

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

2nd
SECONDARY

**El arte de aceptarse a
uno mismo**



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



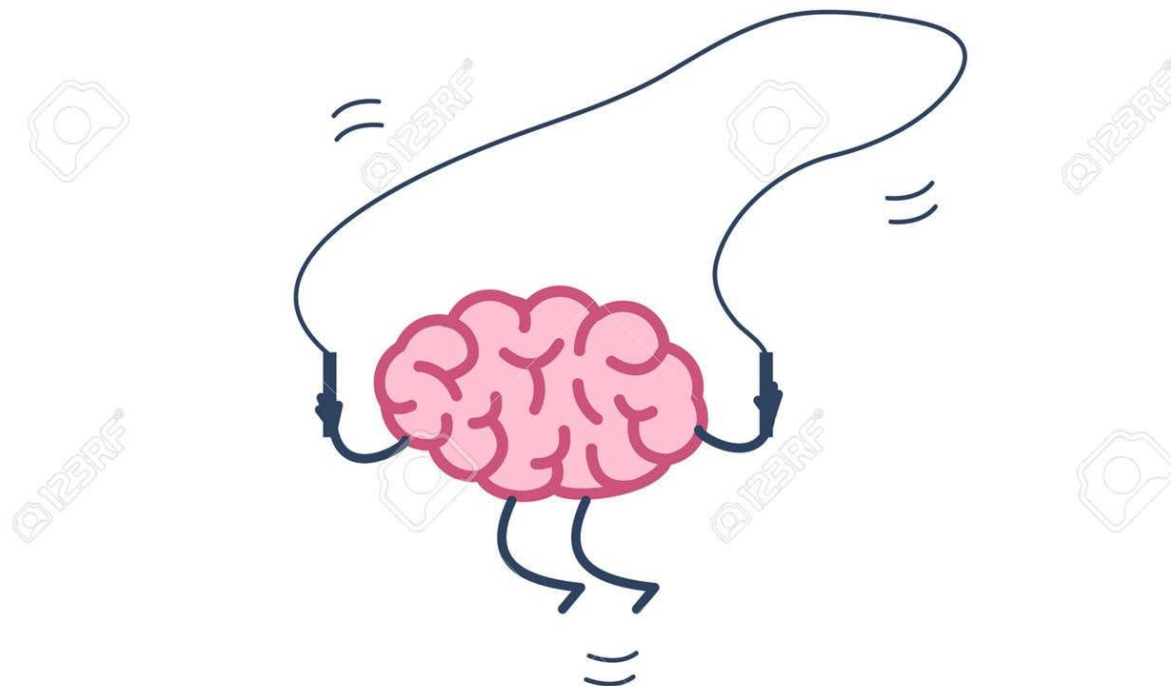
Respetar la opinión de los compañeros.

Dinámica “Juego de números”

Cuando diga los números (del 1 al 4) ustedes realizarán la acción que representa.

Empezamos...

- 1= Pararse
- 2= Saltar
- 3= Agacharse
- 4= Dar una palmada



Presta atención al siguiente video



Participa y responde



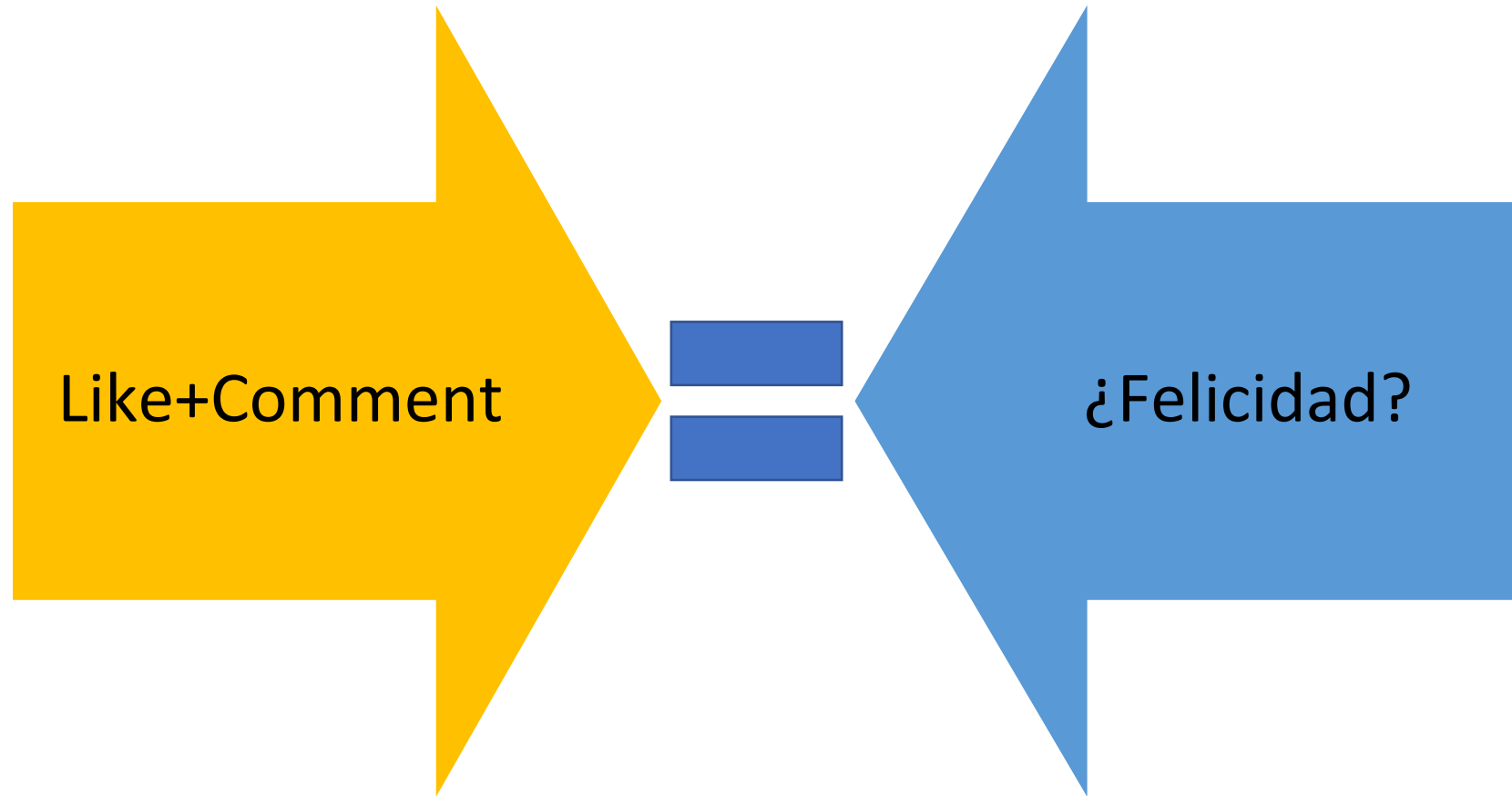
1. ¿Qué redes sociales utilizas?
2. ¿Qué acciones realizaron desde la sesión anterior para fortalecer su autoestima?
3. ¿Cómo se relaciona la autoestima con las redes sociales?

Las redes sociales

Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos, permitiendo el intercambio de información entre personas.



¿Qué opinan?



Influencia de las redes sociales en la autoestima



Ya sean fotos, videos o pensamientos y recibimos “likes” o comentarios en nuestro perfil, nos provoca una gratificación inmediata, ya que estamos siendo aprobados por los demás, y estamos siendo aceptados.

Pero ello también puede generar una dependencia de satisfacción a cambio de interacciones en las redes sociales. Este uso indebido puede traer consecuencias en nuestra autoestima y autoconcepto.

Actividad Práctica

En una hoja bond haremos la siguiente distribución:

¿Qué tan importante son las redes sociales para mí?	¿En algún momento me sentí desanimado(a) por no recibir muchos likes por una publicación?
¿Qué puede hacer para mejorar mi autoestima sin las redes sociales?	Mis fortalezas son

REFLEXIONANDO



- ✓ Si dejamos que las redes sociales nos definan ¿Cómo seríamos?
- ✓ ¿Qué debemos hacer como adolescentes para no dejarnos influenciar por las redes sociales?