

# GUIONES DE TUTORIA SEMANA **21**

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y TUTORIA**

**GRADOS: 3° Y 4°**

**Tema:**

**“NOS HACEMOS FUERTES SIENDO MÁS RESILIENTES”**

## **¿QUÉ BUSCAMOS?**

Que las y los estudiantes reflexionen, afronten y superen las adversidades transformándolo en oportunidades para crecer a nivel personal.

**Leemos y reflexionamos sobre la siguiente historia:**

### **VICTOR (PALPA – TACNA)**

En nuestra familia estamos experimentando momentos muy difíciles, tras el fallecimiento de mi abuelita, me cuesta aceptar que ya no la volveré a ver, yo era muy cercano a ella no se imaginan lo doloroso que es esta experiencia, mi mamá sigue triste y encima mi papá se ha enfermado y no puede trabajar; al principio nos frustramos y renegamos hasta que mi mamá reaccionó y nos dijo que teníamos que afrontar esto juntos, que discutiendo no lograríamos, así que nos pusimos fuertes y nos organizamos para buscar soluciones a nuestros problemas, mi mamá continuó trabajando en la tienda y mi hermano le ayuda en las tardes y yo me encargo de atender a papá como mamá me enseñado y de esta manera estamos saliendo adelante apoyándonos entre todos. Nunca imaginé perder a alguien querido, ni ver a mi papá enfermo; luego de las palabras de mi mamá, reflexione y me acorde de la historia de una bailarina a la que una tragedia no la detuvo, ella tuvo una caída fuerte durante una presentación que le causó parálisis en la pierna derecha; después de ello pasó por un proceso de rehabilitación. En su historia ella nos cuenta que la discapacidad fue la oportunidad para resignificar su vida; hoy en día sigue bailando, su historia nos enseña que si es posible tomar las dificultades como oportunidades de mejora, así que he decidió mirar hacia adelante y no dejarme vencer por los problemas, además mi familia me necesita y yo también las necesito a ellos.



## REFLEXIONAMOS y RESPONDEMOS:

¿En algún momento de tu vida has vivido una situación tan adversa o difícil que te has sentido desanimado? ¿Qué hiciste?

.....

¿Crees tú que la mamá de Víctor fue resiliente? ¿Por qué?

.....

¿Crees tú que la mamá de Víctor fue resiliente? ¿Por qué?

.....

## TIPS DEL TUTOR O TUTORA

### QUÉ ES LA RESILIENCIA

Es la capacidad que los seres humanos tenemos para superar con éxito situaciones sumamente difíciles.

Es la habilidad para resurgir de la adversidad; adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva por otro lado Suárez Ojeda nos dice que la resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño o a un ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos.

Es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos difíciles o traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de la psicología positiva y dinámica de fomento de la Salud Mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que aun habiendo vivido una situación traumática han conseguido salir adelante.

Si bien la resiliencia no nos garantiza ser los mejores, pero si la supervivencia en tiempos difíciles y la confianza para poder rehacerse y salir adelante.

### CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

Si eres una persona resiliente, entonces tienes una gran ventaja competitiva para destacar en el trabajo y la vida. De ser ese el caso, asegúrate de contar con estas características:

1. Tienes **inteligencia emocional**, es decir, conoces tus emociones y sabes manejarlas, pero también puedes identificar y comprender las emociones ajenas.
2. Tu **autoconocimiento** es muy desarrollado: eres consciente de tus capacidades y límites; eso te permite plantearte objetivos realistas.
3. Eres **tolerante y flexible ante los cambios**, pues sabes que muchas veces son inevitables. Gracias a ello, afrontas los problemas con mayor confianza y creatividad.
4. Eres **optimista** y ves a los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer en todo sentido.
5. Te sientes **dueño(a) de tu destino**, por lo tanto, tienes iniciativa, paciencia y perseverancia para lograr lo que te propones.
6. Sabes **comunicar** tus inquietudes para sentirte comprendido y reconfortado, sin dejar que tu ego interfiera.
7. Buscas **rodearte de gente con varias de estas características**, puesto que formar un equipo de personas resilientes es fundamental para cumplir proyectos en común.

## **CÓMO PODEMOS AYUDAR A AQUELLAS PERSONAS QUE SIENTEN MIEDO Y DOLOR FRENTE A UNA SITUACIÓN DIFÍCIL**

Imaginemos que visualizamos un túnel que está muy oscuro, en el cuál una persona entra y se queda la mitad por qué siente miedo; esa persona va a vivir un proceso de oscuridad por un largo tiempo, en cambio entra otra persona que confía en sí mismo y continúa el camino aunque este oscuro y tiene miedo; esa persona lo está afrontando y está tomando una acción real que al final va a ver la luz.

## **QUÉ PASARÁ CON ESA PERSONA QUE SE QUEDÓ EN EL ESPACIO DE LA OSCURIDAD**

En la historia esa persona no afronta su miedo, se ha bloqueado y se niega a avanzar hasta que tome una decisión. La decisión que tomó aunque demora, es utilizar un recurso muy cercano: prender la luz de su celular y avanzar por el túnel con él, esos son efectos que debemos repotenciar frente al miedo.



## LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

# MI RETO: ser muy creativo o creativa

## "SUPERANDO NUESTROS MIEDOS"

### Indicaciones:

**Primero.-** Piensa en una situación que les causa miedo o temor, elige uno pequeño que no tenga una gran carga emocional. Luego,

**Segundo.-** Coge la hoja y en la mitad izquierda dibuja, escribe representa, garabatea, describe o como quieras plasma ahí tu miedo con total libertad.

**Tercero.-** Una vez creado el miedo observen, lean y sientan lo que ustedes mismos han descrito en el papel.

**Cuarto.-** Coge un objeto personal que te transmita algo especial: fuerza, poder, amor, capacidad por ejemplo tu peluche, tus zapatos, un libro, una pelota, etc. Cógelo, siéntelo, tócalo, míralo y conéctate con lo que te hace sentir con todas las emociones, recuerdos, palabras e imágenes que pertenezcan a es objeto.

**Quinto.-** Doblar la hoja por la mitad, de manera que la representación del miedo y del objeto personal se toque.

### Te planteamos la siguiente pregunta:

**¿QUÉ LE DICE TU OBJETO PERSONAL A TU MIEDO?**

.....

Escribe tu experiencia en el portafolio.

### **METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

**Amigo de las redes...respete la autoría**