

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA



**SEMANA 30**



# FORTALEZCO MIS FACTORES PROTECTORES

## ACTIVIDAD IDENTIFICAMOS NUESTRAS FORTALEZAS

### Identifica la situación:

Desde que asumimos esta nueva convivencia y comenzó el distanciamiento, la cuarentena y la práctica de nuevos hábitos, te has dado cuenta de que tienes mucha fuerza para enfrentarte a situaciones que nunca habías pensado. Tu familia, tus amistades, todas y todos lo estamos demostrando. Todas y todos somos capaces de hacerlo y lograrlo, cada una y uno tiene una fuerza que la/lo impulsa y motiva a pesar de las adversidades. Tienes muchas fortalezas y es un buen momento para ayudarte a reconocerlas. ¿Qué hace una persona fuerte? Actúa, resiste y se atreve a cambiar. Debes empezar a mirar desde adentro tu fuerza interior, para que descubras todo lo que eres capaz de hacer para sentirte bien. Los principales expertos en fortalezas, como el doctor Alex Linley, la doctora Janet Willars y el doctor Robert Biswas-Diener, enseñan que las fortalezas se reconocen por tres características:

1. Por los resultados de su calidad cada vez que las utilizamos.
2. Porque hay una tendencia natural a repetir su uso.
3. Porque cuando las usamos nos sentimos con energía y entusiasmo.

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<br>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:

### - ¿Cómo podrías conseguir tu bienestar?

Se puede obtener un bienestar realizando algún deporte, ya que esto te distrae y principalmente es bueno para la salud. Comiendo sanamente, reír con tus amigos, realizar tus deberes a tiempo, podemos tener un horario para organizar nuestras actividades y cumplirlas.

### - ¿Qué te impulsa a querer hacer las cosas mejor?

Lo que impulsa hacer las cosas bien es demostrarse uno mismo que es capaz de realizar muchas cosas, lo que es un reto personal. Cuando uno se equivoca, vuelve hacer las cosas mejor, y no se rinde.

### - ¿Cuál ha sido el momento más difícil de enfrentar y cómo lo superaste?

En la vida hay muchos momentos difíciles de enfrentar, pero en mi caso hubo uno que me ha marcado.

Un momento de crisis existencial, sentir ansiedad y depresión. Aquí se te viene el mundo abajo, simplemente no quieres continuar con tu vida. Lo estoy superando concentrándome en cosas productivas, como lo es haciendo ejercicio, escuchando música alegre, plantear soluciones a mis problemas, aprendiendo otro idioma, expresar mis pensamientos al escribirlos, y tener horarios para realizar actividades pendientes.

### **Reflexiona:**

- ✓ Todas y todos tenemos esa fuerza interior que nos motiva. En algunos casos podemos llegar a sentir temor o incertidumbre y nos bloqueamos o no permitimos que salgan nuestras fortalezas o habilidades. Las emociones también forman parte de nuestras vidas y a veces resulta difícil reconocerlas, por eso debes identificarlas y aprovecharlas para lograr tu tranquilidad.
- ✓ 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:

### **- Dos cosas que he aprendido:**

- 1.-Hacer Postre
- 2.-Aprender idiomas

### **- Dos cosas que he hecho por primera vez:**

- 1.-Jugar free y que conozco nueva gente
- 2.-maquillarme

**- Dos cosas con las que he ayudado a otros:**

- 1.-ayude a mi mejor amiga en su momento difícil que estaba pasando
- 2.-ayude con sus tareas a otras personas que no entendían

**- Dos cosas que he conseguido:**

- 1.- unirme más con mi familia
- 2.-amigos a través de una pantalla

**- Dos pensamientos que he tenido:**

- 1.- que haré en el futuro
- 2.- cuándo acabará esta pandemia y que voy a hacer

**-Dos cosas que quiero hacer cuando acabe todo**

- 1.-Encontrarme con mis amigos
- 2.-ir a la playa y pensar sobre mi

**Infórmate:**

- ✓ Todas y todos tenemos esa fuerza interior que nos motiva. En algunos casos podemos llegar a sentir temor o incertidumbre y nos bloqueamos o no permitimos que salgan nuestras fortalezas o habilidades. Las emociones también forman parte de nuestras vidas y a veces resulta difícil reconocerlas, por eso debes identificarlas y aprovecharlas para lograr tu tranquilidad. 3 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: 3 La fortaleza es “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimientos óptimos” (Linley, A. 2008). Las fortalezas ya están en nosotros, debemos identificarlas para poder desarrollarlas y ponerlas en práctica cuando sea necesario.
- ✓ Si ya hemos determinado qué fortalezas nos acompañan, también es importante saber manejarlas y que sean de nuestro provecho en los momentos indicados, buscando siempre nuestra tranquilidad y la de nuestra familia.

# ACTIVIDAD FORTALECEMOS NUESTROS FACTORES PROTECTORES PARA ENFRENTARNOS A SITUACIONES DE RIESGO

## Identifica la Situación:

Los factores de protección nos ayudan a actuar en determinados momentos, pueden reducir o hasta eliminar las situaciones de riesgo que pueden presentarse en nuestro camino. Las fortalezas son piezas importantes en el desarrollo de nuestras aptitudes y las que nos permiten superar situaciones desfavorables. Así mismo, para poder hacer un mejor uso de nuestros factores, debemos fortalecerlos y tenerlos en cuenta cuando sea necesario. El siguiente cuadro nos da una idea de cómo se presentan algunas situaciones de riesgo y los factores protectores:

| FACTORES DE RIESGO                                           | FACTORES DE PROTECCIÓN                                                       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Amigos o conocidos que usan drogas y te invitan a probarlas. | Valentía para no dejarse llevar.<br>Decisión y rechazo al consumo de drogas. |
| Conductas que reflejan enojo, ansiedad.                      | Autocontrol.                                                                 |
| Resistencia a seguir normas y a obedecer.                    | Capacidad de decisión y responsabilidad.                                     |
| Inseguridades, temores y ansiedad.                           | Apoyo y relación familiar afectiva.                                          |
| Abandono escolar.                                            | Resiliencia como la capacidad para sobreponerse a la adversidad.             |
| Desórdenes alimenticios.                                     | Comunicación familiar y amor propio. Autoestima.                             |

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

- Lo que nos afecta, como enfermedades, desánimo, discusiones, etc.
- Lo que nos apoya, como los libros, o personas como tu madre, padre, hermanos, amigos, etc.

En algún momento haz sentido que todo te salió mal y que ya no hay nada que hacer, pero ante problemas así debes permanecer fuerte y ser perseverante en lo que te hayas propuesto, especialmente en esta pandemia, quizá se te han truncado varias cosas, pero ten fe en que las harás cuando esto termine.

## Reflexiona e infórmate:

### ¿Qué factores de protección puedes reforzar para ayudarte?

- ✓ Considera los valores que te enseñaron en casa, tomando en cuenta el amor propio, respeto y responsabilidad hacia tu propia salud y la de los demás.
- ✓ Busca alternativas sanas de diversión y recreación.
- ✓ Sobrelleva las desilusiones siendo tolerante ante las frustraciones.
- ✓ Practica habilidades socioemocionales como la empatía, toma de decisiones, resolución de conflictos.
- ✓ Ten siempre la ilusión por tus aspiraciones o metas sin dejarte vencer por las circunstancias, establece un proyecto de vida.
- ✓ Orienta tus inquietudes hacia actividades positivas y provechosas.
- ✓ Valorarte tal como eres, considerando que tu bienestar es primero.
- ✓ Toma decisiones por ti misma/o, pidiendo el apoyo de tu familia o de tus tutoras o tutores sin sentirte presionada/o por la opinión del grupo.
- ✓ Maneja tu ansiedad de forma adecuada, mantén la calma, expresa tus sentimientos, tomando en consideración los problemas que realmente son importantes.

### ¡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?                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Llegue a frustrarme porque tenía tarea acumulada bastante pero no quería porque estar el computadora cansa ☹                   | Yo                  | Fui muy estrictamente conmigo así que me quede todo el día haciendo mi tarea si n distraerme ni nada solo estar sentada todo el día haciendo mis archivo y lo termine todo                                                                                               |
| Me sentía muy triste muy deprimida tenia ansiedad la verdad no sé por qué pero está recordando todo mi pasado cuando era feliz | Mi mejor Amiga y yo | Me dijo que "los días pasan rápidos y por eso tenemos que valorar lo que tenemos hoy" me escucho lo que sentía me aconsejo y me dijo que sea una persona fuerte y que me proponga algo y con ayuda de mi misma me puse varios horarios para distraerme y no estar triste |

|                          |            |                                                                                                                                                            |
|--------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La adolescencia me choco | Mis padres | Me dijeron que es parte de mi vida y que tengo que tomar buenas decisiones y que la vida me va a tumbar mil de veces pero tengo que estar de pie ante todo |
|--------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## AUTOEVALUACIÓN

| DE LAS ACTIVIDADES Y RETOS |                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| DESCRIPTORES               |                                                                     | Valoración                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|                            |                                                                     |  |  |  |
| 1                          | Aprendí a identificar mis fortalezas.                               | ✖                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 2                          | Reflexioné sobre las situaciones de riesgo que se pueden presentar. | ✖                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 3                          | Pude reconocer mis factores protectores y aprender a reforzarlos.   | ✖                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |

*Team: Zeta Section*

*By: Ariana Condore*