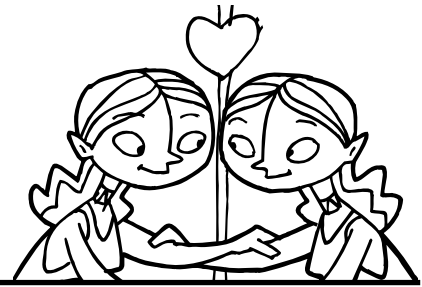


# Me quiero

5a.



## Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as reconozcan que nuestra autoestima no puede estar basada en nuestro aspecto físico.
- ▶ Que aprendan a conocerse, aceptarse y valorarse.
- ▶ Facilitar que el/la alumno/a tenga una idea más real y ajustada de sí mismo/a como persona.
- ▶ Que valoren otras cualidades personales importantes diferentes de las cualidades físicas.

## Áreas

Tutoría.

## Desarrollo

1° Visionado de la película "AMOR CIEGO"

Reflexión del/la profesor/a: La imagen corporal es la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo. A veces la idea que tenemos de nuestra figura no es realista; en otras ocasiones, la imagen que tenemos de nuestro cuerpo o de algunas partes del mismo se ajusta a la realidad pero no nos gusta, y nos hace infelices.

Nuestra imagen corporal y el modo en que nos sentimos respecto a ella influyen en la valoración general que hacemos de nosotros/as mismos/as como personas.

A continuación los/as alumnos/as rellenarán la Ficha 5aA.

Rellenarán posteriormente la Ficha 5aB con una lista de personas que conozcan que no se ajustan a la imagen corporal ideal y que han logrado relevancia y reconocimiento social en diversos ámbitos.

Después indicarán en la Ficha 5aC los aspectos o facetas de su vida que creen que otras personas valoran en ellos, y los que ellos valoran en los demás.

A continuación, compararán los resultados de las dos fichas buscando qué aspectos positivos y valorables tenemos todas las personas, además de la imagen física.

Pide a tus padres, hermanos y amigos que te ayuden a completar esta Ficha; te ayudará a descubrir qué aspectos de ti son importantes para los demás y tú no los valoras.

Se finalizará con una reflexión en grupos sobre los siguientes puntos:

1. ¿Qué aspectos señalados en las fichas tienen algo que ver con la imagen corporal: por ejemplo, el peso, la esbeltez, etc.?

2. ¿Qué aspectos aparecen en las fichas que tengan que ver con la forma de relacionarse: por ejemplo, ser agradable en el trato, ser inteligente, ser simpático, etc.?

**Actividad para casa:**

Para finalizar, se les facilita a los/as alumnos/as el cuestionario adjunto para valorar la actividad y que deben rellenar en su casa con sus padres o hermanos. Ficha 5aD.

## Aspectos a tener en cuenta

Dependerá del criterio del/la profesor/a profundizar más en este apartado de la autoestima. Si lo considera importante, en el apartado de Troncales existe un tema de autoestima con más actividades.

## Bibliografía

*Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios.* Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Ministerio del Interior.

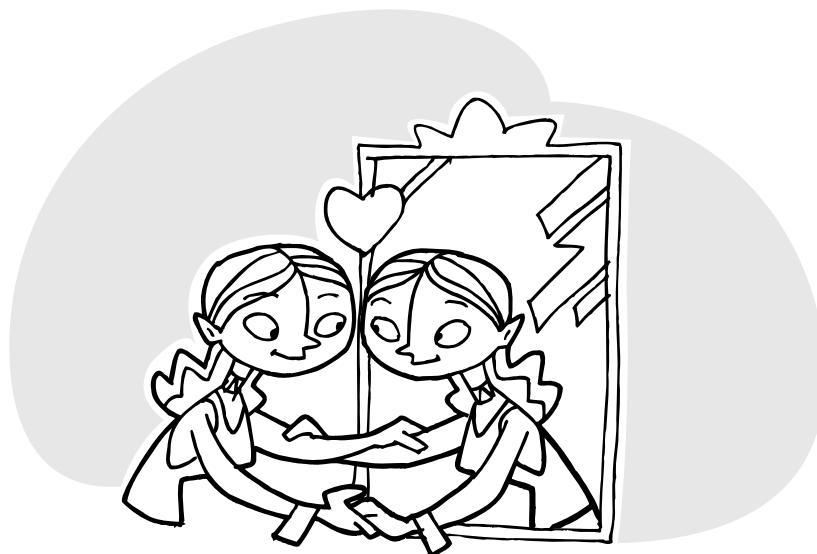


## Ficha 5aA

## Yo soy un/a chico/a

Natural	Perezosa	Apreciada	Desagradable
Envidiada/o	Insatisfecha/o	Ágil	Gorda/o
Esbelta/o	Impulsiva/o	Agradable	Nerviosa/o
Delgada/o	Desgraciada/o	Controlada/o	Rechazada/o
Afortunada/o	Triste	Escuálida/o	Descontrolada/o
Decidida/o	Fracasada/o	Feliz	Perfeccionista
Admirada/o	Desafortunada/o	Deportista	Torpe
Guapa/o	Fea/o	Atlética/o	Gordita/o
Tranquila/o	Aburrida/o	Graciosa/o	Pesada/o
Simpática/o	Bajita/o	Resultón/a	Retraída/o

Señalar de la lista sólo las cualidades y habilidades positivas (no señalar cualidades físicas).









Ficha 5aC

Actividad para casa:

1. ¿Te ha parecido interesante la actividad?

SI   
NO

2. ¿Cuál es tu mejor cualidad?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿En qué eres una persona brillante?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Los aspectos más valorados en las fichas, ¿coinciden con las respuestas del grupo?

SI   
NO

5. Indica los valores que consideres más importantes en las personas

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Después de esta actividad, ¿ha cambiado tu opinión respecto a la importancia que se da a la imagen corporal?

SI   
NO

7. Respecto a las cosas que no te gustan de ti, ¿merece la pena cambiarlas?

SI   
NO

¿Cómo piensas hacerlo?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

