

Sobre Imagen Corporal - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

Ver el Vídeo:

Sin emplear ninguna Estrategia: 3-5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 5-7 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: 5-10 minutos

2ª Actividad Grupal: 10-15 minutos

3ª Actividad «¡Qué artistas!»: 15-20 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

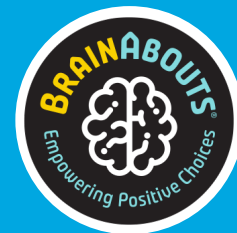
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a la idea:
 - ¿Qué significa eso de tener una «imagen corporal positiva»?
- Pide que los alumnos revisen el contenido del Concurso «Cerebritos» para que sepan qué van a ver en el vídeo.

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan. Pueden completar las respuestas del Concurso mientras ven el vídeo o después de haberlo visto.

Concurso «Cerebritos» - Respuestas: (5-10 minutos)

1. Lo que pensamos de nuestro aspecto físico cuando nos miramos en el espejo o nos imaginamos en nuestra mente se llama nuestra _____. (Respuesta: imagen corporal).
2. Los signos de una imagen corporal positiva son todos los siguientes EXCEPTO: (Respuesta: b).
3. Estar demasiado pendientes todo el rato de nuestra apariencia: (Respuesta: c).
4. Los signos de una imagen corporal negativa son todos los siguientes EXCEPTO: (Respuesta: d. Comprender que las formas únicas de tu cuerpo son una hermosa representación de ti mismo).
5. Una imagen corporal negativa puede estar causada por: (Respuesta: c. ser objeto de burlas o acoso por tu aspecto).



Sobre Imagen Corporal - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!» (5-10 minutos)

- Material:** cuaderno o papel, utensilio de escritura.
- Diario:**
 - ¿Qué es lo que más te gusta de tu aspecto?
 - ¿Qué cosas aprecias más de tu cuerpo, de su aspecto y de lo que te permite hacer?
 - Escríbele una carta de amor a tu cuerpo ¡Se lo merece!
- Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de identificar 2-3 ejemplos apropiados o positivos para cada pregunta del diario.

2ª Actividad Grupal (5-10 minutos)

- Materiales:** instrumentos improvisados para hacer música o sus dispositivos para buscarla, papel, bolígrafo.
- Instrucciones:** la música puede cambiar el estado de ánimo. En grupos de 3 a 5 alumnos, pide a los alumnos que hagan una lluvia de ideas para improvisar una canción o encontrar canciones que promuevan una imagen corporal y/o una autoestima positivas. Pide que anoten las partes que más les gusten y que las compartan con el resto de la clase. Recuérdales que cuando se sientan mal con su imagen corporal, escuchar música les ayudará a sentirse a gusto consigo mismos.
- Criterios de corrección:** cada grupo habrá encontrado de 3 a 5 canciones apropiadas para la clase que traten entorno a tener una imagen positiva de uno mismo. Cada alumno habrá escrito una letra y la compartirá con la clase.

3ª Actividad «¡Qué artistas!» (15-20 minutos)

- Materiales:** material de manualidades (rotuladores, lápices de colores, papel, pegamento, etc.)
- Instrucciones:** pide a los alumnos que creen un cartel bonito y decorativo que sirva de decálogo para tener una imagen corporal positiva. Pueden modificarla a su gusto:
 - Respetaré y me alegraré de lo diferentes que somos tanto yo como los demás.
 - Aceptaré y cuidaré mi cuerpo.
 - Le diré a mi cuerpo lo que más me gusta de él.
 - Valoraré lo que mi cuerpo tiene de natural, único y bonito.
 - Analizaré críticamente la publicidad en medios y en redes que puedan afectar negativamente a mi cuerpo.
 - Aprenderé a seguir una dieta equilibrada.
 - Me mantendré activo para mantener sanos mi lóbulo frontal y mi cuerpo.
- Criterios de corrección:** el alumno habrá realizado un trabajo artístico que refleje un decálogo que les ayude a tener una imagen corporal positiva.

