



Colegio san Buenaventura

Tutoría en marcha

Curso 2021-22

16ª TUTORÍA ESO: CON CUIDADO

Semana del 17 al 21 de enero

OBJETIVOS:

- Siguiendo el trabajo realizado en la tutoría anterior sobre los propósitos para el nuevo año, vamos a incluir en ellos el tema del cuidado, tanto personal como hacia los demás, en todas las dimensiones de la persona: intelectual, social, emocional, espiritual y corporal.
- Promover la cultura del cuidado, especialmente a nivel emocional y espiritual.
- Dar herramientas para el autoconocimiento en cada uno de las dimensiones mencionadas anteriormente para un buen desarrollo integral.

DESARROLLO:

1. Vamos a aprender y reflexionar sobre cada uno de los lados del pentágono del cuidado que aparece en el anexo.
2. Terminamos escuchando el sueño de hermandad que Dios quiere para cada uno, transmitido en esta preciosa canción (1:31).

<https://www.youtube.com/watch?v=Wy3qxKdfPNI>

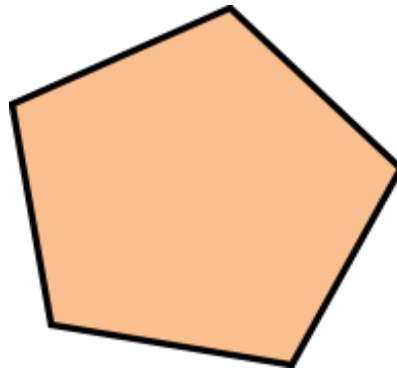
EL PENTÁGONO DEL CUIDADO



HERMANADAS
colegioscapuchinos.org

Cada persona es como un pentágono que tiene cinco lados diferentes y todos igual de importantes. Para ser una persona “plena” hay que cuidar cada uno de los lados (o dimensiones) que nos definen.

- INTELECTUAL
- SOCIAL
- EMOCIONAL
- CORPORAL
- ESPIRITUAL



1. INTELECTUAL

La dimensión intelectual se refiere a nuestros pensamientos, a nuestra manera de comprender el mundo y explicarnos las cosas.

¿Cómo la cuido?

- Desarrollar este lado, nos obliga a hacer algo más que los deberes y sacar buenas notas.
- Cuando hablamos desde el cuidado, desarrollar esta dimensión nos mueve a hacernos preguntas: ¿Qué es lo que pasa?, ¿por qué pasa?, ¿quiénes son los que más sufren?, ¿qué puedo hacer para ayudar? ¿hay que cambiar algo en mi modo de entender el mundo?

2. SOCIAL

Esta dimensión se refiere a la importancia de las relaciones que establecemos con nosotros mismos, con los otros, con la naturaleza, con nuestros mayores, con la naturaleza y con el mundo que vamos a dejar a los demás. No somos islas. Lo que nos define como personas es el cuidado y el encuentro con el otro.

¿Cómo lo cuido?

- Cuido la relación conmigo mismo: hago planes, me propongo objetivos, pienso, intento no aburrirme... ¡no estoy mucho rato sin hacer nada!
- Cuido las relaciones con los otros: hablo con los demás, juego con ellos, los trato con cariño, me preocupo por cómo están...
- Cuido la relación con la naturaleza y el medio ambiente: cuido las plantas, reciclo todo lo que puedo y utilizo con cuidado los recursos (electricidad, calefacción, agua, papel...).
- Cuido la relación con la generación anterior y pienso en la siguiente: escucho a los abuelos y a otros mayores, los llamo de vez en cuando; me preocupo por dejar un mundo mejor que el que encontré.

3. EMOCIONAL

Esta dimensión se refiere a la capacidad que tenemos para reconocer sentimientos propios y ajenos y para manejarlos con acierto y delicadeza. Tiene que ver con la

habilidad para comprender a otras personas: sus intenciones, motivaciones y deseos; y con la de comprenderse a uno mismo. También se relaciona con la capacidad de estar animados y de buen humor, controlar los impulsos, mostrar empatía, etc. Cada emoción influye muchísimo en nuestra forma de comportarnos.

¿Cómo lo cuido?

- Reconozco que siento.
- Descubro mis propias emociones y veo cómo evolucionan.
- Aprendo a ponerles nombre y a orientarlas para que no me bloqueen y me ayuden a convivir mejor.

4. CORPORAL

Este lado se refiere al cuidado de nuestro cuerpo. Para realizar un cuidado equilibrado es fundamental prestar atención a nuestro cuerpo. Es el que nos permite ver, oír, tocar, movernos, jugar, pensar o hablar con otros.

¿Cómo lo cuido?

- Mantengo mis rutinas de higiene: me lavo las manos con frecuencia, me ducho, y voy limpio y aseado.
- Cuido mi alimentación: como bien, de forma sana, variada y a las horas establecidas en mi familia.
- Respeto mis horas de sueño y mantengo unos horarios adecuados.
- Hago ejercicio y evito pasar demasiadas horas delante de las pantallas.

5. ESPIRITUAL

Esta dimensión está en la raíz de todo ser humano, en su esencia misma. La parte espiritual nos ayuda a dar sentido a las cosas, a las situaciones, a la vida. Cultivar el mundo interior nos abre la mente y el corazón y nos permite desear cosas profundas y magníficas. Todos tenemos esta dimensión y podemos desarrollarla.

¿Cómo lo cuido?

- Busco momentos de tranquilidad y silencio para el encuentro conmigo mismo.
- Los gestos de cariño, generosidad, solidaridad y otra inmensa cantidad de valores son una muestra de un mundo interior muy cuidado y desarrollado, que nos hace crecer como personas.