

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

2nd
SECONDARY

El camino a conocerme



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente esta realizando la explicación

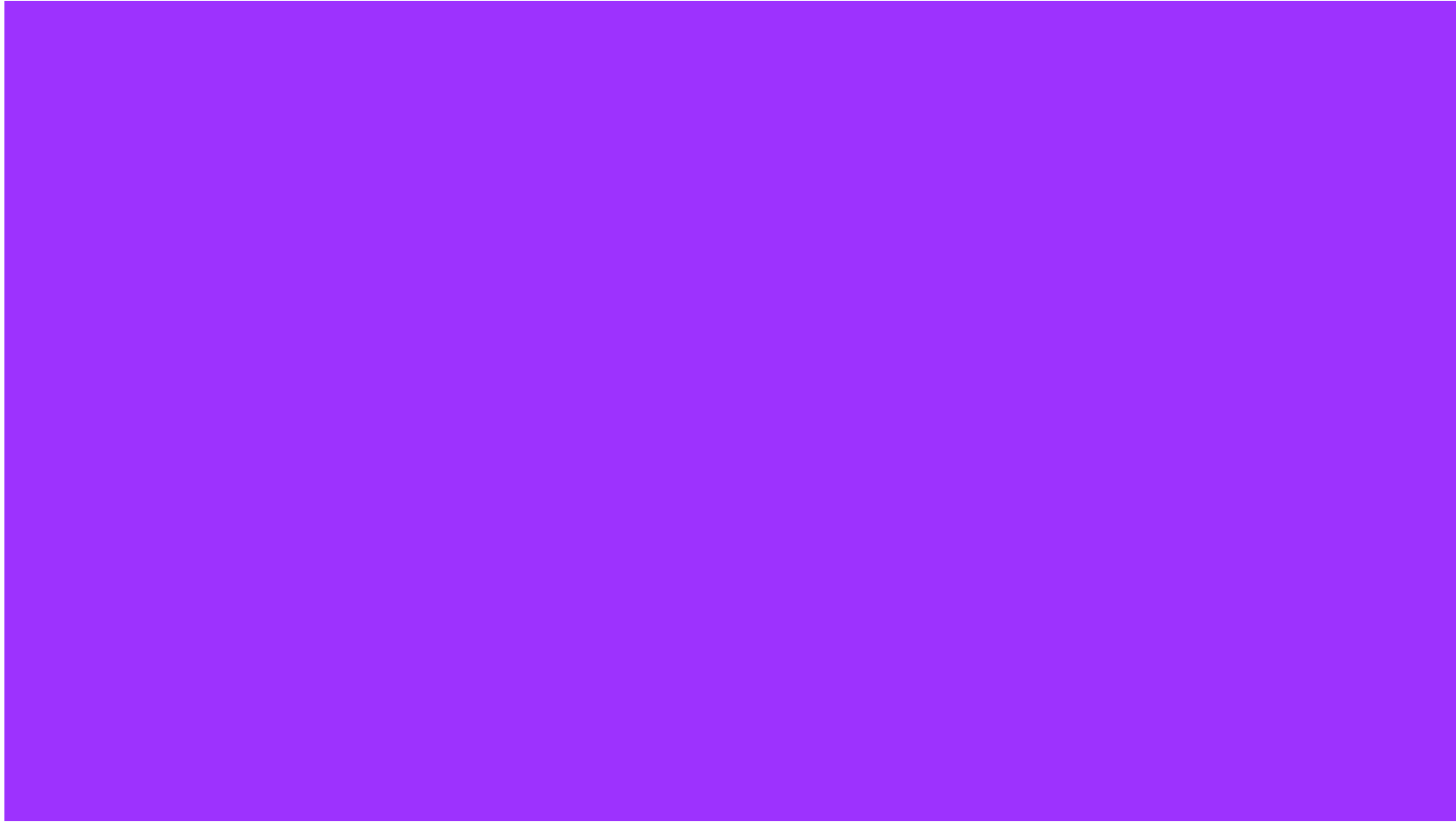


Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

Presta atención a la siguiente canción



Participa y responde



- 1.¿Qué te pareció el video musical?
- 2.¿Qué mensaje crees que nos quieren dar con esta canción?
3. ¿La autoestima es importante?
¿Por qué?

Autoestima



Un adolescente con autoestima positiva

Es INDEPENDIENTE

Es capaz de tomar sus propias decisiones y decide en que actividades puede emplear su tiempo

AFRONTA NUEVOS RETOS Y RECONOCE SUS LOGROS

Asume actividades nuevas que realizar saliendo de su confort. Se motiva y se traza nuevas metas.

MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

Sabe como afrontar diversas situaciones en el día a día siendo tolerante.

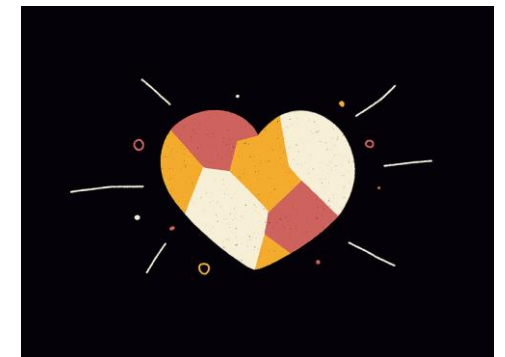


ASUME SUS RESPONSABILIDADES

Tiene seguridad en si mismo. Reconoce sus aciertos y aspectos a mejorar.

GESTION DE EMOCIONES

Identifica, expresa y gestiona adecuadamente sus emociones.

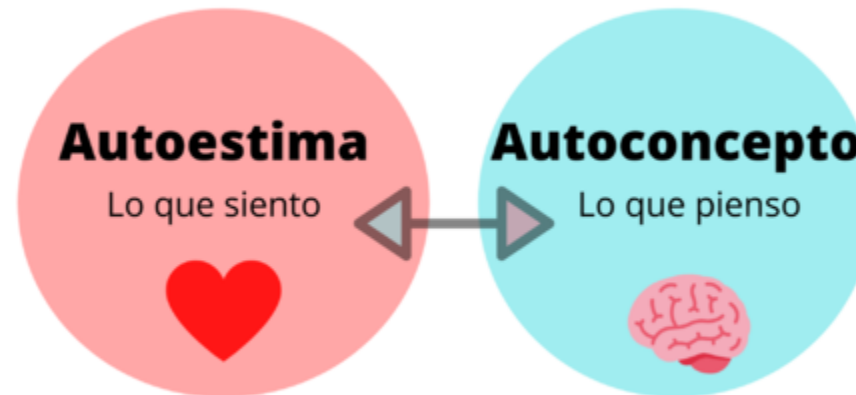


Mejorar nuestra propia autoestima



El autoconcepto

Es aquella percepción que tenemos de nosotros mismos, que se construye desde la infancia. Es cuánto sabemos de nosotros, que percibimos como fortalezas y como debilidades, cuánta importancia le damos a nuestras cualidades y cuánto confiamos en nosotros.



Actividad Práctica

Responde la ficha:



REFLEXIONANDO



- ✓ ¿Por qué es importante la autoestima positiva en una persona?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre autoestima y autoconcepto?