





♡ **PROPUESTAS
PARA TRABAJAR
EL
AUTOCONCEPTO
Y MEJORAR LA
AUTOESTIMA
DESDE CASA**



PROPUESTAS PARA TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO Y MEJORAR LA AUTOESTIMA DESDE CASA



El **autoconcepto** son las etiquetas que usamos para definirnos a nosotros mismos. Es una creencia que podemos poner en palabras para describirnos frente a otros: *soy un vago, se me dan mal las mates, etc.*



La **autoestima** es una valoración personal de ese autoconcepto y se define como la evaluación subjetiva que una persona hace sobre sí misma, es decir, es lo que pensamos sobre nosotros mismos.

Además de que el grado de autoestima puede o no determinar las probabilidades de éxito académico, puede tener un impacto en nuestra felicidad general. Desde la Fundación, os animamos a realizar estas actividades con vuestros hijos para intentar instaurar un autoconcepto positivo y mejorar la valoración subjetiva de nosotros mismos (autoestima).

A continuación, os proponemos una serie de actividades .



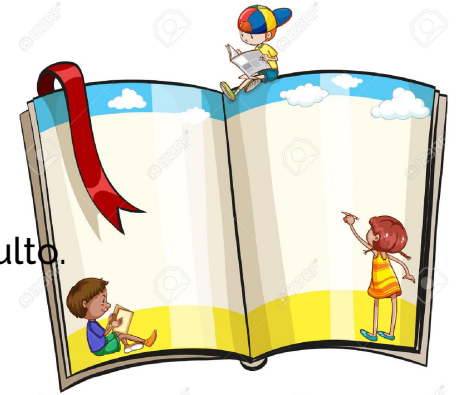
EL LIBRO PERSONALIZADO

Os proponemos la realización de un libro personalizado de cada niño o adulto.
El libro estaría compuesto por las siguientes partes:

- **Portada:** foto o dibujo del niño y un título (tipo: el libro de...).
- **Mi mundo:** Hacer unas páginas del entorno del niño (Foto o dibujo de su familia, plano, descripción o dibujo de su casa, igual del cole, extraescolares, terapias...)
- **Cómo soy por fuera:** Nos ponemos enfrente de un espejo y nos observamos (les podemos guiar la observación para focalizar en aspectos concretos), después nos describimos (Empezamos en base a los puntos donde hemos hecho hincapié en la observación).
- **Cómo soy por dentro (*):** Siguiendo el esquema anterior, aunque es un poco más complejo. Podemos explicarles que hay cosas de nosotros que están dentro que no las vemos con los ojos, que están dentro en nuestra (cabeza..) cerebro (todo esto adaptado a los conocimientos de cada niño). Podemos apoyarlo con dibujos y explicaciones visuales.

(* Por ejemplo, podemos decir: yo soy alegre, y preguntamos *¿tú crees que soy alegre? ¿Por qué?* A continuación les guiamos para relacionar la característica interna con algo perceptible. Por ejemplo: *yo soy alegre porque sonrío y me río mucho.*

Después es su turno; si no pueden les podemos decir nosotros la primera y comprobar si encaja con ellos.



- **Cosas que hago súper bien, bien y que tengo que seguir practicando:** Marcar con ellos sus puntos fuertes (cosas que hacen bien) y aprendizajes a conseguir. Resaltar experiencias anteriores en las que hayan logrado pasar de seguir practicando a “me sale casi siempre o siempre”(pasar de un nivel de logro a otro).

El objetivo es ver nuestros puntos fuertes y otros aprendizajes que están en proceso de adquisición. Podemos usar una herramienta visual como un termómetro, tabla de niveles, para hacer visible y gráfico el nivel de adquisición de un objetivo o aprendizaje.

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
No me sale	Sé cómo se hace, pero no me sale	Me sale a veces	Me sale casi siempre	Me sale siempre

- **Me gusta de mí:** Una lista de cosas que me gustan de mí y por qué.
- **¡X es molón!:** Podemos pegar o dibujar logros personales (fotos, entradas, juegos de mesa que se le dan bien, exámenes, veces en las que hemos ayudado o enseñado algo a alguien...).

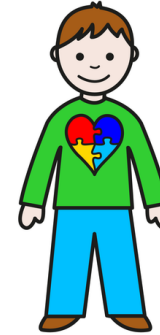
JUEGOS EN FAMILIA: ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Os proponemos algunos juegos y ejercicios prácticos para realizar toda la familia, que podéis realizar en casa para mejorar su autoconcepto y autoestima:



YO SOY

Podemos realizar esta actividad con toda la familia con una hoja en blanco y lápices de colores. En el centro de la hoja se pegará una foto o dibujo del niño.



En primer lugar, le pediremos que escriba a un lado una lista con palabras que le describan, pueden ser positivas o negativas.

Después, podemos hacer una ronda en la que cada miembro de la familia diga las cosas buenas de él/ella. El niño/a deberá escribirlas todas en el otro lado del papel.

A continuación, le pediremos que rodee con los colores todas las palabras positivas que le describen. Tanto las suyas como las que ha dicho su familia.

Por último, podemos poner esa hoja en su habitación para reforzar las cosas positivas. hacer juntos recetas de cocina, ayudar a sacar el lavavajillas, barrer, limpiar con la bayeta, poner y quitar la mesa...

EXPERIENCIAS POSITIVAS

Se trata de una actividad grupal que se puede realizar con familiares o amigos con una caja y cartas. El grupo debe sentarse formando un círculo y cada miembro debe tener una carta.

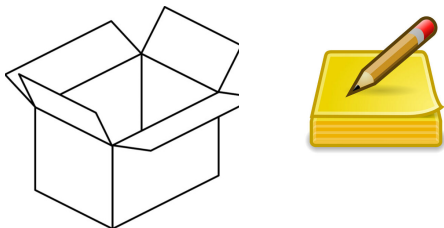
Después, se le pide a cada uno de los miembros que escriba su nombre en su carta y que la introduzcan en la caja. Se mezclan todas las cartas en la caja y cada uno coge una carta. Entonces, se debe escribir algo positivo de la persona que sale en la carta y pasar la carta al que está a su lado.

Así hasta que todos hayan escrito algo bueno del nombre que aparece en la carta.

Posteriormente, se meten de nuevo todas las cartas en la caja y a cada uno se le da carta en la que sale su nombre.

Cada miembro de la familia debe leer las cosas buenas que los demás han escrito de él.

Después, podemos hacer una ronda en la que cada miembro de la familia diga las cosas buenas de él/ella. El niño/a deberá escribirlas todas en el otro lado del papel.



TENGO MIEDO DE...

El miedo es muy poderoso y puede hacer que no hagamos cosas que realmente queremos hacer. Esta actividad puede ayudar a los niños a enfrentarse a cosas que temen.

Le diremos que escriba aquellas cosas que tiene miedo a hacer. Por ejemplo, puede tener miedo a aprender a nadar o a hablar en público, etc.

Las oraciones deben ser del tipo: *Tengo miedo a aprender a nadar porque...*

Después le pediremos que imagine que hace aquello que teme. Por ejemplo, imaginar que está nadando. Y que escriba los posibles resultados o consecuencias de intentar hacerlo, ¿qué puede pasar?



CAJA DEL TESORO OCULTO

Un miembro de la familia esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único para generar una expectativa.

Los demás miembros de la familia abrirán la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el que ha metido el espejo en la caja les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles y maravillosos.



VÉNDETE

Todos los miembros de la familia deberán inventarse un anuncio de la tele para venderse a ellos mismos. Se podrá recurrir a disfraces, atrezzo, etc. Cuando esté preparado el anuncio se deberá representar y explicar por qué los demás deben “comprar ese producto” lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás “los compren”.

