

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

5th
SECONDARY

EL ARTE DE ACEPTARSE UNO MISMO

AUTOESTIMA Y REDES SOCIALES



COLEGIO
SACO OLIVEROS
SISTEMA HELICOIDAL

NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



EL ARTE DE ACEPTARSE UNO MISMO

CASO

Rosa es una adolescente de 15 años que desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía: “Estoy gorda, que vergüenza siento, escucho que mis amigos se burlan de mi, ya no voy a comer para que no se burlen”. Además de esto, Rosa no quería salir de su casa pensaba que le iban a molestar, no quería participar en clase ni tampoco iba a fiestas y cada vez más se alejaba de sus amistades.



¿Qué hemos observado en esta narración?

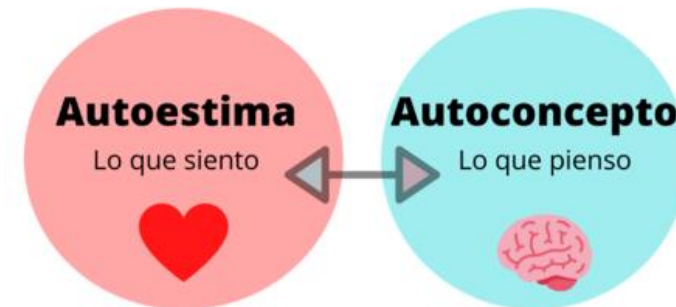
¿Cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es?

EL ARTE DE ACEPTARSE UNO MISMO



¿Qué es la autoestima?

¿Qué es el autoconcepto?



“EL CAMINO A CONOCERME”

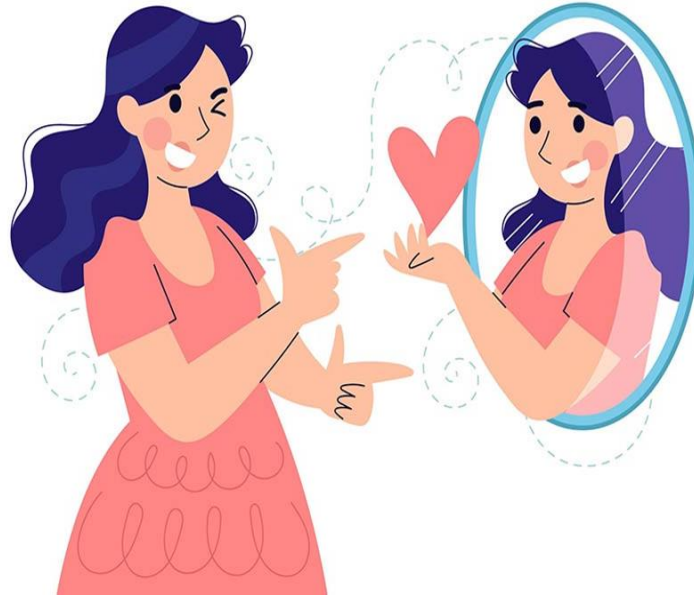
DIFERENCIAS

AUTOESTIMA BAJA

se refiere a una valoración negativa y persistente que una persona tiene de sí misma.

La persona se ve a sí misma de una forma muy crítica, a menudo sintiéndose **incompetente** e **infravalorada** en varios aspectos de su vida

Esta percepción negativa puede ser el resultado de experiencias pasadas, de críticas constantes durante la infancia



AUTOESTIMA ALTA

Nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar con más motivación..

Puede ayudarnos a: Conocernos, aceptarnos tal y como somos. Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean

La autoestima nos habla del afecto y del respeto que una persona tiene hacia sí misma

“EL CAMINO A CONOCERME”

SEÑALES DE UNA BAJA AUTOESTIMA

- Inseguridad en sí mismo
- Dificultad para expresar las opiniones por temor a ser rechazado/rechazada
- Necesitar constantemente la aprobación por parte de los demás
- Tener la certeza o sentir que los demás son superiores
- Atribuir constantemente los logros a causas externas y los fracasos a causas internas



- Sentir que no merecemos las cosas buenas de la vida
- Sentir insatisfacción y búsqueda del perfeccionismo
- Disminución de la actividad, sentimiento de infelicidad y culpabilidad
- Dar mayor peso a las debilidades y menor peso a las cualidades personales.
- Dificultad para la toma de decisiones
- Una auto-exigencia marcada que nos priva de desarrollarnos de manera natural

“EL CAMINO A CONOCERME”

CONSECUENCIAS DE TENER UNA AUTOESTIMA BAJA



- Sentir un bajo estado de ánimo.
- Trastornos de la alimentación.
- Insatisfacción físico-mental.
- Alto nivel de sufrimiento.
- Comparación constante con otras personas.
- Disminución de las habilidades sociales.
- Insatisfacción personal.
- Estrés.
- Hipertensión.
- Ideas suicidas.

EFECTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA

1. **Comparación constante:** Nos encontramos expuestos a imágenes de cuerpos "ideales" y estándares de belleza inalcanzables. Al ver estas imágenes perfectamente seleccionadas y editadas, es natural que nos comparemos y nos sintamos insatisfechos con nuestra propia apariencia.

2. **Filtros y edición:** El uso generalizado de filtros y la promoción de una imagen estéticamente perfecta pueden distorsionar nuestra percepción de la belleza y crear estándares irreales. Al comparar ambas, podemos desarrollar una visión distorsionada de nosotros mismos y sentirnos insatisfechos con nuestro aspecto real.



3. **Exposición selectiva:** compartir los aspectos positivos de sus vidas, Esto puede generar una percepción sesgada de la realidad, creando la ilusión de que la vida de los demás es perfecta y sin defectos. Al ver constantemente estas representaciones idealizadas de los demás, podemos experimentar envidia y aumentar nuestra propia autocrítica. Esta exposición selectiva puede alimentar la insatisfacción con nuestra apariencia y llevarnos a una búsqueda obsesiva de la perfección.

“EL ARTE DE ACEPTARSE A UNO MISMO”

Impacto en la salud mental

1. Baja autoestima y depresión:

2. Ansiedad social:

3. Trastornos de la alimentación:

4. Insatisfacción corporal:



“EL ARTE DE ACEPTARSE A UNO MISMO”

Abordaje del problema

1. **Conciencia y autocuidado:** Ser consciente de cómo las redes sociales pueden afectar nuestra percepción de la imagen corporal y el estado de ánimo.

2. **Selección cuidadosa de las cuentas a seguir:** Reevaluar las cuentas que uno sigue y optar por seguir las que promuevan una imagen corporal positiva, el amor propio y la diversidad.

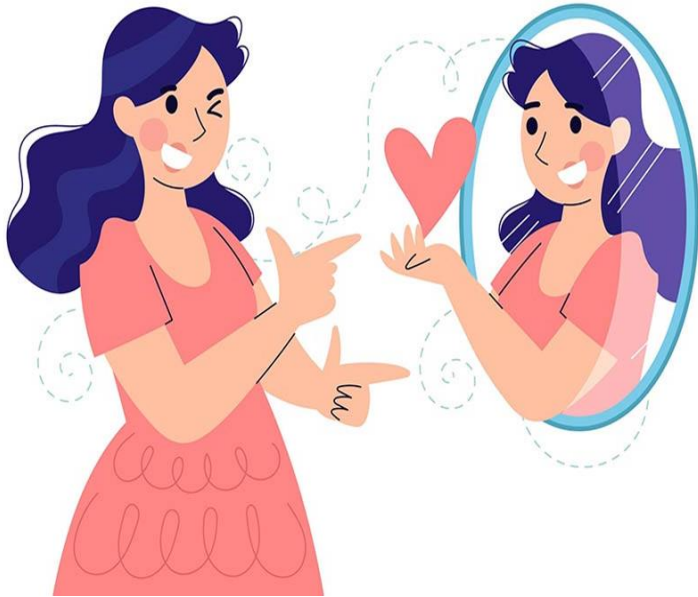
3. **Educación y alfabetización mediática:** Aprender sobre los efectos de la edición de imágenes, la manipulación de la realidad y los filtros en las redes sociales que no siempre reflejan la realidad.

4. **Apoyo y conexión:** Buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales de la salud mental puede ser esencial para abordar la dismorfia corporal y el impacto de las redes sociales en la salud mental.

5. **Promoción de la diversidad y la aceptación:** Fomentar una cultura de aceptación y respeto hacia todos los tipos de cuerpos es fundamental.

“EL CAMINO A CONOCERME”

BENEFICIOS DE TENER UNA AUTOESTIMA ALTA



- Autoconfianza
- Capacidad de perdonar
- Mejor desarrollo de habilidades de aprendizaje
- Adecuada preocupación por la salud
- Capacidad de afrontar y superar problemas
- Mejor salud mental
- Mejores propósitos de vida
- La capacidad de asumir las responsabilidades de la mejor forma
- Mejores relaciones interpersonales
- Seguridad al momento de tomar las decisiones

TRABAJO INDIVIDUAL

PARTES DE MI CUERPO QUE MÁS ME AGRADA

1.

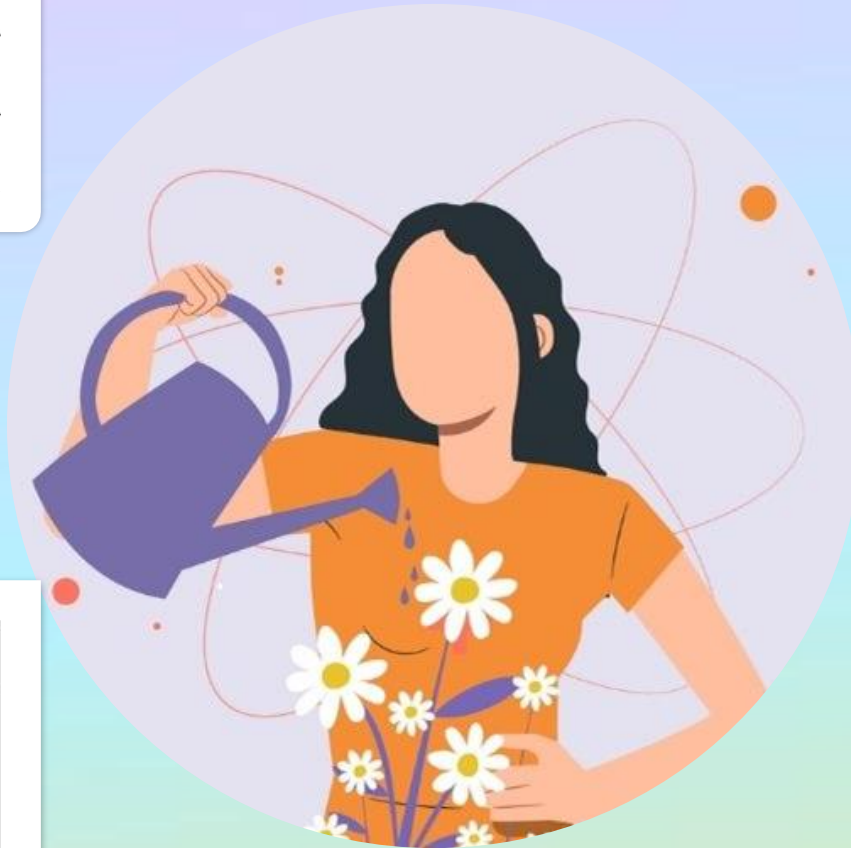
2.

3.

MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL Y CUAL SOY

En las cartillas cada estudiante deberá escribir que parte de su cuerpo le agrada mucho.

Luego: deberán identificar la importancia de esa parte de su cuerpo



CARTILLA N°2: VALORANDO NUESTRO CUERPO

Instrucciones:

El facilitador solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que vaya leyendo el facilitador

- "Mi cuerpo es valioso e importante"
- "Mi cabello me protege del sol y del frío"
- "Mis ojos me permiten ver lo que sucede a mi alrededor"
- "Mi nariz me sirve para oler"
- "Mi boca me permite decir lo que siento y quiero"
- "Mis oídos me sirven para escuchar las diversas melodías"
- "Mis manos me permiten agarrar, tocar y acariciar"
- "Mis piernas me permiten trasladarme de un lugar a otro"
- "Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender a cuidarlo, valorarlo y quererlo"
- "Yo soy importante" "Yo soy muy importante"

"YO SOY ASÍ Y ME ACEPTO TAL COMO SOY"



“Cómo te amas a ti mismo es cómo enseñas a otros a amarte.”

Rupi Kaur

CLARA