



<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 3RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

## DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA

### FICHA N° 004

**GLOSARIO**

**ESTEREOTIPOS SOCIALES**

Un estereotipo social es una idea aceptada o adoptada de forma pasiva, sin someterla al juicio de la experiencia o del conocimiento directo. Los estereotipos son generalmente "comunes" y esa es la razón principal de su existencia.

Adaptado de:  
<http://bit.ly/2kkRMDn>

## ¿Aceptamos nuestro aspecto físico?

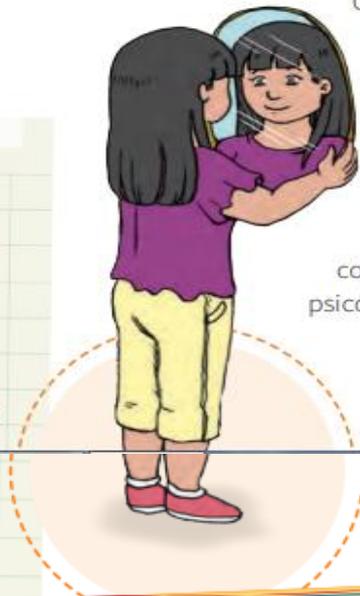
Cuando somos adolescentes, solemos prestar mayor atención a cómo somos y nos vemos nosotras/os mismas/os. Suele pasar que algunas chicas y chicos no se sienten satisfechas o satisfechos con lo que ven cuando se observan en el espejo, o con lo que interpretan de lo que otras/os dicen o expresan de ellas/os.

En muchos casos, quisieran que sus cuerpos luzcan atléticos y delgados, o que sus facciones, piel y cabello tengan determinado aspecto. Esto responde a la influencia de **estereotipos sociales** de belleza que nos llegan a través de los medios de comunicación y que nos hacen creer, equivocadamente, que para ser atractivos tenemos que cumplir con ciertos criterios y tener determinadas características físicas.

Cuando la preocupación por nuestro aspecto físico se vuelve constante y no nos deja sentirnos bien o se vuelve una obsesión, es necesario buscar ayuda. Algunas veces pueden surgir trastornos de la alimentación, como la **vigorexia**, **anorexia**, la **bulimia** o el consumo de suplementos alimenticios. En estos casos, sería conveniente conversar con nuestras madres y nuestros padres, o psicólogos o médicos.

#### Recuerda que...

- Guiarnos por estereotipos de belleza erróneos perjudica nuestra imagen corporal y puede afectar nuestra salud.
- Si deseamos fortalecer o mejorar nuestro aspecto físico, debemos alimentarnos saludablemente, descansar lo suficiente y hacer ejercicios.



### ACTIVIDAD

#### Individual

Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué valoras más de tu aspecto físico?, ¿por qué?
- ¿Qué crees que te cuesta aceptar de tu aspecto físico?, ¿por qué?
- ¿Qué podrías hacer para cuidar tu aspecto físico de forma saludable?
- ¿Cuál es la relación entre la aceptación y cuidado de tu cuerpo con tu autoestima? Explica.
- En la historia inicial, Marlene y Martín conversaban con preocupación de que algunas de sus compañeras y compañeros no se sentían conformes con su imagen corporal. ¿Qué podría estar preocupándoles más de esta situación?

