

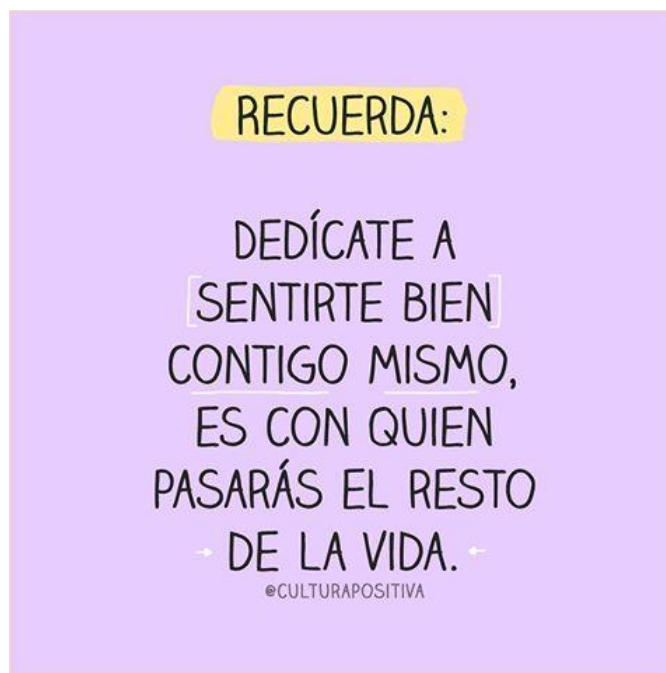
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
	NODO: CIENTÍFICO	ASIGNATURA: ETICA Y VALORES
GRADO: 8°	DOCENTE: DALIDA MARÍA RESTREPO	
GRUPO: 8°1, 8°2, 8°3, 8°4	RESTREPO, MARTHA MENDOZA	
ESTUDIANTE:		

FECHA DE INICIO: 15 de Marzo de 2021 FECHA DE FINALIZACIÓN: 19 de Marzo

Competencia:

Desarrollar el pensamiento divergente, que integre el pensar, el hacer y el sentir con una postura sensible, creativa, reflexiva, crítica de sí mismo, del otro y el entorno

Imagen positiva



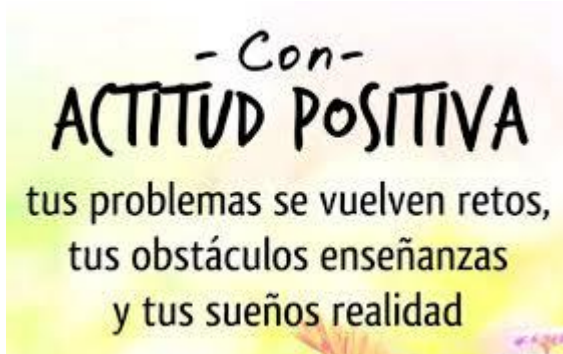
Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva

Una lista no puede automáticamente decirte como convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero si puedes ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti mismo(a) y a tu cuerpo de forma saludable y satisfactoria. Mientras más practicas esto más posibilidades tienes de sentirte feliz con quién eres, feliz con la figura natural de tu cuerpo.

1. Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti. Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti: correr; bailar; respirar; reír; soñar; etc....
2. Mantén una lista de diez cualidades que aprecias de ti mismo(a). Cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añade a la lista a medida que te das cuenta de otras cualidades que aprecias de ti mismo.
3. Recuerda que la "Belleza verdadera" no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (cuerpo). Cuando te sientas feliz contigo mismo(a) y feliz de la persona que eres, te desenvuelves de una manera segura, te aceptas a ti mismo(a), estas más receptivo(a) a nuevas ideas. Todos estos sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar si te ves como un super modelo. La belleza es un estado

mental, no una condición de tu cuerpo.

4. Mírate a ti mismo(a) de una manera total. Cuando te ves a ti mismo(a) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti mismo(a) como quisieras que otros te vieran, como una persona en su totalidad.
5. Rodéate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y le dan importancia y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
6. Manda a callar a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tú puedes reemplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu autoestima se ve afectada por tus pensamientos negativos piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu auto- estima.
7. Utiliza vestimentas que sean cómodas y que te hagan sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.
8. Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. No prestes atención a las imágenes, eslogan o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo.
9. Piensa en algo agradable que puedes hacer, algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedes relajarte y sentirte en paz.
10. Utiliza el tiempo y energías que pasas preocupándote por la comida, calorías y tu peso en tiempo y energías en los cuales podrías ayudar a otra persona. Algunas veces el ayudar a otra persona hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo contribuyes a cambios positivos en el mundo.



Actividad

Escribe que actitud vas a tomar para proyectar una imagen positiva y en la siguiente hoja exprese porqué es una persona importante.

Recursos:

Guía didáctica, cuaderno, hojas de block, colores, marcadores, revistas, fotos, regla, internet (para los que cuentan con este recurso).

Bibliografía:

<https://fundacionbelen.org/problemas/diez-pasos-hacia-una-imagen-positiva/>

Observaciones: Las actividades se enviarán por el correo Institucional entrando a la aplicación Google classroom de la docente Dalida Restrepo Restrepo, los estudiantes que no cuentan con conectividad recuerden realizar las actividades y archivarlas en la carpeta para cuando se les indique su entrega.

