

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

1st
SECONDARY

¿Quién soy yo?



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 historia



Participa y responde

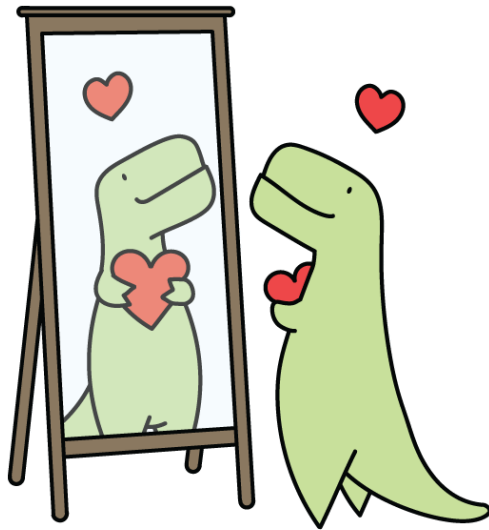


1. ¿Cómo se sentía la niña en el video?
2. ¿Qué le recomendación le darías tu a la niña para mejorar su autoestima?
3. ¿Cuál es el mensaje de la historia?

Autoestima

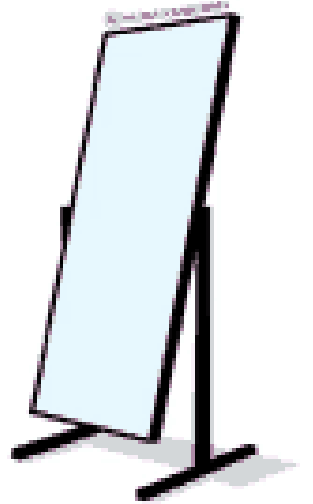
TÚ eres tu mejor compañía

Es la valoración que hace una persona de si misma



LoofandTimmy.com

Basada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias sobre nosotros mismos



Permite establecer una identidad (¿Quién soy?) y tomar conciencia de si mismo

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.

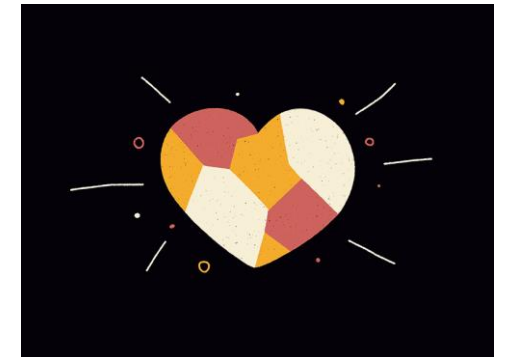


ASUME SUS RESPONSABILIDADES

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




La importancia del lenguaje


La autoestima se cimienta sobre las valoraciones que tenemos sobre nosotros mismos y que recibimos de los demás. Podemos fortalecerla incluyendo frases positivas que favorecen a la autoestima.



Tú eres importante
aunque no logres
todos tus objetivos



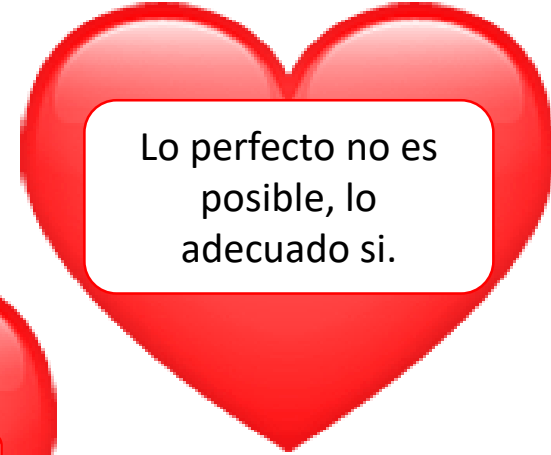
Se empieza por
intentarlo



La próxima vez lo
harás mejor



Si eres capaz



Lo perfecto no es
posible, lo
adecuado si.

Actividad Práctica

En una hoja bond colocaremos lo siguiente.
Completa las siguientes oraciones:

Me siento orgulloso(a) de:



Mi mayor talento es:



Soy bueno (a) en:



Mi mejor cualidad es:



REFLEXIONANDO



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