

“El Buen Desarrollo de la Autoestima y las Habilidades Interpersonales en la Convivencia Escolar y Familiar”

Sentirte valiosa o valioso en tu familia y tu curso...

Como aprendes a conocer tus emociones y manejarlas... Inteligencia Emocional

7° y 8° Básico

Colegio Sagrado Corazón

La Edad Juvenil...

Cuando se termina la niñez, comienza tu camino para ser una **mujer o un hombre**, y para ello debes asumir que **tu vas a ser quien construya su propia identidad...**

Este proceso no es fácil pues debes comenzar a manejar nuevos procesos, hacerte cargo de tu conducta y tomar las decisiones “ser quien quieres ser” ...

Un Proyecto de Vida para Ti...

Formar tu propia identidad...

Autonomía Emocional de Padres
Regular tus Tiempos Estudio - Recreación
Definir tu aporte al grupo curso...tu lugar
Estructurar un Estilo Personal de Aprender
Controlar Riesgo Virtual - Autocuidado
Asumir tu Identidad Psico-sexual
Pensar , valorar y elegir por ti mismo (a)
Una Personalidad Rescillante...

Resiliencia....

- Capacidad de resistir las presiones externas sin ser deformado o debilitado por estas
- No dejarse llevar por los demás, no depender de nada ni de nadie
- Sobreponerse a situaciones adversas manteniendo la integridad de tu identidad
- No aceptar ninguna forma de esclavitud...

“Lo que no te destruye ,te hace mas fuerte”

PERSONALIDAD RESCILIENTE EFICIENTE AL SIGLO XXI

AUTONOMÍA

AUTOCONTROL

AUTOESTIMA

COMUNICACIÓN INTRA E INTERPERSONAL

CREATIVIDAD - INICIATIVA

SENTIDO DEL HUMOR

FLEXIBILIDAD

AUTONOMÍA... Elegir desde el Yo,
hacer lo que

“Tu quieres”, asumiendo las
consecuencias de tus decisiones...

Elegir y Actuar, considerando lo que
“Tu debes” anticipando el efecto que
tendrá tu conducta para ti y para los
demás...

Libertad Responsable Vs Libertinaje

La Autoestima



*Concepto que tenemos de nuestra valía,
con base en todos los pensamientos,
sentimientos, sensaciones y experiencias,
que hemos recogido durante nuestra vida.
(Branden, 1995).*

La Autoestima

Sentimiento valorativo de
nuestra persona.
¿VALGO O NO VALGO?

Eficacia personal
Sensación de confianza
frente a los desafíos,
en la propia capacidad
de decidir y tomar
decisiones.

Respeto a uno mismo
En qué medida merezco
ser respetado, por mí y
por los demás.

La o Las Autoestimas...

Recuerda que son muchas las competencias o habilidades que vas a reconocer e integrar en tu identidad...

Debes saber cuales son tus "fortalezas" y reconocer tus "debilidades", para saber en que "ayudar a otros" y en que "pedir ayuda"...

AUTOCONTROL...Dominio personal de tu propia conducta a partir de la conciencia moral que te permite diferenciar lo correcto de lo incorrecto

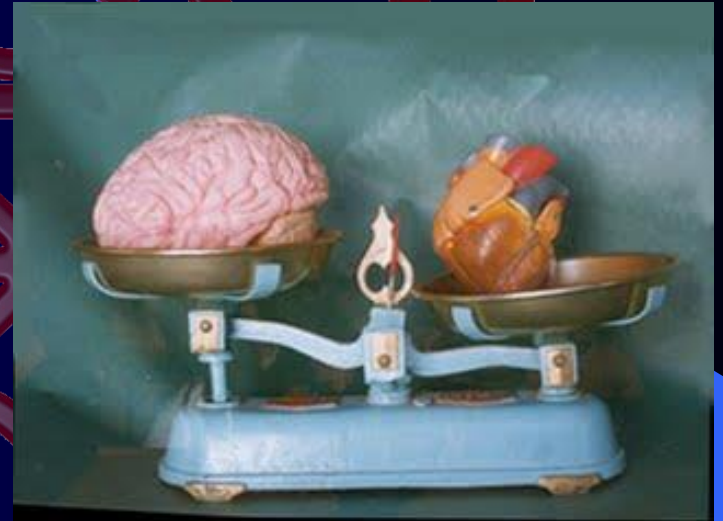
“Comportamiento Responsable”
que reconoce y considera el motivo (emoción) ,pero piensa y juzga (razón) antes de elegir como actuar

¿Cómo desarrollar el autocontrol?

No alterarte cuando algo no te resulta...

Trata de reconocer el miedo, la rabia, la pena...son naturales

Al responder a alguna emoción, no pierdas el control... llora tranquilo si es pena, expresa tu rabia sin agredir, dilo con claridad y respeto



Cada vez que controlas tu rabia eres más dueña o dueño de ti, Si tienes miedo a algo, trata de enfrentarlo...pide ayuda para no sentirte sola o solo

Responsable de Ti Mismo (a)

- Construir una identidad positiva, **respetándote y respetando** a quienes crecen contigo
- Responder al desafío de **pensar, elegir y aprender** los lenguajes, las actitudes y los valores que Colegio y Familia te enseñan
- Cumplir con tu **deber de aprender y aprenderte**, ser una buena “estudiante”, una joven que **construye su personalidad libre**, sin depender de nadie, ni de nada.

MANTENER BUENOS MODALES
FIJARTE LÍMITES Y NORMAS HACER
TUS TAREAS Y APRENDER...HABITOS
DE ESTUDIO
CONTROL TV - INTERNET

TU ERES RESPONSABLE DE
APRENDER A...

ACEPTAR EL ENOJO...
TOLERAR FRUSTRARSE
Y MANTENER EL
CONTROL PERSONAL...
ESTIMULAR EL
AUTOCONTROL.... Y
LA AUTONOMÍA.

..ATREVERTE A PENSAR
POR TI MISMO (A)
RECONOCER TUS MOTIVOS
PERSONALES Y SOCIALES
RECONOCER Y RECONOCERTE
VALORAR Y VALORARTE

RECONOCIÉNDOSE Y VALORÁNDOSE EN LA CONVIVENCIA EN EL GRUPO CURSO SER EN RELACION CON OTROS...

En la convivencia en tu Curso,
con tus compañeras y amigas,
irás descubriendo y valorando tus
características personales,
desarrollando las competencias
fundamentales para responder a
lo que te exigirá la vida...

AMOR - AMISTAD

Ternura – Aliento- Caricias
Compañía - Compartir la Vida
Paciencia –Tolerancia

Aceptar virtudes y defectos
Diversidad –Discrepancias
Respeto –Armonía -Perdón

“Un barco frágil de papel, parece a veces la amistad, pero jamás puede con el, la mas violenta tempestad porque ese barco de papel, tiene aferrado a su timón, por capitán y timonel...un corazón”