Tutoría

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

**(SEMANA 3)**

¡Hola! Te saluda Sebastián, esta semana continuaremos con la actividad 3 de Tutoría, donde identificaremos estrategias que contribuyen al bienestar personal y colectivo, y realizaremos propuestas en función de ello.

**Nos acercamos al tema**

Leamos con atención la siguiente historia: (Te la resumo)

¡Hola! Me llamo Mirla Cristina, vivo en Apurímac y tengo 2 hermanos menores. Les cuento que papá es agricultor y mamá vende queso en el mercado. Ambos salen temprano y yo organizo responsabilidades en casa. Hace unos días percibí que mis hermanos extrañan a mis padres, ya que regresan tarde a casa. Miguel y Andrés me dijeron que estan tristes porque tienen miedo de que mis padres se contagien de la COVID-19. Miguel me dijo que la vez pasada que llevó el almuerzo de mi mamá al mercado, vio que muchos tenían la mascarilla mal puesta y eso era un peligro para nuestra madre y para muchas personas.

Andrés, muy hábil, me dijo: “Mirla, ¿qué tal si hacemos algo para que las personas utilicen las mascarillas correctamente?”. Entonces, acordamos hacer algo para orientar a personas sobre el uso de la mascarilla. Mis hermanos estaban felices de que su idea sirva a otros. Esa tarde, después de clases y terminar con mis responsabilidades, elaboramos carteles con dibujos y mensajes sobre el uso correcto de mascarillas y beneficios. Nuestro primer público a sensibilizar fueron nuestros padres. Apenas llegaron, mis hermanos les entregaron los volantes y les explicaron la importancia del uso correcto de la mascarilla. No saben lo sorprendidos que estaban, tanto así que decidieron sacar copias de nuestros volantes para compartirlos con clientes en sus trabajos. También, decidimos compartir la idea con nuestros tutores, para que mis compañeros/as puedan hacer lo mismo en sus casas con sus familias. Gracias a la acción que desarrollamos, Miguel y Andrés adquirieron mayor confianza en sí mismos y desarrollaron su capacidad de empatía. Por mi lado, entendí que pequeñas ideas generan cambios positivos, que organizados y escuchando otros saberes fortalecemos la convivencia en la familia y la comunidad. Y, sobre todo, entendí que los problemas son una oportunidad para aprender y sacar lo mejor de nosotros.

Después de haber leído atentamente la historia, **reflexionemos y respondamos** las siguientes preguntas:

* **¿Qué motivó a Mirla Cristina y a sus hermanos a tomar acciones para promover el buen uso de las mascarillas?**

Sus habilidades, sus expectativas frente a lo que ellos veían lo que estaba sucediendo en el mercado y su preocupación frente al riesgo del que estaban sus padres y otras personas.

* **¿Qué haríamos si observamos que nuestra familia o nuestros amigos tienen problemas similares?** (Esta es una pregunta personal, básicamente seria lo que harías frente a otro problema similar a éste)
* **¿Por qué a los hermanos de Mirla Cristina les interesará el bienestar colectivo?** (Te puedes orientar de mi respuesta)

Porque se preocupan por otras personas, se preocupan por su familia y su comunidad y son empáticos frente a los problemas riesgosos que enfrentan.

* **¿Qué les habríamos sugerido a Mirla Cristina y a sus hermanos si no hubiesen encontrado respaldo a su iniciativa?** (Te puedes orientar de mi respuesta)

Que no se rindan, les hubiera sugerido que conversen con sus compañeros del colegio para ir al mercado a poner los carteles y repartir hojas sobre el beneficio de usar la mascarilla.

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

Mirla Cristina y sus hermanos se sintieron muy bien por tomar iniciativas que no solo beneficiarían a sus padres, sino también a las personas de su entorno. Tomar decisiones para promover nuestro bienestar y el de las demás personas requiere capacidad de observación de la realidad, de las emociones, tanto nuestras como de ellas, y de sus necesidades y requerimientos. Para esto, es necesario ser empáticas/os, es decir, “ponernos en el lugar de otros”, a fin de comprenderlos y ayudarlos a encontrar respuestas a sus problemas.

**Tomemos en cuenta que…**

Qué importante es percibir lo que siente o preocupa a las personas de nuestro entorno y ser empáticas/os con ellas, más aún en este contexto en el que las personas pasan situaciones difíciles de salud, economía, etc., y experimentan emociones como ansiedad, tristeza, preocupación, miedo u otras, que afectan su salud en general. Saber que alguien nos escucha, nos comprende y está a nuestro lado en los momentos difíciles es muy importante para todas/os.

Para fortalecer la empatía, se requiere estar muy atentas/os a lo que sucede a nuestro alrededor, mostrar interés por los demás, y buscar alternativas creativas para encontrar soluciones a los problemas.

Proyectar acciones para dar respuestas a los problemas de nuestra comunidad implica adquirir y desarrollar habilidades socioemocionales para actuar de manera responsable, ejercer nuestra ciudadanía con empatía, solidaridad, y ser protagonistas del cambio con nuestra familia y comunidad. Estas acciones precisan de una habilidad muy importante: la responsabilidad.

**¡Ponemos en práctica lo aprendido!**

Luego de reflexionar sobre la importancia de buscar soluciones ante situaciones problemáticas, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.

Revisa la actividad desarrollada la semana anterior, elige uno de las situaciones problemáticas que identificaste en tu familia o comunidad, y plantea una propuesta que te gustaría realizar para contribuir a su bienestar. Usa tu creatividad e imaginación y considera los conocimientos de todas/os.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUACIÓN SELECCIONADA** | **¿A quien afecta?** | **¿Cuál es mi propuesta para lograr el bienestar de mi familia o comunidad?** |
| Aglomeramiento de personas | A mi familia y comunidad | Que todas las personas respeten la distancia social en el mercado u en cualquier lugar publico |
|  |  |  |
|  |  |  |

(En sí, esto es personal, porque son las situaciones que afectan a tu familia, pero te daré un ejemplo para que puedas hacer las otras dos situaciones en tu tablita)

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

* Promover el bienestar y la convivencia es cuestión de compromiso con nosotras/os mismas/os y nuestro entorno.
* Promover el bienestar y la convivencia democrática fortalece habilidades como la creatividad, el trabajo en equipo, la conciencia emocional y la responsabilidad personal y colectiva.
* Estar atentas/os a las necesidades de las demás personas contribuye a mejorar nuestro bienestar y el de ellas.
* Respetar las opiniones de los demás y comprometernos con el cambio fortalece los vínculos afectivos y mejora la salud emocional.

**Ahora,** veamos juntas y juntos **nuestros aprendizajes**. Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |  |  |  |

**¡Felicitaciones!** ¡Desarrollamos las tres actividades propuestas! Estamos listas y listos para ser promotoras/es de bienestar en nuestra escuela y comunidad.

Eso sería todo en esta semana, ya culminamos con todas las actividades de este curso en la web, espero realmente te haya servido de ayuda este documento y nos vemos pronto uwu

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