



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA

ÁREA: DESARROLLO PERSONAL CIUDADANIA Y CIVICA	NIVEL : SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C-D
DOCENTE: MARIA LUISA AYALA MAMANI – LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo • Reflexiona y argumenta éticamente 	Reconoce que somos personas únicas y valiosas comprometidas con el desarrollo de nuestra identidad.

¿QUE HACER PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA?



La autoestima puede fortalecerse cuando nos ejercitamos constantemente, en reconocer quienes somos y qué queremos, pero sobre todo en sentir satisfacción por desarrollar nuestro potencial, nuestro talento y también aquello que nos desafía. El tener debilidades o aspectos por mejorar no significa que no seamos valiosos/os. ¡Al contrario! Es más bien una oportunidad para crecer y complementarnos con otros, desde el reconocimiento de nuestra necesidad de otras personas y en la medida que aportamos a la vida de otras/os hace que nos sintamos personas valiosas.

Fortalecer nuestra autoestima implica, entonces, reconocer y comprender nuestras cualidades para valorarnos como personas diferentes y únicas frente al resto. Algunas pueden gustarnos y otras no; pueden ser logradas o poco logradas. La capacidad de mejorarlas nos hace especialmente únicos y valiosos.

¿Qué es el efecto Pigmalión? |

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas (buenas o malas) que tenga una persona respecto a otra influirán realmente en el desempeño de esa otra persona, para bien o para mal. La clave del efecto Pigmalión es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del emisor o emisora se comunican a la persona receptora. Si esta las acepta (es decir, si cree que estas expectativas sobre ella son realistas) puede experimentar un refuerzo positivo o negativo de su auto concepto que, a su vez, se convierte en una poderosa fuerza en su desarrollo como persona.

¿Aceptamos nuestro aspecto físico?

Cuando somos adolescentes, solemos prestar mayor atención a cómo somos y nos vemos nosotras/os mismas/os. Suele pasar que algunas chicas y chicos no se sienten satisfechas o satisfechos con lo que ven cuando se observan en el espejo, o con lo que interpretan de lo que otros dicen o expresan de ellas/os.



En muchos casos, quisieran que sus cuerpos luzcan atléticos y delgados o que sus facciones, piel y cabello tengan determinado aspecto. Esto responde a la influencia de estereotipos sociales de belleza que nos llegan a través de los medios de comunicación y que nos hacen creer, equivocadamente, que para ser atractivos tenemos que cumplir con ciertos criterios y tener determinadas características físicas.

Cuando la preocupación por nuestro aspecto físico se vuelve constante y no nos deja sentirnos bien o se vuelve una obsesión, es necesario buscar ayuda. Algunas veces pueden surgir trastornos de la alimentación, como la vigorexia, anorexia, la bulimia o el consumo de suplementos alimenticios. En estos casos, sería conveniente conversar con nuestras madres y nuestros padres, psicólogos o médicos.

TRABAJO PRÁCTICO

Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué valoras más de tu aspecto físico?

.....
.....

2.- ¿Qué crees que te cuesta aceptar de tu aspecto físico? ¿Por qué?

.....
.....
.....

3.- ¿Qué podrías hacer para cuidar tu aspecto físico de forma saludable?

.....
.....
.....

4.- ¿Cuál es la relación entre aceptación y cuidado de tu cuerpo con tu autoestima?

.....
.....
.....
.....