



19 Junio Día Mundial para la Prevención del Abuso Sexual



Actividad para el hogar “Autoconcepto y autoestima”

Se articula con:

- Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.
- Plan de Gestión de Convivencia Escolar.

Duración:

45 minutos

Dirigido a:

Familia con niños y niñas entre
6 a 8 años

Objetivo:

Fomentar el desarrollo del autoconcepto y autoestima, como base fundamental de la seguridad personal como factor protector.

Materiales:

- Hoja de papel/ Tamaño block.
- Lápices de colores, tempera, acuarela, lápices scripto u otros.
- Otros materiales que disponga en casa.

Descripción de la actividad

1. Inicio.

Para comenzar esta actividad, puede mencionarle al niño o niña que “vamos a conversar sobre qué es la Autoestima. ¿Has escuchado sobre esto? La autoestima significa que mayormente uno se siente bien consigo mismo. Cuando se tiene una buena autoestima nos queremos a nosotros mismos, podemos sentirnos orgullosos de lo que somos capaces de hacer y vemos las cosas positivas sobre nosotros mismos. También podemos darnos cuenta de las cosas que tenemos que mejorar y buscamos formas de hacerlo (Autoconcepto).

2. Desarrollo.

Una vez comprendido el concepto, se invitará al niño/a a crear un DIBUJO DE SÍ MISMO/A. En una hoja de block grande, idealmente, deberá representarse a sí mismo en el centro, lo más parecido a cómo es, cuidando sus detalles físicos, ropa, y otros que quiera adicionar.

Luego, en la misma hoja, debe colocar:

1. Arriba a la derecha, dibujará LO QUE LO/LA HACE FELIZ.
2. Arriba a la izquierda, representará la CARACTERISTICA QUE MÁS LE GUSTA DE SI MISMO/A.
3. Abajo a la derecha, expresará LO QUE LE GUSTARÍA MEJORAR DE SI MISMO/A.
4. Abajo a la izquierda, un DESEO que quisiera cumplir.

Nota: Si a un niño o niña no le gusta pintar o dibujar, puede escribir sus respuestas. Así mismo, si ese niño o niña no se siente cómoda escribiendo, dele la oportunidad de hablar sobre sus respuestas. Lo importante es tener un momento para compartir y hablar sobre el tema.

3. Cierre.

Para finalizar la actividad, pueden pegar el dibujo en alguna parte de la casa, así mismo, podría ser compartido en algún momento de una reunión familiar, sólo si el niño/a desea hacerlo.

IDEAS CLAVES

Idea Central.

Desarrollar un autoconcepto positivo es fundamental para el bienestar de los niños y niñas. Les permitirá una relación saludable consigo mismos, con los demás, y su entorno en general.

Ideas claves.

El autoconcepto es la imagen que creamos sobre nosotros mismos. A diferencia de la autoestima, este se puede exteriorizar mediante palabras.

Esta imagen se forma a partir de diferentes variables, pero se ve particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas. Además, incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad, y a medida que envejecemos estas auto-percepciones se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas. A medida que surgen nuevos desafíos y cuando nos relacionamos con las demás personas nos damos cuenta de nuestros puntos fuertes y débiles.

Aunque tiende a mantenerse igual en el tiempo, el autoconcepto no es algo que sea estático. Está variando constantemente, al igual que varían constantemente nuestras experiencias.

Dentro del autoconcepto, existen otros elementos que lo componen, por ejemplo: un tinte emocional y valorativo de uno mismo, las influencias de ideas asociadas entre sí, la influencia de la cultura en la manera de concebirse a uno mismo, etc.

La autoestima es la conciencia de una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos y de nuestras responsabilidades, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones.

Es nuestro espejo real, que nos enseña cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos a través de nuestras experiencias y expectativas. Es el resultado de la relación entre el carácter del niño y el ambiente en el que éste se desarrolla.

Diferencia entre autoconcepto y autoestima.

El autoconcepto es una creencia medianamente objetiva que podemos poner en palabras para describirnos frente a otros. Ejemplo, «soy alegre, disfruto jugar a la pelota, soy buena dibujando».

La autoestima, en cambio, es una valoración personal que no se expresa en palabras.

Para ponerlo en un ejemplo concreto, podemos decir pero no podemos explicar la carga emocional que eso genera en nuestra personalidad. Ejemplo "me quiero, me gusta como soy".

El colegio, también es un ámbito donde el autoconcepto en los niños y niñas adquiere su forma.

Esto se da a través de la realización de las siguientes actividades:

1. Comparación con las capacidades de los y las demás estudiantes y las suyas.
2. Interacción y retroalimentación con sus compañeros/as.
3. Valoración que la/el educador/a hace de él/ella.
4. Realización de las actividades demandadas de la manera esperada.