

¿Quiero un cuerpo DANONE?

10a.



Objetivos

- ▶ Aprender a valorarse más allá de la imagen física.
- ▶ Aprender a valorar y a respetar a los demás tal y como son.
- ▶ Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- ▶ Identificar emociones y sentimientos que nos provoca nuestra imagen.
- ▶ Destacar las características personales más positivas.
- ▶ Valorar las propias cualidades.
- ▶ No avergonzarse de los defectos.
- ▶ Valorar las cualidades de los demás.

Áreas

Lengua Castellana. Educación Física. Idiomas. Tutoría.

Desarrollo

El/la profesor/a plantea al grupo si creen que existe un “cuerpo danone”. Los/las alumnos/as contestan.

Se pasa el vídeo: ¡Oh sorpresa!, ¡resulta que el “cuerpo danone” es la suma de muchos “trozos danones”!

Reflexión del/la profesor/a

Igual que la sociedad, somos la suma de diferentes personas que nos complementamos.

Exposición 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.

Descripción de la actividad

- ▶ 1. El/la profesor/a proporcionará a cada alumno/a una fotocopia del listado de adjetivos (Ficha 10a).
- ▶ 2. Los/as alumnos/as individualmente describirán la imagen que tienen de sí mismos mediante una lista de adjetivos y harán una reflexión sobre dicha descripción.
- ▶ 3. Deberán subrayar en verde los aspectos positivos y en naranja los aspectos negativos.

- ▶ 4. Cada cual individualmente hace una lista de cosas que le gustan de sí (destrezas, talentos, habilidades, cosas que le gustan de su cuerpo, las asignaturas, deportes o aficiones que mejor se le dan, algo que hizo y de lo que está orgulloso, etc.). No valen frases como “a veces creo que soy simpático/a”, sino “soy simpático/a”. La lista ha de ser muy larga. Si les resulta difícil empezar pueden pedir ayuda a otros compañeros/as, al profesorado y, después en casa o en la calle, completarla preguntando a otras personas (padres/madres, hermanos/as...): ¿qué te gusta de mí?

Se colocan todas las listas en un corcho o panel de clase o encima de las mesas de manera que todos puedan ir leyendo la lista individual de cada cual, añadiendo cosas positivas de esa persona si echan algo en falta.

Una vez en casa, pueden poner la lista en un sitio donde la vean fácilmente: en la pared de la habitación, en el cajón de la mesilla... Se les invita a leerla, sobre todo cuando sientan o piensen cosas negativas de sí.

Se les propone además a los/as alumnos/as que se las enseñen a sus padres/madres y/o hermanos/as y que les ayuden a completarla aportándole su opinión sobre qué cualidades y aspectos de su persona consideran que son “danone”.

Conceptos básicos

Ver página 41 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación Cultura y Deporte y Ministerio del Interior.
 Vídeo “*El reto de la libertad*”, de la Delegación del Gobierno para el Plan sobre Drogas



Ficha 10a

Listado de adjetivos

Yo soy un chico/a

Natural	Perezosa/o	Apreciada/o	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	Resultona	Retraída/o

