

Más allá de una imagen



Cada persona construye una imagen de sí misma, esa es la autoestima. Esta se divide en varias áreas:

Social: cómo ve la relación con sus amigos y sus amigas.

Académica: que piensa de su actuación como estudiante.

Familiar: como se siente dentro de su familia.

Corporal: como ve su aspecto físico.

Ahora exploraremos nuestra imagen corporal, para eso realizamos la siguiente actividad.

¿Qué se necesita?

- 1 espejo donde podamos observar nuestros rostros
- 1 hoja de papel
- Lápiz y/o crayones

¿Cómo se hace?

1. Observen, por unos minutos, sus rostros reflejados en el espejo.
2. Identifiquen cada parte de su rostro.
3. Acerquen el espejo a sus ojos y fijen la mirada en éstos.
4. Descubran que detrás de sus rostros reflejados, vive dentro de cada uno de nosotros un ser único, cuya belleza verdadera se encuentra al interior de cada uno.
5. Describan e ilustren la experiencia.
6. Comenten la historia y compárenla con sus hallazgos personales.

El libro de Cristal.

