

IMAGEN CORPORAL: CONOCER, CUIDAD Y ACEPTAR MI CUERPO

El objetivo de este taller es sensibilizar a los y las jóvenes sobre la importancia que tiene conocer y aceptar nuestro cuerpo como es, fomentando su cuidado a través de una alimentación adecuada.

Muchos de los ideales de belleza establecidos por la sociedad suponen una alta presión sobre la población en general, especialmente para el colectivo juvenil, influyendo en la percepción que tienen de sí mismos/as y haciéndoles ver una imagen que, en muchos casos, se presenta distorsionada. Esta imagen irreal puede llevar a descuidar el cuerpo, dejando de tener una alimentación sana y equilibrada necesaria para nuestra salud.

Contenidos:

- La importancia de la autoimagen positiva en la adolescencia.
- Analizando y desmontando los ideales de belleza que imperan en nuestra sociedad.
- Conocimiento y aceptación de uno/a mismo/a.
- Autoimagen corporal positiva como forma de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.
- Relacionarme de forma positiva conmigo mismo/a ayudará a fomentar vínculos positivos con las demás personas.

Destinatarios/as

Grupos escolares de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y/o FP Básica

Duración

1 hora aproximadamente. Horario de mañana

Nº máximo de escolares/actividad

25 alumnos/as o un aula

Lugar de realización

Centro de Cultura Antiguo Instituto.

Recursos gratuitos

Responsables de la actividad y material didáctico

Recursos que debe aportar el centro

Transporte

Requisitos

Colaboración del profesor/a en la actividad.

Contacto

Tfnos.: 985 18 10 00 / 05 / 06

E-mail: juventud@gijon.es

Personas de contacto: Ani Villar / Marcos Juez