

# GUIONES DE TUTORIA SEMANA **29**

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ

GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y  
TUTORIA

GRADOS: 1° Y 2°

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:

#### 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 preguntaré 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:

¿Qué situaciones le preocupaban a Jacqueline?

.....

¿Qué comportamientos habían cambiado en Jacqueline?

.....

¿Alguna vez te has sentido así?

.....

### TIPS DEL TUTOR O TUTORA

#### 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.

Las fuentes comunes de estrés en adolescentes incluyen: Preocuparse por su trabajo escolar o sus calificaciones. Querer hacer todas las tareas a la vez para cumplir, no tener internet o fuentes de información en casa, tener familiares infectados con el Covid – 19, etc. O tal vez por la falta de economía en el hogar. En consecuencia, esto conduce a un estrés agudo, a la ansiedad, al burnout y a la tensión.

#### 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.

### **FORMAS PARA MANEJAR Y PREVENIR EL ESTRÉS Y PREVENIR**

- Mantener rutinas estables, es importante que asegures espacios de tiempo para el descanso y una alimentación saludable.
- Comparte tiempo en familia, promueve juegos o actividades que puedas realizar en conjunto: tertulias familiares, espacios para que nos cuenten tradiciones o historias de nuestra familia y comunidad.
- Realiza pasatiempos a tu elección. Recuerda que deben ser actividades que disfrutes: escribe, lee un libro o revista, canta, dibuja o pinta, aprovecha la naturaleza dependiendo de la zona donde vives puedes encontrar un río cerca; observar a los animales en casa, escucharlos cantar, mirar el horizonte, hacer una caminata guardando todas las medidas de seguridad y conservando el aislamiento social.
- Elige actividades que no requieran que te conectes a un celular o un equipo.
- Mejoremos nuestra organización, podemos dividir una tarea grande en tareas más pequeñas, así avanzamos de a pocos y no se nos junta todo a última hora.
- Toma descanso de las situaciones que te causan estrés conversando: pausas para conversar, escuchar música, etc.
- Evita los pensamientos negativos como no podré hacerlo, esto es imposible, y transfórmalas a frases como "yo puedo" "Puede que ahora no encuentre la solución pero lo puedo seguir intentando y buscar ayuda para conseguirlo."

En caso sientas que tus recursos personales y familiares ya no son suficientes y quieras pedir ayuda, recuerda que hay especialistas que están listos para atenderte en telefónica gratuita marcando 113 Opción 5 desde cualquier teléfono y encontrarás personas dispuestas a resolver tus dudas en cuanto a tu salud.

## **MI RETO: Ser muy creativo o creativa**

### **"APRENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES EN SITUACIONES DE ESTRÉS"**

Haremos el siguiente ejercicio

#### **PASOS:**

**1.- HABLATE.** Ante una emoción que nos causa sensaciones desagradables podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos, por ejemplo: Yo puedo manejarlo, no haré nada ahora, calma, paciencia, puedo calmarme.

La pregunta que debes responder es:

¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?



.....

**2.- RELÁJATE.** Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo, controlarte o hacer aparecer en tu mente un lugar tranquilo, también puedes ayudarte contando de manera descendente del 10 al 1 para relajar tus músculos y controlarte.

La pregunta qué responderás es:

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

.....

**3.- DISTRÁETE.** Se trata de hacer algo que te guste, algo que sea agradable para ti como un deporte, un programa de TV, un juego, leer, etc para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable.

La pregunta que debes responder es:

¿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.

La pregunta que debes responder es:

¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?

.....

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

### **METACOGNICIÓN**

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

**JOSÉ PONCE GONZÁLEZ**  
**Tu colega y amigo de siempre**