

MI IMAGEN CORPORAL

Material apoyo proceso educativo, a jóvenes y adultos estudiantes.

Objetivo : Incentivar a nuestros estudiantes a dejar de tener pensamientos negativos sobre si mismo, poner en su camino pensamientos de logros de objetivos en vez de perfección, enseñar a comprender que los errores son oportunidades de aprendizaje, apoyar en identificar lo que pueden cambiar para mejorar, finalmente instarlos al amor propio.

¡HOLA!, aquí estoy nuevamente este año....



Recuerda que estoy aquí. Atenta a tus requerimientos en el aula, Junto a la Dirección, procurando hacer valer tus derechos y deberes en conjunto con la supervisión de nuestro Director.

Hoy vamos a trabajar nuestra imagen corporal... UFFF...



a veces no nos gusta

ja .. ja .. ja .. ja .. ja..

Sera divertido...

Te cuento que:

La imagen corporal, es una representación mental, de cada uno de nosotros, esta representación esta relacionada con el aspecto físico que cada uno de nosotros tenemos sobre nosotros mismos.

Es como me veo frente a un espejo, mejor dicho, es como me percibo cuando me pongo frente a un espejo..



Eureka..

PALABRAS CLAVES

¡ ES COMO YO CREO QUE SOY ¡

La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y las emociones que experimentamos las personas.

Como me siento en mi cuerpo, como me siento dentro de mi propio cuerpo.



Veamos...

¿Como es una imagen corporal positiva?

Es una percepción clara y real sobre cómo es mi cuerpo.

Valorar y apreciar mi cuerpo

Soy consciente de que mi imagen es solo una parte de un conjunto de aspectos de mi persona.

Tengo personalidad, valor muy importante para definir mi identidad

Me siento cómodo y/o cómoda dentro de mi cuerpo.

¿Como es mi imagen corporal negativa?

Es una percepción distorsionada de mi cuerpo, viéndome diferente a como soy realmente.

Me siento avergonzado/a y ansioso/a, de como creo que es mi físico.

Incomodo/a y angustiado/a dentro de mi cuerpo.

¿Como se desarrolla la imagen corporal?

Depende solo de nosotros mismos, pero Sí, influye nuestro entorno y la sociedad en general.

Los familiares y los medios de comunicación, los amigos etc., a menudo nos envían mensajes, sobre como moldear nuestros cuerpos, de la importancia de nuestra imagen corporal actúa. Suelen ser mensajes negativos cuando son un culto al cuerpo, mostrándonos cuerpos irreales.

Otros factores naturales que nos afectan son:

El crecimiento, la etapa de la pubertad, el envejecimiento, la menopausia, altera el cambio corporal.

Nuestros cambios sentimentales y emocionales también producen fuertes cambios corporales.



Mejoremos nuestra visión corporal.

La depresión, la baja autoestima, el aislamiento nos puede conducir a muchas enfermedades y una de las mas frecuentes en jóvenes y también en adultos es el TCA

Fortalezcamos nuestro aspecto corporal, en forma natural.

Dominemos nuestras emociones y pensamientos negativos sobre nuestro aspecto físico.

Somos personas valiosas y dignas de amar y ser amados/as

¿Qué puedo hacer para mejorar mi imagen corporal?

No podemos cambiar nuestro cuerpo, pero, Sí, mejoremos en cómo nos vemos, con nuestros propios ojos y sentimientos.

Recordar que lo que realmente importa es como nos sentimos en nuestro cuerpo.

Hablar con un familiar un amigo/a, de como me siento con mi cuerpo, nos ayudara a soltar emociones , y me ayudara a sentirme mejor.

Si puedo, por qué no?, quizás dejarme ayudar por un terapeuta.. Seria una gran muestra de amor ´por mi persona.

¡Acepta mi consejo, con cariño te lo digo ¡

Acepta y valora tu cuerpo

Sabes que es una buena parte de los genes de tu familia.

Si los quieres a ellos ¿Por qué no querer a tu cuerpo?

Trabajemos en clases

Hagamos una lista, con dos columnas al lado:

	MATERNA		PATERNO		ME GUSTA		NO ME GUSTA	
Cabello Forma	1				1			
Cejas forma	1				1			
Expresión cejas	1				1			
Ojos forma	1				1			
Oreja forma	1				1			
Nariz forma				1				1
labios forma				1	1			
labios expresión				1				1
forma de mi cara				1				1
forma de mis hombros				1	1			
forma de mi tronco	1				1			
forma de mis caderas	1				1			
forma de mis piernas	1				1			1
forma de mis rodillas				1				1
forma de mis pies				1	1			
forma de mis manos				1				1
copio estilo vestir				1	1			
soy auténtica/o en mi forma vestir				1	1			
	8			10	13			6

Tarea...

Trae a tu mente un recuerdo grato, por cada una de las formas que no te agradan, heredadas de tu padre o de tu madre, por ejemplo, de este recuadro debería hacer recuerdos gratos, de:

Nariz forma
 labios expresión
 forma de mi cara
 forma de mis piernas
 forma de mis rodillas
 forma de mis manos

MATERNA	PATERO
	1
	1
	1
1	
	1
	1

ME GUSTA	NO ME GUSTA
	1
	1
	1
1	1
	1
	1
	6

Has una lista de aquellas cosas positivas de ti, que no tengan nada que ver con tu cuerpo físico.

Rodéate, de personas que te hagan sentir bien y cómodo/a.

Trata a tu cuerpo con respeto, amabilidad, no lo maltrates.

Afectuosamente

Tu encargada de convivencia escolar

Maritza Isabel Naranjo Alvarado



Namaste.

La tía Mary

La Sra. Mary, como prefieras.