JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida | soyprovidencia | Corporación DESARROLLO SOCIAL

Entra en tu mundo

Material de apoyo conversatorio: "Me cuido, me conozco, me quiero"

HOLA!

Te contamos que este material está construido para complementar el desarrollo del conversatorio dirigido por Equipo psicosocial de HPV Providencia, a los y las estudiantes de los Liceos de la Comuna, con el objetivo de reforzar en el hogar constantemente la importancia del amor propio

1. GLOSARIO PARA CONOCERSE MEJOR

- **Autoconocimiento:** Es el resultado de un proceso reflexivo, mediante el cual las personas adquieren noción de sus cualidades y características, lo que es clave para el desarrollo personal y la construcción de la autoestima.

- **Autopercepción**: Se refiere a la percepción que cada uno tiene de sus cualidades y características, desde su forma de ser y comportamiento con los demás.

- **Autoobservación**: Implica la observación de nosotros mismos y de nuestras conductas en las circunstancias que nos rodean.

- **Memoria autobiográfica**: Es la construcción de nuestra propia historia personal, desde el recuerdo de nuestras vivencias.
- **Autoestima**: Es la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- **Autoaceptación**: Supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es, con fortalezas y debilidades.
- **Valoración de la diferencia**: Estar conscientes que todos y todas tenemos distintas características físicas y emocionales y que todas son igualmente valiosas.

- **Desarrollo personal:** Implica desarrollar la autoestima para lograr un bienestar personal, familiar, escolar y social.

- **Inteligencia emocional:** Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con las otras personas y con nosotros mismos.

ACTITUD	RESULTADO	EFECTO PROTECTOR
Me cuido	Tomo decisiones que cuidan mi cuerpo, mi salud, también mis emociones	Estoy bien preparada para enfrentar los momentos difíciles y no decaer. Salir adelante y confiar en mí.
Me conozco	Me doy el tiempo para conocer lo que me gusta, mis talentos, para que soy buena y para qué no tanto.	
Me quiero	Me acepto y soy feliz y agradecida de lo que soy, con mis virtudes y defectos	

¿AMOR POR SIEMPRE?....SÍ, EL AMOR PROPIO

Ahora te presentamos ejercicios prácticos para que tu autoestima crezca más y más

EJERCICIO N°1

Título: Anuncio publicitario

Desarrollo:

1. Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso /a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

2. A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando vender tus recursos características a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o frase.

3. Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

EJERCICIO N°2

Título: Promoviendo la adaptación y aceptación de nuestra figura corporal:

- **1. Desarrollo:** Te invitamos a observarte a ti mismo/a, desde afuera y desde tu interior, la cual puedes realizar mirándote en un espejo o conectándote en un momento de intimidad contigo mismo/a; luego tómate tu tiempo y contesta o reflexiona desde las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?

- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,..?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
- ¿Qué partes son más agradables?

2. Valora de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal y desde las preguntas anteriormente señaladas.

3. Luego de llevar a cabo tu propia valoración, te invitamos a reflexionar en lo siguiente:

Reflexión 1: Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contémplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

Reflexión 2: En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

Reflexión 3: Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.
Reflexión 4: Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo. PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE.

Reflexión 5: Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. ¿Por qué? Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque también se lo merecen!

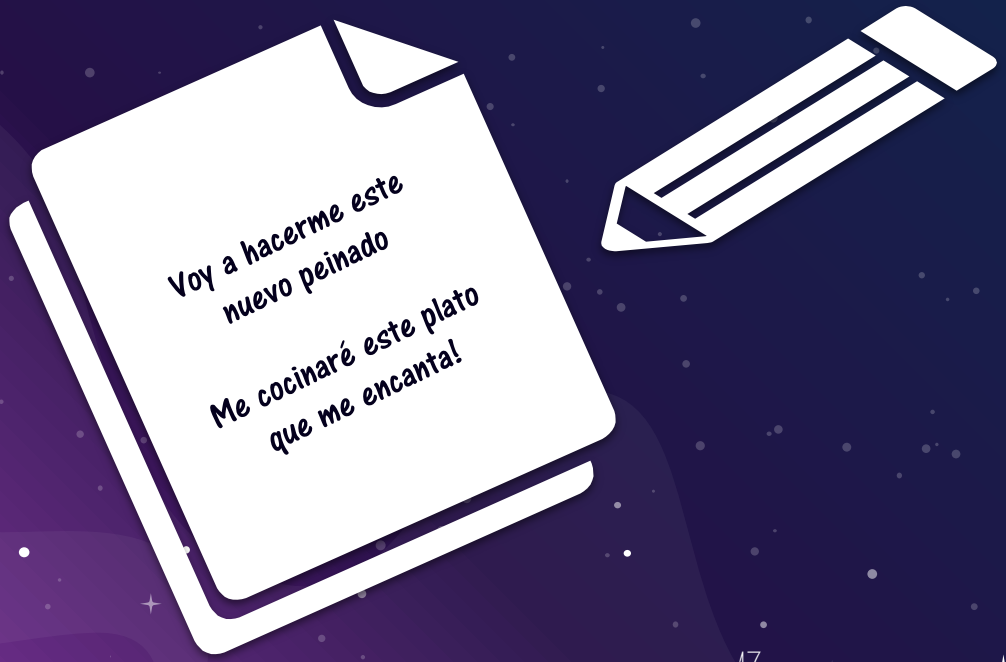
EJERCICIO N°3

Título: El sorteo de autoregalos:

Desarrollo:

Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, autorespeto y el «mimarnos» a nosotros mismos. Para ello comenzaremos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trataría de cosas que impliquen "mimarte", cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar. Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas.

No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, probar un nuevo peinado, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato. ¿Qué se te ocurre?
Intenta que la lista sea bastante larga. Dedícale un día o dos sólo a elaborarla.



Cuando tengas tu listado de «premios» crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada.etc)

Cuando lo tengas listo "empieza el sorteo": Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el "premio" que te haya tocado, así día a día hasta acabar todos los papelitos. Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el "sorteo de premios diarios" y añadir otras cosas que se te ocurran.

Otra variante (idea de una consultante) es hacer una lista numerada de «autorregalos» e ir tirando dados.

me guardé

la magia del universo
a mi favor