

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1 - Unidad III

3ro

SECUNDARIA

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 : Pañuelo de cosas bonitas



El profesor solicita a los estudiantes que hagan dos columnas, la fila A y B, y luego proceden a ambas filas mirarse frente a frente, cada estudiante va a tener a alguien al frente suyo. Para esta dinámica se va a necesitar un pañuelo o algo similar. Cada participante con su pareja que está de frente va a tener un número. El objetivo de la dinámica es que los participantes tienen que decir cosas bonitas y piropos a sus contrincantes, para tener derecho a coger el pañuelo.

CONTESTEMOS



- ✓ ¿Qué es autoestima?
- ✓ ¿Qué es autoconcepto?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre autoestima y autoconcepto?

Autoconcepto

Es la suma de creencias del individuo sobre sus cualidades personales



AUTOCONCEPTO

Autoconcepto
físico

Autoconcepto
académico

Autoconcepto
Social

Autoconcepto
personal

Autoconcepto
Personal

Autoestima

Una percepción mental que el sujeto establece sobre sí mismo y que, de alguna manera, le permite sentirse y desarrollarse en un determinado contexto



DESARROLLO Característica de personas con autoestima alta

Toma iniciativa

Afronta nuevos
retos

Valora sus éxitos

muestra tolerancia
a la frustración

Desea mantener
relaciones con los
otros

Actúa con
independencia y
con decisión
propia.

Observemos el siguiente video



DINAMICA : “ YO SOY ”





"Antes de amar a otros, aprende a amarte a ti mismo. Eres tu compañía más constante y tu mayor tesoro."

REFLEXIONANDO



✓ ¿Qué aprendí hoy?