

Módulo 5

Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado – Fortaleciendo la confianza

Capítulo 2

“EL CUERPO, LOS DERECHOS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOESTIMA”

LA DIFERENCIA COMO BASE DE LA AUTOESTIMA

La **diversidad** hace referencia a la identificación de la persona tal y como es, y no como desearía que fuera o no fuera, la **diferencia** supone una apreciación subjetiva en la medida que es ya la valoración de la diversidad



¿En qué influye la diferencia en la autoestima?



-Entender que ser **diferente** no es un defecto, por el contrario nos hace **valiosos**.

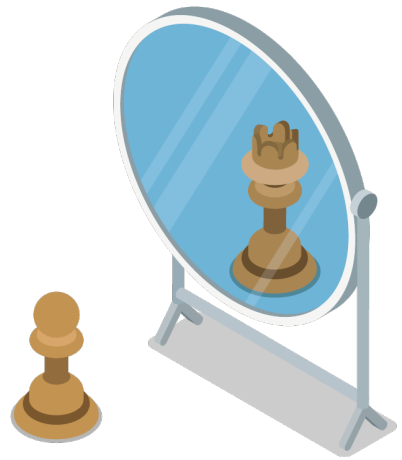
-la **diversidad** emerge como uno de sus principios esenciales.

-El reconocimiento de la **diversidad** y la valoración positiva de la **diferencia**, configura una nueva forma de entender las relaciones sociales y culturales, nueva manera de pensar, actuar, convivir y sentir.

AUTOESTIMA “VALOR EMOCIONAL AL YO”

Cuerpo “No sólo un conjunto ordenado de órganos, etc. Es la presencia de nuestra persona, el cuerpo es lenguaje, y habla a los otros y nos habla a nosotros mismos”

Existe una relación estrecha entre el cuerpo y la autoestima, entendiendo que el cuerpo es el lugar de expresión y la autoestima el valor emocional a ese cuerpo y esencia.



SI TODOS SOMOS DIFERENTES.. ¿QUÉ NOS HACE IGUALES?



Todos y todas somos DIFERENTES, y las diferencias "NOS HACEN ÚNICOS", pero, las diferencias, en ocasiones generan RECHAZO, Si nuestras relaciones sociales se enmarcan en el desprecio y la marginación hacia otros, no podremos aprender a vivir en comunidad.

Las actitudes y palabras se convierten en fuente de sufrimiento para personas diferentes. La auténtica prevención se encuentra en la relación y en la capacidad de comunicación. "Simbolismos"



PERO ¿ESTAMOS HABLANDO DE AUTOESTIMA VERDAD?



Si nos tratamos en la línea del RESPETO, cobijados por los VALORES y amparados en los DERECHOS HUMANOS, esas diferencias, nos ayudaran a RECONOCERNOS y fortalecer

¡VAMOS A LA PRÁCTICA!

En los centros de Interés se han presentado situaciones de rechazo a la diferencia, "diferencia de color de piel, de pelo, de estatura, de tono de voz, etc." Trabajaremos en tres ejes:



1. **Apariencia (diferencias físicas)**
2. **Conciencia (reconocer que TODOS tenemos esas diferencias)**
3. **Acción (ponernos en los zapatos de los otros, EMPATIA)**



Y después…

- **Confrontaremos esas situaciones donde la apariencia física es el detonante.**
- **Vamos a hacer un ejercicio de confrontación, donde la conciencia sea nuestro aliado, (veremos que todos somos diferentes)**
- **Acción – reflexión; vamos a realizar un trabajo en grupo donde todos seremos parte del proceso.**

CAJA DE HERRAMIENTAS

Reflexiones Generales

¡Para reflexionar!

"Los derechos humanos son para todos, en todo momento; ¡seamos quienes seamos y como seamos!"

¿Preguntas orientadoras?

1.¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales en todo sentido?

2.¿Cuáles son esas diferencias que nos gustaría tener?

Capítulo 2

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad sugerida en el Centro de Interés (cuerpo)

Vamos a hacer dos círculos de personas un dentro del otro, de tal manera que quedemos frente a un compañero u compañera, cada uno resaltará la diferencia de su compañero, ya sea física, emocional, mental, actitudinal etc, pero OJO, la diferencia que ME GUSTARIA TENER.

!Luego reflexionaremos sobre el AMOR POR LA DIFERENCIA!

Capítulo 2

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad sugerida (Derechos)

Capítulo 2

Teniendo en cuenta el derecho al libre desarrollo de la personalidad, la pregunta es:

¿Hay algo en tu imagen que represente este derecho?

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad sugerida en familia

Capítulo 2

!Recordemos, en marzo ya hablamos de aquellas similitudes que tenemos en nuestra familia, verdad!

!Ahora preguntaremos, que es aquello que nos hace diferentes entre los miembros de nuestra familia y que a todos nos gusta, lo reflexionaremos en el Centro de Interés!

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad sugerida (Conductas cívicas)

Hacer la representación de una situación alusiva a la actitud ciudadana:

Ejemplo:

-Ayudar a un anciano

-Rescatar un animal

-Cuidar el medio ambiente.

Capítulo 2

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Para ti, Formador y/o Formadora

Capítulo 2

¡Vas a desarrollar una sesión de clase, en la cual incluyas el tema que hemos abordado este 2023, relacionados con los "Autos" Autoimagen, Autoestima y Autoconcepto!

Tu gestor te dirá cuando lo debes compartir. Empecemos….

Al finalizar vamos a resaltar el AMOR POR LA DIFERENCIA.

¡Vayamos recogiendo conceptos! ¿hay relación entre derechos, cuerpo, ciudadanía y practica deportiva?

¿Debemos trabajar los autos en los Centros de Interés?

¿Cómo los trabajas tú?

La practica deportiva como movilizadora del cambio. (Derechos, familia, ciudadanía, cuerpo)

Cuerpo y mente ¡poderosa combinación!. (Autocuidado: En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.)