



PERÚ

Ministerio de
EducaciónDirección Regional
de Educación de
Lima MetropolitanaUnidad de Gestión
Educativa Local N° 04Área de Supervisión y Gestión
del Servicio Educativomejor
educación
mejores
peruanos

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Comas, 06 de Agosto de 2021

OFICIO MÚLTIPLE N° 140 -2021 – MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL04/ASGESE/ESSE**Señores(as)**

Directores(as) de las Instituciones Educativas de la UGEL 04

Presente. –

ASUNTO : Participación en el Curso Taller de Salud Mental y Soporte Socio - emocional “Descubriendo mi Fuerza Interior” dirigido a docentes responsables de la Comisión de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres.

REF : Expediente N° 34694-2021
OFICIO MÚLTIPLE N° 226-2021-MINEDU/VMGI-DRELM-OSSE
RD. N° 001-2021-UGEL04.

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. Para saludarle cordialmente; y hacer de su conocimiento que la UGEL 04 en coordinación con la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana, la mancomunidad de Lima Norte y los aliados estratégicos realizarán el **Curso Taller de Salud Mental y Soporte Socioemocional “Descubriendo mi Fuerza Interior”** por lo que se convoca a todos los docentes responsables de la Comisión de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres de la IIEE, que se llevará a cabo del 17 de agosto al 28 de setiembre del 2021 en cuatro grupos, los cuales serán comunicados vía correo institucional después de su inscripción a través del siguiente enlace: <https://forms.gle/KPvogmncHy8Uaiw49> .

En ese sentido, teniendo vacantes limitadas se solicita inscribir a un docente por Institución Educativa hasta el día martes 10 de agosto.

Hago propicia la oportunidad para testimoniarle los sentimientos de mi mayor consideración y deferencia personal.

Atentamente,



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



PERÚ
Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de
Supervisión del
Servicio Educativo

"Año del Bicentenario del Perú:
200 años de Independencia"



BICENTENARIO
PERÚ 2021

INTERVENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL Y SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN 5 DISTRITOS DE LA MANCOMUNIDAD MUNICIPAL DE LIMA NORTE- UGEL 02 y 04
Curso Taller “DESCUBRIENDO MI FUERZA INTERIOR”

Fases	Módulo	Objetivo	Sesiones	Objetivos específicos	Valor porcentual
Fase I Capacitación Virtual: Intervención Integral de Salud Mental y Soporte Socioemocional dirigido a docentes.	Módulo I Conociendo nuestra salud mental	Lograr que los participantes comprendan la importancia de la salud mental y sus efectos en situaciones de emergencias y desastres en el marco de la protección de los derechos humanos.	Aprendiendo sobre salud mental en emergencias y desastres.	Identificar la importancia de la salud mental y el soporte socioemocional en el contexto de emergencias y desastres.	32%
			Comprendiendo los efectos de las emergencias y desastres en la salud mental.	Analizar el impacto de los efectos emocionales, cognitivos y fisiológicos en el contexto de emergencias y desastres.	
			¿Por qué es importante hablar de la protección de la salud mental?.	Comprender la importancia de la protección de los derechos humanos y su relacionamiento con la salud mental.	
	Módulo II El Autocuidado de la salud mental y bienestar personal	Comprender la importancia del autocuidado de la Salud mental.	¿Por qué es importante el autocuidado de la salud mental?.	Reconocer la importancia del autocuidado de la SM para mantener el bienestar personal.	
			Hablemos del duelo.	Comprender los aspectos del duelo y la importancia de las prácticas de autocuidado en este proceso en el contexto de las emergencias y desastres.	
			¿Qué podemos hablar sobre la resiliencia?.	Conocer la resiliencia y como podemos desarrollarla en nuestra vida como estrategia de autocuidado de la SM y el bienestar emocional.	
	Modulo III Fortaleciendo la Salud Mental frente a los desafíos.	Fortalecer las capacidades de resiliencia de los participantes para el afrontamiento del duelo, ansiedad, estrés y tristeza.	¿Qué hacer en momentos de crisis?.	Discriminar las estrategias para el manejo de las crisis emocionales para abordar los desafíos.	
			¿Cómo crear espacios de calma frente a la ansiedad y estrés?.	Promover la autorregulación emocional y creación de espacios para fortalecer la salud mental.	
			Trabajemos la tristeza.	Identificar estrategias de afrontamiento para el manejo de la tristeza en espacios familiares y escolares.	
Fase	Módulo	Objetivo	Sesiones	Objetivos específicos	Valor porcentual
Fase II presencial “Descubriendo mi Fuerza Interior”	“Descubriendo mi Fuerza Interior”	Identificar estrategias para el fortalecimiento de la fuerza interior mediante la educación emocional.	Expresando las emociones.	Aplicar estrategias que contribuyan a canalizar las emociones.	32%
			Provocando la calma.	Practicar el autoregulamiento de las emociones.	
			Gestionando la tristeza.	Aplicar estrategias para el manejo de la tristeza.	
			Descubriendo mi potencialidad resiliente.	Aplicar actividades de fortalecimiento de la capacidad resiliente.	
Fase	Módulo	Objetivo	Sesiones	Objetivos específicos	Valor porcentual
Fase III Aplicando lo aprendido (Trabajo Aplicativo)	Buenas Prácticas de Salud Mental y Soporte Socioemocional	Lograr que el participante aplique en los escenarios de la escuela virtual o presencial y el escenario familiar, estrategias de fortalecimiento para su salud mental, la de sus	Un mínimo de 6 sesiones, que el docente realizará de acuerdo a su programación individual, aplicando las estrategias correspondientes o creadas a partir de los contenidos desarrollados en los Módulos II y II, en el escenario de la	Fortalecer la salud mental del estudiante mediante estrategias de soporte socioemocional.	36%
				Fortalecer su propia salud mental, aplicando estrategias de educación emocional.	
				Favorecer positivamente en la salud mental del entorno familiar del estudiante y del docente	

		alumnos y su entorno familiar.	escuela virtual.	
<i>El docente con la presentación de su trabajo, a parte de lograr la certificación, tendrá la opción de participar en el Concurso de Buenas Prácticas en Salud Mental y Soporte Socioemocional.</i>				