Tutoría

**Identificamos las habilidades que nos permiten hacer frente a las situaciones que afectan nuestro desarrollo**

**(SEMANA 4)**

Hoy empezamos con la primera actividad de tutoría para la nueva Experiencia de Aprendizaje 2, las actividades son sencillas y las debes responder personalmente, el tema es sobre nuestras habilidades para afrontar los desafíos de la vida diaria de manera exitosa.

Nos acercamos al tema

¡Hola! ¡Soy Carlos! Tengo 15 años, estoy en cuarto de secundaria y vivo en La Libertad. Les cuento que mis padres pasaron por una situación muy complicada. A causa de la COVID 19, tuvieron que cerrar la cevichería de la cual eran dueños.

El negocio era la principal fuente de ingreso de mi familia. La verdad que los vi tan desmotivados, que sentí necesidad de animarlos y mostrarles que hay aventuras y retos más allá de la cevichería. Para lograrlo, me armé de valor, me preparé y ordené ideas a fin de compartirlas con ellos.

Un sábado por la tarde, los reuní minutos antes del almuerzo y empecé a expresarles mi admiración por lo luchadores que son; ejemplo de ello es que están formando un hombre de bien y que seguimos juntos a pesar de las adversidades.

A mi mamá le dije que ella era muy amable, comprensible, hábil con la tecnología, y que tiene la virtud de ser muy organizada. A mi papá le dije que era un gran cocinero; no solo prepara comida marina, sino también comida internacional, y muy deliciosa. Conoce el potencial nutricional de los platos y tiene mucha paciencia. Ambos se quedaron sorprendidos por lo que les dije y me abrazaron. Captaron la idea.

Así que, ahora, tenemos otro negocio relacionado con la gastronomía, por delivery, y asesoramos en la preparación de comidas para cumpleaños, fiestas y otras ocasiones vía Zoom o por teléfono.

Nos va bien en el negocio, pero también nos damos un tiempo para compartir lo que sentimos, soñamos o nos incomoda. De esta manera seguimos progresando.

Después de haber leído atentamente la historia, **reflexionamos y respondemos** las siguientes preguntas:

* **¿Qué problema afrontaron Carlos y su familia?** (Está en la lectura)
* **¿Qué destrezas y habilidades descubrió Carlos en sus padres?** (Lo deje subrayado en la lectura)
* **¿Qué hubieras hecho en el lugar de Carlos?** (Esta es pregunta personal)

Hubiera hecho…

* **¿Crees que será importante descubrir nuestras habilidades?, ¿por qué?**

Si, porque nos ayuda a reconocer nuestras destrezas y habilidades y también ayuda a que reconozcamos nuestras propias fortalezas.

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

Carlos, mediante su historia, nos ha demostrado cuán valioso es identificar habilidades, potencialidades y talentos para enfrentar cualquier situación que nos pueda afectar.

Es necesario que conozcamos algunas de las habilidades que Carlos puso en práctica y que seguro también nos ayudarán en nuestro desarrollo personal.

**Creatividad**

Es la capacidad de producir algo nuevo o generar nuevas ideas o conceptos para dar respuesta a un problema o transformar un campo ya existente.

**Autoconcepto**

Es aquello que se piensa de una/o misma/o, con base en las relaciones o vivencias que desarrollamos con los demás. Esto implica conocernos, valorarnos y, sobre todo, ser capaces de confiar en nuestras habilidades.

**Autoeficacia**

Es una habilidad que implica la capacidad de confiar en lo que poseemos y que puede hacernos triunfar en situaciones específicas.

Resulta muy importante identificar nuestras habilidades para fortalecerlas y utilizarlas cuando sea necesario. En nuestras vidas, muchas veces enfrentaremos situaciones difíciles o que nos retan.

En esas circunstancias, nuestras habilidades y nuestros recursos internos nos servirán para responder y superarlas. A fin de descubrir esas habilidades, podemos elaborar una lista de aquello que nos gusta y hacemos bien.

Llevemos esa lista de intereses a la práctica y descubriremos en qué somos buenas/ os; esto permitirá definir cómo podemos aportar a la solución de los problemas que se presenten en cualquier situación.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

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

EL RETO: Elaborar una torre de habilidades

* **Primero:** Identifiquemos un problema o una situación que nos incomode del contexto en general o de nuestro entorno.
* **Segundo:** Busquemos objetos como latas, globos, botellas, papel y cinta para elaborar una torre de 4 pisos.
* **Tercero:** Construiremos el primer piso de la torre con un solo brazo y, desde el segundo piso en adelante, cerraremos los ojos, pero utilizaremos los dos brazos para construir.
* **Cuarto:** A cada piso, le colocaremos el nombre de una habilidad que reconozcamos en nosotros mismos y que pueda ayudarnos a solucionar el problema o la situación que planteamos al inicio
* **Quinto:** Compartiremos con la familia, amigas y amigos la experiencia de construir nuestra torre e identificar las habilidades que nos ayudarán solucionar el problema o la situación.

**¿Cómo organizar mi torre de habilidades?**

Un ejemplo de cómo puedes organizarlo es así:



**Habilidad 1**

1

**Habilidad 2**

2

**Habilidad 3**

3

**Habilidad 4**

4

(El primer piso de la torre la construyes así con un solo brazo, luego cierras los ojos y utilizas los brazos para construir, y donde están los números, por favor, no copies lo números, sino tus habilidades que reconoces tú mismo, puse números porque son 4 habilidades, esto nos ayudara a solucionar el problema del inicio, luego ya terminado compartes tu reto a tus familiares y amigos)

Vamos cerrando. Aquí tenemos algunas ideas valiosas…

* Identificar nuestras habilidades para solucionar problemas es parte de todo un proceso. Debemos tener mucha calma y paciencia.
* El contexto actual que vivimos no debe ser un impedimento para seguir aprendiendo y desarrollarnos como personas.
* En tiempos de pandemia, las habilidades nos ayudarán a emprender soluciones creativas de trabajo y buena convivencia, que contribuyan a nuestro bienestar y al de los demás.
* Las habilidades socioafectivas también nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos y con el entorno, ya que nos permiten reconocernos, valorarnos y construir relaciones armoniosas.

**Ahora, vamos a mirar juntos nuestros aprendizajes para seguir avanzando. Marcamos con una X en el recuadro correspondiente.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aprendizajes | Mucho | Más o menos | Poco |
| Reconocí mis habilidades y confié en ellas |  |  |  |
| Identifiqué oportunidades en mi entorno. |  |  |  |
| Fui creativa/o al elaborar propuestas que ayuden a mejorar el bienestar personal, familiar y comunitario. |  |  |  |

Con eso ya habríamos terminado, espero te haya servido esta pequeña guía y nos vemos la próxima semana uwu

Si te agrada la forma en que te ayudo, puedes agradecerme siguiéndome en mis redes:

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

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

Sebastián Durand