

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

4th
SECONDARY



El camino a conocerme

NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación.



Levantar la mano para participar o preguntar.



Respetar la opinión de los compañeros.

DINÁMICA: Un reconocimiento para mi

Escribe en una hoja, algún logro que hayas cumplido durante estos días, ya sea haber estudiado algún tema que se te haya hecho difícil, cuando ayudaste en casa y no te sentías bien anímicamente.



Hazlo basándote en que has tenido la **iniciativa** de hacer las cosas. Incluso si los resultados no han sido los esperados, tú diste lo mejor de ti y eso es gratificante, merece que lo **celebres**.



Autoestima y autoconcepto

¿Qué entendemos por autoestima y autoconcepto?



Autoestima y autoconcepto

Pilares de la autoestima

The BBVA logo is centered on a dark blue rectangular background. The letters 'BBVA' are in white, and the final 'A' is stylized with a teal-colored triangle pointing upwards.

Autoestima en diversas áreas

Personal

- Desarrollan la seguridad y confianza en si mismos.
- Desarrollo sano a nivel emocional, afectivo y social.
- Es la base para reafirmar su identidad y crear una personalidad madura.

Académico

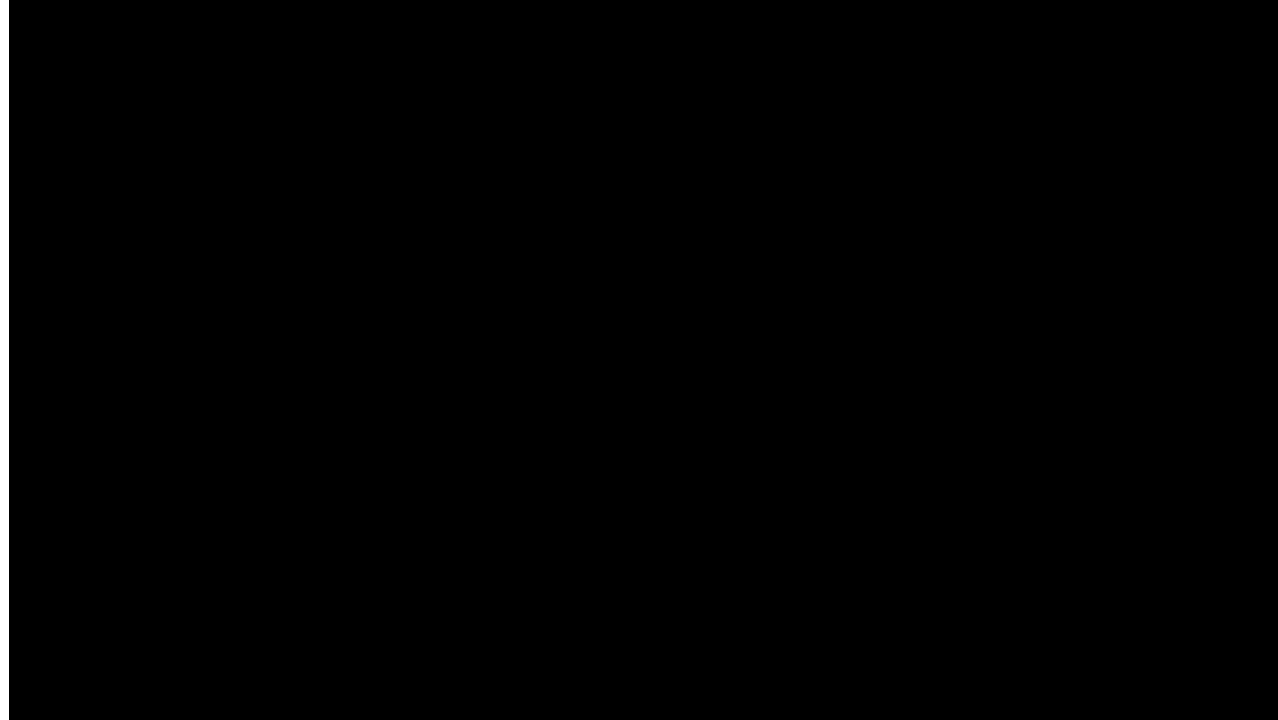
- Emplean estrategias para superarse.
- Afrontan la frustración y dan lo mejor de si.



Social

- Mejora la capacidad de relacionarse con los demás.
- Favorece al desarrollo de habilidades sociales.

Vencedora



¿Cómo potencio mi autoestima?



- ❖ Dejar los pensamientos negativos sobre ti mismo.
- ❖ No busques la perfección, busca la felicidad.
- ❖ Aprende de tus errores.
- ❖ Identifica que cosas puedes cambiar y cuales no, proponte cambiarlo y lo lograras.
- ❖ Tener un proyecto de vida.
- ❖ Siéntete orgulloso de lo que piensas.
- ❖ Realiza actividad física y come saludable.

Actividad

Trabajemos en grupo:

- ❖ Destaca la importancia del desarrollo de la autoestima.
- ❖ Realiza un acróstico con la palabra AUTOESTIMA



Reflexionemos



¿Qué aprendimos hoy?

“Todos florecemos de forma diferente y eso esta bien”