



Material de Apoyo; 8° AÑOS- ORIENTACION AUTOMAGEN

- 1.- **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.
- 2.- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.
- 3.- **Fíjate metas.** Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ves anotando tus progresos.
- 4.- **Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.** No tengas miedo de expresarlas.



Otras maneras que ayudan a tu AUTOIMAGEN

1.-. **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.** Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

2.-**Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.** Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección, piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.

3.-**Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes —es lo que hace interesante a la gente.



¿Cómo mejorar mi AUTOIMAGEN?

1.-Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

2.-¡Haz ejercicio! Mitigarás el estrés y estarás más sano y más feliz.

3.- Pásalo bien. ¿Te has encontrado alguna vez pensando cosas del estilo de: “tendría más amigos si estuviera más delgado/a”? Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien —y no dejes tu vida en suspenso.

¿QUÉ ES LA AUTOIMAGEN?

- ❑ **La autoimagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos.**
- ❑ **Responde a la pregunta, ¿cómo me veo?, tanto a nivel físico como psicológico.**

AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO CONFORMAN NUESTRA AUTOESTIMA

**EN LA PUBERTAD/ADOLESCENCIA SE
ADQUIERE MAYOR CONCIENCIA DE UNO
MISMO: QUIÉN SOY, CÓMO SOY Y QUÉ
QUIERO.**