

mi yo increíble

Herramienta para
desarrollar la
confianza corporal



Introducción

mi yo
increíble

Pensemos en todas las **cosas increíbles** que nuestro cuerpo nos permite hacer, tales como ...

... ser creativos y hacer formas divertidas con el cuerpo. **¡Hora de divertirse!**



A la cuenta de 3, **todos hagan alguna forma** con el cuerpo en el lugar donde estén.



Hoy

mi yo
increíble

Vamos a hablar de
nuestros cuerpos.

¿Cómo podemos crear
un espacio **seguro**,
respetuoso y
amable?

Confianza corporal

Confianza corporal:
cómo nos sentimos con
nuestra apariencia.

Compararnos con los demás
de forma poco saludable
puede afectar nuestra
confianza ...



Comparaciones (Smoky Quartz & Sardonyx)

miyo
increíble



De acuerdo (arriba) / En desacuerdo (abajo)

mi yo
increíble

1. Cuarzo Ahumado se sintió mal después de compararse con Sardonyx.
2. Me identifico con cómo se sintió Cuarzo Ahumado en el video.
3. Me comparo con los demás.
4. Compararme con los demás no me hace bien.
5. Puedo pensar en algunas cosas que amo de mi cuerpo.
6. Puedo ayudar a mis amigos a que se quieran más.
7. Todos los cuerpos son maravillosos.



¿Compararnos puede hacernos daño?

La sociedad nos dicta cuál es el aspecto "ideal" en un momento dado.

Se trata de un
"ideal de apariencia."

¿Cuál es el "ideal de apariencia de un niño o una niña?



miyo
increíble



¿Compararnos puede hacernos daño?

mi yo
increíble



Un "ideal de apariencia":

- no es más que una idea que nos ha dado la sociedad
- no es realmente ideal
- es una forma muy limitada del aspecto que "deberíamos" tener
- a menudo es imposible de alcanzar
- está basado en las opiniones o ideas de otros
- siempre cambia
- es poco realista

No te compares con los "ideales de apariencia" ni con otras personas

Todos los cuerpos son maravillosos

mi yo
increíble

- Una cosa que me gusta de mi cuerpo es ...
- Como decía el video, no tiene sentido comparar nuestro cuerpo con el de los demás porque ...
- Dos cosas que me hacen ser una persona única son ...
- Todos somos diferentes. Esto es bueno porque ...
- Una cosa que puedo hacer para sentirme bien con mi cuerpo es ...



Comentarios sobre el cuerpo

¿De qué se trata?

¿Alguna vez has hablado del aspecto de otra persona?

mi yo
increíble



Comentarios sobre el cuerpo (Bismuth & Pearl) *mi yo increíble*



Cambia de tema

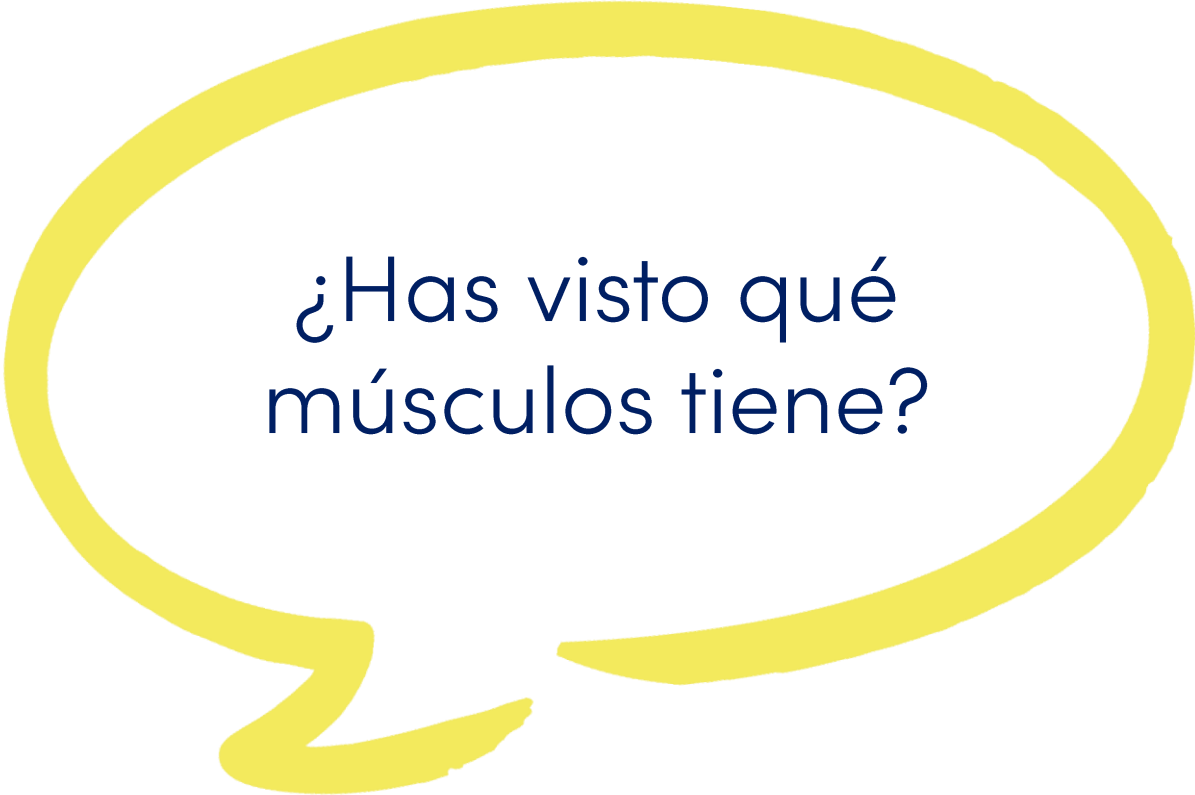
¿Qué **problemas** trae hacer
comentarios sobre el cuerpo?

¿De qué otras cosas
podemos hablar en lugar
de nuestra apariencia?

miyo
increíble



Ejemplo: *Cambia de tema*



¿Has visto qué
músculos tiene?

Ejemplo: *Cambia de tema*

Compañero A:

¿Por qué la chica de la primera fila lleva el pelo así?

Ejemplo: *Cambia de tema*

mi yo
increíble

Compañero B:

¡Qué horror! ¡Tengo el dedo
gordo del pie superlargo!
Me da vergüenza llevar
chancas.

Reflexionemos

¿Cómo te sentiste
al cambiar el tema?



Repasemos



¿Qué es la confianza en el propio cuerpo?

¿Qué es un "ideal de apariencia"?

¿Por qué es malo compararnos con los demás?

¿Qué son los comentarios sobre el cuerpo?



Pensamientos positivos

mi yo
increíble

Preencher o cartão de pensamentos positivos sobre seu parceiro.

- Incluye habilidades como pasatiempos o deportes.
- Incluye cosas que haga bien, como leer o dibujar.
- Incluye cosas especiales que puede hacer con su cuerpo.

Luego describe cómo su cuerpo le permite hacer cada cosa, por ejemplo:

- “Sus ojos le permiten leer”.



Recuerda: piensa en positivo

mi yo
increíble

Pensamientos positivos

Nombre de mi compañero/a

¿Qué habilidades tiene? ¿Qué es lo que hace que sea una persona única?	¿Cómo contribuye su cuerpo a estas habilidades?
Ejemplo: Cantar	Ejemplo: Su boca le permite cantar canciones hermosas

Proyecto para la autoestima

Discovery Education

mi yo

FOLLETO

3-2-1

mi yo
increíble

mi yo
increíble

FOLLETO



Reflexión 3-2-1

¿Cuáles son las DOS cosas que vas a cambiar de tu vida en función de lo aprendido?

1.

2.

3.

¿Cuáles son las DOS cosas que vas a cambiar de tu vida en función de lo aprendido?

1.

2.

3.

Escribe UNA pregunta que te haya quedado pendiente sobre lo que has aprendido.

1.



Discovery
EDUCATION



www.AmazingMeSelfEsteem.com

¿Cuáles son las **tres** cosas clave que has aprendido en esta lección?

¿Cuáles son las **dos** cosas que vas a cambiar de tu vida en función de lo aprendido?

Escribe **una** pregunta que te haya quedado pendiente sobre lo que has aprendido.



¡Felicidades!

Ahora puedes ser un
ejemplo de
confianza corporal
para tu familia y tus
amigos!

Todos los talentos incluidos en este kit han completado
un taller del Proyecto para la Autoestima de Dove.

mi yo
increíble

