



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SOLEDAD MEDINA CHAPARRAL TOLIMA

Aprobada mediante Resolución N° 1291 del 05 de marzo de 2025 emitida por la
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Nit. 890706819-5

Docente:	Grado: 10° y 11°
Asignatura: orientación escolar	Nombre del estudiante:
Fecha de entrega de la guía:	Acompañamiento al proceso: Asesorías pedagógicas presenciales en el EE en los espacios y tiempos determinados.
Nombre sede: Principal	
Conocimiento: Proyecto de Vida. "Somos Capaces de Triunfar"	

Objetivo: Reconocer el cuerpo como dimensión integral del ser humano, fortaleciendo la conciencia corporal, el autocuidado, la autoestima y la autonomía en la toma de decisiones relacionadas con el bienestar y la sexualidad.

1. MOMENTO DE EXPLORACIÓN

Reflexión escrita:

- ¿Cómo influyen las redes sociales en la percepción de tu cuerpo?
- ¿Te comparas físicamente con otros?
- ¿Tu bienestar depende de la aprobación externa?

2. MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

Conceptualización crítica

El cuerpo en la adolescencia es escenario de transformación biológica y construcción social.

Los medios y redes sociales pueden generar estándares irreales de belleza que afectan la autoestima.

Desde el PESCC, el cuerpo implica:

- Autonomía
- Consentimiento
- Responsabilidad
- Proyecto de vida
- Respeto por la diversidad corporal

El bienestar corporal no es estética, es equilibrio físico, emocional y social.

3. MOMENTO DE TRANSFERENCIA

Actividad 1: Análisis crítico de redes

- ¿Qué tipo de cuerpo predomina?
- ¿Qué mensajes transmiten?
- ¿Generan presión o bienestar?

Actividad 2: Contrato personal de bienestar

Redacta un compromiso que incluya:

1. Un hábito físico que fortalecerás.
2. Una acción para reducir estrés.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA SOLEDAD MEDINA CHAPARRAL TOLIMA

Aprobada mediante Resolución N° 1291 del 05 de marzo de 2025 emitida por la
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Nit. 890706819-5

3. Una práctica de autocuidado emocional.
4. Un compromiso frente al respeto y consentimiento.
5. Una afirmación positiva sobre tu cuerpo.

Dove Real Beauty Sketches (Subtítulos en Español)

https://youtu.be/Sg9mYVipH-U?si=dxykE_Vk-cwldE6w

¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra autoestima?

<https://youtu.be/vqKqUxxEaA8?si=2CZfnP-m4cytznzq>

Actividad para trabajar después de ver los videos

Reflexionar y responder:

- ¿Cómo influyen las redes sociales en la percepción de tu cuerpo?
- ¿Te comparas físicamente con otras personas en redes sociales?
- ¿Crees que los "likes" o comentarios afectan la forma en que te sientes contigo mismo?
- ¿Qué estrategias podemos usar para cuidar nuestra autoestima en redes sociales?