Módulo 5

Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado – Fortaleciendo la confianza

Capítulo 1

“Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, como proceso de construcción diaria”

Introducción

El módulo 5 “Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado – Fortaleciendo la confianza” pretende ser una herramienta útil y eficaz, que facilite el accionar del formador y formadora en el centro de interés, buscando fortalecer los procesos de Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado de los niños, niñas y adolescentes, a través de los conocimientos adquiridos en sus prácticas deportivas, teniendo como base los procesos desarrollados en los 4 módulos anteriores, dándole mayor énfasis al módulo 3, “El cuerpo como primer territorio de derechos”.

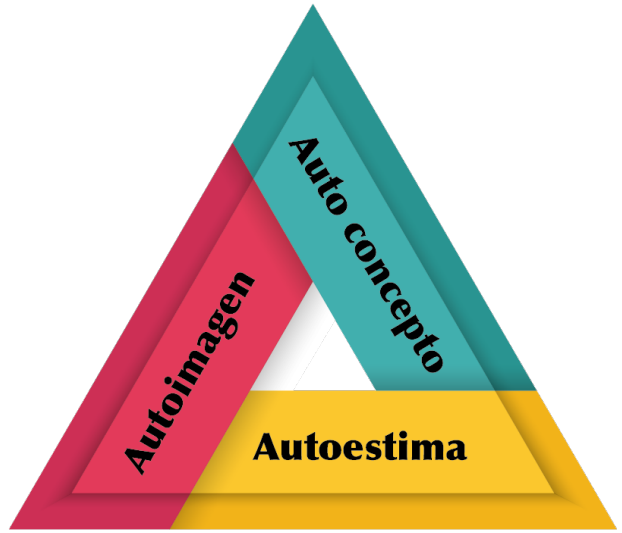
¿Sabes qué es la autoimagen, autoconcepto y autoestima?

1. *Vernieri (2006) define que la* **autoimagen** *es la aceptación positiva, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo.*

2. *El* **autoconcepto** *se trata del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente.*

3. *La* **autoestima** *se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.*

De esta manera y de acuerdo a esto, la Autoimagen (apariencia física de nosotros) y el Auto concepto (Conjunto de ideas que creemos de nosotros), hacen parte de un conjunto de elementos que forman nuestra Autoestima, (valor emocional a nuestra imagen y creencias de sí mismo, de nuestro YO).



LA IMAGEN DEL OTRO HABITA EN MI.

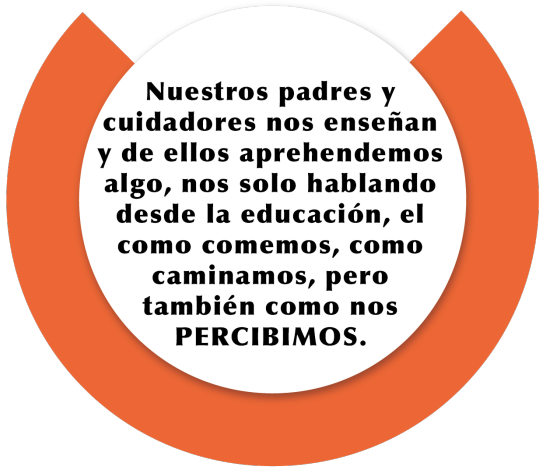
¿Recuerdas la alteridad?

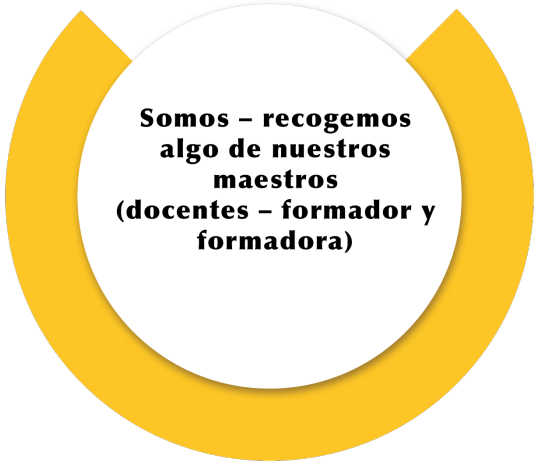
Cuando hablamos de autoimagen, estamos hablando del imaginario que construimos a través del otro, de lo que el otro genera en mi, donde se van organizando un conjunto de percepciones respecto al sujeto, es decir YO, aquí prima nuevamente como ya lo habíamos hablado el otro en mi.

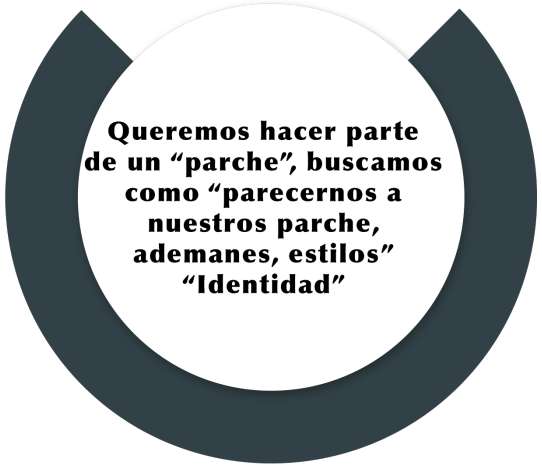
La Autoimagen la vamos construyendo desde nuestros inicios, en los distintos entornos donde nos vamos moviendo (familia, comunidad, escuela, instituciones), somos como ya hemos dicho, un (Conjunto de retazos).

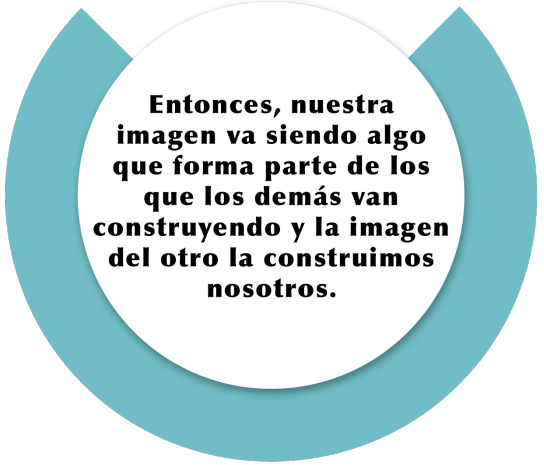
EN LO COTIDIANO ME CONSTRUYO, TE CONSTRUYO, NOS CONSTRUIMOS.

Cotidiano es lo que pasa todos los días o en cada uno de los días.









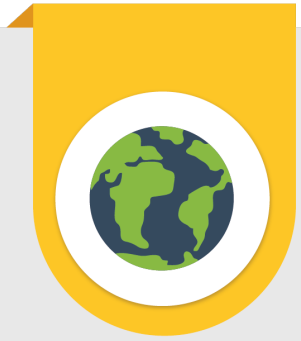
¿La imagen propia será lo que vemos en el espejo?

¿La imagen es la percepción física de estándares sociales?

AUTOIMAGEN - EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS (IMAGEN FÍSICA)

EL RESPETO POR ESE CUERPO "MOTOR"

Estándares sociales, percepciones de belleza y el cuerpo.



Influencias de la sociedad (normas,tendencias, costumbres etc)

Nuestro cuerpo esta sometido en muchas ocasiones a la "presión social, de algunos estándares sociales"

"En la historia psíquica del niño - niña, queda el registro, la huella, de la relación especular, siempre nos formamos con otro, que es referente"

EL AUTO CONCEPTO Y MI HISTORIA DE VIDA

El niño y la niña está formándose en sus primeras etapas de vida, en su "primera infancia" tanto académicamente, socialmente, individualmente, es decir en sus diferentes dimensiones.

En los ENTORNOS, van dando sus primeros pasos, en estos espacios de socialización, van además fortaleciendo y formando su personalidad, "colcha de retazos"

Dicho esto, tendrá que ver en algo el formador y/o la formadora en ese proceso de construcción, de fortalecimiento o debilidad de ese concepto propio que tiene el niño de si mismo.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Reflexiones

Reflexiones:

Para este mes, teniendo en cuenta la temática abordada se sugiere trabajar las siguientes preguntas:

- Mirate al espejo, observa tu cabello, tu rostro, tus ojos, tu boca... Descubre a quienes te pareces.

-Preguntemos a los estudiantes ¿Que les gusta de ellos?

Capítulo 1

Herramientas Orientadoras

https://youtu.-be/d6jlo2OFKXQ

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad del mes

Para trabajar en casa:

1-Dibujate en una hoja

2-preguntale a tu familia ¿que cosas tienes de ellos? (la forma de hablar, el color de los ojos, la forma de los pies...

3-Escribe los resultados en la parte trasera del dibujo

Capítulo 1

Herramientas Orientadoras

https://youtu.-be/d6jlo2OFKXQ