



COLEGIO
DALTON



Construyendo un **AUTOCONCEPTO POSITIVO**

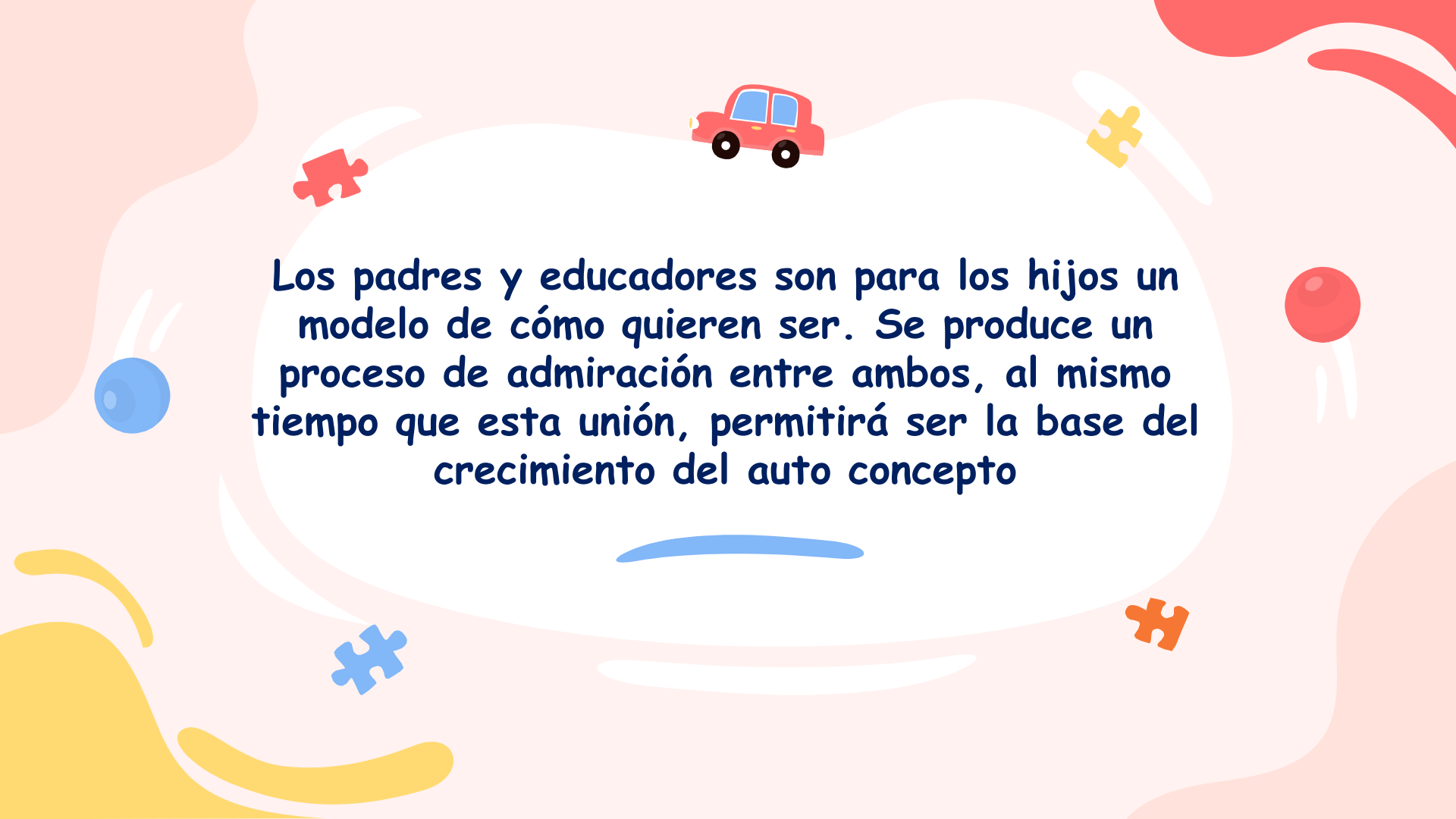
Departamento de Psicología



¿Qué es el autoconcepto?

El auto concepto es la imagen que tiene una persona de sí misma. Engloba el conjunto de **opiniones, ideas, valoraciones y sentimientos** que cada individuo forma sobre su propio yo. Se refiere a características y capacidades tanto **personales como sociales** y pueden ser valoradas como positivas o negativas, dando lugar a diferentes **sentimientos**.

“Si el pequeño se percibe con capacidades para enfrentarse a las cosas, con habilidades y con cualidades positivas, será un adulto con una sana autoestima y capaz de hacer lo que se proponga. ”



Los padres y educadores son para los hijos un modelo de cómo quieren ser. Se produce un proceso de admiración entre ambos, al mismo tiempo que esta unión, permitirá ser la base del crecimiento del auto concepto

¿Como contribuyo para formar un buen autoconcepto?

01

Cuidemos los que decimos

La 1era imagen que forman los pequeños viene dada por como perciben que les ven las personas más cercanas.

03

Evitemos etiquetas

Formará su autoconcepto con lo que tú le digas de sí mismo.


02

Emplear refuerzos positivos

Procura brindar palabras positivas en lugar de usar críticas para corregirlo.

04

Transmitamos expectativas

Si el niño o la niña percibe que confías en que puede hacerlo, que crees en sus capacidades, creará entonces  en sí mismo.





05


Transmitamos imagen positiva

Trata de decirle las cosas positivas que tiene

07

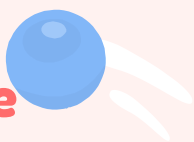
Evitar sobreprotección

Deja que el niño y/o la niña haga las cosas por sí mismo y comprobarán que tienen habilidades y creerán en sus capacidades.



06

Ayudemos a que tomen sus propias decisiones




Explícale en que consiste cada opción y lo que puede conseguir con cada una de ellas.

08

Facilitar la expresión de emociones

Darles herramientas para aprender a canalizarlas correctamente y disminuir el grado de frustración



Actividades para realizar





Me dibujo

En esta actividad, pediremos a los niños y niñas que se dibujen y que nos cuenten como son. Color de pelo, color de ojos, ropa que llevan, etc. Para niños grandes incluir características de personalidad.



Me gusta y no me gusta

Les pediremos a los pequeños que nos digan cosas que les gustan y que no les gustan. Puede ser cualquier cosa comidas, colores, actividades, etc.



Di algo bonito de mi

El niño o niña debe decir una cosa bonita o buena de sí mismo. Algo que haya hecho bien, que se le dé bien.



Me identifico con...

En este caso, se trata de elegir un cuento o una serie de dibujos animados y hacer que los pequeños elijan un personaje. Le preguntaremos porque ha elegido ese personaje, que cualidades le gustan y cuáles no del mismo.



Si fuera...

Realizaremos una ficha en la que pondremos arriba "si fuera....seria" a continuación ponemos diferentes categorías (una flor, un animal, un lugar, un juguete, un sentimiento, una parte del cuerpo, una película, un color, una canción, una comida, un olor, un vehículo, una palabra, un instrumento musical, un deporte, etc.) deberán rellenar la ficha.



Collage

Los niños han de hacer un collage sobre si mismos, pueden incluir lo que quieran, dibujos, palabras, fotos, etc. Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.

Gracias

