1° y 2° grado: TUTORÍA

SEMANA 11 – GUÍA DEL ESTUDIANTE

Aprendiendo a reconocer y manejar la frustración

DIA 1
Actividad: Leemos y analizamos historias
Actividad: Manejando nuestras emociones
Inspírate: La historia de Karen
Actividad: Poniendo en práctica lo aprendido (Hoja de actividades)

¡Hola chicas y chicos de secundaria del Perú!

Bienvenidos a esta nueva semana de **Tutoría** para **primer** y **segundo** de secundaria, esta semana iniciamos con mucha energía y emoción.

Compartir con nuestros amigos y amigas una ficha más de **Aprendo en Casa,** ahora en este nuevo contexto que vivimos nos ha permitido conocernos mejor y reflexionar sobre muchos temas y convencidos que quedarnos en casa es la mejor opción para cuidarnos.

¡Ahí vamos!

PRIMERO ¿QUÉ NECESITAREMOS?

- ✓ Cuaderno u hojas de papel ¡Mejor si son reciclados!
- ✓ Lápices y colores (las que me sobraron del año pasado).
- ✓ Un lapicero con tinta azul o negra.
- ✓ Habilidades para **identificar y manejar nuestras emociones**, porque no nos sentimos bien cuando pasamos por situaciones que nos causan frustración y recordar nuestras habilidades nos ayudará a manejar nuestras emociones.
- ✓ Involucrar a tu familia.

SEGUNDO ¿QUÉ HAREMOS?

- Hoy veremos aquellas situaciones que nos suceden cuando las cosas no salen como las esperamos, veremos que la frustración es una emoción desagradable que se acerca a la decepción y desilusión, luego activaremos nuestros nuevos superpoderes para sobreponernos a la frustración.
- Recuerden, no lograr algo deseado no nos quita valor como personas, enfrentar estas situaciones sí nos hace más fuertes y capaces.
- Tenemos 15 minutos para trabajar cada actividad.
- **¿Preparada(o)?**

Recuerda:

Si necesitas apoyo estaré atento en el celular, ya sean tus llamadas, mensajes o chats en el grupo de WhatsApp de nuestra área, no dudes en preguntar, juntos estamos aprendiendo y si se te presenta alguna dificultad no dudes en consultar a algún familiar, ellos también te pueden ayudar.

¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

- ✓ Busca un lugar en tu casa para realizar tus actividades con tranquilidad.
- ✓ Lleva un lapicero o lápiz y una hoja de papel o un cuaderno para que tomes apuntes.
- ✓ De preferencia utiliza material reciclado.

¿Listas y listos?... !Comencemos!

ACTIVIDAD

Leemos y analizamos historias

La historia de Analía, ella vive en el Callao.

Hola soy **Analía,** tengo 12 años, vivo en **Ventanilla** ubicada en el **Callao**, siempre me han gustado los deportes especialmente el **fútbol,** he jugado desde pequeña con mis primos y primas en nuestro barrio.
El año pasado, en mi colegio organizaron un campeonato donde elegirían una **selección distrital de fútbol femenino sub 12,** estaba muy emocionada de participar por eso estuve practicando a diario. Llegado el día, **aunque me esforcé,** no fui seleccionada.
Cuando publicaron la lista y **no vi mi nombre** me sentí molesta quise buscar culpables.

Me **sentía triste** de no haber logrado lo que me propuse. **Después de un tiempo** mientras regresaba de comprar, vi una nueva convocatoria y pensé en **volver a intentarlo**, supere la prueba y **soy parte de un equipo de ventanilla.**

Estando en casa, vengo entrenando con la rutina que nos envía el entrenador y **estoy contenta** por practicar el deporte que me gusta.

Qué linda historia **Analía**, estoy seguro que **lograrás todo lo que te propones** en la vida si mantienes esa actitud con la que conseguiste ingresar al equipo de fútbol.

La historia de Gianfranco, él vive en Ayacucho.

Hola me llamo **Gianfranco,** tengo 13 años, vivo en **Puquio - Ayacucho** y llevó el baile en mi sangre, **mi familia danza desde hace mucho** en la fiesta de mi pueblo, solo por el gusto de danzar **yo quisiera** participar de algún **grupo folklórico** y por ello **participé en una audición** para integrar uno muy conocido en Ayacucho.
Aunque **fui con mucha confianza**, me encontré con muchos chicos y chicas talentosos, hice mi mejor esfuerzo, pero **no logré pasar la audición.**

Me **sentí decepcionado,** pensé que la danza no sería lo mío y que sería mejor que cambiara de sueño.
Dejé de bailar por un tiempo y estaba muy pensativo **dudando de mis habilidades** de baile, luego tuve la oportunidad de participar en un **festival del colegio** y volví a recordar lo que sentía al danzar, desde ese momento **me prometí continuar con mi sueño.**

ACTIVIDAD

Manejando nuestras emociones

¿Qué entendemos por frustración?

La **frustración** es un **sentimiento desagradable** que aparece cuando **no conseguimos** lo que deseamos o **nos suceden situaciones no deseadas**, se acerca a la decepción o desilusión y que puede confundirse fácilmente con la **tristeza o la cólera.**

¿Por qué se da esa frustración?

Se presenta **cuando nuestros deseos o expectativas no se logran** y justamente el **reto** es **manejar esa frustración** para utilizarla y **motivarnos a ser cada vez mejores**, es decir, **no dejar de intentar** lo que deseamos, superando esa sensación desagradable o molestia, pero sin alterarnos, a ello se le llama **tolerancia a la frustración.**

Ese es el **reto**, **controlar lo que pensamos** porque nuestros **pensamientos** pueden **aumentar** esas **emociones desagradables** que nos causan la frustración. Eso es **peligroso**, porque podríamos **abandonar la tarea,** dejar de explorar nuestros talentos o incluso considerar que no somos personas capaces de realizar algo importante.

Entonces ¿cómo le hacemos?

Vamos a **aprender a manejar nuestras emociones** y **pensamientos** para que éstas no nos limiten a lograr nuestras metas e incluso adaptarnos a las situaciones nuevas que puedan estar ocurriendo.
Seguimos 3 consejos muy útiles:

CONSEJO 1

PENSEMOS CON CLARIDAD

Sobre la situación que nos incomoda, tratando de ser objetivos y sinceros con nosotros mismos, sin juzgarnos negativamente sino analizando lo que podemos y no podemos cambiar de esta situación, aquí nos preguntamos: ***¿qué estoy pensando de esta situación?, ¿lo que estoy pensando me ayuda?, ¿qué puedo cambiar en esta situación?***

Esto recuerda que a veces **tenemos voces externas** que nos dicen que **no podremos lograrlo**, por ejemplo, **"no tienes talento"** o **"no podrás hacerlo"** y ahí **lo importante es escucharnos a nosotros mismos,** a nuestra voz interior.

Si es algo que **nos gusta**, lo que **disfrutamos hacer**, es parte de **nuestra identidad** y que nos **hace mejores personas,** pues hay que **seguir esforzándose**.

CONSEJO 2

CALMARNOS Y ACEPTAR LO QUE PASA

Aquí **buscamos formas para disminuir el enojo** que sentimos cuando nos frustramos, por ejemplo, **respirar profundamente**, **relajar el cuerpo** y la **mente.** También es importante **darnos cuenta** y **aceptar** que por ahora **no logramos lo que queríamos.**

CONSEJO 3

LANZAR NUEVAS IDEAS

Cuando **creamos ideas nuevas** de cómo podemos solucionar la situación, nos sentimos con **ánimos para actuar**, quizás lo ideal sería **ponernos metas** más pequeñas, **avanzar de a pocos** y no desanimarse, con la mirada fija de a dónde queremos llegar.

Si **seguimos estos pasos,** podremos **controlar esas emociones y pensamientos** que nos provocan ese sentimiento de frustración y no nos permite avanzar. Aunque a la primera no lo logremos y si seguimos insistiendo, **se harán realidad nuestros sueños.**

INSPÍRATE — La historia de Karen, becaria de PRONABEC

Mi nombre es **Karen Pamela**, soy **asháninca** de la selva central del distrito de **Pichanaki** región **Junín**, actualmente estoy becada por Beca 18 por la modalidad de CNA, estudio **Relaciones Internacionales** en la **San Ignacio de Loyola.**

En mi niñez recuerdo que había priorizado llevar en alto **las voces de mi pueblo originario** desde las mujeres y para mí era un desafío, ahí fue fundamental mi madre que me llevó ese proceso de lucha y pues logramos equilibrar entre visibilizar como pueblo indígena y también mi vida académica.

Entonces, llegué a un punto donde **te aíslas o socializas**, bueno desde ese día aquella barrera **me frustraba** lo que yo quería hacer, pero ahora puedo decir **que busque otra forma de poder manifestarme**, hablar, decir, como actividades de **pintura y dibujo, danza** y otros deportes que abarcas mucho, **pero disfrutas hacerlo.**

También presido la secretaría de la Juventud y niñez de la **ORGANIZACIÓN NACIONAL DE MUJERES INDÍGENAS ANDINAS Y AMAZÓNICAS DEL PERÚ**, para mí es grato ser parte del llamado colectivo de los pueblos indígenas de resistencia.

Cuando empezó la secundaria **me mudé a otra comunidad** cerca de la ciudad, todo era diferente, ahí anhelaba **aprender a hablar en público** sobre los sentires de nuestros entornos, sobre cuestionamiento de derecho y el caso mío es el **por qué debes salir para recibir educación** y **apartarme de mis seres queridos**, ya que en mi comunidad **no había secundaria.**

Pero, así como te impide, existe un **sentir intrínseco** desde las raíces que te muestra **nuevas formas de reinventarte** y te orienta a un proceso de persistencia colectiva y como le llamamos hoy, **el trabajo colectivo**, que es importante para el **desarrollo del ser humano.**

Todo ello me llevó a ser **vocera**, puedo decir que vivir en **pleno dialogo nos une** porque alcanzas un desarrollo de **participación colectiva**, desde ahí sentí que me di la oportunidad para ver que existe un punto que nos une. Lo elemental es que te **llenas de fortaleza** y de **optimismo** para hacer frente a las realidades de tu entorno y dicho todo esto, es porque **tomé la decisión de socializar.**

SEMANA 11 – HOJA DE ACTIVIDADES

Aprendiendo a reconocer y manejar la frustración

ACTIVIDAD 01 Leemos y analizamos historias

Empecemos con las **preguntas**, así que ponte cómodo (a) y toma tus lapiceros – **(revisa la historia de Analía y Gianfranco)**

1. ¿Qué sueños tenían Gianfranco y Analía?

_____
_____
_____
_____

2. ¿Cómo se sintieron Analía y Gianfranco al no poder cumplir con lo que se proponían al principio?

_____
_____
_____
_____

3. ¿Qué motivó a Gianfranco y Analía para intentarlo de nuevo?

_____
_____
_____
_____

4. ¿Alguna vez te ha pasado algo similar?

_____
_____
_____
_____

ACTIVIDAD 02

Poniendo en práctica lo aprendido

- Vamos a crear **superhéroes** y **superheroínas**, debes **dibujar personajes** a quienes les darás **superpoderes** a partir de las recomendaciones que hemos conversado el día de hoy.
- Entonces el **superhéroe o superheroína tendrá un superpoder** para ayudarnos a **superar las frustraciones,** vamos a imaginarnos **cómo sería nuestro superhéroe y lo dibujamos**.
- Para crear el personaje **pensamos en una situación** que nos **genera frustración** y analizamos **qué necesitamos.**
- Finalmente **elaboraremos un mensaje** que nuestro personaje nos **podría enviar** para **superar una situación de frustración.**

Entonces debes realizar lo siguiente:

1. Dibuja tu superhéroe o superheroína
2. Ponle un nombre y un superpoder que nos ayude a superar una situación frustrante.
3. Escribe un mensaje que nuestro personaje nos recomendaría para actuar ante esa situación de frustración.

MI SUPERHÉROE O SUPERHEROÍNA	NOMBRE:
	SUPERPODER:
	SU MENSAJE: