

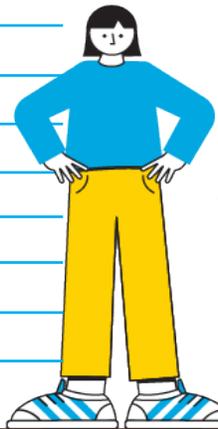
Sobre Imagen Corporal - Nivel 2

Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

1. ¿Qué significa eso de tener una «imagen corporal positiva»?



¡Cerebritos!

1. Lo que pensamos de nuestro aspecto físico cuando nos miramos en el espejo o pensamos en nosotros mismos se llama nuestra _____.

2. Los signos de una imagen corporal positiva son todos los siguientes EXCEPTO:

- a. Sentirnos guapos por encima de las formas de nuestro cuerpo.
- b. Sentirnos avergonzados, acomplejados o rechazar nuestro cuerpo.
- c. Estar contentos y apreciar nuestras formas.
- d. Sentirnos orgullosos y aceptar nuestro cuerpo

3. Estar demasiado pendientes todo el rato de nuestra apariencia:

- a. Bulimia Nerviosa.
- b. Anorexia Nerviosa.
- c. Vigilancia del cuerpo.
- d. Adicción al ejercicio.



4. Los signos de una imagen corporal negativa son todos los siguientes EXCEPTO:

- a. Creer que cualquiera MENOS YO son atractivos.
- b. Percibir parte de tu cuerpo distintas a como verdaderamente son.
- c. Sentir vergüenza, complejos o rechazar nuestro cuerpo.
- 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:

- a. La autoestima.
- b. Unos padres responsables.
- c. Ser objeto de burlas o acoso por tu aspecto.
- d. Relaciones grupales positivas.

3ª Actividad «¡Qué artistas!»: ←

Cread un cartel bonito y decorativo que sirva de decálogo para tener una imagen corporal positiva. Podéis modificarla a vuestro 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.

