



PS. CAROLINA FLORES LEPE

APRENDIENDO A CONOCERME

INTRODUCCIÓN AL
AUTOCONCEPTO





¡HOLA! MI NOMBRE ES

CAROLINA

Soy psicóloga clínica de la UAH y Agente preventivo contra la violencia del SernamEG. Actualmente trabajo con niños, jóvenes, adultos y familias en el Centro de Atención Familiar del Arzobispado de Santiago. Para mí es un agrado poder estar con ustedes aquí, se preguntarán ¿Qué es lo que haremos el día de hoy? Así que comencemos.



INSTRUCCIONES

GENERALES

Antes de comenzar debemos dejar claras algunas reglas sobre el taller:

- 1) Aquí **todos somos importantes**.
- 2) **Ninguna pregunta es tonta**, pero antes de opinar siempre levanta tu mano y espera tu turno.
- 3) Sigue atentamente las indicaciones de la expositora.
- 4) **Está prohibido burlarse** de nuestros compañeros.
- 5) **ES MUY IMPORTANTE PARTICIPAR** tendremos un pequeño incentivo para esto.



TEMARIO DEL DÍA DE

HOY



INTRODUCCIÓN AL TEMA

- 1**
 - 1.1) ¿Qué vamos a aprender?
 - 1.2) Autoconcepto: Definición

¿QUÉ PREGUNTAS NOS HAREMOS HOY?

- 2**
 - 2.1) Actividad 2: ¿Quién soy? (Vídeo)

TIPS PARA TRABAJAR EN EL AUTOCONCEPTO

- 3**
 - 3.1) ¿Cómo fortalezco mi autoconcepto?
 - 3.2) ¿Cómo ayudo a fortalecer el autoconcepto de mis compañeros?

CONCLUSIONES FINALES

- 4**



1) INTRODUCCIÓN AL TEMA

Actividad 1: Para conocernos

El día de hoy somos bastantes compañeros y compañeras. Ya que no alcanzaremos a conocernos de manera individual, los invito a conocernos a través de nuestras características.

Instrucción: ¡Levanta la mano si te sientes identificado!

Alegre, Enojón/a, Creativo/a, Amable, Introverso/a, Extroverso/a, Tranquilo/a, Perfeccionista, Impuntual, Puntual, Discreta, Empático/a, Flexible, Inflexible, Pesimista, Ordenado/a, Responsable, Irresponsable, etc.

1.1) ¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Así como acabamos de conocer algunas de nuestras características y de nuestros compañeros. El día de hoy profundizaremos sobre las preguntas:

¿Cuáles son las características que me hacen ser yo? ¿Quién soy?

Estas preguntas son tan antiguas como la humanidad. La pregunta que busca definir quienes somos nos ayuda a contestar como nos vemos y definimos a nosotros mismos. La respuesta a esta pregunta es importante ya que crea nuestra realidad e identidad.

¿Qué tenemos en común? ¿Porqué es importante hacernos estas preguntas ahora?

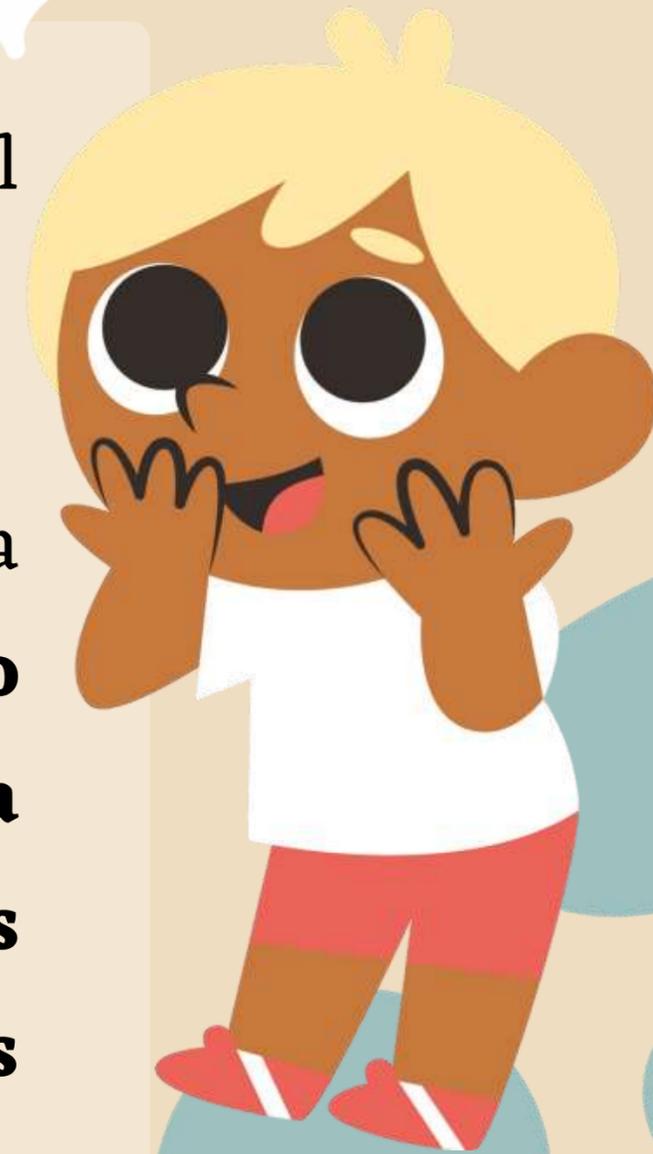
Tenemos entre 9-13 años aproximadamente. Pubertad y adolescencia



Cuando hablamos de la imagen que tenemos de nosotros mismos al contestar estas preguntas, hablamos de nuestro **AUTOCONCEPTO**.

Como definición general podemos decir:

Es la imagen mental que uno tiene de sí mismo. Esta se va construyendo a partir de los **diferentes juicios, opiniones o comentarios que vamos recibiendo a lo largo de nuestra vida desde la mirada de nuestras familias, cercanos y compañeros que engloba el conjunto de ideas, características y capacidades personales.**



1.2) Definiciones sobre el

AUTOCONCEPTO

Entonces diremos que el **AUTOCONCEPTO** es el conjunto de ideas, hipótesis y creencias que se tienen sobre uno mismo. Es decir, es la percepción que cada uno tiene de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida.

Por ejemplo: “Soy una persona sociable; Soy torpe, Soy una persona inteligente, Soy una persona inquieta, etc”.

Si nos damos cuenta nuestro autoconcepto tiene mucho que ver con **la relación que tengo conmigo mismo** ya que es uno de los cuatro pilares de nuestro autoestima.

Pensemos: ¿Cómo es la relación que tengo conmigo mismo?

Para conocer nuestro autoconcepto

2) ¿QUÉ PREGUNTAS NOS HAREMOS HOY?

1 ¿QUIÉN SOY Y CÓMO ME
VEO A MI MISMO?

2 ¿CUÁLES SON MIS
GUSTOS, INTERESES Y
CARACTERÍSTICAS?



- **Actividad 2:**

Muchas veces es difícil encontrar estas respuestas de manera sencilla, hagamos nuevamente un repaso sobre el autoconcepto y respondamos en conjunto las preguntas finales.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=cPgCzzHGivM>

3) TIPS PARA FORTALECER NUESTRO AUTOCONCEPTO

¿Qué puedo hacer para fortalecer mi autoconcepto?

- 1) **Ser más flexible contigo misma/o y con los demás**
- 2) **Revisa tus metas**
- 3) **No observes en ti sólo lo negativo**
- 4) **Cuida lo que te dices**
- 5) **Quiérete mejor**
- 6) **Empieza a acercar tu «yo» ideal a tu «yo» real**
- 7) **Aprende a equivocarte**

Es importante ayudarnos a crecer teniendo un autoconcepto saludable

¿Cómo fortalecer el autoconcepto de mis compañeros/as?

- **Cuida lo que dices de los otros**
- **Evita las etiquetas**
- **Evita comentar los aspectos negativos de los otros y favorece comentarios positivos**
- **Valora a tus compañeros**



4) CONCLUSIONES

FINALES



1

Es importante la manera en que hablamos de nosotros mismos

2

Debemos aceptarnos como somos y trabajar por mejorar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos con respeto

3

Es importante no burlarse de nuestros compañeros y ayudarnos a crear un autoconcepto saludable

4

Es tarea de todos tratarnos con respeto, admiración y empatía

5

Cada uno es diferente y aporta una característica particular al curso

6

En este curso todos somos importantes, debemos escucharnos, respetarnos y crecer juntos

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Ps. Carolina Flores Lepe



@ps.caroflores

