

Tema 7

Mi cuerpo y yo

SEGUNDO TRIMESTRE

Curso

De 1º - 2º de ESO

Objetivo general

Profundizar en el fin y el sentido del cuerpo en unidad con la persona.

Duración

45 minutos

ARRANQUE (5 minutos)

Enmarcar y centrar a las alumnas en el tema.

La profesora introduce el taller recordando algunas cosas de la sesión del primer taller. Puede dejar a las alumnas que intervengan para que recuerden lo que a cada una le gustó o le llamó la atención de la sesión.

Es interesante que salgan los siguientes puntos que vamos a reforzar en este taller y en el siguiente:

1. La persona NO TIENE CUERPO, es corporal. No es algo extrínseco a la persona, sino que es la misma persona.
2. Funcionamiento biológico del cuerpo. Cómo reacciona ante distintos estímulos, cómo está mi cuerpo en esta etapa de la adolescencia.
3. Finalidad de la persona (que es corporal): comunicarse para amar.

ACTIVIDAD 1 (15 minutos)

Entender la unidad del cuerpo con la persona.

Las alumnas empiezan el taller haciendo una descripción de sí mismas. Se les da 5 minutos para que la escriban.

Mientras tanto la profesora escribirá en la pizarra tres palabras:

1. Físico.
2. Psíquico.
3. Espiritual.

Cuando las alumnas acaben su descripción, la profesora les dirá que señalen qué partes de su descripción de la persona se refieren a lo físico (cuerpo), qué a lo psíquico (temperamento y carácter)

Curso

De 1º - 2º de ESO

y qué a lo espiritual. Así, la profesora reforzará la idea de que la persona es una unidad, y que no puede ser "Fulanita" sin alguno de esos aspectos.

A través de todo mi ser me muestro yo misma, enteramente.

La PEC puede valorar si es mejor que, en lugar de describirse a ellas mismas, se describan unas a otras.

Ejemplo:

Película "**Ponte en mi lugar**".

Resaltar cómo cuando se cambian de cuerpo es como si fueran personas distintas.

Ficha para la alumna: Para apuntar las ideas de la sesión y que las pueda tener a mano para los siguientes talleres.

Curso

De 1º - 2º de ESO

ACTIVIDAD 2. Somos una unidad (15 minutos)

Reforzar el concepto de finalidad y sentido del cuerpo.

La PEC proyectará el video "[¿Qué tipo de amante eres?](#)"

Este video deja clara la diferencia entre "el culto al cuerpo" y el uso del mismo para brillar y "el culto a la persona", en la que presentan el cuerpo como un medio para comunicarse y amar a los demás.

La alumna reflexionará sobre el video mediante las actividades de la hoja de actividades del taller:

1. Estamos hechos para amar a los demás. Como somos seres corporales, nuestra primera expresión de nuestro amor (de amistad, de noviazgo, de hijo...) a alguien es a través del cuerpo. ¿Qué diferencia ves entre el sentido del cuerpo en la primera parte del video y la segunda?
2. ¿Qué diferencia ves entre las parejas de cualidades que relaciona el video?

Ojos bonitos	vs.	Mirada sincera
Grandes músculos	vs.	Fuerza necesaria para salir de las dificultades
Mente brillante	vs.	Algo de imaginación para el día a día
Muchas palabras	vs.	Sólo aquellas que significan compromiso
Grandes lujos	vs.	Derroche de alegría
Maquillaje	vs.	Rostro que deja ver el alma
Miles de seguidores	vs.	Sólo los que de verdad te quieren

Curso

De 1º - 2º de ESO

3. Si pudieras elegir, ¿con qué te quedarías de una persona? ¿Con las cualidades de la izquierda o las de la derecha? Subraya, de cada pareja, la que más valoras.
4. ¿Qué crees que prefieren encontrar en ti? ¿Las cualidades de la izquierda o las de la derecha?
(En este punto, la PEC puede incidir en que las cualidades de la parte izquierda sólo corresponden a la dimensión física y que las de la derecha corresponden a la física, junto con la psíquica y la espiritual, es decir, que transmiten su persona entera.)
5. ¿Alguna vez te ha pasado que al conocer a una persona cambia mucho en contraste con la primera vez que la viste? ¿Con quién te ha pasado?
6. ¿Te ha pasado alguna vez que una persona que te parecía fea, cuando le has conocido bien, te parezca guapa? La persona es UNA.

Ficha para la alumna: Para apuntar las ideas de la sesión y que las pueda tener a mano para los siguientes talleres.

Curso

De 1º - 2º de ESO

ACTIVIDAD 3. Los gestos (10 minutos)

Identificar lo que transmito en los gestos que tengo con los demás.

1. La PEC lanza la siguiente pregunta: "¿Con qué gestos corporales me muestran el cariño mi padre o mi madre?" La profesora va apuntando en la pizarra las respuestas.

Posibles respuestas de las alumnas:

- Un abrazo.
- Un beso.
- Una caricia.
- Una sonrisa.
- Haciendo la cena.
- Trabajando duro por mí.
- Riéndome para educarme.

2. Realizamos la misma operación con la siguiente pregunta: "¿Cómo me muestran o muestro el cariño a una amiga?"

Posibles respuestas:

- Un abrazo.
- Una sonrisa.
- Ayudándole a hacer algún ejercicio.
- Preguntando cómo está e interesándose por ella.

3. La profesora se puede **detener en uno de los gestos** para ayudar a **reflexionar** sobre el **lenguaje del cuerpo**: por ejemplo el abrazo y preguntar: ¿es lo mismo un abrazo entre una madre y su hija, entre dos amigas o entre marido y mujer? ¿En qué se diferencian? ¿Todos los abrazos son iguales? Cuando me abrazan ¿me quedo en el abrazo o en la persona?

4. Puede ayudar el volver a proyectar el **video** para reforzar que cada gesto tiene un significado importante.

5. La PEC terminará explicando que es importante para darle valor a un gesto transmitirlo en el momento y del modo adecuado para que tenga un significado pleno.

Curso

De 1º - 2º de ESO

6. Si tengo una bolsa de chuches (si se considera oportuno se puede hacer de forma práctica, con una bolsa de chuches o con uvas) y me las como todas, una detrás de otra, no me sabrá igual la primera chuche que la última. (La primera me sabrá fenomenal y con la última estaré empachada y ni me apetecerá). Así, de la misma forma, si yo doy continuamente abrazos, cuando de verdad alguien necesite dar un beso o un abrazo para consolar, para mostrar que me importa, para despedirme... no tendrá significado.

Se puede hacer el ejercicio de forma práctica (aunque puede ser que no se pueda dar nada de comer a las alumnas) y que las alumnas sean las que saquen la conclusión o que haga la reflexión la propia profesora.