

Fortalezco mis factores protectores

3.º y 4.º grado de secundaria**iHola!**

Cada día aprendemos cosas nuevas, así como también recordamos algunas cosas que ya conocíamos, con este trabajo vamos a identificar cuáles son los factores de riesgo que perjudican nuestra tranquilidad y bienestar y a enfrentarlos ya que contamos con muchas habilidades, fortalezas y cualidades.

iEmpecemos!

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad solicita el apoyo de un familiar.



Primero, ¿qué necesitamos?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas ¡Si son de reúso, mejor!
- Mucha creatividad
- Responsabilidad
- Motivar e incluir a mi familia





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 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, 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. ¡Empecemos ya!

Tienes 40 minutos para cada actividad.
¿Preparado?



Actividad

Identificamos nuestras fortalezas



¡Atento!, que aquí entramos de lleno al desarrollo

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda tener tu espacio y tus útiles ordenados y a la mano.

Identifica la situación:

Desde que asumimos esta nueva convivencia, luego de la pandemia, te has dado cuenta de que tienes mucha fuerza para enfrentarte a situaciones que nunca habías pensado. Tu familia, tus amistades, todos lo demostramos. Todos somos capaces de hacerlo y lograrlo, cada uno tiene una fuerza que 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).



¡Vamos a hacerlo!

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.			

¡Tú puedes conseguir lo que te propongas!

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?
- ¿Qué te impulsa a querer hacer las cosas mejor?
- ¿Cuál ha sido el momento más difícil de enfrentar y cómo lo superaste?

Reflexiona:

- 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.

2.

- Dos cosas que he hecho por primera vez:
 1.
 2.
- Dos cosas con las que he ayudado a otros:
 1.
 2.
- Dos cosas que he conseguido:
 1.
 2.
- Dos pensamientos que he tenido:
 1.
 2.
- Dos cosas que quiero hacer cuando acabe todo:
 1.
 2.

Infórmate:

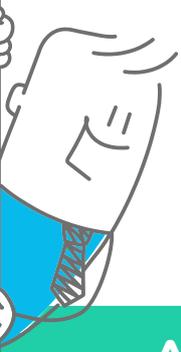
- La fortaleza es “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimientos óptimos” (Linley, A. 2008). Las fortalezas ya están en nosotros, debemos identificarlas para poder desarrollarlas y ponerlas 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.



Recuerda:

Registra en tu portafolio las emociones que has sentido al realizar este reto. Estos insumos te ayudarán a realizar la siguiente actividad.

Las fortalezas nos ayudan a enfrentar situaciones de riesgo y a tomar decisiones para nuestro bienestar. Tengamos en cuenta que también tenemos debilidades y mejorarlas es parte de nuestro crecimiento como personas, sobre todo en esta etapa en la que todo es un aprendizaje.



Actividad

Fortalecemos nuestros factores protectores para enfrentarnos a situaciones de riesgo

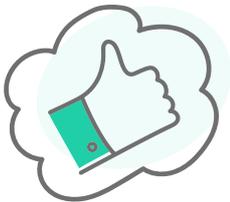


¡Tú mismo eres!

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda mantener el espacio limpio y tus útiles ordenados.

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:



¡Vamos a hacerlo!

Factores de riesgo	Factores de protección
Amigos o conocidos que usan drogas y te invitan a probarlas.	Valentía para no dejarse llevar. 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.
Inseguridad, 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
(Por ejemplo: enfermedades, desánimo para hacer la tarea, discutir con mi mejor amigo, que mi madre y mi padre discutan, etc.)
- Lo que nos apoya
(Por ejemplo: hermanos, madres, padres, maestros, libros, amigos, actividades etc.)

En algún momento de nuestras vidas hemos sentido que las cosas no salen como esperábamos, como ahora que algunos de nuestros planes no se han podido realizar. Pero eso no nos debe detener ni desalentar, sino –por el contrario– debemos trabajar en ello para que posteriormente no nos afecte, es decir, asumir que por ahora no podemos hacer lo que deseábamos. Debemos replantear nuestros objetivos y planificarlos para otro momento, considerando también que las cosas suceden por algo y que siempre hay otras oportunidades.

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.

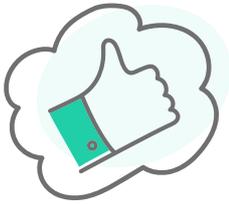


Recuerda:

Ante cualquier situación de riesgo no estás solo. En primer lugar, cuentas con las capacidades y habilidades para poder enfrentarte a cualquier adversidad partiendo de tu propia fuerza y motivación, En segundo lugar, cuentas con el apoyo y soporte de tu familia, profesores y amigos que buscan también tu bienestar. Rodéate de personas que aporten en tu vida positivamente y refuercen tu formación y crecimiento personal.

¡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.



¡Vamos a hacerlo!

¿Qué problemas he tenido?	¿Quién me ayudo?	¿Cómo me ayudaron?
Ejemplo: He sentido que estoy con sobrepeso y mis primas me han dicho que estoy muy gorda, ya no quiero comer.	Mi madre, mi padre y amigas 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.

Reconocer lo que nos afecta y escribirlo es una muy buena estrategia para trabajar en las situaciones que nos perjudican, así como identificar quién nos ayudó y cómo logramos enfrentar y superar ese momento



Recuerda:

¡Sé creativo y organiza lo producido utilizando el material que tengas a tu alcance!
 ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

Orientaciones de apoyo educativo dirigidas a estudiantes con necesidades educativas especiales.

- Tú vales mucho y tienes muchas fortalezas para enfrentarte a cualquier situación, recuerda valorarte y no permitir que nadie te lastime.
- Te recomendamos que pidas mayor información a tu madre, padre y docentes sobre las situaciones de riesgo para que sea más fácil reforzar tus factores protectores.
- Un paso importante para tu desarrollo integral es identificar tus fortalezas y potenciarlas. Finalmente, estas son las “llaves” para lograr tus metas. Realiza las actividades en las que te consideras bueno, así te harás más competente para enfrentar las situaciones que te depara la vida.
- Por ello, siéntete invitado a conversar contigo mismo en estas actividades propuestas en las que identificarás tus fortalezas e identificarás cómo puedes fortalecer los factores protectores para enfrentar situaciones de riesgo. Procura seguir las consignas en el orden propuesto, con honestidad e interés. No olvides registrar tus respuestas, así como lo que vas percibiendo y sintiendo.
- Si presentas discapacidad visual pídele apoyo a un familiar para que te grabe un audio con los contenidos de la guía y así puedas trabajar de manera más autónoma y personal.

Autoevaluación

Ahora, tú mismo evaluarás el resultado de tus actividades, a través de una lista de cotejo. ¡Éxitos!

Lista de Cotejo

Actividades			
Descriptor	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Aprendí a identificar mis fortalezas.			
Reflexioné sobre las situaciones de riesgo que se pueden presentar.			
Pude reconocer mis factores protectores y aprender a reforzarlos.			