

Área	Tutoría	FECHA: 29-02/04
Docente	Yovani PISCOYA CABREJOS.	SEMANA 3
¿Qué buscamos?	Que nuestros estudiantes desarrolle, de manera lúdica, la capacidad de auto reconocimiento de señales o signos de bienestar y salud emocional.	

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA



Durante estas semanas, seguramente estás teniendo tiempo para estar contigo mismo y reflexionar sobre cómo estás atravesando esta situación, desde casa y con la familia, realizando actividades diarias, recibiendo información desde la televisión, la radio u otros medios, etc.

Si en caso no lo has hecho, es momento de hacer una pausa (stop) en tu rutina y pensar de manera tranquila en: cómo estás, cómo te sientes y qué piensas de ti y de los aspectos que más te importan en la vida.

Sabes que puede ser importante compartir con tu familia, amigos y amigas, profesor/a o alguien cercano y de confianza cómo te estás sintiendo y, sobretodo, si necesitas ayuda o tienes dudas sobre los pensamientos y sentimientos que puedes estar experimentando. Compartimos una actividad que te ayudará a identificar cómo te estás sintiendo y actuando estos días; pues eso influye en tus actividades y las relaciones con amigos y amigas, tu familia, tus mascotas, entre otros.



Bitácora personal

Una vez que hayas encontrado un momento para reflexionar con calma sobre ti, puedes usar un cuaderno o agenda, a manera de bitácora o diario personal, para ir desarrollando la actividad presentamos a continuación:
Bitácora personal



1

Dibuja 2 círculos grandes que se intersecten y dibuja tu silueta en el medio o en la zona de intersección.

2

A un círculo llámalo "me pasó hoy" y al otro llámalo "me pasa con cierta frecuencia".

3

Luego consulta la "Lista de enunciados" que encontrarás más adelante y conforme los vayas leyendo, escríbelos en el círculo que represente lo más cercano a tu experiencia. Puede haber enunciados que no reflejen alguna situación que te haya pasado, en ese caso no los tomes en cuenta.

4

Tras haber completado los dos círculos, revisa los enunciados e identifica dos o tres de ellos que te generan tristeza, preocupación o confusión. Si quieres, puedes marcarlos con un color diferente o ponerle una carita triste.

6

También puedes pensar en alguien en quien confíes y que esté cerca de ti, para compartir lo que has sentido al realizar este ejercicio personal. Recuerda que puedes compartir con esta persona sólo lo que tú decidas, no tienes que mostrar tu bitácora personal si no lo deseas.

5

Ahora que has identificado esas situaciones que te generan mayor tristeza, preocupación o confusión, y si te provoca, coloca alguna frase positiva o de ánimo al costado de cada uno de estos enunciados.

Lista de enunciados

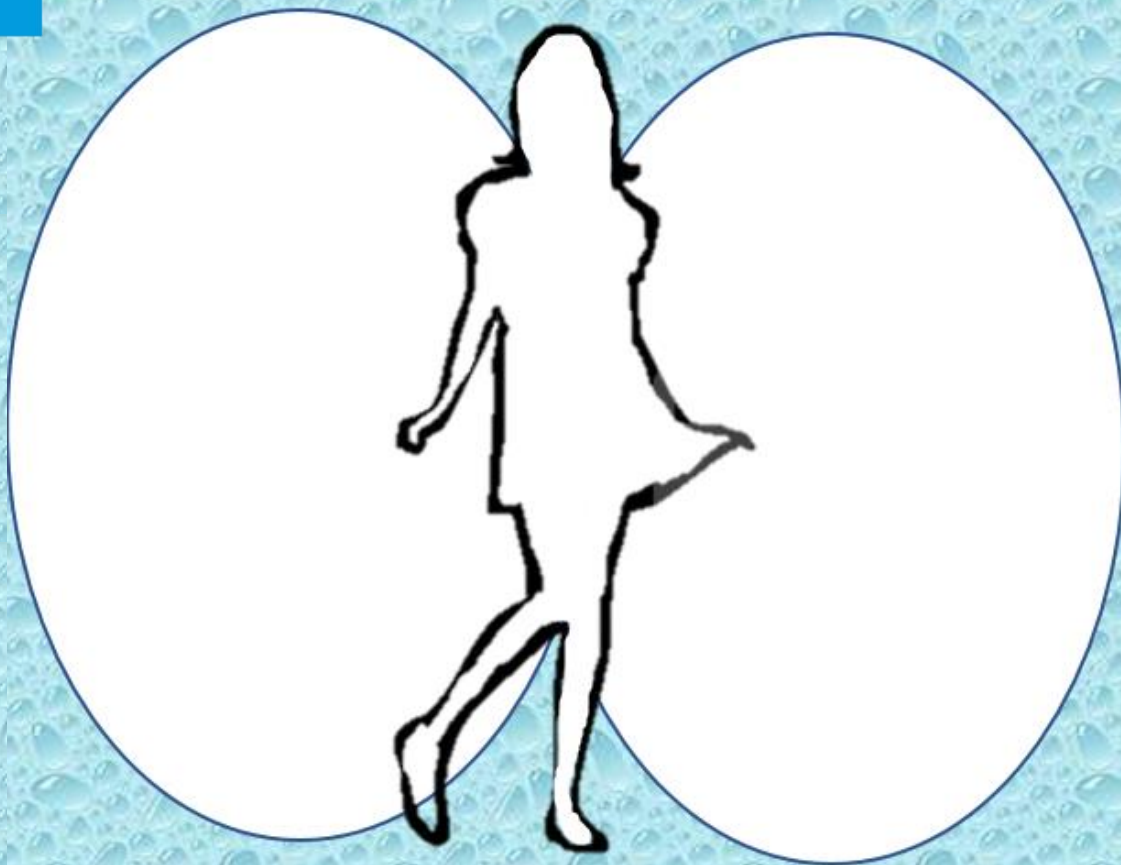
- Siento mucho enojo.
- No confío en las personas o en lo que pueda pasar en el mundo.
- No me gusta cómo soy.
- Me siento muy triste.
- Siento mucho miedo o pánico.
- Se me hace difícil dormir, o me despierto por la noche y no puede volver a dormirme.
- Casi no siento hambre o no me provoca comer.
- Tengo mucho más hambre de lo normal, todo el tiempo quiero comer.
- No tengo ganas de hacer las tareas, me cuesta mucho concentrarme.

- Tengo dolores de cabeza.
- Con frecuencia me siento mal del estómago.
- No me interesa conversar o compartir con mis amigos y amigas.
- No siento ganas de pasar tiempo con mi familia.
- Tengo dolores leves en otras partes del cuerpo como el cuello y la espalda.
- He tenido reacciones alérgicas como erupciones en la piel o asma.
- Reacciono de forma agresiva.
- Siento muchas ganas de estar solo o sola.
- He perdido el interés por las cosas que me gustaban antes.
- Me cuesta mucho cumplir con mis responsabilidades del colegio.





RETO:



RECRECUERDA

Este es un momento para ti, puedes conservar en privado lo que escribas o dibujes. Y no sientas vergüenza o culpa por sentirte de cierta manera, verás que compartir estas emociones puede ser muy enriquecedor para ti.

Cualquier consulta comunícale con tu maestro (timbra, identifícale - mensajea te devuelvo la llamada).