



TUTORIA: 1° Y 2° DE SECUNDARIA.

FECHA: 20/10/2020.

TEMA: "APRENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES EN SITUACIONES DE ESTRÉS"

¿QUÉ BUSCAMOS? Que las y los estudiantes reflexionen y aprendan a controlar sus emociones en situaciones de estrés.

LEEMOS LA SIGUIENTE HISTORIA:

HISTORIA N° 01: Jacqueline (PASCO). ¡Hola! soy la hermana mayor, les cuento sobre algunas situaciones incómodas que he vivido en estos tiempos de cuarentena. Los primeros meses ayudaba mucho en casa, apoyaba a mis hermanos menores en sus tareas y también cumplía con mis deberes escolares sin embargo desde que mis papás retornaron a trabajar tenía más responsabilidades en la casa y no me podía concentrar igual; me preguntaba ¿Y si les pasa algo? ¿Sino termino mis tareas? ¿Si mis hermanos no pueden terminar la suya?, antes en el colegio me había ido bien, siempre destacaba, pero ahora no entendía igual y me daba vergüenza preguntar, incluso algunas compañeras me llamaban para consultarme algo y yo no sabía que responder porque tampoco había entendido y me decían como tú no vas a saber y eso me afectaba más; porque me preocupaba de lo que pensarían de mí. Llego un momento en que mi papá se me acercó y me dijo que me veía diferente triste que me comía las uñas y ya no sonreía como antes, tú eras muy alegre me dijo y ahora caminas cabizbaja; entonces le conté cómo me sentía... mi papá me dio un fuerte abrazo y me dijo que juntos lo lograríamos; nos organizamos mejor en casa, mis papás se acomodaron sus horarios para encargarse de mis hermanos, también les asignaron tareas de acuerdo a su edad en la casa y procuramos tener entre los tres el mismo horario para hacer nuestras cosas. Además, mi mamá se contactó con unas primas que estaban terminando ya hay colegio para que me orienten en lo que no entendía, aunque también me estuvo motivando para que preguntará más y más a mis profesores; no fue fácil ni rápido, pero cada día sentía que las preocupaciones de iban y ahora disfruto más de mis actividades y me siento mejor.

REFLEXIONAMOS Y RESPONDEMOS:

1. ¿Qué situaciones le preocupaban a Jacqueline?
2. ¿Qué comportamientos habían cambiado en Jacqueline?
3. ¿Alguna vez te has sentido así?



LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

RETO: "APRENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES EN SITUACIONES DE ESTRÉS"

Haremos el siguiente ejercicio.

PASOS: (Responde las preguntas)

1.- HABLATE. Ante una emoción que nos causa sensaciones desagradables podemos decirnos palabras o frases cortas para calmarnos. (no hare nada ahora, calma, paciencia)

¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?

2.- RELÁJATE. Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo, también puedes ayudarte contando de manera descendente del 10 al 1 para relajar tus músculos y controlarte.

¿En qué lugar te sientes tranquilo, describe cómo es?

3.- DISTRÁETE. Se trata de hacer algo que te guste a ti como un deporte, un programa de TV, un juego, leer, etc.

¿Con que te podrías distraer?

4.- IMAGINA. Consiste en poner en tu mente algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo.

¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?

TIPS DEL TUTOR:

EL ESTRÉS: Es la forma que tiene tu cuerpo de responder ante cualquier tipo de demanda o amenaza. Cuando te sientes asustado, tu sistema nervioso responde liberando un torrente de hormonas del estrés, incluyendo la adrenalina y el cortisol, que activan el cuerpo para una acción de emergencia.

SEÑALES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES:

- Actuar enojado o irritable.
- Llorar a menudo o tener aspecto de haber llorado.
- Aislarse.
- Problemas para dormir o duerme demasiado.
- Morderse las uñas.
- Estamos excesivamente preocupados.
- Comer demasiado o no comer lo suficiente.
- Dolores de cabeza o dolores de estómago
- Cansancio o sin energías.

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS:

- Es necesario reconocerlo en nuestra vida y afrontarlo haciendo uso de nuestros recursos personales y sociales.

NOTA: Adjunta esta excelente evidencia en tu portafolio además deberás enviarlo a tu tutor por el medio acordado.