

# Programa Iceberg

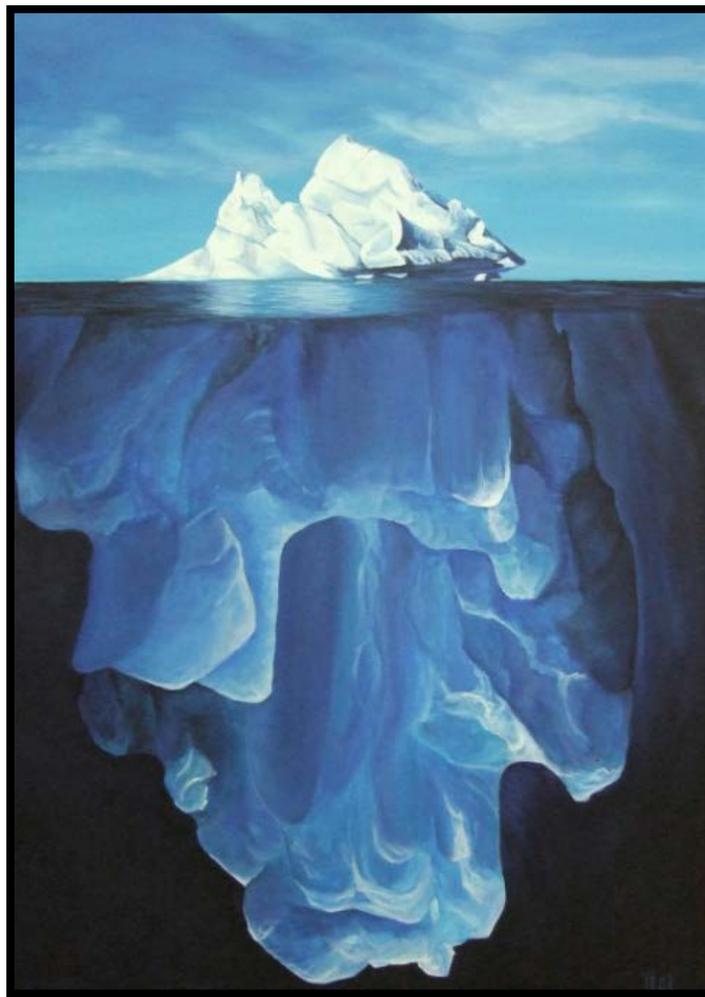


Imagen positiva de  
una misma

## INTRODUCCIÓN

*Esta competencia facilita que la persona tenga una imagen positiva de sí misma. Esta competencia incluye entre otras la autoestima, la autoconfianza y la automotivación.*

*La percepción de uno mismo es equivalente al auto concepto. El auto concepto es la visión objetiva de las habilidades, características y cualidades propias.*

*Pero el problema con el que nos encontramos es que nunca somos objetivos, ya que siempre nos vamos a comparar con el ideal que tengamos, esto es, el mismo ideal de uno, que es la imagen de la persona que a uno le gustaría ser.*

*Cuando la percepción y el ideal de uno mismo se equiparan, la autoestima es positiva. Por ejemplo: un chico que valora el éxito académico y es un buen estudiante se sentirá bien consigo mismo.*

*Pero cuando existe una discrepancia entre la percepción y el ideal, conlleva problemas con la autoestima. Por ejemplo, una chica cuyo ideal es ser popular pero que en realidad tiene pocos amigos y amigas.*

*Por ello, para poder llegar al ideal que uno aspira, es necesario partir de cómo se ve una persona a sí misma.*

## OBJETIVOS

- ☒ Favorecer la formación de la identidad personal.
- ☒ Valorar las propias capacidades y limitaciones.
- ☒ Desarrollar la visión objetiva de las habilidades, características y cualidades propias.

## METODOLOGIA

Individualmente deberán reflexionar y escribir sobre la imagen que tienen de ellos mismos. La consigna será esta: “imagínate que estas ante personas que no te conocen y desean conocerte, por lo que quieres mostrarte tal y como eres y

presentarte". Una vez han terminado todos, el que quiere lee y comparte lo escrito con el resto del grupo. Se termina reflexionando sobre las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Te ha resultado fácil escribir sobre ti?
- ✓ ¿Qué es lo que más te ha costado? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué es lo que menos te ha costado? ¿Por qué?
- ✓ ¿Esta actividad, te ha permitido conocerte mejor?
- ✓ ¿Tu tarjeta de presentación representa lo que tú eres o lo que te han dicho que eres?
- ✓ ¿Cómo influyen los demás sobre nuestro autoconcepto y nuestra conducta?
- ✓ ¿Tenemos todos el deseo oculto, olvidado o negado de ser como los demás?
- ✓ ¿Nuestra conducta exhibe nuestra "verdadera forma de ser"?
- ✓ ¿Actuamos según nuestros deseos o como una forma de contentar a otros?

\* *Un ejemplo:* **TARJETA DE PRESENTACION:**

**NOMBRE:** Ane

**EDAD:** 15 años

**CUALIDADES FÍSICAS:** ojos verdes, pelo castaño y 1,60 m de altura

**CUALIDADES PERSONALES:** alegre, cariñosa, amable y cabezona.

**GUSTOS:**

- **ME GUSTA:** dormir, estar con las amigas y el karate.
- **NO ME GUSTA:** No me gusta que me griten.
- 

**SUEÑOS:** ser karateka profesional y ganar un campeonato.

**HABILIDADES:** deportes, saber escuchar y decir lo que pienso.

**AFICIONES:** ir a conciertos y al monte.



## ***TARJETA DE PRESENTACION***

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**CUALIDADES FÍSICAS:**

**CUALIDADES PERSONALES:**

**GUSTOS:**

**me gusta.....**

**no me gusta.....**

**sueños:**

**habilidades:**

**aficiones:**

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)