



PERÚ

Ministerio de
Educación

Dirección Regional
de Educación de
Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y Gestión
del Servicio Educativo



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Comas, 18 de Octubre del 2022

OFICIO MÚLTIPLE N° 212 -2022-MINEDU-VMGI-DRELM-UGEL 04/ASGESE-ESSE

Señores: **DIRECTORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR, ESPECIAL Y ALTERNATIVA DE LA JURISDICCIÓN UGEL N° 04 – COMAS.**

Presente. –

ASUNTO : Cartilla e Infografía de Soporte Socio emocional para el personal Directivo, Docente y Administrativo de las Instituciones Educativas Públicas de la jurisdicción UGEL N° 04 – Comas.

REFERENCIA : - Expediente N° 39878-2022
- Memorándum N° 676 -2022-MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL04-AGEBR.

Me dirijo a usted con la finalidad de saludarle muy cordialmente y en relación al asunto y documentos de la referencia, compartirle la Cartilla e Infografía de Soporte Socio emocional para el personal Directivo, Docente y Administrativo de las Instituciones Educativas Públicas de la jurisdicción UGEL N° 04 – Comas.

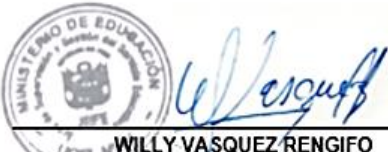
Al respecto, informarle que el año 2021 se realizó una Encuesta Nacional de Docentes de Instituciones Públicas de Educación de Educación Regular – ENDO REMOTA 2021, siendo uno de los aspectos principales de dicha encuesta el componente socio emocional del personal docente de las Instituciones Educativas.

En tal sentido, es conveniente continuar fortaleciendo el aspecto socio emocional del personal de la Institución Educativa, reflexionando y socializando el material (cartilla e infografía) sobre el tema en mención y que forma parte como documento anexo del presente oficio múltiple.

Se suscribe la presente de conformidad con facultades delegadas con Resolución Directoral N.º 000002-2022-UGEL04.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,


WILLY VASQUEZ RENGIFO
Jefe del Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo
UGEL 04

WVR/J.ASGESE
EDLL/C. ASGESE
UTBS/ECEU



PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo



Siempre
con el pueblo



El Reto del Retorno a la Presencialidad

Estimada(o) docente: Gracias por el esfuerzo que vienes realizando para promover el aprendizaje de tus estudiantes en este contexto de emergencia sanitaria. Sabemos que no es un momento fácil y queremos que sepas que no estás solo(a). Confiamos en que este nuevo tiempo de retorno a la presencialidad será motivo de aprendizaje y fortalecimiento personal y profesional.

La salud Mental y Emocional



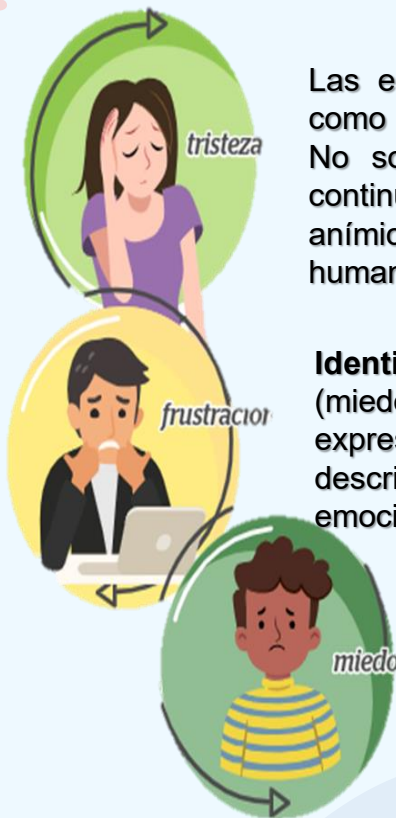
La salud mental y emocional de toda la comunidad educativa requiere de una atención especial y adecuada, para que el retorno a clases no sea una experiencia difícil o estresante en los docentes y en los estudiantes. Para minimizar esta situación se sugiere una serie de estrategias a fin de lograr una mejor adecuación al retorno a las aulas.

Las Emociones

Las emociones son reacciones orgánicas que se generan como **respuesta a un acontecimiento externo o interno**. No son algo tangible ni estático; al contrario, están en continuo movimiento y son las que determinan nuestro estado anímico. Su presencia en nuestras vidas nos hace más humanos, únicos e irrepetibles (Bisquerria, 2020^a).

Identificar lo que nos pasa por dentro, qué estamos sintiendo (miedo, ira, alegría, tristeza, entre otras emociones) y saber expresarnos, decir todo lo que sentimos por su nombre y describirlo, representa el primer paso de la gestión de nuestras emociones (Cuenca & O'Hara, 2006).

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. De la manera **cómo interpretemos este acontecimiento depende el tipo de respuesta emocional**. Por tal motivo, tener pensamientos objetivos y positivos acerca de lo que nos pasa, permite afrontar con tranquilidad y calma. (Bisquerria, 2009)





PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo



Siempre
con el pueblo



Cómo Gestionar las Emociones

CUIDA TU CUERPO

Duerme bien, come sano, haz ejercicio. Ya conoces el dicho: “mente sana en cuerpo sano”. Si tu cuerpo se siente bien, tú te sentirás mejor

BUSCA LA VERDADERA CAUSA

Meditar frecuentemente genera cambios cerebrales, se reduce el estrés, se incrementa los pensamientos positivos; pero esto sólo funciona con práctica constante.

DATE UN TIEMPO

Ignorar la emoción no funciona, pero sí es posible permitirte posponer la situación y asignar un tiempo más tarde para pensar en ello. Mientras tanto, te habrás ido calmando.

CAMBIA EL FOCO DE ATENCIÓN

Lo que resiste persiste, así que es mejor estrategia centrarse en otra cosa porque, de este modo, al distraer tu atención, la emoción irá regulándose.

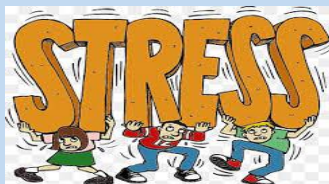
ESCRIBE SOBRE ELLO

Dedica unos minutos al día a poner sobre el papel lo que sientes. Escribe para descargar. Esta forma de catarsis puede ayudarte mucho, aunque al principio te cueste.

BUSCA LA VERDADERA CAUSA

No luches contra la emoción, busca la causa de la misma y trabaja sobre ello. Es lo que realmente te ayudará.





El estrés es un fenómeno emocional acompañado de cambios bioquímicos, fisiológicos, cognitivos y conductuales que se producen como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos de las personas para afrontarlas (Bisquerra, 2020).

Un adecuado afrontamiento del estrés podría mantenerte motivado y orientado hacia el logro de tus metas, ya que estimula el desarrollo de nuevas estrategias e ideas que permitan responder a las situaciones presentadas. (Cuenca & O'Hara, 2006).



La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto, tenso y tenga palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

Para las personas con trastornos de ansiedad, el miedo no es temporal y esta experiencia puede ser muy abrumadora.





PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo



Siempre
con el pueblo



¿Qué condiciones son importantes asumir para empezar adecuadamente este año lectivo 2022?

Saber Escucharnos:

Establecer una comunicación amable con nosotros mismos.



Participar en redes de apoyo:

Frente a algo que es complicado, podemos recurrir a alguien cercano para quien lo mismo ya dejó de ser complicado.



Aceptación de la realidad y gestión realista de nuestras metas:

Nuestras expectativas sobre lo que podemos lograr debe de tener como prioridad nuestro bienestar socio emocional y también el de nuestros estudiantes.

Establecer límites de acción: es importante tener claro el límite frente a todo lo que se nos presenta, reconocer hasta donde se puede solo/a y cuándo es el momento para buscar ayuda profesional





PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo



Siempre
con el pueblo



Bienestar Socioemocional



El Bienestar Socioemocional , se expresa en el equilibrio emocional (personal), la capacidad de lidiar con retos diversos (físicos, personales, académicos, etc.) y la contribución al bienestar colectivo (ciudadanía).

Los docentes deben asumir la importancia del bienestar socioemocional y el desarrollo de la ciudadanía en la práctica diaria de convivencia, y ser referentes del actuar ético, íntegro y el razonamiento crítico.

Se recomienda durante el Retorno a Clases Presenciales

- ❑ Generación de espacios de diálogo, durante el retorno y previo a presentarse a los salones de clases, es importante que los docentes de las instituciones educativas generen un espacio de diálogo y expresión emocional para procesar lo sucedido, a través de grupos.
- ❑ Dales a tus estudiantes la oportunidad de sentirse escuchados frente a los temores o penas que puedan estar atravesando. Todas las emociones son importantes y está bien poder reconocer la angustia, la pena o el temor por un familiar enfermo o fallecido, o por la situación que atravesamos.

- ❑ Conversa con tus estudiantes sobre la importancia del autocuidado (ejercitarse físicamente, comer sano y saludable, dormir bien, entre otros) (MINSA, 2020).
- ❑ Dosifica las actividades de aprendizaje que propones para tus estudiantes que presentan situaciones críticas. Lo más importante es promover su estabilidad emocional.
- ❑ Considerar la flexibilidad de rutinas cuando los estudiantes estén emocionalmente frágiles (sin caer en el desorden y la no planificación).
- ❑ Enseñar a los niños, niñas y adolescentes cómo hacer amigos y sentir empatía, o sentir el dolor del otro. En la Institución educativa, hay que estar atentos(as) a que ninguno esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia.





PERU

Ministerio de
Educación

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y
Gestión del Servicio
Educativo



**Siempre
con el pueblo**



Referencias Bibliográficas

- ❑ Proyecto Educativo Nacional – PEN 2036
- ❑ Webinar: “Gestión de emociones en tiempos de cuarentena” - Oficina general de transparencia ética pública y anticorrupción (OTEPA)
- ❑ Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clase – Gobierno de Guatemala
- ❑ Webinar - Orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes - MINEDU – 2021.



Responsable: Equipo de la Estrategia para el Fortalecimiento de la Gestión de Convivencia Escolar 2022



PERU

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo



Siempre con el pueblo



¡BRINDÁNDOTE SOPORTE EMOCIONAL A TI MAESTRO Y MAESTRA!

¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL ?

El **bienestar emocional**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede **afrontar las presiones normales de la vida**, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.

Tener bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Debemos trabajar en nuestras emociones para sentirnos bien y tener una vida plena, en la que nos conozcamos a nosotros mismos, seamos capaces de adaptarnos a los vaivenes de la vida y tengamos la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. En definitiva, para poder llevar un **estilo de vida saludable**.

GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES



10 CLAVES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Relaciones positivas y duraderas

Tolerancia a la frustración

Poder afrontar

Autoregulación emocional

Conocerse a uno mismo

Dedicar tiempo

