



# Cartilla de Aprendizaje #1

# MI REFLEJO



Una iniciativa de:



Organización coordinadora regional:



Organización ejecutora local:



Aliados locales:



**“Cartillas de Aprendizaje” para formación integral en el trabajo de relacionamiento comunitario.**

Humberto Salazar

**Director Ejecutivo de Fundación Esquel**

Gabriela Moncayo

**Coordinadora Área de Educación y Juventudes**

Anabel Bilbao

**Coordinación Pedagógica Sportic**

Diana María Ribadeneira Pontón

**Autora - Consultora**

Fundación Esquel

**Diseño y diagramación**

**Colección editorial: Esquel CLIC Editorial**

Más allá del aula: herramientas y metodologías para la innovación educativa  
Quito, 2021

**©Fundación Esquel**

Quito, Ecuador

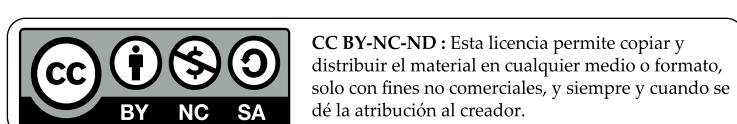
[www.esquel.org.ec](http://www.esquel.org.ec)

Quito D.M., julio de 2021

**Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:**

[fundacion@esquel.org.ec](mailto:fundacion@esquel.org.ec)

Una publicación de Fundación Esquel con el apoyo del **Programa SporTIC**



CC BY-NC-ND : Esta licencia permite copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, solo con fines no comerciales, y siempre y cuando se dé la atribución al creador.

# Auto-conociéndonos

El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, reconocer y entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Este saber es importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.



## Mí mano



### HERRAMIENTAS

Hoja de papel | Lápices de colores



### MANOS A LA OBRA

1. Dibujemos el perfil de una mano nuestra sobre una hoja de papel.
2. Escribamos nuestro nombre en la palma de la mano y una cualidad que nos describa en cada dedo.
3. Pintemos nuestra creación con distintos colores y,
4. Coloquemos nuestro dibujo en un lugar muy visible.



Si tienes una computadora puedes realizar toda esta actividad en Power Point



¿Cuándo soy una persona propositiva en mi comunidad?  
Anotemos una idea en un lugar visible de nuestra habitación

## Juguemos fútbol frase



### Primer tiempo ¡Imaginemos un balón casero!

1. Revisemos lo que tenemos en nuestra casa y consigamos los siguientes materiales: trapos, fundas, ligas y papeles. Con ellos, armemos nuestro balón.
2. Combinemos y ajustemos los materiales para darle mayor volumen y ¡listo! A buscar un arco!
3. Podemos usar un balde o pedir ayuda a alguien para usar sus brazos como portería.
4. Lancemos tiros penaltis desde varias distancias. Hagamos tres lanzamientos en cada una:

\_\_\_\_\_ Dos metros

\_\_\_\_\_ Cinco metros

\_\_\_\_\_ Ocho metros

### Segundo tiempo ¿Te conociste un poco más? ¡Sé sincero!

1. ¿Las cualidades seleccionadas para la actividad "Fútbol frase", fueron positivas o negativas?
2. ¿Qué puedo hacer para cambiar aquello que no me gusta de mí en algo positivo?
3. ¿Qué valores hacen que nuestra comunidad sea privilegiada?
4. De los valores mencionados en la pregunta anterior, ¿comparto alguno? ¿qué puedo hacer para potenciar esos valores en mí?



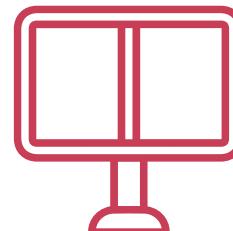
RETO

Mientras lanzamos el balón, mencionemos nuestras cualidades positivas.

No te olvides de la pregunta inicial:

¿Cuándo soy una persona propositiva en mi comunidad?

Puntuación



Anota tu puntuación final y guárdala para compartirla con nuestro mediador

## A mirar, cuidar y aceptar nuestro cuerpo

Aún hoy, sucede que nos sentimos incómodas/os con nuestros cuerpos porque percibimos que no responden a aquello que la sociedad establece como “cuerpos ideales”.

Esto lleva a que muchos/as de nosotros/as nos cueste aceptar y disfrutar de nuestros cuerpos. Incluso algunas personas sienten vergüenza y buscan ocultar sus cuerpos, modificarlos o se someten a dietas y tratamientos que, en ocasiones, resultan nocivos para la salud (física y mental).

Veamos  
algo en



¿Qué cambiarías de tu CUERPO? | 3Peso'

<https://bit.ly/CartillaApr01>



## A mirar, cuidar y aceptar nuestro cuerpo

Te proponemos revisar qué ideas de cuerpo portas para ver si necesitas reafirmar alguna de ellas o modificarlas.

Aceptar que, a veces, llevamos adelante actitudes de desprecio tanto para con los/as otros/as como para con nosotros/as mismos/as no es fácil de ver ni reconocer, pues implica admitir algunos aspectos de nuestra personalidad que no nos resultan tan cómodos de asumir.

Para poder ver si estás ejerciendo ciertas acciones de discriminación, te dejamos un pequeño test que te servirá no sólo para poder reconocer tus actitudes sino, también para poder transformarlas si es necesario.

Ingresa  
en este  
enlace

<input checked="" type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—

<https://bit.ly/CartillaApr02>





## Actividad

1. Responde a cada pregunta, coloca una X sobre tu respuesta.
2. En la última pregunta, tu respuesta es abierta.

¿Recuerdas si alguna vez alguien te hizo algún comentario sobre tu cuerpo?

SI     NO

¿Alguna vez fuiste a comprar ropa y no encontraron lo que querías en tu talla?

SI     NO

¿Te sucede muy seguido que deseas tener un cuerpo distinto al que tienes?

SI     NO

¿Alguna vez te sentiste discriminada/o por tu cuerpo?

SI     NO     NO RECUERDO

¿Estás conforme con tu cuerpo?

SI     NO     DEPENDE DEL DÍA

¿Alguna vez sentiste que tenías que tapar o esconder alguna parte de tu cuerpo?

SI     NO     NO RECUERDO

¿Alguna vez sentiste que habitabas un cuerpo equivocado?

SI     NO     NO RECUERDO

¿Te has burlado alguna vez del cuerpo de otra persona?

SI  NO  NO RECUERDO

¿Te pasó alguna vez que sentiste que tu cuerpo no estaba representado en una publicidad o video?

SI  NO  NO RECUERDO

¿Por qué tipo de cuerpos te sientes atraído/a?

---

---

---

---

---



**Si el tema te agradó puedes ver los videos**

**Un debate sobre la belleza hegemónica en FILONEWSOK en instagram**



<https://bit.ly/3itZjgO>

**El cuerpo de las mujeres, un negocio en la publicidad en CCOOCatalunya en Youtube**



<https://bit.ly/3znGsuH>

¿Recuerdas lo que hicimos la semana anterior?  
¿Qué aprendiste?



¿Cómo nos mostramos en el mundo virtual a través de las redes sociales?

Dialoguemos en nuestra casa o con amigos. Escucha atentamente sus respuestas.

Anotemos una idea en un lugar visible de nuestra habitación.

Observemos estas imágenes y piensa si cumplen con la visión de belleza que tienes.



A continuación te invitamos a hacer una campaña gráfica donde se pueda problematizar el ideal de cuerpo que existe en nuestra sociedad y donde se pueda concientizar para que todos los cuerpos sean respetados y valorados del mismo modo.



Un artículo interesantísimo sobre como Francia quiere combatir la anorexia obligando a identificar las fotos modificadas digitalmente en BBC Mundo:

<https://bbc.in/3zoFnTr>

## Manos a la obra

1. Para realizar tu afiche, puedes utilizar la herramienta digital Desygner.



PC  
<https://desygner.com/es/>

2. Una vez terminado, publicalo en tus redes sociales.



APP  
<https://bit.ly/3kD2GEN>

3. Etiqueta a todos tus contactos.



Paso a paso:  
Como usar Desygner en  
Videos Sportic  
<https://bit.ly/3kEPE9R>

Veamos algo en  
YouTube

INSTAFIT en Backdoor  
<https://bit.ly/3xUqKa1>



Es muy difícil poder responder quiénes somos desde hoy y para siempre, ya que la identidad es algo que va cambiando a lo largo de la vida. A veces, aquello que mostramos a otros/as en las redes no coincide del todo con cómo creemos ser o cómo nos sentimos.



Si deseas saber más sobre los caligramas puedes visitar la web

EnCuentos: <https://bit.ly/3hSZGIL>



# Manos a la Obra

1. Mirémonos en el espejo durante unos instantes para ello.
  2. Tomémonos un tiempo a solas para concentrarnos. Piensa en ti mismo.
  3. Elaboremos una lista de palabras a partir de la respuesta a estas preguntas:

¿Quién eres? ¿Cómo te sientes?

¿Qué cosas te definen hoy como persona?

4. Usando las palabras escritas, te proponemos crear un caligrama o una nube de palabras.
  5. Cuando hayas terminado, publica en tus redes sociales y etiqueta a tus contactos.

Si elegiste el **CALIGRAMA**:

Dibuja con lápiz sobre un papel algo que te guste y escribe las palabras de la lista sobre esas líneas.

Para realizar una nube de palabras puedes utilizar la herramienta digital:  
<https://www.nubedepalabras.es/>

## Observa estos ejemplos:



Si deseas saber más sobre los caligramas puedes visitar la web  
**EnCuentos**: <https://bit.ly/3hSZGIL>

# Mí acróstico

Construiremos un acróstico con nuestro nombre como base.



A morosa  
N oble  
A alegre

## HERRAMIENTAS

- Recordar las preguntas iniciales de cada semana
- Computadora (Power Point)

¿Cuándo soy yo una persona propositiva en mi comunidad?

¿Qué valores hacen que nuestra comunidad sea privilegiada?

## MANOS A LA OBRA

1. Escribamos nuestro nombre de forma vertical.
2. Por cada letra anotemos una cualidad que poseemos.
3. No te olvides todas las actividades que hemos realizado.
4. Publícalo en tus redes sociales.



Hemos finalizado nuestro trabajo y lo has hecho...

**¡EXCELENTE!**

Nos hemos divertido y seguiremos haciéndolo.



Nuestro próximo encuentro será con nuestro mediador y amigos.  
Recuerda llevar apuntes. ¡Un Abrazo!