

PROYECTO INTEGRAL DE VIDA SALESIANA (PIVSA)

## AUTOIMAGEN: LA IMAGEN DE UNO MISMO

¿Me gusta cómo soy?

¿Qué se me da bien?

¿Me quiero?

¿Me siento capaz?



Colegio  
**San Juan Bosco**  
SALESIANOS DE DON BOSCO - TULLÁ



¿Te consideras lindo?



Dime tres cosas de tu aspecto físico que no te gustan y tres cosas que sí te gustan de ti



Si mañana te vas de este colegio  
¿Cómo crees que te recordaran  
tus compañeros?



¿Esto nos ayudará a conocer  
como es la imagen que tienen  
algunos estudiantes de sí  
mismo?







Cada uno de nosotros somos diferentes, tenemos cosas que nos caracterizan y nos hacen únicos, tenemos gustos diferentes, preferencias por un juego o comida, cosas que sabemos hacer y cosas que no sabemos hacer, estas cosas nos identifican del resto de personas. Sin importar estatura, color de piel, si somos altos o bajitos, debemos amarnos como somos.



## AUTOIMAGEN:

“El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo” Goethe

- Quererse a uno mismo es uno de los aspectos más importantes de la vida de una persona.
- Así que “debes quererte”, “debes mimarte”, y “debes gustarte”

---

- Quererse es muy importante, porque cuando me quiero a mi mismo, me cuido y aprendo a como querer a los demás.



Una imagen positiva de ti mismo, no tiene que ver con el concepto que otros tiene de belleza, porque esos conceptos son construcciones sociales.





Cuida lo que dices y tu actitud hacia los compañeros, hermanos, amiguitos que te rodean



Evita poner etiquetas, llama a las personas por su nombre.



Aprende a confiar en tus compañeros en que también pueden aprender cosas igual que tú, enséñales como hacerlo.



Aprende a decirle cosas bonitas y positivas a tus compañeros.

# ¿Cómo ayudo en la autoimagen de mis amigos?



Colegio  
**San Juan Bosco**  
SALESIANOS DE DON BOSCO - TULLÁ

# Autoestima es:

Sentirse bien consigo mismo.  
Tener confianza en sí mismo.  
Ser tu mejor amigo, aunque te equivoques al hacer algo útil.  
Aceptarte cómo eres.  
Un sentimiento agradable cuando piensas en ti.  
Sentirse bien contigo  
Pensar: **¡yo puedo!**



La autoestima es la conciencia de una persona de su propio valor. Con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones.

# LAS GAFAS POSITIVAS

1. Vamos a ponernos unas gafas imaginarias y muy especiales, a través de las cuales verán solo lo positivo que hay en el mundo.
2. Todos caminarán alrededor del salón y cuando se les pida que paren, le dirán algo positivo que tenga la persona más cerca de ellos.
3. Luego, cada uno dirá qué le dijeron sus compañeros.



# Dinámica

La idea es observar las cualidades positivas que tiene de si mismo y se encuentra a gusto con su manera de ser. Todos tenemos gran valor y eso no implica que seamos superiores a nadie. Pero nadie es superior a nosotros, somos diferentes y muy valiosos.



Los niños y las niñas que dibujan bien que den un saltico con los pies juntos.  
Los niños y las niñas que ayudan en casa que se sienten en el suelo.  
Los niños y las niñas que son buenos deportistas den palmas.  
Los niños y las niñas que no pelean se sientan en el piso.  
Los niños y las niñas que les gusta leer, se paran en un solo pie.  
Los niños y las niñas que le quieren ser médicos dan un paso al frente.  
Los niños y las niñas que no les gusta el futbol levantan las dos manos.  
Los niños y las niñas que les gusta cantar se agarran la oreja.