**GUIONES DE TUTORIA SEMANA 21**

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**

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

**GRADOS: 5°**

**Tema:**

**“NOS HACEMOS FUERTES FORTALECIENDO NUESTRA AUTONOMÍA”**

**¿QUÉ BUSCAMOS?**

Que las y los estudiantes sean resilientes y conozcan qué acciones les pueden ayudar a superar los tiempos difíciles o eventos desafiantes.

**Leemos y reflexionamos sobre las siguientes historias:**

**MARÍA FERNANDA (TARAPOTO - SAN MARTÍN)**

Les cuento que hace 2 años mis padres esperaban su tercer hijo, pero el parto fue complicado, mi madre casi pierde la vida y mi hermanito pasa por unas complicaciones, tuvimos mucho miedo pues mi madre demoró casi un mes en retornar a casa y mi hermanito un mes después. Lo que quería decirles, es que la vida cambió y tuvimos que aprender a sobrellevar las cosas, hubo mucho silencio al retorno de mamá en casa, nadie quería hablar del tema hasta que decidí hablar con mi madre; sé que estas triste, pero aquí estamos todos, mi papá José Ponce y nosotras que te queremos un montón y deseamos que te sientas bien, mi hermanito regresar a casa sano y salvo. Mi madre lloró, pero luego de unas horas salió de la cama y nos abrazó fuerte, quizá habrá sido el abrazo más tierno que hayas sentido de ella en los últimos años, creo que mi mamá necesitaba esa fuerza para superar su miedo, dolor y tristeza... no lo sé, pero en algún lugar leí que aunque el dolor más grande de los seres humanos tenemos una fuerza interna, infinita que sólo aflora cuando la vida nos exige; en otras palabras o salimos de ese desafío o nos ahogamos en él; la decisión siempre será nuestra y la que eligió mi madre fue salir y seguir luchando.

**CARLOS MANUEL (FERREÑAFE – LAMBAYEQUE)**

Le comento que hace un año tuve un accidente en dónde me fracturé el dedo meñique de la mano; este accidente lo tuve en el taller de mi papá, donde yo lo estaba ayudando en mis tiempos libres ayudarme con mis gastos y ayudar algo en casa. Aquella tarde en la que sucedió el accidente quedó grabada en mi memoria, me encontraba abrumado por los problemas personales que tenía con mis amigos, no tuve la concentración debida y me distraje. Al inicio no pensaba así, les echaba la culpa a mis amigos, por los problemas que tenía con ellos, en fin con el dolor de la fractura de mi dedo culpaba todos y creo que lastime a los que más quería y me quieren; porque mis amigos son buenos, solidarios y muy colaboradores. Un día el terapista del hospital escuchó mis quejas y me dijo: Carlos Manuel usted tiene fracturado un dedo, no ha perdido la vida, mírate en el espejo y dime si un dedo tuyo hace todo lo que eres como ser humano, mira a tu alrededor y busca todas las posibilidades que existen. Las palabras del terapista me sacudieron y ciertamente me di cuenta de que hay personas que tienen problemas más grandes y fuertes que los míos y salen adelante. Reflexione sobre mi situación y mi futuro, el mundo y las motivaciones son mucho más grandes que los problemas, que hay personas a mi lado, que me quieren y a quiénes quiero, entonces aprendí a valorar más las cosas, he aprendido a usar mis manos a pesar de la fractura en el dedo, para plasmar mi apreciación por la naturaleza en el arte del dibujo y la pintura...antes no me hubiese imaginado dibujando y pintando. Lo que aprendí de esta experiencia es que este accidente sacó al artista que lleva dentro y que muchos adolescentes que pasan por momentos difíciles también pueden sacar fuerzas, motivaciones e ideas creativas, pero jamás dejarse vencer.

**REFLEXIONAMOS y RESPONDEMOS:**

¿Qué motivo a la mamá de María Fernanda y Carlos Manuel a cambiar su forma de ver las cosas o enfrentar los problemas?

.........................

¿Habrá una edad para tomar decisiones desafiantes o para enfrentar los problemas con los que nos enfrentamos?

......................

¿Qué aprendizaje nos dejan ambas historias en relación al manejo de nuestras emociones?

........................

**TIPS DEL TUTOR O TUTORA**

**LA RESILIENCIA**

Implica tener la capacidad para afrontar la adversidad de forma constructiva, saber adaptarse con flexibilidad y salir fortalecido de suceso traumático. La neurociencia sostiene que las personas más resilientes tienen un mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés o presión; esto les permite tener un mejor control frente a los acontecimientos y saber afrontar las situaciones difíciles. Ejemplo de esta capacidad de resiliencia nos muestran algunos personajes públicos como por ejemplo el boxeador Jonathan Maicelo y la maratonista Gladys Tejeda quiénes es frente a situaciones de limitaciones económicas y espacios de convivencia muy complejos, supieron salir adelante gracias a las decisiones que tomaron a pesar de sus miedos e inseguridades.

**¿SE NACE CON LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA? o ¿PODEMOS APRENDERLA?**

La resiliencia no es algo innato más bien es algo que todos sin excepción podemos desarrollar, aunque en ocasiones para lograrlo sea necesario modificar algunas de nuestras creencias convicciones y hábitos y justamente ahí está el desafío, es necesario conocer o haber experimentado el fracaso, la frustración, los sentimientos de miedo y por supuesto haber decidido seguir adelante sin darse por vencido (no debemos tenerle miedo a los problemas sino aprender afrontarlos y resolverlos)

**CÓMO SABER SI SOY O NO RESILIENTE:**

Hay algunas formas de actuar y enfrentar la vida:

- Estar totalmente convencidos de que la vida tiene sentido pase lo que pase.

- Aceptar la realidad, tal y como es, aún con miedo y temores.

- Poseer una gran capacidad para mejorar o crear formas de dar solución a nuestros problemas.

- Ser creativos, creativas y emprendedores.

- Tener empatía emocional con los que los rodea.

- Tener sentido del buen sentido del humor.

- Proyectar confianza a los demás.

**PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO**

MI RETO: ser creativo o creativa

**“YO PUEDO SER RESILIENTE”**

**Responder las siguientes reflexiones**:

¿Has escuchado o vivenciado alguna experiencia cercana con esta capacidad de ser resiliente? ¿Cómo te enfrentaste a este desafío?

.....................................

¿De qué forma se comprometen las emociones en la capacidad resiliente?¿Qué emociones estarían presentes?

...............................

¿Qué emociones estas dispuesto o dispuesta a trabajar para mejorar o aprender a ser resiliente?

................................

Adjunta tus experiencias en el portafolio.(enviar la evidencia a tu tutor o tutora por el medio acordado)

**METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**SUERTE COLEGA: DAR LIKE A NUESTRA PUBLICACIÓN.**