

## SEMANA 19 GUÍA DEL ESTUDIANTE

### 1° y 2° Grado: Tutoría



TEMA: “PONIENDO EN PRÁCTICA EL BUEN VIVIR SUMAK KAWSAY”

ESTUDIANTE: ..... GRADO: ..... SECCION: .....

¿QUÉ NECESITAREMOS?

- ✓ Cuadernos u hojas de papel ¡mejor si son reciclados!
- ✓ Lápices y colores (las que sobraron el año pasado).
- ✓ Lapiceros con tinta azul y rojo.
- ✓ Involucrar a la familia.

¿QUÉ BUSCAMOS?

- ✓ Que nuestros estudiantes reflexionen y promuevan valores positivos a fin de alcanzar un bienestar en la familia y comunidad.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

- ✓ Seguiremos fortaleciendo nuestras habilidades para la vida.
- ✓ Conoceremos nuevas formas para enfrentar y solucionarlos.

ÁREAS RELACIONADAS:  
Desarrollo Personal  
ciudadanía y cívica,  
Comunicación.

COMPETENCIA:

- ✓ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

EVIDENCIA:

- ✓ Grabación de audio de una entrevista a un familiar mayor.

PROPÓSITO:

- ✓ Reflexionar y promover nuestros saberes culturales a fin de alcanzar un bienestar en la familia y comunidad poniendo en práctica la empatía, resolución de conflictos y toma de decisiones.

AHORA SI:

- ✓ Busca un lugar cómodo para iniciar nuestras actividades.



ACTIVIDAD

HISTORIA DE SAMIRA (ANDAHUAYLAS):

Hola a todos soy Samira y vivo en Andahuaylas, les voy a contar algo que aprendí con mis abuelos, todo comenzó cuando mis papás nos habían organizado para ayudar en las tareas de la bodega y el cuidado de nuestros animales, mientras en este tiempo seguíamos nuestras clases por radio y televisión; a mi correspondía el cuidado de los animales y mi hermano sólo veía



la tienda y cómo debía esperar que vinieran a comprar él tenía más tiempo para hacer sus tareas, para escuchar sus clases tranquila, mientras yo no podía porque la rutina con los animales es estar en movimiento, trayendo cosas, dejando, pastando en fin; un día mi hermano me pidió algo, yo reventé; es decir me molesté mucho y terminamos discutiendo muy fuerte; mi abuela que pasaba por allí, se sentó con nosotros y nos contó acerca de sumak kawsay que es “vivir

sintiéndonos bien con lo que hacemos” encontrando el beneficio de nuestras acciones frente a todo lo que nos rodea y no sólo nuestro beneficio personal, mi abuelo nos contó que en la comunidad se vivía con violencia, donde había mucha desconfianza entre todos y cada quien se cuidaba asimismo; sin embargo se dieron cuenta que no se podía vivir así que para salir de ese problema tenemos que ponernos de acuerdo y cuidarnos entre todos si queríamos ser una buena comunidad de verdad, mi abuela nos dijo que aprendieron a que no pueden estar bien si el otro no lo está y que pensando en el bien de todos se vive mejor; luego de esto mi hermano ha cambiado le dije que lo mejor sería hacer un horario compartido del cuidado de los animales y aceptó creo que los dos comprendimos que no se puede ser feliz completamente si el otro está viviendo algo injusto, que compartiendo responsabilidades logramos mayor bienestar para todos.



2

ACTIVIDAD

PREGUNTAS A DESARROLLAR:



• ¿Qué genero el conflicto entre Samira y su hermano?

-----  
-----

• ¿Qué reflexiones les provoco su abuela?

-----  
-----

• ¿Te ha pasado algo parecido?

-----  
-----



TIPS DEL TUTOR O TUTORA

➤ ¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

Es la capacidad que tenemos de disfrutar de los elementos de la vida y además transmitirle eso a otras personas que interactúan con nosotros, por ejemplo, la familia, amigos o personas de la comunidad. Las personas somos seres sociales que necesitamos de la interacción con otros; por eso el **buen vivir** es la búsqueda del bienestar personal y colectivo poniendo en práctica el respeto, la igualdad y equidad para todas y todos.



➤ LA EMPATÍA

Es la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar de otra persona y desde ahí entender lo que le sucede, cómo se siente y qué es lo que está necesitando. Esta empatía lo podemos extender no sólo a las personas de nuestro entorno sino también ser empático con los seres vivos que nos rodean y viven con nosotros.





*Recuerdas cuando las noticias internacionales nos comentaban que estaban mejorando los índices de contaminación en el aire, en el agua con los animales y fue increíble porque nos demostró cómo impactan nuestros hábitos diarios en el bienestar del planeta entero.*

## LOS PRINCIPIOS DEL TEMA DE HOY SON:



Mantener la armonía con nosotros mismos y todo lo que nos rodea.



Reconocer energía vital en los recursos naturales que se relacionan entre sí como el agua, la tierra, etcétera. Además reconocer que son bienes comunes y colectivos para nosotros y para los que vendrán.



La capacidad de resiliencia, es decir la capacidad constante de adaptarse a los cambios de manera sostenible, la capacidad de cambiar, conservando la esencia de quiénes somos y de dónde venimos.



La visión de complementariedad entre lo femenino y lo masculino que va más allá de distribuir responsabilidades entre mujeres y hombres, respetando el equilibrio, nadie está sobre nadie, cada quien respeta los saberes del otro.



Valorar el trabajo como realización plena considerándolo comunitario, integral acompañado de la alegría por desarrollarlo entre todos.



La felicidad entendida como la posibilidad de desarrollar nuestras capacidades de forma plena en una convivencia igualitaria y oportunidades para todas y todos.

## RETO DEL DÍA

### “YO SOY UN REPORTERO O REPORTERA”

- Previamente Identificar qué acciones me hace sentir bien.
- Conviértete en un **REPORTERO**.
- Recurrir a tus abuelos y abuelas (*si tienes bisabuelos/ tía-abuela (o) también lo puedes entrevistar*) a fin de solicitarle que les comenten sobre sus historias de cómo hacían sus familias y comunidades para sentirse bien entre todas y todos.



#### ➤ **Pista para nuestras entrevistas:**

1.- ¿Qué entiendes por bienestar?

.....  
.....

2.- ¿De qué manera tu familia, tu comunidad y tú promovían el bienestar?

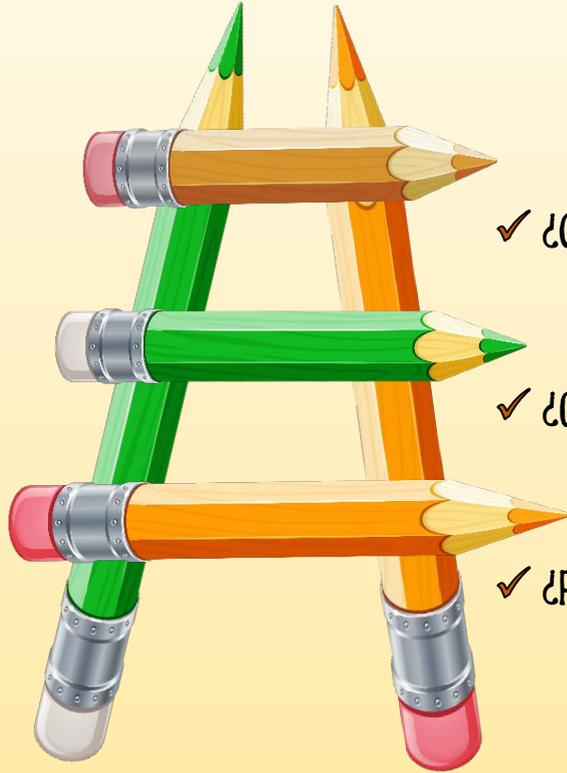
.....  
.....

3.- Cuéntame una historia o anécdota donde se promovía el bien en tu comunidad.

.....  
.....



# METACOGNICIÓN



✓ ¿CÓMO ME SENTÍ?

✓ ¿QUÉ TE PARECIÓ?

✓ ¿PARA QUÉ ME SIRVE?

