

TUTORÍA

Espero que tanto vosotros como vuestras familias estéis bien.

Ya sé que tenéis mucho que hacer pero mi propuesta es **voluntaria**. Creo que os podría ayudar.

Se trata de hacer un **DIARIO o un CÓMIC** sobre tu día a día. Será algo muy personal que podréis conservar y releer pasado el tiempo cuando todo esto pase.

Podréis compartirlo o no. Eso lo decidiréis vosotros mismos.

¿QUÉ ME PUEDE APORTAR?

- Ganar en autoconciencia, autoconocimiento y autoestima, además de incrementar la comprensión hacia mí mismo.
- Podré ventilar emociones, sentimientos y pensamientos que, de otra forma, se repiten una y otra vez de forma circular. Emergen nuevos asuntos o aspectos que aportan más claridad.
- Trabajar la creatividad. Cada diario será distinto a los demás en cuanto a técnica, experiencia, expresión de sentimientos...

MATERIALES

Necesitas un cuaderno, bolígrafo, pinturas, pinceles, cartulinas...y mucha, mucha creatividad.

CÓMO HACERLO

1. El objetivo no es crear una obra de arte, sino darnos la oportunidad de expresar, liberar lo que llevamos dentro.
2. Busca un momento del día en que puedas sentarte a escribir sin interrupciones (apaga móvil, televisión,... y avisa en casa de que vas a estar ocupado para evitar distracciones).

3. Escribe sobre lo que quieras:

- EXPERIENCIAS : ¿qué he conseguido hoy?, ¿qué he aprendido?, ¿cómo he ayudado a otros?, ¿cómo he pasado el tiempo con mis seres queridos?
- SENTIMIENTOS : ¿qué has sentido?, ¿qué te ha preocupado?, ¿por qué?.
- DESEOS: qué te gustaría hacer en verano, en tu vida, con tu familia, con tus amigos.

4. Si te propones metas u objetivos, es importante que seas muy concreto con respecto a qué quieres conseguir, cuándo, cómo, dónde, qué hacer para lograrlo... El objetivo que te propongas ha de ser realista.

5. Es importante no perder la espontaneidad, la creatividad, concederse la libertad de expresión.

6. Utiliza la primera persona del singular: esto nos ayuda a hacernos responsables de nuestras propias acciones, pensamientos... El objetivo no es escribir sobre mí, sino desde mí.

7. No interpretar ni juzgar ni a nosotros mismos ni a los demás.

Cuidaos muchísimo. Ya queda menos.

No sé si lo habéis echado un vistazo pero colgamos unas actividades para hacer en familia de la Fundación Botín. Entre todas podréis encontrar alguna que os guste para hacer en familia.

Si queréis decirme algo lo podéis hacer en mi correo:
micaastroca@educa.jcyl.es