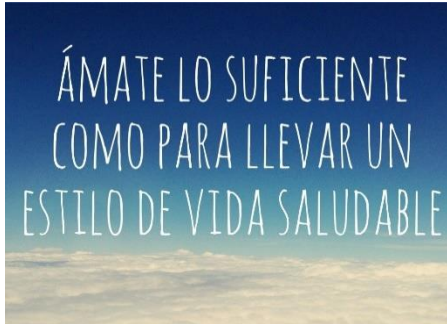




Guía N° 4 - DIMENSIÓN FÍSICA de la Persona



La dimensión física juega un papel crucial en la construcción y el mantenimiento de una autoestima saludable en los adolescentes. Esta dimensión tiene que ver con el propio cuerpo, entendido en términos estructurales.

Nuestro cuerpo es la herramienta física que nos permite realizar acciones, establecer contacto con los demás. Nuestro físico adquiere gran importancia con respecto a cómo nos identificamos y nos vemos a nosotros mismos.

Todo nuestro cuerpo es importante y funciona como sistema, pero se debe destacar al cerebro, que se diferencia del cerebro de otras especies. El hombre ha desarrollado el hemisferio frontal, este es el que ha favorecido el desarrollo del lenguaje articulado, el pensamiento creativo y la posibilidad de pensar en el futuro.

Es importante recordar que, durante la adolescencia, tu cerebro todavía está madurando. La parte frontal, encargada de pensar en el futuro y evaluar los riesgos, se está desarrollando. Esto podría ayudar a explicar por qué a veces los jóvenes pueden sentirse "inmortales" o tomar decisiones impulsivas, y cómo el cuidado del cuerpo (buen descanso, nutrición) apoya este desarrollo cerebral.

Para el cuidado de esta dimensión es necesario incluir aquellos hábitos que llevan a las personas para garantizar el mantenimiento del cuerpo, ya sea externa o internamente, y evitar que sea perjudicado o se desarrollen enfermedades.



Piénsalo: sólo tienes un cuerpo y te tiene que durar toda la vida. Así que, si estás en plena adolescencia, aprovecha para cuidar tu salud. Un día, cuando seas adulto, vas a agradecer que fuiste generoso(a) con tu cuerpo y tu salud durante esta etapa de desarrollo. Recuerda que la vida se puede disfrutar sin poner a tu cuerpo y a tu mente al límite. Aquí te cuento qué puedes hacer para cuidar tu salud y para prevenir accidentes que te pueden lesionar.



ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

Colegio del Prado

Docente: María Eugenia Ruiz-Olalde

Curso: 3° B

Muchos adolescentes piensan, por alguna razón, que son inmortales. Durante esta etapa vibrante de la juventud piensan que el cuerpo aguanta todo tipo de abusos y que jamás les va a doler nada. Es un pensamiento idealista: “soy joven y no me va a pasar nada”. Sin embargo, esto no es cierto. Es precisamente ahora que debes cuidar tu cuerpo para evitar enfermedades en la adultez y además, debes cuidarte de accidentes que se presentan con frecuencia justamente durante la adolescencia.

Para darte un ejemplo, **las enfermedades cardíacas** que son causantes de un gran porcentaje de las muertes en la adultez, se deben en gran parte, a los malos hábitos adquiridos desde la infancia y la adolescencia como la mala alimentación, el sedentarismo y el consumo de las drogas y el tabaco.

Por eso, durante la adolescencia debes ser consciente de que tu juventud no durará para siempre, aunque parezca que va a ser eterna.

Toma cartas en el asunto y presta atención a tu salud. ¿Cómo?:

Las tres claves de la buena salud son un buen comienzo:

- ✓ **Come saludablemente**, incluyendo una variedad de frutas y verduras diariamente e hidrata tu cuerpo.
- ✓ **Haz ejercicio** al menos tres veces a la semana.
- ✓ **Descansa suficiente**. El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño escolar. Además, favorece el crecimiento y la reparación de las fibras musculares.

Además de estos tres hábitos saludables, también **es una buena idea que respetes el propio cuerpo sin prácticas de autoagresión**. No fumes y tampoco bebas alcohol. Evita las drogas, incluyendo la marihuana.

Practica la abstinencia (no tener relaciones sexuales) Cuando seas maduro podrás tener sexo seguro. Esto es usar profilactico y otros métodos para prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Es muy importante que **visites a tu médico** regularmente durante la adolescencia y te indique las vacunas que correspondan. Es necesario vacunarse contra el HPV, esta vacuna puede prevenir tipos de cáncer en hombre y mujeres, como el cáncer de cuello uterino.





ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

Colegio del Prado

Docente: María Eugenia Ruiz-Olalde

Curso: 3° B

Tu cuerpo también es cómo te presentas al mundo y cómo te conectas con otros. A veces, las imágenes que vemos en las redes sociales o en la televisión pueden influir en cómo te sientes acerca de tu propio cuerpo. Es importante recordar que cada cuerpo es único y valioso. Cuidar tu salud te permite sentirte bien contigo mismo y disfrutar plenamente de tus relaciones con amigos y familiares."

En resumen, el desarrollo saludable de la dimensión física impacta la autoestima de los adolescentes porque:

- Mejora la percepción de su propio cuerpo y genera un sentimiento de competencia física.
- Les permite establecer y alcanzar metas, experimentando la satisfacción del logro y fortaleciendo su autoconfianza.
- Promueve el bienestar emocional y mental, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo.
- Ofrece oportunidades para la interacción social y el desarrollo de un sentido de pertenencia.

Actividades- Escribe en tu cuaderno

1. ¿Qué hábitos o conductas crees que deberías modificar para desarrollar plenamente tu dimensión física?
2. ¿Qué conductas afectan **gravemente** el desarrollo de la dimensión física en los adolescente? (Puedes investigar en internet o dar una opinión personal)
3. Lee el artículo "¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol en menores de 18 años?"
4. Luego de leer el artículo, se presenta la situación en la que te das cuenta que tu amigo bebe alcohol, ¿qué explicación o fundamento le darías de por qué no debe beber alcohol? Fundamenta en base al artículo.