

“María nos une y reúne para gestar nuevos caminos”



ORIENTACION Y TUTORIA-2024

Desde aquí reflexionaremos sobre EL AUTOESTIMA, espero que podamos lograr a partir de este trabajo, identificar los factores que influyen en mi Autoestima.

Para Iniciar:

1-¿Qué crees que es La Autoestima?

-¿Cómo la definirías con tus propias palabras?

- ¿Existe alguna situación que hayas vivido cuando piensas en Autoestima?

2-¿Cómo crees que la autoestima influye en nuestras vidas?

-¿Crees que la autoestima puede afectar a las personas?

Te dejo el link para que veas un videíto y a partir del mismo puedas trabajar:

<https://youtu.be/mT8qVzEhiEA>

- 1- Luego de la visualización del video, le pido que tomen nota sobre los cuatros pilares de autoestima, mencionada: Autoaceptación, Autoimagen, Autorreforzamiento y Autoeficacia.
- 2- Piense como se puede aplicar los pilares a su vida diaria.
- 3- Te invito a ser creativo, y utilizar imágenes, colores, diseña un cartel o poster A4, que represente los cuatros pilares, deben incluir una breve descripción de cada pilar y ejemplos concretos.
- 4- Desde el pilar de Autoimagen, realiza una argumentación, puedes elegir hacer una argumentación positiva o negativa de la misma.
- 5- Para poder evidenciar y fortalecer nuestra perspectiva positiva sobre nosotros. Les propongo que podamos reconocer y valorar nuestras virtudes, logros y cualidades de una manera más visual y significativa. vamos a dibujar un árbol, el árbol debe tener raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Cada elemento del árbol representa algo específico:
 - **Raíces:** escribe tus cualidades positivas o virtudes personales ¿Qué crees que posees de manera positiva?
 - **Tronco y ramas:** describe las acciones que sueles poner en práctica en relación a esas cualidades ¿Cómo actúas en base a tus virtudes?
 - **Hojas:** representan los resultados positivos que obtienes gracias a tus acciones ¿Qué frutos cosechas a partir de tus esfuerzos?
 - **Frutos:** aquí se reflejan los logros y éxitos que crees alcanzar debido a tus acciones y virtudes.

La dinámica del Árbol de la Autoestima es una excelente manera de fomentar la autoevaluación positiva y promover la confianza en uno mismo. ¡Anímate a probarla!

6- Les dejo este último punto a la reflexión:

¿Cómo se sintieron al hacer las actividades?

¿Les resulto fácil o difícil detectar sus virtudes?

¿Qué fue lo más fácil o difícil de identificar las raíces o las ramas?

¿Qué sintieron al descubrir los frutos que logran con sus acciones?

