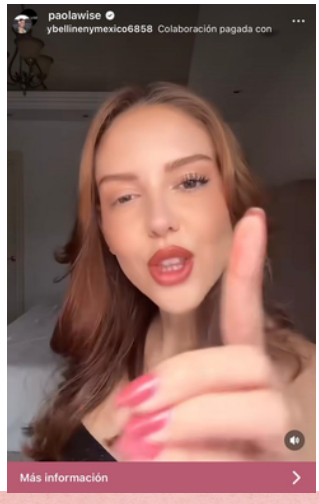
Parte de esta presentación fue realizada con IA

Daily Journal

Jueves, 10 octubre

El día de hoy a pesar de que no tuve mucho tiempo para estar en redes sociales el tiempo que le invertí lo utilice para hacer lo que usualmente hago, observar los momentos que comparten mis amigos en sus historias, ver información sobre temas sociales que me interesan, ver las publicaciones de mis artistas favoritos y hasta videos para reír un poco. Sin embargo, también como es usual no pueden faltar las publicaciones de chicas luciendo hermosas, la primera que vi el día de hoy una de Dua Lipa con un lindo maquillaje y poses que hacen lucir su figura, después Victoria Justice con la misma fórmula, finalmente como en estos días he estado al pendiente del reality show la Academia, me aparecen publicaciones de algunas de sus participante y aunque no con la misma producción de los ejemplos anteriores también intentan verse lo mejor posible.

https://instagram.com/p/DA_VPwPgrjE/

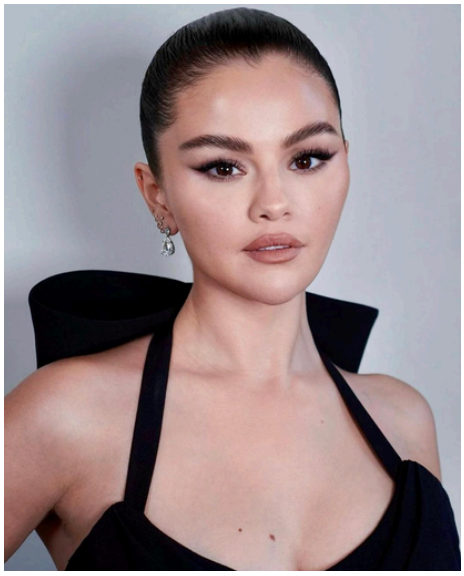


Daily Journal

Viernes, 11 octubre

El día de hoy una de las publicaciones que me hizo reflexionar sobre la belleza fue un video en Instagram con tips para maquillarse, me hizo pensar en que el maquillaje es algo que no suelo usar pero que en ocasiones me cuestiono si debería usarlo más para verme mejor, estos pensamientos vienen a mi mente de vez en cuando, cuando veo a otras chicas con lindos maquillajes o hasta cuando mi hermana me dice que debería maquillarme más seguido.

https://www.instagram.com/p/DAluouSSSNX/?igsh=MXd3b25yOHZ0bjhqMA==



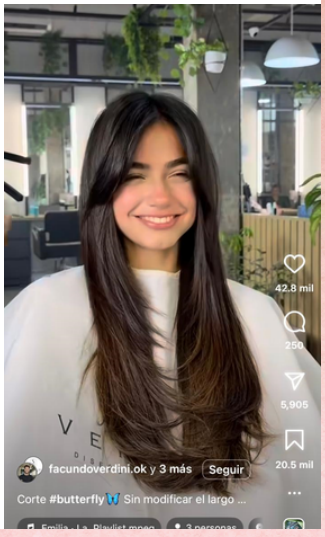
Daily Journal

Sábado, 12 octubre

El día de hoy las publicaciones en las que me detuve un poco fue una de Selena Gómez porque me gustó mucho su maquillaje y siempre me ha gustado mucho su forma de vestir y maquillar. Otra publicación que puedo relacionar con la belleza y la moda fue una publicación de publicidad donde mostraban diferentes outfits para verse bien, el propósito del anuncio era publicitar una tienda de ropa en línea y debo admitir que me llamaron la atención. Otra publicación que puedo relacionar con estos temas fue una de Vanessa Claudio que sigue mucho la fórmula de publicaciones que había visto en días anteriores, a veces me hace admirar mucho el cuanto invierten en verse bien, con vestido, tacones maquillaje. Finalmente otra publicación que vi fue una en donde le hacen un cambio de look a una chica, esa publicación me hizo refelxionar sobre que yo no suelo cambiar mucho mi look.

https://www.instagram.com/reel/DA_I_flPOR_/?igsh=ZWQyNjl0Y2JhZmFr

https://instagram.com/p/DA1vVHtsNZ9/

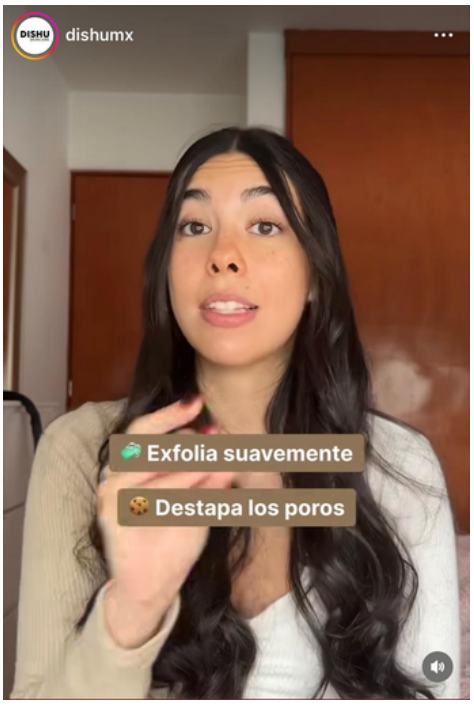


Daily Journal

Domingo, 13 octubre

El día de hoy la publicación que pude relacionar con el tema de belleza fue una publicidad de productos para combatir el acné, me quedé viendo el video hasta el final (algo que no hago comúnmente) honestamente me interesó porque es un problema del que sufro desde hace varios años y me hizo reflexionar en que quizá el verlo como algo malo también tiene que ver con estos ideales que vemos todos los días, fue curioso que después de quedarme viendo ese video comenzó a aparecerme mucha publicidad sobre el cuidado de la piel y para combatir del acné.

https://instagram.com/p/DA7hiljgAf_/



Daily Journal

Lunes, 14 octubre

El día de hoy una de las publicaciones que llamó mi atención fue una de la modelo Gigi Hadid a quien sigo en Instagram desde que soy adolescente para anunciar que el Victoria Secret Fashion Show regresaría eso me hizo recordar mis momentos de adolescente que creía que era un gran evento y que me gustaba hasta que hace poco vi que ya no se hacía y en un documental vi lo que había detrás, las dificultades por las que pasaban las modelos desde el acoso que sufrían hasta la presión que vivían por mantenerse en cierto peso y buena figura, recuerdo que en una de las experiencias del documental se decía que las modelos sobrevivían a todo el día con una manzana y agua, esos testimonios me hicieron ver de forma diferente esos desfiles y también me hace pensar en que a veces no debatíamos ser tan duros con uno mismo y su cuerpo ni exigirle de más.

https://www.instagram.com/p/DBHuL_QuXiL/?igsh=dzE1ZnM1YTU5Z3o5

Daily Journal

ACTIVIDAD: Mi icono de belleza

Elige a una artista (actor, cantante, modelo, atleta, influencer, etc.) que para ti es el ideal de belleza. Esta persona puede ser de cualquier edad, origen étnico o época.

- Escribe el nombre de la persona que elegiste: creo que es muy difícil elegir a una persona ya que para considerar a una persona bella no analizo mucho aspectos particulares sin embargo, una actriz que recientemente me pareció bonita es la actriz Harriet Herbig-Matten
- En unas pocas frases, describe qué aspectos específicos de su apariencia te atraen y por qué le consideras atractiv: creo que algo que me llamó mucho la atención de ella es cuando la vi en una serie me parecía bonita sin necesidad de que sstar muy producida es decir, se veía linda sin necesidad de usar mucho maquillaje, me parece que tiene una linda sonrisa y su rostro en general me parece lindo.

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN