

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

**Sesión 1**

**5th**  
SECONDARY

**EL CAMINO A CONOCERME**

---

**AUTOESTIMA Y  
AUTOCONCEPTO**



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.



# ¡TODO "MI YO" FRENTE AL ESPEJO!



¿Quién soy yo?

¿Me gusta como soy?

¿Cambiaría algo de mí?

¿Qué me gustaría mejorar?

# “EL CAMINO A CONOCERME”

## ¿QUIÉN SOY YO?

### ¿Qué es la identidad?

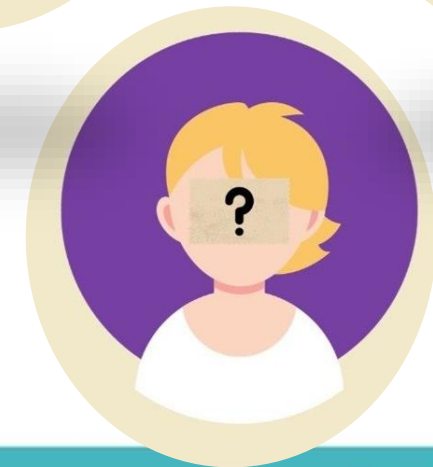
Es única, características propias de una persona

Se construye en la interacción socio-cultural

Generamos sentido de pertenencia con quienes tenemos características en común

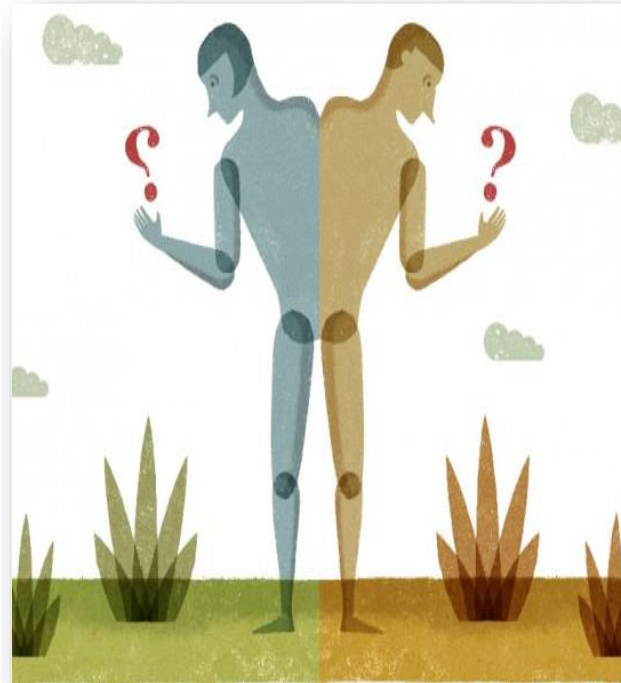
Se desarrolla desde la niñez (cuando se es consciente de la propia existencia) y se consolida en la adultez (cuando sabemos el lugar que se ocupa en la sociedad)

Determina el carácter, el temperamento, las actitudes y los intereses de la persona.



# ¿QUIÉN SOY YO?

¿Cuáles son mis características físicas?  
¿Qué cosa me gusta hacer desde que era niño?



¿Cómo es mi forma de ser?  
¿En qué creo?  
¿Por qué es importante para mí?

¿En qué soy buen@ (habilidades o talentos)?  
¿Dónde lo aprendí?  
¿Qué personas son importantes en mi vida e influyen en quién soy ahora?

¿Qué aspectos personales debo mejorar?  
Hay algo que me gustaría cambiar?  
¿Qué oportunidades me ofrece la sociedad en la que vivo?

**Para afianzar nuestra identidad es necesario que nos conozcamos, valoremos, sepamos quienes somos, de donde venimos y hacia dónde vamos.**

**La identidad responde a formas particulares de pensar, sentir y actuar y al modo como nos posicionamos en el mundo que nos rodea.**





# “EL CAMINO A CONOCERME”

## AUTOESTIMA

Juega un rol importante porque se desarrolla a partir de la opinión que tenemos de nosotros mismos

La forma de como te sientes con respecto a ti misma

Sentirse esencialmente cómodo dentro de uno mismo, aceptarse tal y como es

## DIFERENCIAS

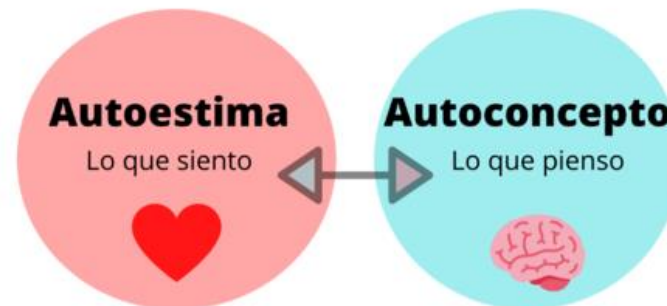


## AUTOCONCEPTO

Conjunto de percepciones organizado, coherente y estable. También es susceptible de cambios

La imagen que las personas se forman de uno mismo.

Se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.



# “EL CAMINO A CONOCERME”

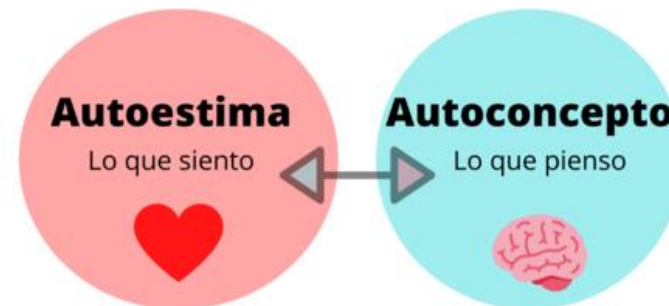
## AUTOESTIMA

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

Una buena autoestima puede ayudarnos a: Conocernos, y aceptarnos tal y como somos.

Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean y ser capaz de cumplir sus objetivos

## IMPORTANCIA



## AUTOCONCEPTO

La importancia de esta noción radica principalmente en que es esencial para la formación de la personalidad.

Esta relacionado de forma social con el individuo, el cómo se siente, qué piensa al respecto, cómo se valora a sí mismo, cómo aprende de mejor forma y en general, cómo se comporta con los demás.

# TRABAJO EN EQUIPO

**Hay personas que colocan apodos o se burlan de los demás, alegando que es de cariño**

**¿Creen que estos apodos y burlas no afectan a las personas? ¿Por qué?.**

**¿De qué manera estos apodos pueden influir en la autoestima de las personas?**

**¿Las personas que colocan apodos y se burlan es de autoestima adecuada? ¿Por qué?.**





# TRABAJO INDIVIDUAL



**Convierte las siguientes frases en positivo:**

**“Seguro que no me invitan no soy tan interesante como los otros”**

**“No me han llamado, seguro que no les gusto”**

**“Me fue fatal en el examen, soy de lo peor”**

# CONSEJOS PARA CONSTRUIR UNA BUENA AUTOESTIMA

1

- Deja de criticarte a ti mismo

2

- Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.

3

- Ponte como objetivo el logro de tus metas en vez que la perfección.

4

- Considera tus errores como oportunidades de aprendizaje y de mejora.

5

- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.

6

- Fíjate metas

# Ponemos en práctica lo aprendido

¿Cómo construir una buena autoestima?

¿Cuál es la importancia del autoconcepto?

Imaginemos que estás frente a un espejo. Mira tu interior y responde las siguientes preguntas.



"Las cosas  
que me hacen

diferente

son las cosas que me hacen

quien soy"