

PROPÓSITO:

Valorar quién soy, significa querer y respetar mi cuerpo, mis sentimientos, mis ideas y mis sueños, pues soy único e irremplazable. El amor y cuidado propios implica conocer quién soy, asumir mis cualidades y superar mis defectos.

TALLER 3

Me quiero y me acepto tal como soy

MOTIVACIÓN:

Una de las cualidades más importantes que debemos aprender a cultivar en la vida consiste en querernos y aceptarnos como somos, reconocer nuestras fortalezas y superar nuestras dificultades, pues en la aceptación y el amor propio es una de las claves para la felicidad.

Por ejemplo, una persona que se quiere y valora tal como es, no sufre por lo que dicen los demás, no se siente inferior a nadie, cuida y respeta su cuerpo, y sabe que sus ideas, pensamientos y sentimientos son valiosos e importantes.

Dibuja en tu cuaderno una silueta que te represente, y ubica en ella lo que más te gusta de ti, como tu cuerpo, tus valores, tus ideas y sueños. Luego, comparte por qué es importante para ti quererte tal como eres.



EXPLICACIÓN:

El valor de aceptarnos y querernos como somos

De miles de millones de personas que han existido en el mundo, no ha habido ni habrá nadie igual a ti. Conócete a ti mismo, acéptate tal como eres, asume actitudes de cuidado para contigo mismo...

Para ello es importante:

<p>1. Cuida, valora y respeta tu cuerpo tal como es. Tu propio cuerpo es un tesoro único, aceptar que cada parte de él es valiosa y que además te permite expresar lo que eres y lo sientes. Cuida tu cuerpo, aliméntate bien, mantén adecuadas prácticas de higiene, y cuida tu salud.</p>	<p>2. Tus sentimientos, pensamientos, ideas, proyectos y sueños son únicos. Aceptar que eres valioso te permitirá conocer tus capacidades, cualidades y habilidades, pues de esta manera estarás más preparado para la vida.</p>	<p>3. La aceptación de ti mismo tal como eres, el quererte y cuidarte es una expresión clara de la dignidad que tienes como ser humano, entendiendo por dignidad la condición de ser dotado de razón, pensamiento, voluntad y libertad, lo cual te hace merecedor de estima y respeto.</p>
---	--	---

EJERCICIOS:

1. Reflexiona acerca de los valores que permiten aceptarte y valorarte tal como eres. Organiza en tu cuaderno, las frases según consideres que corresponda.

 <p>Aceptar mi cuerpo tal como es...</p>	<p>entre millones de personas nadie es y será como yo.</p>
<p>Valorame como soy...</p>	<p>significa que me quiero tal como soy, cuido de él y me valoro como soy.</p>
<p>Soy único...</p>	 <p>porque sé quién soy y reconozco lo bueno que hay en mí.</p>
<p>Me valoro...</p>	<p>es reconocer que mis sentimientos, pensamientos e ideas son valiosos e importantes.</p>

EVALUACIÓN:

Como te has podido dar cuenta, en la vida es muy importante detenernos a reflexionar sobre nosotros mismos, tanto para examinar nuestras capacidades, valores y cualidades como para recapacitar sobre nuestros errores y debilidades.

Escribe en tu cuaderno, una carta para ti mismo, donde expreses lo valioso que eres, y por qué es tan importante aceptarte y quererte en este momento que requieres del cuidado, la atención y comprensión de quienes te rodean. Para acompañar esta carta piensa en todos

aquellos aspectos que te hacen único y valioso, después dibújate en una situación en la cual puedes

expresar quién eres y qué te hace diferente de otros.

BIBLIOGRAFÍA:

Ministerio de Educación- Retos para Gigantes