

TUTORIA

30. Fortalezco mis factores protectores

APELLIDOS Y NOMBRES.....CUARTO B

SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

¿Qué pasa cuando tienes que enfrentarte a una situación de peligro? ¿Qué haces? Por lo general, reaccionamos de diferentes formas, pero lo cierto es que todas y todos tenemos las cualidades para hacerle frente a cualquier situación. Para lograr afrontar las diversas situaciones que se nos presentan es necesario una actitud positiva, y las ganas de seguir adelante a pesar de los tropiezos. Y, por otro lado, el apoyo de tus seres queridos como tu familia, amigas, amigos y tus docentes.

Para lograrlo, desarrollaremos dos actividades: en la primera actividad, identificarás tus fortalezas y, en la segunda, fortalecerás tus factores protectores para poder enfrentar situaciones de riesgo.

Actividad Identificamos nuestras fortalezas

1. Entonces realicemos el siguiente ejercicio para reconocer nuestras fortalezas:

Marca con un aspa (x) según tu experiencia:

No tengo esta fortaleza (NO).

Si poseo esta fortaleza (SÍ).

A veces tengo esta fortaleza (A veces).

Acciones	SÍ	NO	A VECES
Tengo fuerza de voluntad para llevar adelante alguna situación.			
Presto atención cuando me hablan.			
Suelo juzgar las cosas desde un aspecto positivo.			
Puedo calmarme, tranquilizarme y esperar.			
Tengo la firmeza, seguridad o determinación para hacer algo.			
Mantengo el impulso necesario para actuar o realizar algo.			
Soy capaz de superarme ante los obstáculos.			
Puedo mantener el compromiso cuando debo realizar o finalizar algo.			
Soy capaz de superar experiencias que me lastimaron.			
Considero los sentimientos de otras personas.			
Puedo expresarme sin mentiras ni apariencias.			
Soy capaz de tomar una serie de decisiones conscientemente y asumir las consecuencias.			
Puedo ser firme y constante en lo que digo y me propongo.			
Mantengo la fuerza para impulsarme a continuar con empeño y sin renunciar.			

Analiza y responde:

En la adolescencia estás en una edad en la cual tienes el anhelo de conocer el mundo y buscas y enfrentas diversas situaciones que te permiten crecer emocionalmente, adquiriendo el conocimiento y la capacidad para manejar los acontecimientos que se van presentando. Y es precisamente en ese momento cuando vas descubriendo y midiendo tus fortalezas. Lo más importante es tu bienestar y el de las personas que te rodean, debes orientarte hacia actividades que te permitan obtener tranquilidad. Para lograrlo, reflexiona con las siguientes preguntas:

2. ¿Cómo podrías conseguir tu bienestar?

.....

.....

3. ¿Qué te impulsa a querer hacer las cosas mejor?

.....

.....

4. ¿Cuál ha sido el momento más difícil de enfrentar y cómo lo superaste?

Reflexiona:

*Es momento de conocer nuestro interior, cómo estamos y qué sentimos desde que empezamos esta nueva forma de vivir hasta el día de hoy. Responde:

5. Dos cosas que he aprendido:

- 1.
- 2.

6. Dos cosas que he hecho por primera vez:

- 1.
- 2.

7. Dos cosas con las que he ayudado a otros:

- 1.
- 2.

8. Dos cosas que he conseguido:

- 1.
- 2.

9. Dos pensamientos que he tenido:

- 1.
- 2.

10. Dos cosas que quiero hacer cuando acabe todo

- 1.
- 2.

Actividad: Fortalecemos nuestros factores protectores para enfrentarnos a situaciones de riesgo

Cuando utilizamos nuestros factores de protección estamos buscando alternativas de solución y cuidando de nuestra salud física y emocional. Es saludable identificar:

11. Lo que nos afecta.....

(Por ejemplo: enfermedades, desánimo para hacer la tarea, discutir con mi mejor amiga o amigo, que mi madre y mi padre discutan, etc.)

12. Lo que nos apoya.....

(Por ejemplo: hermanas, hermanos, madres, padres, maestras y maestros, libros, amigas, amigos, actividades etc.)

13. ¡Ahora tienes un reto mayor!

En el siguiente cuadro describirás algunos problemas por los que has pasado y quién y cómo te ayudo para solucionarlos o enfrentarlos.

¿Qué problemas he tenido?	¿Quién me ayudo?	¿Cómo me ayudaron?
Ejemplo: He sentido que estoy con sobrepeso y mis primas/os me han dicho que estoy muy gorda/o, ya no quiero comer.	Mi madre, mi padre, amigas y amigos me apoyaron. Yo también reflexioné al respecto.	Me ayudaron a darme cuenta de que soy una persona valiosa y que puedo cuidarme sin dejar de comer.