TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA Sesión 2



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.

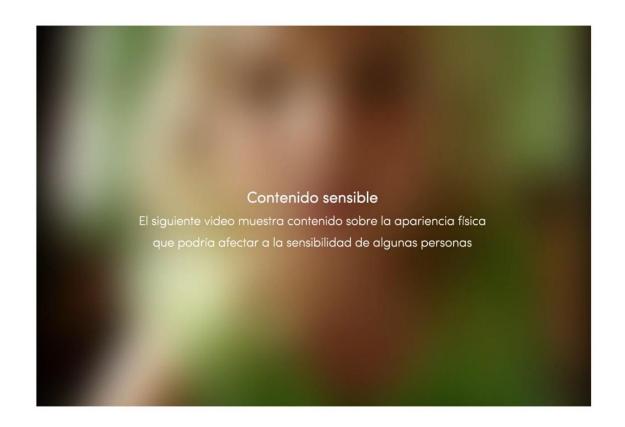


¿Cómo afectan las redes sociales a la autoestima?



¿Qué es lo más resaltante del video?

El costo de la belleza- programa de autoestima



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.

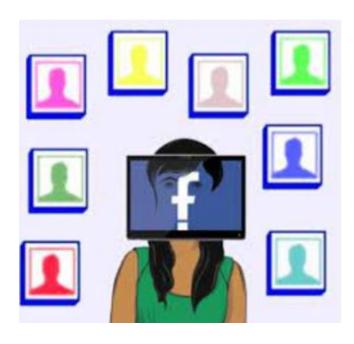
Apariencias





¿Cómo puedo enfrentar las redes sociales?

- 1. Conócete.
- 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.

