

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

**4th**  
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: Una carta a mi versión del pasado



Escribiremos en una hoja a tu yo del pasado resaltando tus cualidades positivas y de mejora que te hacen estar aquí, al igual que un compromiso de mejora.

Por ejemplo:

Querido yo del pasado, agradezco por las enseñanzas, porque puedo ser más responsable y expresiva, al igual que debo mejorar mi puntualidad ...

## Recordemos



### Redes sociales

- Medios de interacción (Instagram, Facebook, tik tok, discord, telegram, etc.)

### Autoestima

- Capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.

¿Cómo afectan las redes sociales a la autoestima?



¿Qué es lo más resaltante del video?

# El costo de la belleza- programa de autoestima

## Contenido sensible

El siguiente video muestra contenido sobre la apariencia física que podría afectar a la sensibilidad de algunas personas

# Síndrome del pato

Se aplica a los estudiantes que luchan por sobrevivir a las presiones de un entorno competitivo mientras presentan la imagen de fresco y relajado.

Un pato que visto desde fuera parece deslizarse sin esfuerzo sobre un río pero cuyas patas, bajo el agua, se mueven frenéticamente para mantener la compostura y que no se lo lleve la corriente.

## Apariencias



## ¿Cómo puedo enfrentar las redes sociales?

1. Conóciate.
2. No lo tomes personal.
3. Aborda el tema, si te afecta el comentario, conversa con alguien de confianza, padres, hermanos, docentes.
4. Utiliza de manera adecuada las redes sociales, ya que los influencers o blogueros nos enseñan una vida idílica (síndrome del pato).
5. No te compares con los demás.





## Actividad - Trabajemos en grupo



1. La autoestima se ve afectada por las redes sociales, ¿cómo podemos fortalecer nuestra autoestima?
2. A través de un afiche concienticemos a las personas sobre el buen uso de redes sociales, vamos a elaborarlo en grupo.

# Reflexionemos

**¿Qué aprendimos  
hoy?**



Recuerda: Eres más fuerte de lo que piensas, más capaz de lo que imaginas y más amado de lo que crees.