

Conocerse, aceptarse, valorarse

5c.



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

1ª sesión:

Los/as alumnos/as repasarán mentalmente su cuerpo respondiendo a las preguntas de la Ficha 5cA de manera que sean conscientes de la importancia que le dan a su aspecto físico y cómo lo valoran.

El/la profesor/a pide a los/as alumnos/as que, de entre el grupo, elija a una persona de su confianza con la que intercambiará la Ficha 5cA ME VALORO/ ME VALORAN. El compañero/a le ayudará a valorar sus aspectos físicos positivos y a desmontarle con argumentos sus limitaciones o aspectos físicos negativos.

A continuación rellenarán la Ficha 5cB: ¿Cómo me veo? Y, de todos los aspectos, que analicen cuáles le parecen cualidades y cuáles limitaciones.

Posteriormente se facilita al alumno/a el cuestionario, o Ficha 5cC, MIS GUSTOS para que lo rellenen en casa y lo traigan para la siguiente sesión.

Se puede pedir entonces que el grupo haga una puesta en común de alguna cuestión de la Ficha 5cC, como por ejemplo del animal que les gustaría ser. Según el nivel del grupo se puede profundizar en más cuestiones.

2ª sesión:

Se propone a los/as alumnos/as que rellenen la Ficha 5cD: TAL COMO ME VEO/SIENTO.

Y, para finalizar, deben hacer la Ficha 5cE: LA LÍNEA DE LA VIDA.

En esta Ficha se trata de aproximarse al análisis de por qué soy así, de los factores personales y sociales que influyen en el YO.

Cada persona debe, en solitario, dibujar en la Ficha 5cE la línea de su vida desde que recuerde, desde la infancia hasta el día de hoy. Sugerir que normalmente la línea tendrá subidas y bajadas, que significan momentos buenos o depresiones o tensiones.

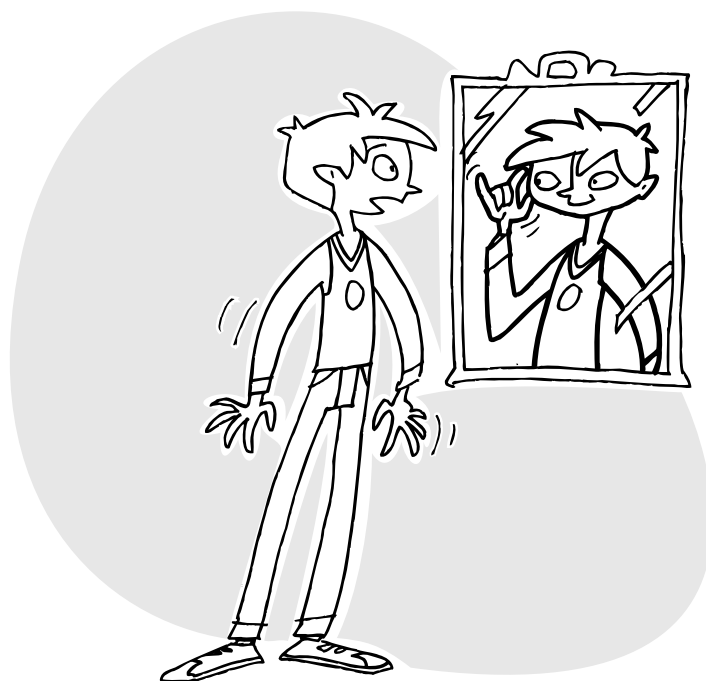
Se les pide que piensen por qué, qué factores personales, de otras personas, sociales, etc. han influido en su vida y en su personalidad, en por qué son como son. Luego, eligiendo a otra persona, por parejas, se explica qué significan esos trazos y en grupos se discute sobre los por qué.

En esta Ficha deberán:

- ▶ 1° Dibujar la línea de la vida desde que recuerden.
- ▶ 2° Reflexionar sobre qué factores personales, de otras personas, del entorno y la sociedad en que vivimos han influido en su vida.

Bibliografía

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





Ficha 5cA

**Me valoro
me valoran**

Los/as alumnos/as repasarán mentalmente su cuerpo respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué partes de mi cuerpo acepto mejor?

▶ _____

2. ¿Y cuáles peor?

▶ _____

3. ¿Cómo me siento globalmente?

▶ _____

4. ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan más?

▶ _____

5. ¿Qué partes de mi cuerpo no me gustan?, ¿por qué?, ¿en qué me limitan?

▶ _____

6. ¿Recuerdo alguna vez que haya sufrido por causa de mi cuerpo?

▶ _____

7. ¿Y otra en la que me haya sentido muy satisfecho?

▶ _____

8. ¿Recuerdas alguna vez en que te hayan elogiado algún aspecto físico tuyo?

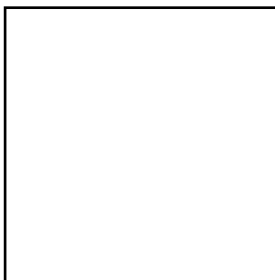
▶ _____





Ficha 5cB

¿Cómo me veo?



- Nombre _____
- Apellidos _____
- Sexo _____
- Edad _____
- Talla _____
- Peso _____
- Grupo sanguíneo _____
- Lugar de nacimiento _____
- Fecha de nacimiento _____
- Domicilio _____
- Teléfono _____
- Mis ideales _____
- Mis conocimientos _____
- Mis deseos _____
- Mis aficiones _____
- Mi temperamento _____
- Mis sentimientos _____
- Mis habilidades _____

De todas estas cosas, ¿cuáles me parecen cualidades y cuáles limitaciones?

▶ _____





Ficha 5cC

Mis gustos

Responde con brevedad y con sinceridad a este sencillo inventario de tus gustos y modo de ser.

1. ¿Cuál fue la época más feliz de tu vida?
2. ¿Cuál es tu recuerdo más feliz?
3. ¿Qué cosas te parece que haces bien?
4. ¿Qué cosas te parece que haces mal?
5. ¿Qué cambiarías de ti mismo/a si te fuera posible?
6. ¿Qué cosas te dan miedo (sucesos, situaciones, etc.)?
7. ¿A quien confías tus secretos?
8. Si pudieras ser otra persona, ¿quién te gustaría ser?, ¿por qué?
9. ¿Cuál es la persona que menos te agradaría ser?, ¿por qué?
10. ¿Quién es la persona que más se parece a ti en el carácter?, ¿por qué?
11. Si te pudieras convertir en animal, ¿en qué animal te gustaría convertirte?, ¿por qué has escogido ese animal?
12. Y si pudieras convertirte en árbol o en planta, ¿en que árbol o planta te gustaría convertirte?, ¿por qué?

▶ _____

Ficha 5cC. Conocerse, aceptarse, valorarse

Ficha 5cD



Tal como me veo siento

afortunado/a

bonito/a

tranquilo/a

cruel

limpio/a

sabio/a

honesto/a

feliz

agradable

rígido/a

independiente

democrático/a

desorganizado/a

cooperador/a

inconformista

femenino/a

bueno/a

desafortunado/a

feo/a

nervioso/a

amable

sucio/a

tonto/a

deshonesto/a

triste

horrible

flexible

sumiso/a

autoritario/a

organizado/a

no cooperador/a

conformista

masculino/a

malo/a





Ficha 5cE

La línea de la vida

1. Dibuja la línea de la vida desde que recuerdes.

2.- Reflexiona sobre qué factores personales, de otras personas, del entorno y la sociedad en que vivimos han influido en tu vida.

▶ _____
