

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE ANCASH
DIRECCIÓN DE GESTIÓN PEDAGÓGICA

**GUIA PARA LA ATENCION
TUTORIAL INDIVIDUAL**

*DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL POR EL
COVID 19*



INTRODUCCIÓN

La presente guía para la atención de la tutoría individual, es un material para el apoyo para los docentes de inicial, primaria y tutores de la educación básica, en la atención de estudiantes que en la actualidad vienen presentando problemas socio afectivos consecuencia del aislamiento social por el COVID 19. El espacio que tienen los docentes al momento de solicitar los reportes y entablan conversación con los estudiantes en el marco de la estrategia “Aprendo en Casa”, es una oportunidad para atender sus demandas y necesidades socio afectivas.

La atención tutorial individual, es la modalidad personalizada de la tutoría en la que se abordan aspectos que necesitan un espacio individual en relación con su bienestar personal; dificultades específicas en las relaciones en su entorno familiar, o alguna situación afectiva que esté interfiriendo con su ánimo, motivación y aprendizaje, etc.

Con la atención tutorial individual, se va fortalecer el vínculo afectivo y de confianza que se genera a partir de la interacción entre la tutora o el tutor y cada estudiante, es decisivo para orientarlos. Para ello, debe mostrar interés por la persona y sus emociones, así como respeto, empatía, capacidad de escucha, ética y otras características que posibiliten que la niña, el niño y adolescente sientan que cuentan con alguien dispuesto a apoyarlos y a reforzar su autoestima y seguridad personal.

La Guía servirá al docente tutor para que brinde acompañamiento y orientación al estudiante en forma personalizada en función a sus necesidades, dificultades e interrogantes emocionales, sociales o de aprendizaje, puede darse de manera espontánea a solicitud del estudiante o ante una necesidad inmediata, también programada por la tutora o el tutor.

En la guía el docente tutor encontrará en la primera parte los lineamientos generales, el marco conceptual de tutoría, orientación y orientación educativa que se encuentran enmarcados en la normativa vigente del sector educación, así mismo la articulación de la tutoría y orientación educativa desde el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB), en la segunda parte se encuentra las orientaciones básicas como métodos, estrategias, técnicas, orientaciones básicas para el tutor(a), cartillas que se encuentran estructuradas, concepto de los pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes que están presentando los estudiantes en esta etapa de aislamiento social ante el coronavirus – covid 19, manifestaciones y las orientaciones que debe brindar el tutor(a) al estudiante atención de la tutoría individual, finalmente se presenta una ficha de atención de la tutoría individual, instrumento que será útil al tutor(a) para registrar la atención al estudiante.

LINEAMIENTOS GENERALES DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

DEFINICIONES DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

DEFINICION DE TUTORIA

La tutoría, es una actividad pedagógica que tiene como propósito orientar y apoyar a los alumnos durante su proceso de formación. Esta actividad no sustituye las tareas del docente, a través de las cuales se presenta a los estudiantes contenidos diversos para que los asimilen, dominen o recreen mediante innovaciones. La tutoría es una acción complementaria, cuya importancia radica en orientar a los alumnos a partir del conocimiento de sus problemas y necesidades académicas, así como de sus inquietudes y aspiraciones. Martha Beatriz Pérez Aceves. (2001).

La tutoría, es la capacidad que tiene todo docente de ponerse al lado del alumno, de sufrir con él los procesos del “alumbramiento” conceptual, de ayudarlo a resolver sus problemas personales, de aprendizaje, de autonomía y dependencia, de relación y en esta tarea nadie puede quedar excluido. Todos estamos invitados a mantener el dialogo como la fórmula más eficaz de la relación de ayuda. Arnaiz, P e Isús. (1998).

La Tutoría, es el **acompañamiento socio-afectivo**, cognitivo y pedagógico a los estudiantes que forma parte del desarrollo curricular, y aporta al logro de los aprendizajes y a la formación integral, en la perspectiva del desarrollo humano, el docente tutor deberá reunir cualidades para el desarrollo de su función: empatía, capacidad de escucha, confiabilidad, estabilidad emocional, respeto y valoración hacia la diversidad; así como una práctica cotidiana de valores éticos, entre otros. Resolución Directoral N° 0343-2010-ED, Normas para el Desarrollo de las Acciones de Tutoría y Orientación Educativa en las Direcciones Regionales de Educación, Unidades de Gestión Educativa Local e Instituciones Educativas, en su numeral IV define a la Tutoría y Orientación Educativa.

DEFINICIONES DE ORIENTACIÓN

Ley General de Educación (Ley N° 28044): menciona directamente la orientación en el artículo 53°. Este reconoce el derecho que todos los estudiantes a recibir una adecuada orientación al señalar que: **Los estudiante es el centro del proceso y del sistema educativo. Le corresponde: a) Contar con un sistema educativo eficiente, con instituciones y profesores responsables de su aprendizaje y desarrollo integral; recibir un buen trato y adecuada orientación.....**

DEFINICION DE TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA

Tutoría y orientación educativa (TOE), es el acompañamiento socio afectivo y cognitivo de los estudiantes. Es un servicio inherente al currículo y tiene carácter formativo, promocional y preventivo. Son agentes de la tutoría y la orientación educativa: el tutor, los docentes, los directivos, el psicólogo (si lo hubiera), los padres de familia y los propósitos estudiantes. Sus actividades se cumplen en las áreas personal – social, académica, vocacional, salud corporal,

emocional y mental, ayuda social y convivencia escolar. Decreto Supremo N° 011-2012-ED, Reglamento de la Ley General de Educación. Artículo N° 39.

El Director de la institución educativa garantiza la implementación de esta forma de acompañamiento a través del comité de Tutoría y Orientación Educativa. Decreto Supremo N° 011-2012-ED, Reglamento de la Ley General de Educación. Artículo N° 39.

Todos los docentes son responsables de la formación y acompañamiento de sus estudiantes. En los niveles de inicial y primaria de la Educación Básica Regular, y en todos los ciclos de Educación Básica Alternativa, la tutoría es responsabilidad del docente del aula y se realiza de manera permanente y transversal a todas las actividades pedagógicas. En el nivel de Educación Secundaria Alternativa el director de la institución educativa, con opinión de los estudiantes, designa al tutor de cada aula, estableciendo, por lo menos, una semanal para la labor tutorial grupal en cada sección, como parte de la jornada laboral del docente. Decreto Supremo N° 011-2012-ED, Reglamento de la Ley General de Educación. Artículo N° 39

Tutoría y orientación educativa (TOE) y trabajo con familias TOE involucra un conjunto de procedimientos que busca fortalecer las competencias de los actores que intervienen en la EB. A través de este **acompañamiento que es permanente y planificado**, se busca garantizar que las y los estudiantes reciban **orientación y acompañamiento socio afectivo** a través de la tutoría grupal, **tutoría individual**, y otras acciones. Al respecto, cada docente tutor/a debe contar con un plan de tutoría de aula que responda a las necesidades de orientación y expectativas de su grupo, el cual debe contemplar acciones para la tutoría grupal, tutoría individual, trabajo con familias y convivencia escolar. Resolución Vice Ministerial N° 220-2020-MNEDU, tomado del numeral 6.4.3.

TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA EN MODALIDAD A DISTANCIA

La Educación a Distancia es una modalidad del Sistema Educativo caracterizada por la interacción simultánea o diferida entre los actores del proceso educativo, facilitada por medios tecnológicos que propician el aprendizaje autónomo. Es aplicable a todas las etapas del Sistema Educativo, de acuerdo con la normatividad en la materia. Esta modalidad tiene como objetivo complementar, reforzar o reemplazar la educación presencial atendiendo las necesidades y requerimientos de las personas. Contribuye a ampliar la cobertura y las oportunidades de aprendizaje. Ley General de Educación (Ley N° 28044), Artículo 27.

En la Educación a Distancia, la tutoría está a cargo de un docente-tutor, cuya misión es la de promotor, guía y gestor de los aprendizajes colaborativos de los estudiantes, quien conduce y mantiene la interacción permanente con los participantes, brindándoles apoyo psicológico, académico, administrativo y tecnológico. Decreto Supremo N° 011-2012-ED, Reglamento de la Ley General de Educación, Artículo N° 39.

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA DESDE CNEB

TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA Y EL CURRÍCULO NACIONAL DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.

La tutoría se define como la **interacción entre el docente tutor y el estudiante** que se sustenta en un **vínculo afectivo**, que busca promover el bienestar y **fortalecer las competencias socio-afectivas** y cognitivas de las y los estudiantes. Esto **se logra acompañándolos y orientándolos en sus diferentes necesidades personales y sociales** en un clima de confianza y respeto. Por otro lado, la tutoría busca también prevenir situaciones de riesgo que vulneren los derechos del estudiante, y que podrían afectar su desarrollo personal y social.

La TOE desde el Currículo Nacional de la Educación Básica, generar condiciones para aprender implica que el docente asuma el rol de tutor, es decir, realice **un acompañamiento socio afectivo a los estudiantes** de manera permanente en todo el proceso educativo para el logro de sus aprendizajes, la toma de decisiones responsables y el ejercicio de sus derechos como ciudadanos. Resolución Ministerial N° 281.2016-MINEDU, aprueba el Currículo Nacional de la Educación Básica.

MODALIDADES DE LA TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA:

Tutoría grupal:

Es la forma de orientación que se realiza en el aula o en otros espacios de aprendizaje con todo el grupo de estudiantes. Promueve estrategias de interacción en las que los estudiantes expresan con libertad sus ideas y sentimientos, exploran sus dudas, examinan sus valores, aprenden a relacionarse, toman conciencia de sus metas comunes y de su proyecto de vida. Todo esto supone que los estudiantes reconozcan que sus compañeros y compañeras comparten experiencias similares.

Tutoría individual:

Es una forma de orientación en la cual los tutores brindan acompañamiento socio-afectivo individualizado, lo que posibilita que los estudiantes reconozcan que cuentan con una persona que es un soporte para ellos. El tutor planifica para su atención un tiempo y espacio dentro de la institución educativa para abordar aspectos de índole personal que no pueden ser atendidos grupalmente o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo. Sin embargo, este acompañamiento puede ser de manera espontánea, a solicitud del estudiante, preventiva o ante una necesidad inmediata. Es fundamental que los tutores realicen un acompañamiento personalizado a todos sus estudiantes, procurando empatía, capacidad de escucha, interés y otras características que favorezcan la construcción de vínculos afectivos con sus estudiantes.

LA TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA VINCULADO AL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

La tutoría es inherente al currículo. A pesar de que no es un área curricular ni propone competencias adicionales a las presentadas en el Currículo Nacional, contribuye al desarrollo de estas y de los valores y actitudes relacionados con los enfoques transversales, al promover una práctica reflexiva en los espacios de orientación.

La tutoría implica promover y fortalecer las **habilidades socioemocionales**, las mismas que van a contribuir al desarrollo de la autonomía de los estudiantes potenciando su interacción con los demás y la valoración de sí mismos. Así también, se prolonga y se consolida en la interacción constante que se produce entre los diversos miembros de la comunidad educativa y los estudiantes, en las diferentes circunstancias y momentos educativos.

LA TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A continuación se presenta los estándares de aprendizaje que son las descripciones del desarrollo de las competencias a lo largo de la Educación Básica en niveles de mayor complejidad.

Los estándares de aprendizaje presentan las definiciones de las competencias del Currículo Nacional y de sus respectivas capacidades, así como la progresión de estas.

RELACION DE TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A continuación se presentan competencias que van ser abordados en la modalidad de Tutoría individual.

COMPETENCIA CONSTRUYE SU IDENTIDAD.

El estudiante conoce y valora su cuerpo, su forma de sentir, de pensar y de actuar desde el reconocimiento de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, entre otras) como producto de las interacciones continuas entre los individuos y los diversos contextos en los que se desenvuelven (familia, escuela, comunidad). No se trata que los estudiantes construyan una identidad “ideal”, sino que cada estudiante pueda –a su propio ritmo y criterio– ser consciente de las características que lo hacen único y de aquellas que lo hacen semejantes a otros.

La capacidad que se va desarrollar en esta guía es el siguiente:

AUTORREGULA SUS EMOCIONES:

Es que el estudiante reconoce y **toma conciencia de sus emociones**, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.

COMPETENCIA SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Asimismo, es capaz de expresar y **comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos** con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

La capacidad que se va desarrollar en esta guía es el siguiente:

SE EXPRESA CORPORALMENTE:

Usa el lenguaje corporal para **comunicar emociones, sentimientos y pensamientos**. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

COMPETENCIA SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA.

Se define como una interacción dinámica entre uno o más interlocutores para expresar y comprender ideas y emociones. Esta competencia se asume como una práctica social donde el estudiante interactúa con distintos individuos o comunidades socioculturales, ya sea de forma presencial o virtual. Al hacerlo, tiene la posibilidad de usar el lenguaje oral de manera creativa y responsable, considerando la repercusión de lo expresado o escuchado, y estableciendo una posición crítica con los medios de comunicación audiovisuales.

La capacidad que se va desarrollar en esta guía es el siguiente:

INTERACTÚA ESTRATÉGICAMENTE CON DISTINTOS INTERLOCUTORES:

El estudiante intercambia los roles de hablante y oyente alternada y dinámicamente, participando de forma pertinente, oportuna y relevante para lograr su propósito comunicativo.

DIMENSIONES DE LA TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

DIMENSIÓN PERSONAL:

Está relacionada con el conocimiento y la aceptación de los estudiantes de sí mismos, y el fortalecimiento de sus **capacidades para expresar sentimientos**, deseos y anhelos, valores, etc., que contribuirán al logro de estilos de vida saludables y a la construcción de su proyecto de vida. En forma específica, esta dimensión considera el **desarrollo socio afectivo** que contempla habilidades intrapersonales, desarrollo ético-moral y desarrollo sexual integral.

DIMENSIÓN SOCIAL:

Este componente considera las relaciones de los estudiantes con las personas de su entorno y con el ambiente, para establecer una convivencia armoniosa que fortalezca la igualdad, el sentido de pertenencia y la participación, a través de la búsqueda del bien común. En forma específica, contempla el desarrollo de habilidades interpersonales, habilidades prosociales y habilidades proambientales para prevenir situaciones de riesgo (bullying, abuso sexual, embarazo adolescente, drogas, etc).

DIMENSIÓN DE LOS APRENDIZAJES:

Está vinculada con la toma de conciencia, por parte de los estudiantes, de su aprendizaje como un proceso activo. Para ello, deben desarrollar procesos autónomos que les permitan asumir el control de sus procesos de aprendizaje de manera disciplinada, responsable y comprometida, respecto de la mejora continua del mismo y sus resultados. En este sentido, el tutor debe estar atento a los ritmos y estilos de aprendizajes de sus estudiantes, para acompañarlos de manera pertinente.

La dimensión personal va tener mayor énfasis en el desarrollo de la tutoría individual, que se en diferentes medios de comunicación

Estas dimensiones guardan relación con las competencias que se promueven en los estudiantes desde el CNEB. Asimismo, se relaciona con los enfoques transversales, a través de los cuales se promueve el ejercicio de derechos y deberes con sentido ético, la valoración de la diversidad y el diálogo intercultural, la valoración de necesidades y aspiraciones de mujeres y varones en igualdad de oportunidades.

ORIENTACIONES PARA LA ATENCION DE LA TUTORIA INDIVIDUAL

DEFINICIONES DE TUTORÍA INDIVIDUAL

Tutoría individual.- Esta modalidad de la tutoría se lleva a cabo cuando un estudiante requiere orientación en ámbitos particulares, que no pueden llegar ser abordados grupalmente de manera adecuada, o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo en dicho momento. La tutoría individual es un espacio de diálogo y encuentro entre tutor y estudiante. MINEDU,(2007), Manual de Tutoría y Orientación Educativa.

Tutoría individual.- En esta modalidad, se abordan aspectos de índole personal que no pueden ser atendidos grupalmente de manera adecuada o que van más allá de las necesidades de orientación del grupo. En ese sentido, el tutor se constituye en un soporte esencial para el estudiante.

Para ello, se implementa un espacio de diálogo en el que el tutor puede conocer y orientar al estudiante en forma confidencial, y mostrando empatía, capacidad de escucha, interés, ética y otras características que favorezcan la construcción de vínculos afectivos. Posibilita que el estudiante sepa y sienta que cuenta con una persona dispuesta a apoyarlo, y a reforzar su autoestima y seguridad personal. Requiere, por tanto, que los tutores desarrollen habilidades básicas referidas a consejería y apoyo emocional. Resolución Ministerial N° 649-2016-MINEDU, Aprueban el Programa Curricular de Educación Inicial, primaria y secundaria.

La tutoría individual.- se realiza para brindar acompañamiento y orientación al estudiante en forma personalizada en función a sus necesidades, dificultades e interrogantes emocionales, sociales o de aprendizaje, es programada por la tutora o el tutor. La tutoría individual puede darse de manera espontánea a solicitud del estudiante o ante una necesidad inmediata.

Es necesario precisar que, todos los estudiantes recibirán atención individual de parte del docente tutor durante el año escolar. Priorizando aquellos estudiantes que presentan una necesidad emergente que requiere ser escuchado en situaciones específicas. Resolución Viceministerial N° 326-2019-MINEDU, Norma técnica denominada “Disposiciones para la implementación del Modelos de Servicio Educativo Jornada Escolar Completa para las Instituciones Educativas Publicas del nivel de Educación Secundaria.

Tutoría individual.- Es la modalidad personalizada de la tutoría en la que se abordan aspectos que necesitan un espacio individual más allá de las necesidades de atención del grupo; por ejemplo, en relación con su bienestar personal; dificultades específicas en las relaciones con sus compañeras y compañeros, o alguna situación afectiva que esté interfiriendo con su ánimo, motivación y aprendizaje, etc.

El vínculo afectivo y de confianza que se genera a partir de la interacción entre la tutora o el tutor y cada estudiante, es decisivo para orientarlos. Para ello, debe mostrar interés por la persona y sus emociones, así como respeto, empatía, capacidad de escucha, ética y otras características que posibiliten que la niña y el niño sientan que cuentan con alguien dispuesto a

apoyarlos y a reforzar su autoestima y seguridad personal. Ministerio de Educación (Minedu). (2017). Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima, Perú

La tutora o el tutor estará atento a identificar si algunos estudiantes están pasando por dificultades personales, sociales o en su desempeño académico, las cuales afectan notoriamente su comportamiento y requieren ser atendidas de manera individual. También puede brindarse a solicitud del estudiante o la familia.

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS EN LA ATENCION DE LA TUTORIA

Atención Tutorial Individual por los medios tecnológicos

La orientación o consejería que se le puede brindar al estudiante que se encuentra en casa cumpliendo el aislamiento social, el tutor o la tutora lo pueden realizar por los medios tecnológicos de comunicación directa por el celular (whatsapp, mensajería, etc.), Internet (Facebook, Messenger, Skype)

Intención orientadora.

Es la disposición, el deseo y la voluntad de la tutora o el tutor de atender las necesidades, los intereses o las expectativas de cada estudiante; la intención orientadora fortalece los vínculos afectivos al interior de la familia

Espacio y tiempo significativos de orientación.

El lugar en la etapa de aislamiento social es el domicilio del estudiante y momentos que el estudiante presenta necesidad de ser escuchado y atendido por su tutor o tutora.

Lo importante es que se sientan acompañados.

Este acompañamiento que es a distancia cuando el estudiante se encuentra en casa desarrollando la estrategia “aprendo en casa”, puede darse a través de los medios de comunicación como celular, la computadora cuando el estudiante lo solicita o los padres lo solicitan.

La presencia.

Significa que cada estudiante perciba a la tutora o el tutor como una persona cercana a ellos; no solo de manera física, sino también afectiva, estableciéndose así una relación de empatía y respeto.

Uso de las cartillas.

El tutor o tutora al interior de esta guía encontrará una serie de cartillas que contiene una definición de los pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes, así mismo las posibles manifestaciones que se dan en los estudiantes y finalmente pautas para orientar, brindar consejería cuando realiza la tutoría individual con el estudiante.

MOMENTOS EN LA ATENCIÓN DE LA TUTORIA INDIVIDUAL

Preparación previa a la atención del estudiante

- ψ La tutora o el tutor establece el motivo y el objetivo de la atención al estudiante, en el distanciamiento social, la tutora o el tutor se comunica por el celular u otro medio con el estudiante.
- ψ Conversa con el estudiante e informe a los padres de familia.
- ψ Recoge toda la información que va a necesitar para la atención al estudiante (relacionada con el motivo y el objetivo de este).
- ψ El tutor o tutora prevé el momento y tiempo dentro de su casa donde va sostener la conversación con el estudiante (tranquilidad, privacidad y protección).

Durante la atención del estudiante

- ψ Crea un clima de confianza que facilite el diálogo de acuerdo a la edad del estudiante
- ψ Busca romper el hielo y tranquilizar al estudiante con sus intervenciones.
- ψ Escucha lo que ella o él quiere comunicarle sin prejuicios ni estereotipos.
- ψ Anotar y registrar los aspectos tratados con el estudiante al momento de realizar la atención tutorial individual

Después de la atención del estudiante

- ψ Concertar un próxima reunión con el estudiante si fuera necesario
- ψ Informa a la coordinadora o el coordinador de tutoría sobre la reunión sostenida con el estudiante (En Instituciones Educativas que tengan coordinador o coordinadora)
- ψ Informe a presidente del Comité de Tutoría y Orientación Educativa de la Institución Educativa

TECNICAS PARA LA ATENCION TUTORIAL INDIVIDUAL

TÉCNICA DE CONCORDANCIA:

Su objetivo es crear el puente de relación entre el tutor(a) y el estudiante. Son elementos de concordancia los procedimientos que se emplean en el encuentro inicial, tendientes a brindarle cordialidad, y las comodidades del ambiente físico de la atención tutorial individual

Es conveniente recibir al estudiante sonrientemente y con un saludo cordial, iniciar la conversación con un tema neutro y ameno, a fin de aminorar la tensión, durante unos cinco minutos. Procurar que el ambiente de la atención sea cómodo y sobretodo privado. La esencia de esta técnica consiste en que el tutor(a) se comporte como un anfitrión y haga sentir al estudiante como huésped.

TÉCNICA DE ESTRUCTURACIÓN:

También conocido como encuadre o setting, consiste en definir con el estudiante la naturaleza, límites y metas del proceso. Trata de hacer ver al estudiante que el proceso es un plan racional y delimitar las responsabilidades que corresponden a cada uno. La estructura tiene dos elementos: implícitos, que son los límites naturales que surgen espontáneamente de las diferencias de rol entre el tutor(a) y el estudiante, y explícitos, que son los límites y reglas que plantea el tutor(a) de manera deliberada. La estructuración define roles y evita malentendidos. Se deben establecer variables como los horarios de la atención tutorial individual, la duración de las mismas, el número de reuniones, lo que se espera del estudiante, lo que el estudiante debe y no debe esperar del el tutor(a), las inasistencias, etc.

TÉCNICA DEL REFLEJO:

Busca que el tutor(a) perciba sus pensamientos y sentimientos como parte de sí mismo y no como algo ajeno. Consiste en expresar con palabras nuevas, los sentimientos y actitudes que el estudiante expresa; es decir, utilizar el parafraseo. Se busca reflejar el sentimiento y la emoción, no sólo las ideas. Aquí el tutor(a) juega el rol de eco, que recepciona, clarifica y reproduce moduladamente lo que el estudiante dice. No interpreta. Ejemplo:

Estudiante: ¡Me siento molesto, triste! ¡Siento mucha cólera! No es justo que esto me pase a mí...que mi papá me moleste así como así.

Tutor(a): Ud. experimenta sentimientos de cólera en este momento porque su papá le llamo la atención.

Con esto se brinda retroalimentación al estudiante, y se evita que simplemente “dispare” sentimientos sin hacerse cargo de ellos.

Las frases más usadas son: dice Ud. que..., siente Ud. que..., piensa Ud. ..., etc.

Hay tres tipos de reflejo: inmediato, se refleja el sentimiento inmediatamente después de lo expresado por el estudiante; sumario, se unen varios sentimientos expresados en un reflejo conjunto; y terminal, resume las actitudes más significativas expresadas en toda sesión de entrevista.

TÉCNICA DE ACEPTACIÓN:

Está diseñada para estimular, sin presionar, la comunicación espontánea del estudiante. Se recurre al uso de frases simples como “aja”, “prosigas”, “sí, continúe”, etc.

La aceptación implica dos elementos:

Expresión oral, amistosa.

Tono de voz e inflexión: “Mmmm...”

TÉCNICA DEL SILENCIO:

El silencio es una muestra de respeto por las emociones y acontecimientos que el estudiante relata. Usado de manera deliberada, el silencio puede cumplir diversas funciones que reemplazan a las palabras e impregnan a la entrevista un clima espontáneo y natural. El silencio del tutor(a) puede inducir a hablar al estudiante; a que centre su atención en el tema; ayuda en

la profundización de lo que se trata y reduce a velocidad de la entrevista. Se clasifica en tres tipos:

Deliberado (da énfasis). Guardar silencio después de la expresión de una frase, resalta lo dicho incluso para el emisor. Esto hace que el estudiante preste más importancia a lo que dice y que sus palabras resuenen más en su mente.

De organización (para transiciones). Se puede facilitar el paso de un tema a otro guardando silencio al finalizar un tema y antes de comenzar el siguiente. El silencio aquí cumple la función de bisagra o puente de conexión.

De terminación (final). Se puede indicar que la sesión ha concluido o está por concluir guardando silencio unos instantes previos a la culminación y finalmente concluir.

TÉCNICA DE DIRECCIÓN:

Es la influencia deliberada del tutor(a) sobre el estudiante, guiándolo o indicándole las actitudes que debe asumir y lo que debe hacer. Es “aconsejar”, “orientar” en el sentido vulgar de estos términos. Permite retener o delegar la responsabilidad de la orientación puesto que se puede dirigir más o menos, según lo ameriten las circunstancias. Tenemos cuatro criterios a seguir:

- ψ Dirigir tanto como lo tolere el estudiante, según su capacidad y comprensión.
- ψ Variar la dirección para ajustarse al ritmo del estudiante.
- ψ Iniciar el proceso con mínima dirección, e incrementarla cuando la relación se estructure.
- ψ Tener presente que cuanto más sea el estudiante quien asuma la dirección del proceso, mejores los resultados.

TÉCNICA DEL ALIENTO:

Consiste en animar al estudiante, en incitarlo a continuar, darle apoyo, aliciente. Ideal para proporcionar apoyo emocional; refuerza el comportamiento positivo y genera expectativas favorables.

“Ud. es una persona capaz”; “Ud. puede sentirse mejor”; “Ud. puede tomar decisiones”, etc.

TÉCNICA DE CIERRE:

Sirve para concluir la sesión o todo el proceso de orientación.

- ψ Finalización de un tema: realizar una reflexión resumida y unir cabos sueltos antes de pasar a otro tema.
- ψ Finalización de la atención tutorial individual: dejar en el estudiante la sensación de que se avanza en el proceso. Minutos antes de concluir, bajar el ritmo de la conversación y preparar la conclusión. Hacer un resumen de lo tratado y preparar una reflexión. Hacer referencia a próximas sesiones o temas o dejar tareas.
- ψ La atención tutorial individual debe plantearse una vez alcanzadas las metas iniciales. Debe ser de recuento y conclusiones. Dejar abierta la posibilidad para nuevas reuniones posteriores, si se cree necesario.

ORIENTACIONES BASICAS PARA EL TUTOR(A)

ORIENTACIONES BASICAS PARA EL TUTOR(A) EN LA ATENCIÓN DE LA TUTORIA INDIVIDUAL

Para que realice una adecuada intervención socio afectivo el tutor o tutora debe tener en cuenta las siguientes acciones:

NO JUZGUES

Nuestra labor como docente tutor(a) no es la de juzgar a nadie, y menos a los niñas, niños y adolescentes que buscan apoyo y orientación en nosotros. En nuestro quehacer diario cometemos el error de establecer una sentencia de culpabilidad o no culpabilidad a las conductas de los estudiantes, con lo cual repetimos el ambiente descalificador que llevó al estudiante a la crisis o problema que lo aqueja; es decir, no ayudamos en nada.

Muy al contrario, el tutor(a) debe crear un ambiente de aceptación poco usual en nuestro medio, por lo demás a fin de que los estudiantes se anime a explorarse a sí misma y supere sus dificultades. Aceptar al estudiante no significa estar de acuerdo con él ni compartir sus creencias; significa, lisa y llanamente, evitar juzgarlo o criticarlo. Alcanzar esta meta implica haber recorrido el 50% del camino de un proceso de orientación.

SÉ EMPÁTICO

Definimos empatía como el proceso de colocarse, cognoscitiva y afectivamente, en la situación del otro, de procurar entender sus sentimientos, vivencias y el significado personal de sus experiencias más importantes, dejando de lado en lo posible nuestro propio campo experiencial. En la orientación educativa hacemos uso de las siguientes consideraciones:

La escucha activa: en principio callarse y escuchar con atención al estudiante, el tono de su voz, la calidad su expresión oral empática:

NO DES CONSEJOS.

Curiosamente lo que menos se recomienda a un "orientador" es aconsejar. Si partimos del principio básico del orientador, el cual dice que la persona es capaz de resolver sus propios conflictos si se le dan las condiciones psicológicas adecuadas, dar consejos puede ser innecesario y hasta contraproducente, pues decirle a la persona lo que debe hacer violaría este principio básico, ya que implicaría que nosotros, los tutores, sabemos mejor que él lo que debe hacer con su vida. Además, casi siempre, de todo el tiempo que estemos con el estudiante, seguramente no se va a acordar de lo que le hayamos dicho pero sí que se acordará de cómo se sintió con el tutor(a). Obviamente esto tiene sus excepciones; hay casos, muy puntuales y concretos, donde una orientación puede ser tolerado, pero no exageremos.

NO PREGUNTES NUNCA (o casi nunca) por qué...

La vía regia para la superación de los conflictos y problemas en la etapa de aislamiento social, es la toma de contacto y la exploración de las emociones y sentimientos; esto lleva al autoconocimiento y al cambio positivo.

La búsqueda de "porques" nos aleja de esta meta y nos lleva automáticamente a la racionalización y al autoengaño. El por qué nos empuja a buscar la causa de la causa de la causa... y para eso el tutor(a) no son necesarios. Si necesitamos hacer preguntas, más útil resulta el "cómo". Preguntar **cómo** suceden las cosas nos lleva a centrarnos en los procesos y a una mayor toma de conciencia. El por qué, además, lleva también a buscar culpables y/o responsables, y a evadir nuestra propia responsabilidad por lo que nos sucede.

NO TOMES LA RESPONSABILIDAD DEL PROBLEMA DEL OTRO

Un fenómeno que recién se empieza a estudiar y que aqueja a las docentes que ejercen la tutoría que brinda orientaciones de ayuda, es el llamado "síndrome del quemado", del burnout o de Thomas. Esto es, un estado de estrés permanente y desgastador que acarrea trastornos psicosomáticos y puede llegar a dejar fuera de combate a quien lo padece. Por ello es necesario aprender a no llevarse el trabajo y sus problemas a casa; no querer vivir por los demás ni solucionar los problemas ajenos a como de lugar.

Como decía el maestro Humberto Rotondo, cuidarnos del "furor curandis". Un principio básico del tutor(a) dice que la ayuda no puede ser obligatoria; no se puede ni se debe forzar a nadie a recibir nuestro auxilio, porque de ser así más nos estaríamos ayudando a nosotros mismos al sentirnos "útiles", que el estudiante aquejada.

El verdadero tutor(a) que brinda ayuda sabe que ésta tiene su momento, y que muchos estudiantes que parecen necesitarla no siempre están maduras para recibirla. No está demás resaltar el hecho de que un tutor(a) que se siente demasiado involucrada por los problemas ajenos necesita, para sí mismo, ayuda. La excesiva solidaridad (así como la excesiva indiferencia) no son indicadores de salud mental.

NO INTERPRETES LA SITUACIÓN DEL OTRO

Interpretar es buscar el significado, oculto a la actual comprensión del estudiante, de su conducta y sus experiencias. Interpretar es juzgar, y ya hemos dicho los factores nocivos de ello. El que interpreta muchas veces demuestra (a sí mismo, narcisísticamente) su sapiencia, pero pocas veces ayuda. Mucho más útil es reflejar las emociones de los estudiantes, servirle de eco para que retome el contacto con sus propias experiencias.

La interpretación, para ser de utilidad, tiene que darse en un contexto psicoterapéutico, y ello escapa a los objetivos de la tutoría.

CONCÉNTRATE EN EL AQUÍ Y AHORA

Todo lo que nos sucede, sucede en el aquí y ahora. Sin descuidar las experiencias del pasado, no nos centremos excesivamente en ellas; antes bien, analicemos básicamente el presente del estudiante o las repercusiones actuales del pasado. Jugar a la arqueología con los estudiantes tampoco va a ser de mucha utilidad.

CONCENTRATE PRIMERO EN LOS SENTIMIENTOS

Nos debemos preguntar siempre qué estamos ante un estudiante ¿cómo se siente? ¿Qué expresa? ¿Cómo lo expresa? Su tono de su voz. Desde la orientación y sin darnos cuenta estamos

ofreciendo una orientación al estudiante a la vez que nos produce una satisfacción a nosotros mismos el saber qué hemos actuado desde los sentimientos

CARTILLAS PARA EL DOCENTE TUTOR

A continuación se presenta una serie de cartillas para que puedas abordar los pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes en esta etapa de aislamiento social ante el coronavirus – covid 19, que están presentando los estudiantes y emplearlos en la atención de la tutoría individual.

MIEDO

Concepto.- El miedo es un mecanismo de defensa, psicológico y fisiológico, que permite al ser vivo mantenerse alejado o a la defensiva y asegurar su supervivencia ante un eventual peligro. En referencia a este punto, se puede afirmar que el miedo es necesario y hasta positivo porque prepara al organismo a reaccionar ante situaciones que requieren una activación neuronal superior a la de otros eventos.



El miedo se lleva a cabo a través de un proceso, en el cual el primero los sentidos reconocen el peligro, llevándolo al cerebro para ser interpretado, y de ahí pasa al sistema límbico que se encarga de regular las emociones del ser humano y es cuando se produce diferentes síntomas o reacciones en el ser vivo:

- ❖ Aumento cardíaco.
- ❖ Aumento de la glucosa en la sangre.
- ❖ Aumento de la velocidad en el metabolismo.
- ❖ Aumento de la adrenalina.
- ❖ Aceleración de la respiración.
- ❖ Contracción muscular.
- ❖ Dilatación de la pupila.

El miedo, sin lugar a dudas, una sensación de alerta o de alarma de extrema importancia para la sobrevivencia de los seres vivos, especialmente para el ser humano. Existen diferentes tipos y niveles de miedo, que pueden ir desde una ligera ansiedad hasta un pavor total, la respuesta del organismo se presenta de diferentes modos de acuerdo con la intensidad del miedo.

MANIFESTACIONES

- ψ Pensamiento que se pueden contagiar el COVID 19
- ψ Miedo salir solo a la calle
- ψ Cuando leen y escuchar malas noticias del COVID 19 siente miedo
- ψ Miedo al contacto físico con otras personas
- ψ Miedo al daño físico y a las heridas
- ψ Miedo a tener que ir al hospital
- ψ Miedo a la muerte de algún familiar
- ψ Miedo a enfermarse
- ψ Miedo algunos animales
- ψ Miedo a la oscuridad
- ψ Miedo a las pesadillas
- ψ Miedo a quedarse solo



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. Deja de huir. Cuando tienes miedo a algo, es natural que pongas excusas para evitar afrontarlo. Sin embargo, esta reacción provoca aún más miedo ya que este te persigue con más fuerza. Con esta actitud de huida acabas teniendo miedo al miedo, lo cual es mucho peor.
2. Deja de negarlos. A muchas personas les cuesta aceptar que tienen miedo. Se autoengañan contándose una historia falsa para demostrar una valentía que no tienen. El primer paso para superar un miedo es aceptarlo.
3. Deja de luchar. No veas el miedo como a un enemigo al que hay que derrotar porque siempre te ganará. Cuanto más luchas, más grande y poderoso se convierte. Date cuenta que en el fondo es una lucha contigo mismo.
4. Hazte amigo de tus miedos. Permítete sentir el miedo en tu cuerpo. Obsérvalo e identifica cómo se manifiesta, en qué partes de tu cuerpo, cómo reaccionas, ¿te sudan las manos?, ¿se te acelera el corazón?, ¿te tiembla la voz?, ¿te sonrojas?, ¿qué es lo que te sucede a ti cuando sientes miedo? Cuando lo tengas bien identificado date cuenta que es solo una sensación corporal, no te vas a morir por ello y empezarás a ser capaz de afrontarlo. Se trata de normalizarlo como una simple emoción incómoda y pasajera.
5. Afróntalos como una oportunidad para crecer. Cambia tu perspectiva y mira los miedos como grandes maestros que te desafían a ir más allá de ti mismo. Haz lo que te da miedo. Es la única manera que tienes de liberarte definitivamente de él.
6. Recuerda lo siguiente:
 - ❖ El miedo siempre te acompañará mientras sigas creciendo
 - ❖ La única manera de liberarte del miedo es afrontándolo.
 - ❖ No eres el único que tiene miedo. Todos sentimos miedo.
 - ❖ La única manera de ser feliz es vivir sin miedos.
 - ❖ Vencer el miedo asusta menos que sentirse impotente de por vida.
 - ❖ El miedo no es más que una emoción. No le des tanto protagonismo.
 - ❖ El miedo es lo contrario del amor. Elige amar y confiar.
 - ❖ Recordar sobre las medidas de precaución ante el COVID 19



CARTILLA N° 2

ENOJO

Concepto.- Como enojo se denomina el sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o atropellados por las palabras, las acciones o las actitudes de otros. La palabra, como tal, se deriva de la palabra “enojar”, que proviene del latín vulgar inodiāre, que significa ‘enfadar’.



El enojo, por lo general, nos predispone el ánimo contra otra persona o contra una situación específica que se nos ha vuelto desagradable o injusta. En este sentido, las causas de un enojo pueden ser tanto externas como internas.

Causa externas cuando están relacionadas con situaciones que ocurren a nuestro alrededor, como un impasse con otra persona, una falta de respeto, una actitud de desobediencia, un malentendido o un error.

Causa internas cuando las experimentamos dentro de nosotros mismos, como problemas personales, situaciones del pasado no resueltas o recuerdos desagradables de eventos traumáticos, que cuando vuelven a la memoria nos despiertan sentimientos de enojo

MANIFESTACIONES

- ψ Se reconoce tenso, irritable o molesto frecuentemente.
- ψ Suele levantar la voz, o gritar durante una discusión.
- ψ Le cuesta poner en palabras lo que piensa y siente.
- ψ Se arrepiente de lo que dijo o como lo dijo.
- ψ Tiene arranques de insultos y/o gritos en la calle.
- ψ Ha perdido vínculos por su forma de enojarse.
- ψ Se ofende con facilidad.
- ψ Le cuesta pedir disculpas.
- ψ Es explosivo en sus reacciones.
- ψ Tiene episodios de presión arterial elevada.
- ψ Padece alteraciones de la respiración cuando se siente contrariado/da.
- ψ Sufre de dificultades para dormir porque se queda “rumiando” una escena del día anterior.
- ψ Suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Haz ejercicio físico.** Muchos estudios han demostrado que el ejercicio es una excelente manera de mejorar el humor y disminuir los sentimientos negativos.
2. **Escucha música** (con tus auriculares). También se ha demostrado que la música puede cambiar el humor de una persona bastante rápido. Y si bailas, estarás haciendo ejercicio, y obtendrás dos beneficios en uno.
3. **Escribe tus pensamientos y emociones.** Puedes escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de diario, o de poesías o canciones propias. Después de haber escrito algo, puedes conservarlo o tirarlo; no importa. Lo importante es que escribir tus pensamientos y sentimientos puede mejorar la manera en la que te sientes. Cuando observas, calificas y liberas los sentimientos a medida que surgen poco a poco, estos no tendrán la oportunidad de desarrollarse en tu interior.
4. **Dibuja.** Hacer garabatos, dibujos o bosquejos de tus pensamientos y sentimientos también podría ayudar.
5. **Medita o practica respirar profundamente.** Esto funciona mejor si lo haces regularmente, dado que es más una técnica general de control del estrés que puede ayudarte a usar el autocontrol cuando estás enfadado. Si lo haces regularmente, descubrirás que es menos probable que el enojo se desarrolle.
6. **Habla de tus sentimientos con alguien en quien confíes.** Muchas veces existen otras emociones, como miedo o tristeza, debajo del enojo. Hablar acerca de estas puede ayudar.
7. **Distráete.** Si descubres que estás sufriendo sobre algo y no puedes superarlo, hacer algo que haga que tu mente se olvide de lo que te está afectando puede ayudar (mirar TV, leer).



CARTILLA N° 3

TRISTEZA

Concepto.- La tristeza es un sentimiento negativo causado por sucesos no placenteros que ocasionan melancolía y/o sufrimiento. No obstante, los especialistas indican que la tristeza es el proceso psicológico que permite superar los fracasos, pérdidas, desilusiones.

Luego de superarla, el individuo adapta su vida en el nuevo cambio que sufrió su vida debido a un acontecimiento dolorido, por lo que empieza aceptar la realidad que causa dolor y daño.



Es importante, aceptar la tristeza, buscar y emplear soluciones ante las situaciones que genera la tristeza, es también esencial buscar consuelo en otras personas que puedan comprender y ayudar, como también realizar actividades agradables que ayuden a equilibrar el sistema emocional.

La tristeza es un sentimiento frecuente que se puede presentarse en diferentes grados de intensidad, desde la tristeza pasajera que finaliza cuando la causa que la ocasionó desaparece por lo que puede durar minutos u horas, o la tristeza profunda o intensa que puede persistir por varios días o semanas, puede ser tomada como una señal de un problema más complejo como la depresión, caso que amerita una ayuda profesional.

MANIFESTACIONES

- ψ La vivencia de una situación adversa.
- ψ Desciende más el estado de ánimo.
- ψ Disminuye la actividad conductual.
- ψ Viene acompañada de la culpa y del enfado.
- ψ Problemas a la hora de concentrarse.
- ψ Dificultades para pensar en otra cosa o para tener la mente en blanco.
- ψ Obsesión o focalización excesiva en el suceso que ha generado este sentimiento.
- ψ Además de pensamientos intrusivos sobre la situación que te impedirán centrarte en otras cosas.
- ψ Manifestaciones desgano de hacer las tareas cotidianas ya sean escolares o en tu hogar, ni querrá salir con sus amistades y círculo social.
- ψ Presenta un sentimiento de melancolía profunda que puede ir asociada con la incapacidad de experimentar placer.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **El aislamiento**, la persona triste se "aisla" del medio lo que le permite reflexionar y cambiar conductas que han resultado ser poco eficaces ante la resolución de problemas. Por ejemplo, si estamos tristes porque hemos suspendido un examen, este sentimiento puede facilitar la aparición de pensamientos como "no sirvo para estudiar". Este pensamiento a la vez nos desmotivará para estudiar el siguiente examen con lo cual aumentará nuestras posibilidades de volver a suspender y mantener de este modo nuestro sentimiento de tristeza
2. **La moderación funcional**, la tristeza ayuda a atenuar el nivel de activación general del individuo. Por ejemplo, al sentirnos tristes por el suspenso tenido no tenemos ganas de realizar ninguna otra actividad, esto puede hacer que nos concentremos en todo el proceso de preparación del examen y que busquemos los fallos que hemos cometido y tomemos medidas para que no se vuelva a repetir
3. **Impacto social**, la tristeza, promueve la empatía de los demás hacia nuestra situación y persona lo que aumenta las posibilidades de un mayor contacto social que nos ayude a superar la situación. Sin embargo, en muchas ocasiones se da el efecto contrario, y la persona entristecida rehúye totalmente de las personas que les rodean presentando un hermetismo muy elevado.
4. **El contacto social con nuestros seres queridos**, aunque nos cueste mucho cuando nos sentimos tristes debemos "obligarnos" a rodearnos de nuestros seres queridos interactuar con los demás. Su apoyo es fundamental, para atenuar este sentimiento.
5. **Lleva la música a todas partes**, estudios psicológicos demuestran que el empezar el día con canciones alegres facilita una actitud positiva ante los acontecimientos cotidianos.
6. **Ser conscientes de nuestros pensamientos y actitud negativa** e intentar ponerle remedio. Para ello podemos recurrir a la práctica de alguno de nuestros hobbies.



CARTILLA N° 4

ABURRIMIENTO

Concepto.- El aburrimiento es un estado reactivo de la emoción que interpreta la condición de su ambiente como bastante aburrido debido a los estímulos repetitivos, inexistentes o tediosos. El aburrimiento se deriva de la falta de cosas interesantes para ver, escuchar o hacer (física o intelectualmente) cuando se está en el estado de ánimo de "no querer no hacer nada o no tener ganas de No hacer algo".



El aburrimiento también puede llevar a acciones impulsivas o excesivas sin sentido, o incluso que perjudiquen los propios intereses. Por ejemplo, hay estudios sobre el comportamiento financiero que muestran que los accionistas pueden comprar o vender sin una razón objetiva simplemente porque se aburren y no tienen nada mejor que hacer.

El científico y escritor Isaac Asimov, aseguró que el aburrimiento iba a convertirse en la principal enfermedad de nuestra época, hasta tener consecuencias mentales, emocionales y sociológicas.

El aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen en medida excesiva.

MANIFESTACIONES

- ψ Falta de motivación
- ψ Falta de metas importantes
- ψ No encuentra nada que hacer
- ψ Presenta cansancio físico y mental
- ψ Falta de control ante situaciones desagradables
- ψ Desgano ocasionados por disgustos o molestias
- ψ Se siente fastidiado al realizar actividades cotidianas
- ψ Sensación de fastidio provocado por la ausencia de interés
- ψ Presentan menor interés por actividades cognitivas que implican esfuerzo
- ψ Realizar tareas que no requieran apenas esfuerzo (ni físico ni psíquico)
- ψ El aburrimiento se ha relacionado con síntomas de tipo depresivo y ansioso
- ψ Dificultad en el control de los impulsos, especialmente en relación con la comida y la ingesta
- ψ Presenta pensamientos del tipo "¿ahora qué hago?", "¿cuándo podré salir a divertirme?".
- ψ Problemas para prestar atención a información tanto interna (pensamientos, emociones), como externa (lo que sucede a su alrededor).
- ψ Nivel de activación para realizar alguna actividad y usar esa energía, de manera que, si no logra hacerlo, tendrá más probabilidades de sentirse aburrido.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. Aprender cosas nuevas es uno de los mejores modos de no aburrirse
2. Es importante utilizar los medios digitales que tenemos a nuestro alcance para seguir manteniéndose en contacto con su entorno social
3. Tenga presente que es una situación transitoria y la conducta de respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para usted y toda la comunidad.
4. El aburrimiento es también una guía que te muestra lo que está sucediendo dentro de ti y los cambios que necesitas hacer.
5. El aburrimiento tiene también un aspecto positivo; te indica que necesitas hacer cambios y te empuja a aprender algo nuevo, explorar el mundo que te rodea, experimentar y ser creativo.
6. El aburrimiento puede estar indicándote que necesitas ampliar tus fronteras, salir de tu mundo habitual en busca de algo nuevo y diferente, romper tu rutina.
7. Puede empujarte a perseguir sueños o metas que pensabas que no estaban a tu alcance y salir en busca de algo mejor.
8. Ser capaz de mantener la atención es necesario para implicarse en una actividad satisfactoria
9. Para no aburrirnos debemos ser capaces de encontrar actividades que nos gusten, nos motiven y deseemos implicarnos en ellas.
10. Pensar sobre algún tema que le interese y mantener una charla consigo mismo mentalmente es un buen modo de no aburrirse en una sala de espera.
11. Puedes hacer muchas cosas para no aburrirte, como leer una revista, cuento, obra literaria
12. Cambiemos de la pasividad a la acción para seguir creciendo. Es necesario salir de nuestro confort



IRA

Concepto.- La ira es una emoción muy compleja que experimentamos todas las personas, está presente en cualquiera de nuestras acciones y puede surgir por diversas circunstancias como un conflicto laboral, trato injusto e irrespetuoso, frustración por no lograr algo, entre otros.

La ira se apoya en otros sentimientos como el enojo, enfado, molestia, rabia, cólera, odio, rencor, celos, envidia, desprecio, antipatía, impotencia, furia, entre otros, que provocan gran irritabilidad o resentimiento en los individuos.

Por otra parte, la ira también genera cambios físicos que pueden poner en peligro el estado de salud, por ejemplo, respiración acelerada, adrenalina, aumento del ritmo cardiaco, presión alta, entre otros. Sin embargo, a veces la ira es tan fuerte que las personas actúan sin considerar las consecuencias.

Sigmund Freud, creador del psicoanálisis, argumentaba que los seres humanos sentían ira cuando tenían carencias de amor, es decir, las necesidades de amor y cariño no eran satisfechas. Cuando una o varias personas experimentan una situación que les provoca ira, generalmente reaccionan a tal situación y se expresan a través de gritos, insultos, golpean algo. Es decir, las personas buscan atacar como un acto de defensa o huir de una amenaza.

MANIFESTACIONES

- ψ Lanzan o tiran las cosas
- ψ Se tiran al suelo, chillan, lloran
- ψ Pegan a las personas de su entorno
- ψ Se revelan hacer los mandados en la casa
- ψ Se sienten oprimidos y no cumplen sus deseos
- ψ Expresan frustración por cosas insignificantes por el aislamiento social
- ψ Mostrar sufrimiento y negarse a recibir ayuda o mendigar agradecimiento.
- ψ Expresar comentarios/críticas abiertamente para expresarlos a espaldas del otro, o susurrar
- ψ Rompen cosas cuando se enfadan (ejemplo su teléfono móvil en la mano, y lo ha lanzado por los aires o contra una pared)
- ψ Evitando el contacto visual como desprecio a los demás, mostrar indiferencia o sonrisas falsas, mirando impasible,
- ψ Pasar grandes cantidades de tiempo con máquinas, objetos o actividades intelectuales, hablar de frustraciones sin expresar sentimientos.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

Cada individuo experimenta la ira de una manera diferente, por lo que se puede distinguir entre una ira pasiva y una ira agresiva. Ambas pueden ser controladas a través de terapias o diferentes estrategias, entre las que se encuentran:

1. Ser respetuoso.
2. Poner en práctica diversos ejercicios de relajación.
3. No ceder a los pensamientos que generan resentimiento.
4. Poner en el lugar del otro y observar la situación de manera objetiva.
5. Evitar pensamientos negativos de venganza, destructivos o amenazas.
6. Identificar qué provocó la molestia y expresar este sentimiento de manera honesta, respetuosa y sin amenazas.
7. Buscar ayuda profesional en los casos de daños físicos o psicológicos a fin de evitar futuras frustraciones, enojos desmedidos o angustias. Es importante llevar una vida tranquila bajo pensamientos positivos.
8. Elegir conscientemente serenarnos, aunque es difícil, este es el primer paso.
9. Retirarse de la escena o alejarse de la persona que ha desencadenado nuestra ira, puede ayudarnos.
10. Tomarse respiros entre actividad y actividad, para uno mismo es algo necesario. El estrés, facilitará la aparición de ira.
11. Realizar actividades que nos gusten para focalizar nuestra atención en otro objeto o situación que no sea el desencadenante de este sentimiento.
12. Realizar respiraciones profundas, esto ayudará a estabilizar nuestra tasa cardiaca y pulsaciones entre otras cosas.
13. La ira debe ser una emoción controlada a fin de evitar mayores conflictos o dificultades.
14. Los psicólogos sugieren exteriorizar este sentimiento a fin de evitar enfermedades.
15. No obstante, su exteriorización debe ser medida para evitar situaciones violentas o peligrosas.



FRUSTRACIÓN

Concepto.- La Frustración es el estado que se produce cuando la actividad realizada no logra la satisfacción de las necesidades; esto puede aparecer por la aparición de barreras u obstáculos que impiden que el individuo logre su objetivo. Estos obstáculos pueden ser de dos tipos:



Internos; son aquellos que surgen del propio individuo, como por ejemplo el miedo.

Externos; se deben a las condiciones reales que obstaculizan el logro del objetivo (por ejemplo: tiene mucha sed y no hay agua en el lugar en donde la persona se encuentra).

A manera general, la respuesta del individuo ante la frustración puede ser agresiva, de tristeza o depresión.

MANIFESTACIONES

- ψ Pérdida de lazos sociales
- ψ Es demasiado crítica consigo mismo(a)
- ψ Se siente triste cuando no logra sus objetivos
- ψ Se muestra indecisa ante una situación cotidiana
- ψ manifiestan abiertamente que se sienten incapaces.
- ψ Descarga golpes a la mesa cuando no logro su objetivo
- ψ Sensación de pérdida de libertad en el aislamiento social
- ψ Dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales.
- ψ Manifestaciones como "yo me esfuerzo, pero no veo resultados".
- ψ Descarga la culpa de sus deficiencias, errores y malas acciones en otros
- ψ Se frustra cuando existe un obstáculo que impide alcanzar su objetivo.
- ψ Puede haber pensamientos del tipo "no puedo hacer lo que hago siempre", "no puedo terminar mi trabajo", "quiero salir y no puedo".



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Busca un plan B:** cuando algo nos dificulte o nos impida alcanzar un objetivo que deseamos podemos canalizar nuestro esfuerzo y energía en lograr otra meta. Tener metas sustitutivas, es decir, buscar un plan B, nos ayudará a superar la frustración.



2. **Reconoce tus errores:** de esta forma podemos iniciar un proceso mediante el cual trataremos de no cometer los mismos errores del pasado, o sabremos como reaccionar ante los hechos que nos impidieron alcanzar una meta. Debemos aprender de aquellas situaciones frustrantes del pasado y no verlas como una situación desagradable, sino como algo que nos dejó una lección y a partir de ese momento luchar por evitar que esa situación vuelva a ocurrir.
3. **Quédate con la parte positiva:** mediante la experiencia crecemos y aprendemos.
4. **No busques la perfección:** en general las ideas de perfección e inflexibilidad son contraproducentes para sanar y superar frustraciones.
5. Fomenta tu autoestima y tómate las cosas con calma sin dejarte llevar por presiones externas.
6. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.

CARTILLA N° 7

DESORGANIZACIÓN

Concepto.- la desorganización es la falta de orden o disposición de los elementos que forman una cosa o un grupo

El hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control



Es importante recordar la capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura.

MANIFESTACIONES

- ψ Duerme demasiado
- ψ Amontona la ropa sucia
- ψ No lava los utensilios de cocina
- ψ Tirar la ropa por cualquier lugar
- ψ No ordena su mesa de estudio
- ψ No barre los ambientes de la casa
- ψ Ha dejado de cuidar su aspecto personal
- ψ Crean a su alrededor un ambiente desagradable
- ψ No se arregla el cabello al levantarse permanece toro el día
- ψ Se presenta todo el día sin bañar, o andamos con el pelo grasiento,
- ψ La pereza o falta de costumbre de asumir ciertas tareas domésticas.
- ψ Dicen tener, tantas cosas que hacer al día que, ordenar no es una de ellas



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. Los elementos de escritorio deben tener su lugar, así como los medicamentos, los papeles, los libros, los cuadernos, los paraguas, etc.
2. Convéncete de que limpiar tu lugar es también limpiar tu mente, depurar tu entorno, sanear tu vida. Decídate a pasar a un nuevo nivel y despójate de los objetos que conforman un entorno en el que nada nuevo tiene cabida.



3. Sacar los objetos grandes que ya no te son útiles, con eso ganarás más espacio y comodidad.
4. Poner cestos de basura en casa habitación, como canastas para ropa sucia te será muy útil.
5. Sacar de tu ropero la ropa que no te has puesto en los últimos 6 meses, evalúa si puedes donarla a obras sociales o si definitivamente debes tirarla.
6. En la cocina revisa que utensilios realmente te van a servir, los de ocasiones especiales organízalos en cajas, lo que ya no es útil es mejor lo obsequies o dones.
7. Lo primero que puedes hacer es definir un lugar para cada cosa.
8. Puedes etiquetar estos espacios para que luego puedas recordar con mayor facilidad dónde lo has colocado pero, lo que más puede costar, no es tanto dónde colocarlo sino mantener este orden una vez después de que haya sido utilizado el objeto ya que hay que volver a colocarlo en el lugar que se le había asignado.
9. Cuando uno tiene la casa, habitación o su espacio de trabajo desordenado puede estresarse al no encontrar lo que necesita o cuando surge esa necesidad de tenerlo todo en orden y comienza como un loco a organizarlo todo.
10. En este caso, lo mejor que puedes hacer es comenzar a ordenarlo poco a poco para que no se viva como una situación ansiógena sino con tranquilidad, por eso también puedes ponerte una música agradable que te motive.
11. Si quieres, verdaderamente, llegar a ser una persona organizada lo mejor que puedes hacer es establecer una rutina. Estas ayudan a que se creen hábitos y cueste menos dejar las cosas tiradas en cualquier lugar.
12. Ensuciar y limpiar acto seguido, es la mejor manera de que después no nos dé pereza ponernos manos a la obra. El ejemplo más claro es la cocina, una vez que terminas de comer ponte a fregar para evitar que se vayan amontonando los platos.
13. Igual que para estudiar hay personas que crean sus propios horarios, también puedes hacer lo mismo para la organización de la casa, señalando cada día pequeñas tareas que puedes hacer en los diferentes espacios de tu hogar.
14. En el caso que sean varias personas en casa, tener un horario o un calendario siempre os puede ser más que satisfactorio para dividir las tareas y crear una especie de contrato que os comprometa a llevarlo a cabo.

CARTILLA N° 8

INSOMNIO

Concepto.- El insomnio es un trastorno del sueño que puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño (insomnio inicial), despertarse frecuentemente durante la noche o despertarse muy temprano por la mañana, antes de lo planeado (insomnio terminal). A consecuencia de esto, duermen muy poco o muy mal. Es posible que al despertar no se sientan descansadas.



Según la duración del problema también puede dividirse en insomnio agudo si dura menos de cuatro semanas, subagudo cuando tiene una duración de entre cuatro semanas y seis meses, o crónico si dura más de seis meses. La queja más frecuente asociada al insomnio es la somnolencia diurna, baja concentración e incapacidad para sentirse activo durante el día.

Este trastorno afecta de forma muy significativa a la calidad de vida y sus consecuencias más inmediatas son la somnolencia diurna, la baja concentración y la incapacidad para mantener una vida activa.

MANIFESTACIONES

- ψ Tensión y ansiedad.
- ψ Alteraciones del humor.
- ψ Cansancio físico y mental
- ψ Dificultad para concentrarse.
- ψ Estado general de nerviosismo
- ψ Dormir solo por períodos cortos
- ψ Despertarse demasiado temprano
- ψ Sentirse como si no hubiera dormido nada
- ψ Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- ψ Estar despierto durante gran parte de la noche
- ψ Permanecer despierto por un largo tiempo antes de dormirse
- ψ Somnolencia con dificultad para poder dormirse durante el día.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. No utilice la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir.
2. No lea, ni vea la televisión, no hable por teléfono, evite preocupaciones, discutir con sus hermanos o padres, o comer en la cama.
3. Establezca una serie de rutinas previas al sueño regulares que indiquen que se acerca el momento de acostarse: por ejemplo, cierre la puerta, lávese los dientes, programe el despertador y realice todas aquellas labores que sean lógicas para este momento de la noche. Realícelas todas las noches en el mismo
4. Adopte la postura para dormir que prefiera y sitúe sus almohadas y mantas preferidas.
5. Cuando se esté dentro de la cama, se deben apagar las luces con la intención de dormirse inmediatamente. Si no se puede dormir en un rato (alrededor de 10-15 minutos), hay que levantarse e ir a otra habitación.
6. Conviene hacer alguna actividad tranquila hasta que se empieza a sentir sueño, y en este momento, volver al dormitorio para dormir.
7. Si no se duerme en un período de tiempo breve, debe repetirse la secuencia anterior. Hacerlo tantas veces como sea necesario durante la noche. Utilizar este mismo procedimiento en caso de despertarse a mitad de la noche si no se consigue volver a dormirse aproximadamente a los 10 minutos.
8. Mantenga regular la hora de levantarse por la mañana.
9. Poner el despertador y levantarse aproximadamente a la misma hora cada mañana, independientemente de la hora en que uno se haya acostado, regulariza el reloj biológico interno y sincroniza el ritmo de sueño-vigilia.
10. No duerma ninguna siesta durante el día.
11. Si uno se mantiene despierto todo el día tendrá más sueño por la noche.
12. Pero si la somnolencia diurna es demasiado agobiante se puede permitir una pequeña siesta después de comer a condición de que no dure más de media hora.
13. Intente relajarse al menos una hora antes de ir a la cama. Evite utilizar la cama para “dar vueltas” a sus preocupaciones.
14. Puede reservar, en otro momento del día, 30 minutos para reflexionar sobre aquello que le preocupa, intentando encontrar las soluciones, (le podría ayudar escribirlo en una hoja de papel).
15. Cuando esté en la cama, si vuelven las preocupaciones, dígame a sí mismo: “basta, ya pensaré en ello mañana, ahora es hora de dormir”.
16. No utilice el ordenador antes de irse a la cama porque la luminosidad de la pantalla puede actuar como un activador neurológico.



CARTILLA N° 9

AVERSION

Concepto.- Aversión es un rechazo o repugnancia hacia algo a alguien

Procede del latín *aversio*, -ōnis. Algunos sinónimos de la palabra 'aversión' son: asco, antipatía, manía, tirria, animadversión y repulsión. Cuando se habla de una gran aversión, se puede llegar a hablar de miedo, pánico o fobia. En Psicología, algunos autores consideran la aversión como una de las ocho emociones básicas del ser humano. Existen otras clasificaciones que la identifican como una emoción secundaria.

En cualquier caso, la aversión se trata de una reacción subjetiva de repulsión y asco ante un estímulo externo que provoca cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, aunque en muchos casos, también influidos por la experiencia. Se entiende que la aversión tiene una función original de protección ante algo que se percibe como negativo, perjudicial o peligroso para la persona ya que le incita a apartarse.



MANIFESTACIONES

- ψ Impresión desagradable
- ψ Presenta sensación de náuseas, mareos
- ψ Alteración del estómago causada por la repugnancia.
- ψ Inseguridad que normalmente generan los cambios
- ψ Repugnancia producida por algo que incita a vómito
- ψ Rechazarlo, considerarlo desagradable sin razón lógica
- ψ Impresión desagradable causada por algo que repugna.
- ψ Estas actitudes se oponen a una mentalidad abierta y flexible.
- ψ Presenta evitación o alejamiento de aquello que le provoca asco
- ψ Expresa conductas de repulsión, escape y expresiones faciales típicas y universales que sirven para comunicar el desagrado.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Busca.** modificar una conducta asociándola con una estimulación desagradable, interna o externa.
2. **Entiende lo que es el asco.** Antes de nada, sería importante que entendieras lo que es el asco, cuáles son sus mecanismos de funcionamiento y qué consecuencias tiene para el organismo.
4. **Acepta que lo que evitas es importante para ti.** Es importante que entiendas por qué tienes que hacerle frente al estímulo aversivo. En el caso de las lentejas la persona debería entender que son buenas para el organismo y que el no comerlas le podría traer una serie de problemas de salud.
5. **Relajación.** Si el estímulo aversivo te genera ansiedad es probable que las técnicas de relajación como, la relajación progresiva de Jacobson, te ayuden a relajarte.
6. **Respiración.** Antes de enfrentarte a lo que te da asco puedes realizar alguna técnica de respiración con el objetivo de relajarte.
7. **Exponerte gradualmente.** La manera de hacerle frente al asco es exponerse gradualmente a lo que nos da asco. Para ello, lo recomendable sería que primero te aproximaras a cosas similares y después realizaras la exposición final.



CARTILLA N° 10

ANSIEDAD

Concepto.- La ansiedad es un aspecto normal del estado emocional de los seres humanos, en el cual existe un alto grado de actividad del sistema periférico.

Este estado emocional está ampliamente relacionado con el sentido de supervivencia, tal como lo son el miedo, la ira, la tristeza y la felicidad.

La ansiedad puede convertirse en un trastorno de pánico que genera la sensación de que va a fallecer, desmayos y hasta de persecución en la persona.



Existen dos tipos de ansiedad:

Ansiedad sana: la asociada a miedos que nos preservan la vida.

Ansiedad patológica: La que no es eficaz, la que nos afecta a la vida haciéndonos infelices, como las fobias (fobias sociales, agorafobia), obsesiones, manías.

MANIFESTACIONES

- ψ Sudoración, falta de aire
- ψ Preocupación excesiva.
- ψ Sensación de confusión
- ψ Trastornos de alimentación.
- ψ Miedo a lo que pasará en el futuro
- ψ Temblores, tensión, rigidez muscular
- ψ Temor excesivo a enfrentar posibles conflictos.
- ψ Dificultad de atención, concentración y memoria
- ψ Dificultad para mantener conversaciones con las personas
- ψ Presentan estado en el que se encuentra inquieto el ánimo de una persona
- ψ Demuestra un sentimiento que genera miedo, desasosiego y preocupación.
- ψ Pueden aparecer pensamientos del tipo “voy a dormir hasta que termine esto”.
- ψ Se encuentra en un estrés ambiental que sufren las personas en el común día a día
- ψ Presenta sensación de amenaza y peligro, agobio, inquietud, inseguridad en sí mismo
- ψ Temor a perder el control, celos y aumento en las sospechas e incertidumbre.
- ψ A su vez, pueden aparecer conductas y pensamientos que busquen huir de la realidad.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Informarse qué es la ansiedad y cuáles son sus síntomas.** “Hay personas que desconocen que los síntomas que padecen están causados por la ansiedad”.

El primer paso para recuperarse es saber qué les está pasando y darse cuenta de los síntomas.

Después habría que descubrir los factores causantes e informarse de qué son las emociones y la ansiedad.



2. **Reinterpretar el problema.** La ansiedad lo que hace es que la persona anticipe unas consecuencias muy negativas por si acaso se producen.
3. **Desviar la atención del problema.** Cuando hay ansiedad la atención está continuamente enfocada al problema, “no dejamos de pensar en lo que nos preocupa”, explica Cano. “La persona ha de aprender a relajarse, a no centrar su atención todo el rato en el problema. Estar en alerta, pero también descansar y guardar recursos cuando no se puede hacer nada”.

Para lograrlo hay que:

- ❖ Obligarse a pensar en otra cosa.
 - ❖ Obligar a hacer algo diferente para distraerse.
 - ❖ Hacer y pensar en otra cosa.
 - ❖ Cambiar de tema de conversación.
 - ❖ Ponerse a trabajar en algo.
 - ❖ Realizar cualquier actividad que permita no darle importancia a los síntomas que está teniendo.
 - ❖ En vez de hiperventilar, respirar más lentamente.
4. **Interpretar los problemas como un desafío, no como una amenaza.** El experto añade como consejo “la interpretación de las dificultades como un desafío, en vez de como como una amenaza”. Esto permite afrontar la situación con motivación, dejando de lado la preocupación.
 5. **Técnicas de relajación.** También ayudan las técnicas de relajación (muscular progresiva, respiración, imaginación, entre otros). Con ellas se reduce la activación fisiológica, se sueltan los músculos, etc. Conviene de hacerlo todos los días.

CARTILLA N° 11

ESTRES

Concepto.- Se conoce como estrés al conjunto de relaciones fisiológicas necesarias para la adaptación de nuevas situaciones.

El estrés se produce por la situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento muy superior a lo normal, los pone en riesgo de enfermar. Como tal, el estrés es la sensación de una alteración física o mental que produce en el individuo frustración, nervios y furia.



El estrés es provocado por alguna situación, en ocasiones por tiempos breves como el tráfico, presentación de un trabajo, estudios, entre otros, y en otras situaciones puede ser más persistente y complejo como problemas familiares, enfermedades, etcétera.

El individuo puede sufrir de un estrés crónico o agudo lo cual se caracteriza por el tiempo de duración. En el caso del estrés crónico, el mismo se caracteriza por su prolongada duración, en cambio, el estrés agudo se distingue por su corta duración en un tiempo determinado, debido a una situación en particular por la que atraviesa el individuo, sin afectar seriamente la salud.

MANIFESTACIONES

- ψ Tensión
- ψ Diarrea.
- ψ Ansiedad.
- ψ Boca seca.
- ψ Nerviosismo
- ψ Cansancio excesivo
- ψ Dolores de cabeza
- ψ Alteración en la conducta.
- ψ Dolor o tensión muscular.
- ψ Dificultad para concentrarse.
- ψ Problemas alimenticios
- ψ Problemas para conciliar el sueño.
- ψ Problemas en la piel, como acné.
- ψ En el caso de la mujer, alteraciones en los períodos menstruales.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Haga ejercicio.** Es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión acumuladas. El ejercicio libera unas sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien, llamadas endorfinas. También ayuda a ponerse en forma física, lo cual permite sentirse mejor.
- 
2. **Coma bien.** El estrés puede afectar su apetito. Asegúrese de estar comiendo de manera regular y equilibrada.
 3. **Duerma lo necesario.** Es importante dormir lo suficiente para que su cuerpo tenga tiempo de recuperarse.
 4. **Las técnicas de relajación son simples.** Comience con un músculo. Manténgalo apretado durante unos segundos y luego relájelo. Haga esto con cada uno de sus músculos, empezando por los dedos de los pies y los pies, y siga subiendo hacia el resto del cuerpo.
 - ❖ La elongación también puede aliviar la tensión.
 - ❖ Rote la cabeza en un círculo suave.
 - ❖ Estírese hacia arriba, e inclínese hacia un lado y hacia el otro lentamente.
 - ❖ Rote los hombros.
 - ❖ La respiración profunda y relajada por sí sola puede ayudar a aliviar el estrés.
 - ❖ Esto ayuda a obtener mucho oxígeno y activa la respuesta de relajación de su cuerpo.
 5. **Déjelo ser.** No se preocupe por cosas que no puede controlar, como el clima.
 6. **No se preocupe por cosas pequeñas.** Resuelva los problemas pequeños. Esto puede ayudarlo a tener una sensación de control.
 7. **Esté listo.** Prepárese de la mejor manera según su capacidad para aquellos eventos que sepa que pueden ser estresantes, como una entrevista de trabajo.
 8. **Arriba ese ánimo.** Trate de ver el cambio como un desafío positivo, no como una amenaza.
 9. **Busque soluciones.** Resuelva los conflictos que tenga con otras personas.
 10. **Recorra a la palabra.** Hable de lo que lo está molestando con un amigo, un familiar o un terapeuta en quien confíe.
 11. **Sea realista.** Establezca objetivos realistas en el hogar y en el trabajo. Evite programar demasiadas cosas.
 12. **Diviértase un poco.** Participe en una actividad que no le produzca estrés, como deportes, eventos sociales o pasatiempos.

CARTILLA N° 12

DEPRESIÓN

Concepto.- Depresión es el trastorno emocional y mental a través del cual las personas expresan un sentimiento de profundo dolor, culpa y tristeza.

La depresión se puede manifestar a través de diversos síntomas psíquicos y corporales, por lo cual debe ser diagnosticado y tener un control médico o de especialistas en el área de la salud mental.



La depresión se caracteriza en que la tristeza y el desánimo es mucho mayor y duradero que cuando una persona simplemente se siente afligida o cabizbaja en una ocasión en particular. En esos casos, la tristeza o melancolía suele ser pasajera.

Pero en una situación de depresión ocurre lo contrario, los sentimientos de dolor y desinterés permanecen por mayor tiempo, tanto así que suele afectar tanto la vida personal y social, como la vida profesional del individuo.

MANIFESTACIONES

- ψ Ansiedad
- ψ Preocupación
- ψ Pérdida de energía
- ψ Lentitud o agitación
- ψ Pérdida de apetito y peso
- ψ Pensar que nada tiene sentido
- ψ Problemas de concentración
- ψ Dudar sobre el sentido de la vida
- ψ Trastornos del sueño (Insomnio)
- ψ Trastornos de la alimentación
- ψ Dolores de cabeza y otras dolencias
- ψ Incurrir en pensamientos negativos
- ψ Constante agotamiento físico y mental
- ψ Pensamientos negativos sobre uno mismo / gran falta de autoestima
- ψ Has dejado de ser tú mismo, no te sientes bien, tienes una lista larga de tus defectos
- ψ Dificultades para concentrarse tanto en el desarrollo de tareas diarias, así como para tomar decisiones personales
- ψ La depresión en adolescencia se puede percibir según sus rendimientos escolares, grupos de amigos, baja estima, cambios de humor sin motivo, entre otros.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. **Ejercicio físico.** Anda a paso ligero de 15 a 30 minutos cada día, o baila, corre o monta en bicicleta, si lo prefieres. A las personas deprimidas no les suele apetecer estar activas. Pero, de todos modos, oblígate a hacerlo (pídele a un amigo que te acompañe si lo necesitas para estar motivado). En cuanto hagas del ejercicio un hábito, no tardarás mucho en percibir un cambio positivo en tu estado de ánimo.
- 
2. **Cuídate alimentándote bien.** La depresión puede afectar al apetito. Cuando están deprimidas, a algunas personas no les apetece nada comer, pero hay otras pueden comer demasiado. Si la depresión ha afectado a tus hábitos alimentarios, tendrás que tener muy presente la necesidad de alimentarte bien. La nutrición puede influir en el estado de ánimo y el nivel de energía de una persona. O sea que come abundante fruta y verdura y sigue un horario de comidas regular (aunque no tengas hambre, intenta comer algo ligero, como una pieza de fruta, para seguir adelante).
 3. **Identifica los problemas, pero no les des vueltas.** Intenta identificar las circunstancias que han contribuido a tu depresión. Cuando sepas qué es lo que te ha hecho sentirte triste y decaído y por qué, habla sobre ello con un amigo que te aprecie. Hablar es una forma de dar rienda suelta a los sentimientos y de recibir algo de comprensión. Una vez hayas aireado esos pensamientos y sentimientos, centra la atención en algo positivo. Actúa para solucionar tus problemas. Pide ayuda si la necesitas. Sentirse conectado con los amigos y la familia puede ayudar a aliviar los sentimientos depresivos. Y tú también puedes ayudarles a sentir que pueden hacer algo por ti en vez de limitarse a ver lo trise que estás.
 4. **Exprésate.** Cuando una persona está deprimida, puede tener bloqueadas la creatividad y la capacidad para disfrutar de las cosas. Ejercita tu imaginación (pintando, dibujando, haciendo garabatos, cosiendo, escribiendo, bailando, componiendo música, etc.) y no sólo conseguirás que fluyan tus jugos creativos sino que es posible que también experimentes emociones positivas. Dedicar tiempo a jugar con un amigo o con tu mascota o haz algo divertido a solas. Encuentra algo de qué reírte; como una comedia, por ejemplo. La risa ayuda a levantar el ánimo.
 5. **Intenta fijarte en el lado positivo de las cosas.** La depresión repercute sobre los pensamientos de las personas, haciendo que todo parezca negro, desastroso, triste y negativo. Si la depresión te está haciendo fijarte solo en lo negativo, haz un esfuerzo para fijarte en las cosas buenas de la vida. Primero intenta identificar una cosa positiva, luego intenta buscar otra más. Considera tus puntos fuertes, tus dones y lo afortunado que eres. Y, sobre todo, no te olvides de tener paciencia contigo mismo. La depresión requiere tiempo para curarse.

CARTILLA N° 13

IRRITABILIDAD

Concepto.- la irritabilidad, como la disposición psicológica a reaccionar de manera automática, acelerada y excesiva ante un estímulo o un tipo de estímulo determinado. Este estilo de respuesta sobredimensionada, automática y apresurada, suele meternos en muchos problemas, pues nos lleva a “disparar primero y averiguar después”, a responder en momentos y de maneras inadecuadas, en las que se evidencian el resentimiento, la frustración y la rabia.



El resentimiento implica malestar retenido que emerge súbitamente; la frustración se refiere a malestar por no lograr lo que se esperaba, y la rabia, se traduce aquí como una respuesta intensa y defensiva ante la idea de que se estaría cometiendo con nosotros alguna injusticia o que nuestro espacio privado está siendo invadido sin autorización nuestra.

La irritabilidad tiene efectos negativos: Daña la salud, afecta las relaciones y limita la productividad. Afecta la salud, por cuanto la persona es susceptible a muchos estímulos que percibe como “amenazantes”.

MANIFESTACIONES

- ψ Difícil de consolar
- ψ Poco receptivo a la crítica
- ψ Sentimientos de descontento
- ψ Sensación de frustración o enojo
- ψ Escasos momentos de tranquilidad personal.
- ψ Se sensibilicen y se comporten de manera irritable.
- ψ A menudo por problemas aparentemente menores, hostil.
- ψ Todo les molesta y se les dificulta calmarse y recuperar su alegría
- ψ Permanecen quietos durante un largo tiempo al acecho de una presa
- ψ No de responder a una variedad de estímulos tanto del medio exterior como del medio interno.
- ψ Empiezas a tener menos paciencia cuando algo no va como te gustaría que fuese, por lo que vas a reaccionar más rápido.
- ψ inducen a la desconfianza y a las interpretaciones anticipatorias negativas (“no va a funcionar”), defensivas (“a mí no me van a hacer esto”), generalizadoras (“siempre pasa lo mismo”), etc. Pensamientos limitantes, pues, que impiden o bloquean bienestar y éxito.



1. **Tenga muy claro cómo son sus comportamientos irritables.** Qué sucede antes y después de ellos. Puede ayudarle llevar un diario durante un periodo corto de tiempo. Anote durante un par de semanas cómo suele comportarse en estas situaciones de enfado.



2. **En segundo lugar haga una lista de comportamientos alternativos.** Que pueden hacerse cuando uno está enfadado, y elija la opción que le parezca más adecuada para aplicarla en situaciones difíciles. Ejemplos de comportamientos alternativos apropiados pueden ser:
 - ❖ Pedir disculpas.
 - ❖ Respirar profundamente y relajarme un segundo.
 - ❖ Abandonar la situación de tensión unos momentos: salir a dar un paseo, cambiar de habitación...
 - ❖ Intentar entender a la otra persona, pedirle una explicación.
 - ❖ Buscar un momento para hablar de lo sucedido. El mejor momento para hablar las cosas no es cuando siento mayor irritación, esperaré a controlarme antes de conversar.
3. **Intentar adoptar el nuevo comportamiento en las situaciones de enfado.** Escriba un diario sobre cómo fue, cual fue la conducta alternativa que utilizó y cómo se sintió. Notará cómo al cambiar su forma de expresar la ira, también se SENTIRÁ distinto.
 - ❖ Hacer una relajación rápida y/o un ejercicio de respiración.
 - ❖ Controlar el tiempo, si tiene tendencia a enfadarse a ciertas horas cuando habla con alguien, por ejemplo de noche, intente hablar con esa persona en distintos momentos del día.
 - ❖ Si ciertas cosas le hacen enfadar, quizá pueda evitarlas, por ejemplo, no vaya a hacer la compra cuando sabe que quedará atrapado en un atasco de tráfico...
 - ❖ Cuente hasta diez antes de responder.
 - ❖ Vaya a dar un paseo rápido.
 - ❖ Pregúntese en el momento “¿Por qué me está enfadando esta situación?”.
 - ❖ Pregúntese al mismo tiempo “¿Vale la pena enfadarse por esto?”.
 - ❖ Utilice autoafirmaciones tranquilizadoras en su mente, por ejemplo “tranquilízate”, “volverse loco no ayudará”, “olvidalo”
4. **Mejore sus habilidades de comunicación.** Las personas que se enfadan más a menudo tienden a tomarse las cosas personalmente y sacar conclusiones precipitadas:
 - ❖ Cállese y escuche a la otra persona.
 - ❖ No se precipite en las conclusiones.
 - ❖ Intente entender los sentimientos que hay detrás de lo que la otra persona está diciendo. PÓNGASE EN SU LUGAR. Puede que esa persona se sienta temerosa, herida y no querida.
 - ❖ Intente expresar o hablar sobre cuáles son sus sentimientos realmente

Recuerde: Para controlar los comportamientos de irritabilidad necesita:
 Saber cuáles son sus comportamientos de irritabilidad
 Pensar cómo puede comportarse de manera diferente.
 Intentar estas nuevas conductas alternativas.

CARTILLA N° 14

APLANAMIENTO AFECTIVO

Concepto.- El aplanamiento afectivo es un fenómeno psicológico relacionado con la falta de expresión y experimentación de emociones. De hecho, esta condición también es llamada simplemente indiferencia emocional, pues quien la experimenta actúa como si no le interesase el trasfondo emocional, propio o ajeno, de las situaciones que vive.



El aplanamiento afectivo es una de las evidencias de que los trastornos mentales escapan a nuestros esquemas preconcebidos acerca de lo que significa sufrir. Esto es así porque las personas que experimentan este fenómeno mental, a pesar de ver reducida su capacidad de experimentar emociones y de expresarlas, no sienten malestar por este hecho en sí, tal y como cabría esperar de alguien que es reprimido, sino que en todo caso sufre por las consecuencias que este hecho genera en su entorno social.

MANIFESTACIONES

- ψ Rango limitado de expresión emocional.
- ψ Ausencia de emociones positivas intensas.
- ψ No reaccionar al ver que un familiar suyo llora.
- ψ No demostrará estar muy contento ni muy enfadado.
- ψ Demuestra reacciones emocionales de manera tímida.
- ψ Permanecer indiferente ante un accidente con heridos graves.
- ψ Se mantiene ajena o indiferente a las emociones de los demás e incluso a las propias.
- ψ En lo emocional no dicen tener un problema, dado que no es algo que les cause malestar.
- ψ La persona no solo es incapaz de experimentar alegría, sino también de experimentar miedo.
- ψ No responde adecuadamente a la estimulación ambiental Reducción significativa en la frecuencia e intensidad con la que se dan los estados emocionales negativos.
- ψ Viven las emociones de un modo muy poco intenso, o no las experimentan en absoluto ni las positivas, ni las negativas.
- ψ Alucinación sería un “exceso” de percepción, mientras que la apatía sería una “carencia” de motivación.



ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. Las emociones también cumplen una función motivacional. Por una parte, la emoción energiza la conducta motivada. Por ejemplo, el enfado facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc.
2. Las emociones dirigen la conducta, en el sentido de que facilitan el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de cómo nos sentimos. Queda claro, pues, lo importante que es expresar y sentir emociones.
3. La afección de la regulación emocional se compone de dos estrategias principales que se encuentran relacionadas con diferentes momentos de la respuesta emocional: las estrategias que preceden a la respuesta emocional y las estrategias que desencadenan la respuesta emocional.
Las estrategias que preceden a la respuesta emocional son aplicadas por las personas antes de la generación de la emoción, e influyen sobre su expresión conductual y subjetiva.
En cambio, las estrategias que se aplican una vez que se desencadena la respuesta emocional implican el control de la experiencia, de la expresión y de los mecanismos fisiológicos relacionados con la emoción.
4. Es decir, el aplanamiento afectivo podría estar originado por el aumento de la expresión conductual de una emoción cuando esta ha sido ya desencadenada.



CARTILLA N° 15

SENTIMIENTO DE SOLEDAD

Concepto.- El sentimiento de soledad es una vivencia desfavorable en la cotidianidad del individuo puesto que allí se dan múltiples realidades que tocan la parte personal, familiar y social. Además, es un acontecimiento amargo que nuestra cultura no ha asimilado. Rubio R. expresa: "Hay mucha soledad en nuestros mayores porque existen en ellos paredes muy fuertes que impiden abrir una ventana a la luz de la esperanza, paredes de soledad familiar, conyugal, social, existencial".



El aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo "quiero salir a la calle y juntarme con gente". Recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el hogar es importante para utilizar recreativa y productivamente el tiempo.

Rubio y Aleixandre distinguen entre los conceptos de "sentirse solo" y "estar solo".

Sentir la soledad es una sensación que la relacionan con la tristeza y la describen como un sentimiento interno y doloroso, mientras que estar solo lo denominan como la carencia de compañía, tanto de contactos sociales como de familiares.

Tipos de soledad

Soledad exterior está relacionada con la que se vive en el entorno la falta real de contactos

Soledad interior es la que se siente y que se considera como la verdadera soledad.

La soledad produce disminución en la calidad de vida y aumento en los problemas de salud, tales como enfermedades crónicas, cardíacas y una relación significativa con la depresión

MANIFESTACIONES

- ψ Miedo al abandono.
- ψ Partida de un ser querido
- ψ Falta de contactos sociales
- ψ Falta de momentos de calidad y de intimidad
- ψ Sentimientos de incomprensión, tristeza e inseguridad.
- ψ Las rupturas, la marcha de una persona querida o incluso la falta de amigos.
- ψ Pueden aparecer pensamientos del tipo "me siento solo", "qué hago si me pasa algo".



- ψ La falta de contacto humano, pero lo cierto es que podemos sentirnos solos incluso estando rodeados de muchas personas.
- ψ Manifiestan que las personas que tenemos a nuestro alrededor no nos comprenden y no comparten nuestros valores y preferencias,
- ψ Se sumergen en un círculo vicioso que les hace perder el interés por el día a día y por sienten un vacío o una gran insatisfacción y aparecen los temidos sentimientos de soledad,
- ψ La falta de momentos de intimidad con la familia o amigos, que se suele confundir con falta de contacto físico, puede ser uno de los motivos.
- ψ La falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad y agravarse especialmente en aquellas personas que viven solas.

ORIENTACIONES QUE DEBE BRINDAR EL TUTOR(A)

1. Es importante cambiar el significado que le damos a la soledad. La soledad también se puede disfrutar, puesto que nos permite tener más tiempo para nosotros, nos ofrece una oportunidad para redescubrirnos y un espacio para cambiar los objetivos que tenemos en la vida.
- 
2. Es vital que asumas una actitud proactiva. Es decir, que inviertas una parte de tu tiempo en establecer relaciones con las personas. A menudo la gente solitaria es muy tímida y no sabe cómo acercarse a los demás y hacer nuevos amigos. En este sentido, una excelente estrategia es apuntarte a cursos que te interesen o involucrarte en actividades que te apasionen, esto te permitirá encontrar a personas que comparten tus mismos gustos.
 3. El primer paso para poder luchar contra este sentimiento de soledad es entenderlo. ¿En qué punto estás tú? Para ver si realmente estas solo o te sientes solo a continuación se describen las distintas situaciones.
 4. Observa tus sentimientos de soledad: ¿Cuándo surgen? ¿Con que frecuencia? ¿Qué emoción te generan? De esta forma podrás entender ese sentimiento de soledad y analizar que te sucede ¿Falta calidad en tus relaciones o simplemente eres nuevo en la ciudad? Una vez los entiendas podrás intentar replantear la situación y los pensamientos asociados a esta.
 5. Desecha los pensamientos radicales: A menudo podemos tener distorsiones cognitivas que obstaculizan nuestros objetivos. P.eg. creencias del tipo: –“No le caigo bien a nadie”-. Quizás te ayude pensar en ese amigo con el que pasaste tan buenos momentos. Los pensamientos radicales a menudo nos llevan al desequilibrio emocional. Hay que desecharlos para buscar un punto intermedio.
 6. Desafía tus pensamientos negativos: Observa esos pensamientos negativos e intenta replantearlos de una forma menos dañina. No se trata de reprimirlos sino verlos desde otro lugar. Por ejemplo, si piensas que estas solo puedes replantearlo pensando que te apetece

echarte un amigo. Si piensas en negativo crearas una realidad negativa y si piensas en positivo tu realidad será positiva.

7. En general conocerse más a uno mismo puede ser el primer paso para superar los sentimientos de soledad. Un psicólogo te puede ayudar a entender por qué te sientes solo o porque estas solo. Y si careces de habilidades sociales él te podrá dar pautas para relacionarte mejor y acompañarte en esa nueva aventura de conseguir y mantener relaciones de calidad
8. Empezar nuevas actividades que quizás le ayudarían a conocer a otras personas con las cuales podría compartir gustos y valores
9. Es importante tener en cuenta que otros están pasando la misma situación y que puede ser posible establecer nuevas formas para vincularnos.
10. Quizás con personas a nuestro alrededor (vecinos, comerciantes de la zona, etc.) con las que no solemos relacionarnos o también a través de medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.

ROL DEL DOCENTE TUTOR PARA LA ATENCION TUTORIAL INDIVIDUAL

El rol del tutor(a) frente a los estudiantes es consolidar una intervención socio afectiva, buscando el alivio y control de los sentimientos y emociones en el aislamiento social o cuarentena por el COVID 19. Los docentes, docentes tutores, tenemos mayor oportunidad para proteger, dar consuelo, seguridad y ayudar a sentirse mejor a las niñas, niños y adolescentes.

Se requiere de:

1. Restablecer el equilibrio afectivo y emocional de los estudiantes.
2. Evitar la revictimización de los estudiantes.
3. Promover y apoyar los procesos naturales de recuperación afectiva y emociones de los estudiantes
4. Prevenir que persistan o se agraven las situaciones de estrés, ansiedad, entre otros.
5. Fomentar la atención individual socio afectiva desde la casa
6. Coordinar y mantener comunicación constante con el estudiante y los padres de familia
7. Motivar la participación de todos los estudiantes en la pronta recuperación emocional y afectiva a través del desarrollo de la modalidad de la tutoría individual
8. Hacer seguimiento al estudiante que fue atendido
9. Informar a la Dirección de la institución educativa la atención tutorial individual, a la coordinación de TOE (II.EE que cuentan con dicha coordinación) y al comité de Tutoría (II.EE que no cuentan con la coordinación TOE)

		PERU		MINISTERIO DE EDUCACIÓN		GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH				DGP Dirección de Gestión Pedagógica DRE ANCASH	
"Año de la Universalización de la Salud"											
FICHA DE ATENCIÓN SOCIO AFECTIVA AL ESTUDIANTE											
UGEL:						II.EE.					
Apellidos y Nombres			Paterno			Materno			Nombres		
Año/Grado		Sección		Nombre del docente/ Tutor(a)							
Apellidos y Nombres (Madre/Padre o apoderado)			Paterno			Materno			Nombres		
Fecha de la atención	Día	Mes	Año	Cuenta con el Consentimiento informado	Si	No	Atención solicitada por	Estudiante:	→	<input type="checkbox"/>	
									Padre de Familia:	→	<input type="checkbox"/>
										Docente/Tutor(a)	→
Motivo de la atención											
Manifestaciones que presenta el estudiante (Pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes):											
Aspectos abordados:											
Orientaciones brindadas:											
Comentarios adicionales:											

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ψ Barber, Benjamin R. (2004). El imperio del miedo. Barcelona/México: Paidós,
- ψ Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y bienestar. Madrid : Wolters Kluwer.
- ψ Bobes García, J. (2001). Trastornos de ansiedad y trastornos depresivos en atención primaria. Barcelona, etc.: Masson.
- ψ Bragado Alvarez, M. d. C. (1994). Terapia de conducta en la infancia: trastornos de ansiedad. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- ψ Castellvi, E (2016). Guía práctica para realizar un taller de risoterapia. Edit. Alba, España
- ψ Cuerda Arnau, M, (1997). El miedo insuperable. Su delimitación frente al estado de necesidad”. Universidad de Valencia
- ψ Damasio, A. (1996). El Error de Descartes : la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Crítica.
- ψ David A. Clark y Aaron T. Beck, (2012). Terapia Cognitivo para trastornos de Ansiedad. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., - BILBAO
- ψ Davis, M.; Mckay, M. y Eshelman, E. (1985). Técnicas de autocontrol emocional Ed. Martínez Roca. Barcelona
- ψ Domínguez, Vicente, (2002). Los Dominios del miedo. Madrid: Biblioteca Nueva,
- ψ Gabriel Ebensperger, (2018). Tristeza Editorial: Editorial Sexto Piso
- ψ Ayuso Gutiérrez, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Barcelona: Martínez Roca.
- ψ Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- ψ Hubei Science and Technology Press, Wuhan, China (2020). Consejos basados en la ciencia del manual de prevención de coronavirus que podrían salvar su vida.
- ψ Luigi, A.(2012). La escuela del aburrimiento México-Barcelona: Sexto Piso
- ψ Ministerio de Educación – MINEDU, (2007). Manual de Tutoría y Orientación Educativa, Editorial QUEBECOR WORLD PERU S.A- Lima.
- ψ Ministerio de Educación – MINEDU, (2015). Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres. Corrector de Estilo: PUNTO & GRAFÍA S.A.C. Segunda edición, Lima
- ψ Ministerio de Educación – MINEDU, (2016). Programa curricular de educación Inicial, Primaria, Secundaria.
- ψ Nardone, G, (2016). La terapia de los ataques de pánico. Herder Editorial S. L., Barcelona
- ψ Quintanar Díez, M (1998). La eximente de miedo insuperable EDERSA, Madrid
- ψ Ramacharaka (1993). Ciencia hindú-yogui de la respiración. Ed. Humanitas. Madrid
- ψ Stanllar, P, (2007). Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes “PENSAR BIEN – SENTIRSE BIEN”. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., - BILBAO