Tutoría

**“Compartimos nuestras expectativas para el inicio del año escolar”**

**(SEMANA 1)**

¡Hola! Te saluda Sebastián, esta es una semana de ‘bienvenida’ nueva a las clases 2021, así que como habrás visto en los demás cursos hemos trabajado solo con introducciones y orientaciones. En este curso, no habrá eso aparentemente, iremos directo al grano empezando a trabajar la primera actividad, pero es un tema sencillo, tan solo debes responder según tu experiencia y de forma sincera uwu

Nos acercamos al tema

**Ahora, para acercamos al tema, leamos con atención el siguiente texto y reﬂexionemos a partir de las preguntas planteadas.**

Estamos iniciando el año escolar en un contexto complejo. Persiste la emergencia sanitaria y nos encontramos próximos a un proceso electoral en el cual las peruanas y los peruanos tomarán decisiones importantes para el país. Estas situaciones generan en nosotros diversas emociones y sentimientos.

Realicemos el siguiente ejercicio para reﬂexionar sobre lo que sentimos: cerremos los ojos e identiﬁquemos qué sentimos y lo que sienten los demás. Después de responder las preguntas, podemos compartir nuestras reﬂexiones con nuestra familia y tutora o tutor.

**Luego de que termines de leerlos puedes responder estas 7 preguntas siguientes:**

* **¿Qué estoy sintiendo ahora que inicia el año escolar?** (Esto es personal, respóndelo sinceramente)

- Estoy sintiendo…

* **¿Qué emociones predominan en mí?** (Pregunta personal)

-

* **¿Estas emociones son agradables o desagradables?** (Identificas tus emociones, si son agradables o desagradables)

-

* **¿Cómo reacciona mi familia frente al proceso electoral en esta situación de pandemia?** (La reacción de tu familia, por ejemplo, la mía está preocupada frente al proceso electoral)

-

* **¿Qué siente mi familia respecto al inicio del año escolar?** (Pregúntale a tu familia como se siente tu familia respecto al inicio de clases, por ejemplo, mi familia tuvo una reunión, y todos al principio estaban preocupados por el inicio de clases, pero después de organizarnos, todo quedó bien)

-

* **¿Identiﬁco en mis compañeras y compañeros emociones similares a las que yo siento?** (¿Cómo se sienten tus compañeros?, ¿Así te sientes tu?, es lo que quiere decir la pregunta)

-

* **¿Cuáles son nuestras expectativas para este año escolar?** (Cuales son las metas que quiere lograr)

-

Es muy importante reconocer nuestras emociones, porque inﬂuyen en las decisiones que tomamos. En algunos casos, cuando no las manejamos bien, pueden inﬂuir en nuestras conductas de una forma no deseada y afectar nuestro bienestar personal y nuestras relaciones con otras personas. Cuanta mayor conciencia tengamos de nosotros mismos, de lo que somos y sentimos, de lo que deseamos y lo que no, fortaleceremos nuestro autoconocimiento y podremos tomar mejores decisiones para nuestro bienestar.

**Tomemos en cuenta que…**

Desarrollar nuestras habilidades socioemocionales nos ayuda a regular nuestras emociones y, por ende, nuestras conductas.

A continuación, realicemos el siguiente ejercicio, que nos ayudará a conocernos mejor:

**Primero.** En el cuaderno, dibujemos la imagen de una persona y escribamos alrededor de ella palabras o frases que indiquen lo siguiente:

* 3 aspectos que más nos gusten de nosotros mismos
* 3 aspectos que nos gustaría cambiar
* 3 objetivos o situaciones que nos gustaría alcanzar este año
* 3 situaciones que nos hacen sentir bien
* 3 compañeras o compañeros con quienes nos agrada realizar actividades
* 3 profesoras o profesores con quienes nos sentimos mejor

**Segundo.** Reﬂexionemos sobre el ejercicio realizado mediante estas preguntas:

* ¿Cuáles son nuestras principales características? (Pregunta personal)
* ¿Cómo nos sentimos observando nuestras respuestas? (Explicas como te sientes)

**Tercero.** Compartamos con compañeras, compañeros y tutora o tutor nuestras reﬂexiones.

Ahora que reﬂexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunos elementos claves.

Esas características nos hacen diferentes, por eso somos únicas y únicos. Si nos esforzamos por conocer, entender, respetar y valorar esas características, tendremos una convivencia armoniosa y respetaremos nuestras diferencias.

**¿Qué entendemos por convivencia escolar democrática?**

La elaboración de las normas de convivencia para el aula se realiza al inicio de cada año escolar y son actualizadas periódicamente. Lo más interesante es que son propuestas presentadas por las y los estudiantes.

Otra estrategia para promover la convivencia escolar es la participación estudiantil. Esto implica posibilidad de participar en diversos espacios o actividades que la escuela o representantes estudiantiles (por ejemplo, el municipio escolar) organicen en relación con participación de estudiantes. Uno de los espacios de participación son elecciones de las delegadas o los delegados de aula; por ello, ahora elijamos a nuestra/o representante o delegada/o de aula.

**¡Ponemos en práctica lo aprendido!**

**¡Ya estamos culminando!** A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.

* El inicio del año escolar causa en nosotros diversas emociones. Descubrirlas es muy importante para conocernos mejor y conocer cómo reaccionamos ante ciertas situaciones.
* Reconocer nuestras emociones es el primer paso para poder regularlas.
* El impacto de nuestras comunicaciones afecta en nuestras emociones de forma positiva o negativa; por ello, es importante tener normas que regulen esta forma de aprendizaje.

Ahora, veamos juntas y juntos **nuestros aprendizajes.** Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.(Arrastra las aspas a los cuadros que desees)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aprendizajes | Mucho | Más o menos | Poco |
| Pude identiﬁcar mis emociones y las de los demás. |  |  |  |
| Me di cuenta del impacto que tienen mis actitudes y reacciones en otras personas. |  |  |  |
| Las acciones que propuse favorecen el bienestar de los demás y mi propio bienestar. |  |  |  |

**¡Buen trabajo!** Nos vemos en la próxima actividad para seguir reﬂexionando y aprendiendo juntas y juntos…

Aquí terminamos la clase de hoy, la próxima semana continuaremos con la actividad 2, y la más próxima con la actividad 3 uwu espero te haya servido de ayuda y ¡nos vemos pronto!

Si te ayudo y te agrada la forma en que lo hago sígueme en mis redes:

<https://www.youtube.com/channel/UC5mNe7XZoqhQbbObpblpSZg>

<https://www.facebook.com/sebastian.durand.acosta.5891/>

Sebastián Durand