



• EDUCACIÓN INICIAL •

CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años.



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



Conciencia y regulación emocional: Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años.

Ministerio de Educación
Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja
Lima, Perú
Teléfono 615-5800
www.minedu.gob.pe

Primera edición
2020

Elaboración
Joan Susan Hartley Floríndez

Revisión y aportes:
Nilda Jeannette Gálvez Varas
María José Ramos Haro

Corrección de estilo
Oscar Carrasco

Diseño y diagramación
Ana Periche Acosta

©Ministerio de Educación - 2020

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



CONTENIDO

PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO 1	
Fundamentos del Aprendizaje y la educación socioemocional	7
1.1 ¿Por qué es importante el aprendizaje socioemocional?	9
1.2 ¿Qué habilidades socioemocionales es importante desarrollar en niñas y niños?	11
CAPÍTULO 2	
Orientaciones para favorecer desde el aula el desarrollo de habilidades socioemocionales en niñas y niños de tres a cinco años	12
2.1 Implementación del aprendizaje y de la educación socioemocionales	12
2.2 El papel que cumple el adulto que cuida y acompaña	14
2.2.1. Conoce cómo funciona el cerebro	15
2.2.2 Herramientas que ayudan a transitar a la calma	17
2.2.3 Conoce tus disparadores emocionales	18
2.2.4 Permítete ser imperfecto	19
2.3 Crea un vínculo de seguridad y confianza con tus estudiantes	20
2.3.1 Te veo, porque quiero conocerte	21
2.3.2 Te conozco y te acompaño con respeto	21
2.3.3 Te acepto incondicionalmente	22
2.3.4 Te aprecio y te lo hago saber	22
2.4 Ábrete al mundo de las emociones	22
2.5 Habilidades socioemocionales que se deben priorizar en niñas y niños de tres a cinco años	23
2.5.1 La conciencia emocional	23
2.5.2 Manejo de emociones o regulación emocional	26
2.5.3 Postergación de la gratificación	29
Referencias Bibliográficas	32

Presentación

Querido(a) especialista, directivo(a), docente y promotor(a):

Probablemente has escuchado o leído acerca del aprendizaje y de la educación socioemocional, así como sobre su importancia en el proceso de desarrollo y aprendizaje de niñas y niños. Por ello, a través de la presente cartilla, te brindamos información y herramientas prácticas que te serán de mucha utilidad para favorecer desde el aula el desarrollo de habilidades socioemocionales en niñas y niños de tres a cinco años.

En la primera parte de la cartilla encontrarás las definiciones de aprendizaje socioemocional y educación socioemocional y sabrás cuán importante es favorecerlos desde la escuela y el aula. Igualmente, te brindaremos un marco conceptual que te permitirá identificar seis habilidades socioemocionales generales que es importante desarrollar en niñas y niños.

En la segunda parte de la cartilla encontrarás orientaciones que te permitirán favorecer desde el aula el desarrollo de habilidades socioemocionales en niñas y niños de tres a cinco años. En primer lugar, dispondrás de información sobre lo que se necesita para una adecuada implementación del aprendizaje y la educación socioemocional en la escuela y en el aula. Luego, conocerás una serie de herramientas prácticas que favorecerán tu propia regulación emocional; de esta manera, podrás convertirte en un corregulador de tus estudiantes. Asimismo, te brindamos contenidos que te ayudarán a crear un vínculo de seguridad y confianza con tus estudiantes, además de una invitación a abrirte al mundo de las emociones. Finalmente, te proponemos las habilidades socioemocionales que sugerimos priorizar en niñas y niños de tres a cinco años.

¡Empecemos!

CAPÍTULO 1

Fundamentos del aprendizaje y de la educación socioemocional

Son las 8:30 a. m. Es invierno y hace mucho frío. Las niñas y los niños de cuatro años ya se encuentran sentados en sus sillas, que han sido colocadas en círculo para iniciar la asamblea de la mañana. Es un momento muy importante. La maestra Jenny les propone iniciar la asamblea con la canción de saludo que suelen cantar cada mañana, y la mayoría responde de manera afirmativa, algunos, incluso, con entusiasmo. De pronto, Jenny observa que Flor tiene sobre sus piernas una mantita que ha traído de su casa para abrigarse. Parece estar muy contenta. Juan Carlos, quien está sentado a su lado, la mira asombrado y, súbitamente, tira de la mantita para acercarla hacia él. Flor, enojada, jala con fuerza la mantita hacia ella, mientras le dice en voz alta a la maestra: “Miss Jenny, ¡Juan Carlos me está quitando mi mantita!”. Y él responde: “Miss, es que yo también tengo frío”.

¿Te parece familiar esta situación? Probablemente tu respuesta sea “¡Sí!”.



Esta es una de las tantas circunstancias en las que la maestra Jenny necesita intervenir para ayudar a sus estudiantes a autorregularse; en este caso, se trata de identificar y regular tanto sus emociones como su comportamiento. A este proceso se le conoce como proceso **aprendizaje socioemocional**.



El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, siglas del nombre en inglés) es la organización líder en aprendizaje socioemocional (ASE) –cuya denominación en inglés es *Social and Emotional Learning (SEL)*– en el mundo. El CASEL define al aprendizaje socioemocional como el proceso a través del cual niñas, niños, adolescentes y personas adultas adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones cuidadosas y responsables. La educación socioemocional es aquella que prioriza el aprendizaje socioemocional de las y los estudiantes.

Para mayor información, puedes visitar CASEL. What is SEL?
<https://casel.org/what-is-sel/>

El aprendizaje socioemocional está alineado con lo que el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB) propone para la competencia, “Construye su identidad”, que involucra el desarrollo progresivo de la capacidad de autorregulación emocional de las y los estudiantes, entre otras capacidades. El nivel esperado de esta competencia al finalizar el nivel inicial es el siguiente:



Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único. Se identifica en algunas de sus características físicas, así como sus cualidades e intereses, gustos y preferencias. Se siente miembro de su familia y del grupo de aula al que pertenece. Practica hábitos saludables reconociendo que son importantes para él. Actúa de manera autónoma en las actividades que realiza y es capaz de tomar decisiones, desde sus posibilidades y considerando a los demás. Expresa sus emociones e identifica el motivo que las originan. Busca y acepta la compañía de un adulto significativo ante situaciones que lo hacen sentir vulnerable, inseguro, con ira, triste o alegre.

1.1 ¿Por qué el aprendizaje socioemocional es importante?¹

En las últimas dos décadas, las investigaciones provenientes de diversos campos y fuentes demuestran de manera convincente que la educación que promueve el ASE obtiene mejores resultados.



La evidencia científica vincula el ASE con las siguientes ganancias para las y los estudiantes:

- ✓ Mejores habilidades socioemocionales
- ✓ Mejores actitudes hacia sí mismos, los demás y la escuela
- ✓ Comportamiento positivo en el aula
- ✓ Aumento de 11 puntos porcentuales en pruebas de rendimiento estandarizadas; por tanto, mejores aprendizajes



La evidencia científica indica que el ASE reduce en las y los estudiantes los riesgos de:

- ✗ Presentar problemas de conducta
- ✗ Experimentar angustia emocional

Otras ventajas del ASE:

- ✓ Tiene un **impacto de largo plazo** y, además, es **global**.
- ✓ Mejora los resultados de vida, favoreciendo una mejor calidad de vida.
- ✓ **Ayuda a reducir la pobreza** y mejora la movilidad económica.

¹ Para mayor información, puedes revisar el metaanálisis de 213 estudios que involucraron a más de 270,00 estudiantes, desde inicial hasta secundaria: Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. También puedes revisar los Beneficios prácticos de un programa de ASE, elaborado por Durlak, J. & Mahoney, J. (2019) para CASEL. Toda la información referida en este punto, ha sido extraída de CASEL. *SEL Impact*. <https://casel.org/impact/>



Hoy, probablemente más que nunca, comprendemos la pertinencia y la relevancia de apoyar el desarrollo socioemocional de niñas y niños desde el aula porque...

"Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto". (Aristóteles)



¿Sabías qué...?

Las raíces del aprendizaje socioemocional pueden encontrarse en La república de Platón. Este filósofo propuso en ella un plan de estudios holístico que requiere un equilibrio entre la educación física, las artes, las matemáticas, las ciencias, el carácter y el juicio moral: "Al mantener un sistema sólido de educación y crianza, se desarrollan ciudadanos de buen carácter". (Platón, como se citó en Edutopia, 2011)

¿Sabías qué...?

El concepto de aprendizaje socioemocional fue introducido en la cultura popular en 1995 por Daniel Goleman en su libro Inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual. Goleman, periodista científico del New York Times, argumentó que el carácter es más importante que el cociente intelectual y señaló que las habilidades que lo desarrollan se pueden enseñar. El libro se tradujo rápidamente a muchos idiomas y, desde ese momento, se estableció un nexo entre educadores y escuelas, así como entre los psicólogos y científicos que estudian las bases neurológicas y el desarrollo de la emoción humana. (Edutopia, 2011)

Como has podido leer en las líneas anteriores, una educación que promueve el aprendizaje socioemocional favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales que son sumamente importantes para que las y los estudiantes logren una trayectoria óptima de vida. Como sostiene Elías (2013), estas habilidades “son ‘la pieza faltante’ en las escuelas, porque representan una parte de la educación que une el conocimiento académico a un conjunto específico de habilidades importantes para el logro escolar, familiar y comunitario en los lugares de trabajo y en la vida en general” (Elías, 2013: 13)².

1.2 ¿Qué habilidades socioemocionales es importante desarrollar en niñas y niños?

Existen diversos marcos de referencia para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, los cuales suelen integrar habilidades intrapersonales, interpersonales y cognitivas. Uno de ellos es el de Escuela Amiga³, elaborado por el Ministerio de Educación del Perú, con la asistencia técnica del Banco Mundial. Para desarrollar este marco conceptual, se revisaron de manera exhaustiva otros ya existentes y se determinó alinearlos con el marco del CASEL, referencia mundial para el aprendizaje y la educación socioemocional. De esta manera, se definieron seis habilidades generales, las cuales puedes apreciar en el siguiente gráfico⁴:



Fuente: Habilidades socioemocionales generales del marco conceptual del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso, del Banco Mundial©.

² Elías, M. (2013) *Aprendizaje académico y socio-emocional*. Esta guía fue publicada originalmente en el año 2003, por la Academia Internacional de Educación y la Oficina Internacional de Educación (IBE).

³ Escuela Amiga fue una iniciativa implementada entre el 2013 y el 2014 por el Ministerio de Educación del Perú, con la asistencia técnica del Banco Mundial. Estaba orientada a mejorar las habilidades socioemocionales de niñas, niños y adolescentes, y el clima escolar de escuelas públicas ubicadas en zonas urbanas de alto riesgo de Lima Metropolitana.

⁴ Para acceder al marco conceptual completo, puedes visitar el siguiente enlace: <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula> El marco conceptual allí presentado es un producto revisado por el equipo del Banco Mundial (2016).

CAPÍTULO 2

Orientaciones para favorecer desde el aula el desarrollo de habilidades socioemocionales en niñas y niños de tres a cinco años

La educación socioemocional empieza en el hogar desde el día en el que niñas y niños nacen, y continúa a lo largo del desarrollo, tanto en el hogar como en el jardín de infantes y la escuela. El desarrollo de habilidades socioemocionales en la etapa pre-escolar está vinculado con una amplia gama de resultados positivos en la vida adulta, que incluyen una buena salud física y mental, relaciones interpersonales armoniosas, logros académicos, compromiso cívico y empleo productivo. Por tanto, es relevante y necesario favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en niñas y niños de 3 a 5 años desde el aula.

Tú puedes favorecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales de tus estudiantes.

2.1 Implementación del aprendizaje y de la educación socioemocionales

Para una adecuada implementación del aprendizaje y de la educación socioemocionales en la escuela y el aula, se necesita:

- a. Docentes emocionalmente competentes, que estén atentos a las necesidades de las niñas y los niños y responden de manera sensible.
- b. Un clima de aula positivo.

- c. Una estrategia de educación socioemocional que nos permita generar experiencias de aprendizaje orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales. Para diseñar dichas experiencias con una perspectiva evolutiva, podemos utilizar la metodología FASE (por sus siglas: focalizado, activo, secuenciado y explícito⁵), que nos permite guiar a las y los estudiantes a través de una serie de experiencias de aprendizaje motivadoras, orientadas a apoyar su desarrollo socioemocional.

La metodología FASE incorpora los siguientes cuatro elementos:



Focalizado: Se enfoca en el desarrollo de habilidades socioemocionales.



Activo: Propone formas de aprendizaje activo que prioriza la práctica y la experiencia (juego de roles, improvisación, modelamiento, etc.).



Secuenciado: Desarrolla habilidades socioemocionales de manera gradual, con experiencias de aprendizaje conectadas y coordinadas.



Explícito: Está orientado al desarrollo de habilidades socioemocionales específicas.

- d. Asignar el tiempo necesario para implementar las experiencias de aprendizaje de manera suficiente y eficaz, así como extender la práctica de las habilidades socioemocionales más allá del aula, aplicando estrategias y habilidades socioemocionales en tiempo real, transversalizando la educación socioemocional.
- e. Asegurar suficiente apoyo y capacitación de los actores educativos.⁶

⁵ CASEL <https://casel.org>

⁶ Los puntos a, b y c han sido tomados de CASEL <https://casel.org> y del curso Introducción a la teoría y práctica de la Educación Socioemocional de AtentaMente Consultores de México (2020). Los puntos d y e han sido tomados de Jones *et al.* (2018).

Empecemos por el principio: tú.

2.2 El papel que cumple el adulto que cuida y acompaña

El adulto que cuida de niñas y niños, y que acompaña su desarrollo y aprendizaje cumple un rol protagónico en sus historias de vida, pues, después de los padres, nadie tiene mayor influencia en el éxito de ellas y ellos que sus primeros cuidadores y maestros⁷.

Proveer a niñas y niños de un vínculo afectivo de respeto y confianza que les brinde seguridad (apego seguro) es de vital importancia y, para que esto sea posible, tú necesitas estar bien primero. El estado emocional y el bienestar del adulto que cuida y acompaña es un ingrediente esencial y el punto de partida para el proceso de aprendizaje socioemocional y para que cualquier aprendizaje sea posible, en tanto que el adulto actúa como corregulador de sus estudiantes (Porges, 2016).

Recuerda que las niñas y los niños aprenden de lo que observan y escuchan, pero, sobre todo, de aquello que viven y sienten (Nelsen *et al.*, 2013). En ese sentido, eres un modelo para tus estudiantes. Por ello es pertinente que reflexiones sobre tus propias habilidades socioemocionales y cómo regulas tus emociones.



La regulación emocional es una habilidad socioemocional y se define como "... el mecanismo con el que la persona influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa" (Gross, 2015, como se citó en Rodríguez *et al.*, 2020: 108). Para estos autores, la regulación emocional consiste en "regular las emociones a fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar".

La manera en la que regulamos nuestras emociones impacta en nuestra salud, nuestro sentido de bienestar, en el trato que tenemos hacia los demás y en nuestra capacidad para aprender (Martínez, 2020). **Solamente puedes ayudar a tus estudiantes a regular sus emociones, si tú aprendes a regular las tuyas.** En las siguientes líneas te damos algunas sugerencias:

⁷ Riley, D., San Juan, R. R., Klinkner, J. & Ramming, A. (2007) *Social and Emotional Development: Connecting Science and Practice in Early Childhood Settings*. Redleaf Press, como se citaron en Nelsen *et al.* (2013).

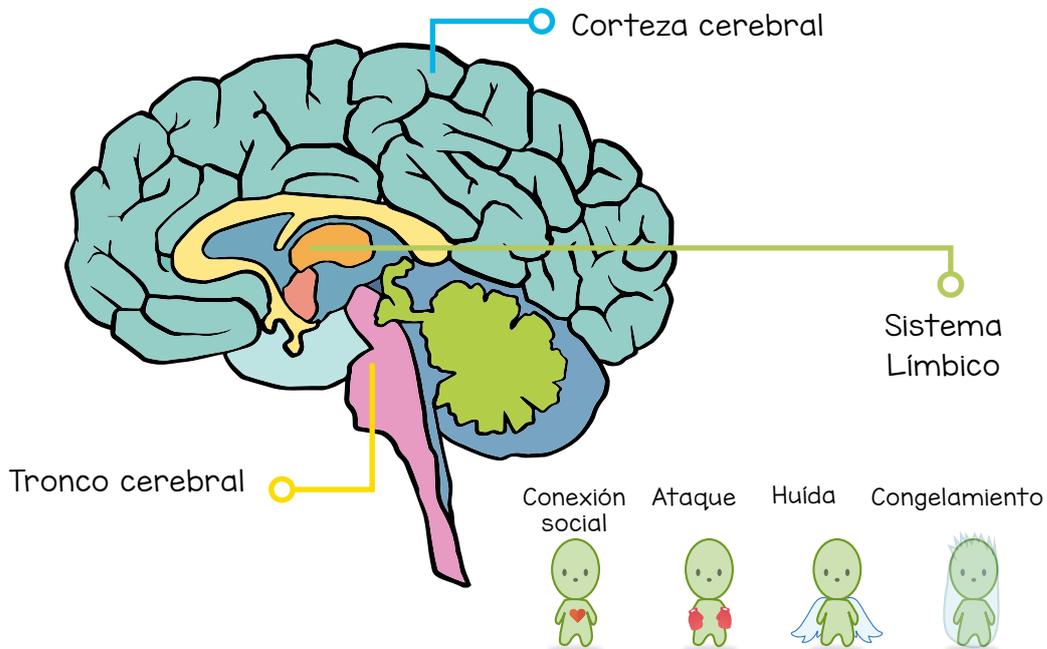


2.2.1 Conoce cómo funciona el cerebro⁸

Una herramienta valiosa para ti es conocer y comprender cómo el cerebro dirige la orquesta de las emociones humanas. Primero, debes saber que la principal función del cerebro es garantizar nuestra supervivencia, de tal forma que permanentemente está evaluando qué tan seguro o no es nuestro entorno. Ante una amenaza, real o percibida, se dispara la respuesta al estrés de nuestro organismo, que se conoce también como la

respuesta de “lucha, huida o congelamiento”. “Desafortunadamente, nuestro cuerpo puede reaccionar igualmente ante factores de estrés que no ponen en peligro la vida como, por ejemplo, el tráfico excesivo, la presión laboral, los problemas económicos, las dificultades familiares, entre otros factores”⁹.

¿Qué ocurre en el cerebro? El sistema límbico, también conocido como cerebro emocional, contiene la amígdala, la cual funciona como una especie de sensor de humo encargado de detectar el peligro y activar la señal de alerta. La amígdala pone en marcha los instintos de supervivencia de “lucha, huida o congelamiento” ubicados en el tronco cerebral, también conocido como cerebro reptiliano, de tal manera que la persona responde atacando, huyendo o congelándose. Este proceso implica que los cerebros emocional y reptiliano toman el control, en tanto que el cerebro racional, ubicado en la corteza cerebral, digamos que “se apaga”. El doctor Daniel Siegel llama a este proceso “destaparse” o “perder la cabeza”.¹⁰ Puedes observar las partes del cerebro aquí descritas en la siguiente imagen¹¹:



⁸ Esta es también una herramienta de la disciplina positiva desarrollada por Jane Nelsen (1981). Para mayor información puedes buscar las tarjetas de herramientas de disciplina positiva para maestros elaboradas por Jane Nelsen y Kelly Gfroerer.

⁹ Información extraída del curso virtual elaborado por Hartley (2018) para el Ministerio de Educación del Perú.

¹⁰ La reciente explicación es una adaptación de “El cerebro en la palma de la mano”, del libro *El cerebro del niño* (Siegel & Payne, 2012).

¹¹ Imagen del cerebro de acceso libre, adaptada por Graham & Hartley (2020)©

¿Para qué te sirve este conocimiento? Para saber que cuando experimentas estrés, ansiedad, angustia, miedo, cólera, entre otras emociones asociadas al malestar, no te es posible utilizar tu cerebro racional ni pensar con claridad; en tales situaciones, eres, por tanto, más vulnerable y tiendes a reaccionar y actuar de manera impulsiva, poco controlada e, incluso, agresiva o violenta, lo cual trae consecuencias negativas para ti y para los demás. Es necesario, en consecuencia, que primero seas capaz de reconocer lo que estás sintiendo en el momento para de ahí transitar a la calma; de esta manera, lograrás acceder a las funciones de tu cerebro racional, y esto te permitirá, entre otras cosas, reflexionar sobre tus acciones, evaluar la situación con buen juicio, así como proceder con sensibilidad, empatía y compasión.



Es importante, además, tener presente que el cerebro humano es maleable¹² y que las habilidades socioemocionales, al igual que cualquier otra habilidad, se desarrollan gracias a la práctica. Reemplazar antiguos hábitos por otros es posible, y esto se puede lograr mediante la práctica intencional y constante de nuevos hábitos, con lo cual se construirán nuevos circuitos neuronales vinculados a tu propia regulación emocional.

¹² A esto se le conoce como neuroplasticidad. Para saber más al respecto, puedes visitar el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYZa87g>

2.2.2 Herramientas que ayudan a transitar a la calma

Tal como explicamos líneas arriba, debemos calmarnos antes de actuar. La calma nos permite regular nuestras emociones, experimentar mayor bienestar, pensar con claridad, así como actuar con una dirección y un propósito determinados. Todas las herramientas al servicio de la calma se orientan a lograr la atención plena (o *mindfulness*, en inglés), es decir, la conciencia de estar presentes en el aquí y el ahora; la evidencia científica respalda la efectividad de tales prácticas en la reducción del dolor y del estrés¹³; son, por tanto, fundamentales para el desarrollo de la regulación emocional. Líneas abajo, compartimos contigo algunas de dichas herramientas.

Escaneo corporal consciente

Esta herramienta consiste en llevar tu atención a las diversas partes de tu cuerpo, una por una, desde la coronilla (cabeza) hasta los dedos de los pies, tomando, a la vez, conciencia de tus sensaciones y escuchando de manera acogedora, sin juicios, lo que tu cuerpo te comunica.

Respiración consciente

Esta es la más antigua de todas las herramientas (Houston, 2020). Consiste en llevar tu atención a tu respiración, aceptando y acogiendo tus sensaciones, emociones y pensamientos, notándolos y dejándolos pasar sin juzgarlos, manteniendo siempre tu atención en tu respiración.¹⁴ Una herramienta que puede ayudarte a respirar conscientemente es el acróstico CALMA¹⁵:



Acróstico creado por Gina Graham y Joan Hartley (2019)©

¹³ *Positive Actions* incluye diversas prácticas orientadas al autocuidado y al bienestar, íntegramente respaldadas por la evidencia científica. Este set de tarjetas forma parte del *Positive Psychology toolkit* de la Universidad de Pennsylvania.

¹⁴ Para practicar la respiración consciente, puedes descargar de manera gratuita la app de AtentaMente©.

¹⁵ Acróstico creado por Gina Graham y Joan Hartley (2019)©

Para-Respira-Piensa

Practica la técnica PARA-RESPIRA-PIENSA. Ante cualquier situación que te genera malestar, lo primero que debes hacer es PARAR. Luego, RESPIRAR diez veces, lenta y profundamente; este procedimiento permite que enfoques tu atención en tu respiración y restablezcas un ritmo respiratorio armónico. Una vez que te hayas calmado y recuperes la conexión con la corteza cerebral, PIENSA en lo que ha ocurrido y decide qué es conveniente decir o hacer.

Mover el cuerpo

Sé amable con tu cuerpo y trátalo con cariño. Recuerda que él será tu dirección y compañero permanente a lo largo de toda tu vida.¹⁶ Tu cuerpo necesita moverse para revitalizarse y facilitar el flujo de emociones y energía que hay en él. Puedes hacerlo mediante ejercicios aeróbicos, caminatas, el baile, el taichí o el yoga, todas ellas prácticas respaldadas por la evidencia científica.¹⁷ Mueve tu cuerpo para regular tus emociones, relajarte y regalarte bienestar.

Antes de cada encuentro con los bebés, niñas y niños a los que acompañas, tómate un tiempo para centrarte en el momento presente y estar en estado de atención plena. Asegúrate de estar en calma al interactuar con tus estudiantes.

2.2.3 Conoce tus disparadores emocionales

La información que compartimos líneas arriba sobre el funcionamiento del cerebro te permite desarrollar otra valiosa herramienta que consiste en conocer cuáles son tus disparadores emocionales, también llamados “botones emocionales”, como los denomina el Dr. Daniel Siegel.

Para utilizar esta herramienta, reflexiona y pregúntate, de la manera más precisa posible, qué es lo que te lleva a “perder la cabeza” o a “destarte” en el aula con tus estudiantes. Responde esta pregunta con honestidad. Probablemente descubrirás cuáles son las situaciones que te llevan a sentir frustración, cólera, ansiedad, etc., y a disparar tu respuesta al estrés, ante lo cual dejas de pensar. Al conocer y reconocer tus disparadores emocionales, podrás anticiparte

¹⁶ Concepto propuesto por Sri Sri Ravi Shankar, líder humanitario y promotor de la paz mundial, propuesto en diversas ocasiones para el Premio Nobel de la Paz.

¹⁷ *Positive Actions* incluye diversas prácticas orientadas al autocuidado y al bienestar, íntegramente respaldadas por la evidencia científica. Este set de tarjetas y herramientas forma parte del *Positive Psychology Toolkit* de la Universidad de Pensilvania.



a cualquier reacción impulsiva, de modo que, cuando percibas la presencia de aquellos disparadores, sabrás que necesitas respirar para calmarte.

2.2.4 Permítete ser imperfecto

Comprende que los errores constituyen oportunidades de aprendizaje y son nuestros grandes maestros.¹⁸ Nadie es perfecto. Muestra comprensión y compasión hacia ti mismo y acoge tus errores de manera bondadosa. Esfuérzate cada día en conocerte, aprender, divertirse y dar lo mejor de ti.

Todas las herramientas que hemos compartido líneas arriba corresponden a prácticas de autocuidado saludables, las cuales te permiten reducir tu nivel de estrés físico, mental y emocional, y permanecer en calma. Están orientadas a apoyarte en tu regulación emocional, al partir del hecho de que eres tú quien lidera el clima emocional del aula y que solo si tú gozas de bienestar te será posible crear un entorno de aprendizaje seguro para tus estudiantes.¹⁹



¹⁸ Ideas desarrolladas por Jane Nelsen (2009), Brené Brown (2012) y Patricia Ryan Madson (2013).

¹⁹ Puedes encontrar numerosos recursos orientados al desarrollo de mejores prácticas de autocuidado en el siguiente enlace: <https://www.familyengagementcollaborative.com/self-care-resources-for-teachers.html>

2.3 Crea un vínculo de seguridad y confianza con tus estudiantes

Niñas y niños necesitan desarrollar vínculos de apego seguros, los cuales son determinantes para su desarrollo presente y futuro, en todas las áreas. El apego seguro es la base para la regulación de sus emociones y sus comportamientos. Tal como señala Tronick (2007), son las interacciones con los demás y la posibilidad de sentirnos conectados con otros aquello que nos regula emocionalmente, nos provee de un sentido de continuidad vital y nos humaniza.



“El desarrollo saludable de un niño pequeño depende de la calidad y estabilidad de las relaciones afectivas que tenga con las personas importantes de su vida, tanto dentro como fuera de la familia. Incluso, el desarrollo de su arquitectura cerebral depende del establecimiento de estas relaciones”

(National Scientific Council on the Developing Child, Universidad de Harvard, como se citó en Ministerio de Educación, 2015: 13).

Para favorecer que niñas y niños desarrollen un apego seguro contigo, es necesario que les ofrezcas un vínculo estable, predecible y consistente; igualmente, y de manera especial, que la calidad del vínculo que establezcas con tus estudiante sea de respeto, aceptación, afecto y valoración.²⁰

A continuación, te sugerimos algunas prácticas educativas que te permitirán desarrollar un vínculo de seguridad y confianza con las niñas y los niños a quienes cuidas y acompañas desde el aula:

2.3.1 Te veo, porque quiero conocerte

El punto de partida para establecer una vinculación entre tú y tus estudiantes es aprenderte el nombre de cada niña y niño, saber acerca de su contexto familiar y de vida; igualmente, observar su comportamiento y su forma de expresarse, con la intención de conocerlos. Como decía Berry Brazelton, para conocer a un niño, necesitas observarlo²¹; y, como sostenía Albert Einstein, si quieres entender a una persona, no escuches sus palabras, observa su comportamiento.



2.3.2 Te conozco y te acompaño con respeto

A partir de tu observación respetuosa, sensible, empática y sin juicios, podrás conocer a cada niña y niño lo suficiente como para saber qué cosas le gustan y cuáles le desagradan, qué situaciones le generan miedo, qué cosas le dan seguridad, cómo suele llegar al aula cada mañana, con qué niñas y niños tiene afinidad o comparte los mismos intereses, qué vínculos de su hogar son los más significativos para él o ella, entre otras cosas.

²⁰ Para mayor información al respecto, puedes revisar los siguientes documentos: *Programa Curricular de la Educación Inicial*. Documento de trabajo elaborado por la Dirección General de Educación Básica Regular del Ministerio de Educación del Perú (Abril de 2016) y *Rutas del aprendizaje. ¿Qué y cómo aprenden nuestros niños? Ciclo II*. Ministerio de Educación del Perú (2015).

²¹ Berry Brazelton fue un pediatra estadounidense, especialista en desarrollo infantil temprano y el primer autor en desarrollar el concepto de comunicación recíproca entre el bebé y su cuidador.

2.3.3 Te acepto incondicionalmente

Un ingrediente indispensable para la seguridad y la confianza de niñas y niños es saber y sentir que las personas significativas de su entorno los aceptan incondicionalmente. Para que esto sea posible, te sugerimos practicar observar a las niñas y niños a quienes cuidas y acompañas, sin juicios. La mente humana tiende a generar juicios sobre lo que observa y aprender a observar el mundo sin emitir juicios requiere una práctica constante. Aceptar incondicionalmente a niñas y niños significa aceptar su comportamiento sin juzgarlos, intentando comprender qué hay más allá de este.

2.3.4 Te aprecio y te lo hago saber

Puedes demostrar tu aprecio hacia tus niñas y niños alentando su comportamiento, sus iniciativas y sus intentos. Una manera de expresarlo es darles las gracias por algo valioso que hayan hecho. También puedes describir lo que observas en ellos, de tal manera que sientan que los notas y reconoces. Asimismo, puedes decirles que confías en ellas y ellos cuando por sí mismos intentan hacer algo que tú genuinamente sientes que pueden lograr.²²



2.4 Ábrete al mundo de las emociones

Las emociones son experiencias internas que acompañan nuestras vivencias y que nos mueven a actuar o a expresar una respuesta. Por esta razón, decimos que las emociones son el combustible de nuestras acciones.

Todas las emociones son valiosas en tanto nos comunican aspectos importantes sobre nosotros mismos. La tristeza, por ejemplo, nos permite conocer el valor que le damos a las cosas y a las personas; la cólera nos sirve para definir qué nos gusta y qué no, y cuáles son nuestros límites personales. Además, cumplen una función adaptativa importante. Por ejemplo, la ansiedad es un sistema de alerta y activación que nos da la posibilidad de responder de manera más eficiente a los desafíos; y el miedo, nos permite cuidarnos.

Tener conciencia de nuestras emociones es esencial para regularlas y, tal como señalamos en páginas anteriores, la manera en que lo hagamos impactará directamente en nuestra salud, nuestro sentido de bienestar, el trato que tenemos hacia los demás y nuestra capacidad para aprender (Martínez, 2020). ¿Te das cuenta de lo importantes que son las emociones y las habilidades socioemocionales en nuestra vida?

²² Estas son las tres maneras de alentar a niñas y niños que nos enseña la disciplina positiva creada por Jane Nelsen (1981).

2.5 Habilidades socioemocionales que se deben priorizar en niñas y niños de tres a cinco años

Las habilidades más importantes que se enseñan en la infancia no son académicas, sino socioemocionales.²³ En niñas y niños de tres a cinco años, te sugerimos priorizar tres de ellas.

- ✓ La conciencia emocional
- ✓ El manejo de emociones o regulación emocional
- ✓ La postergación de la gratificación

A continuación, explicaremos cada una, a lo que añadiremos algunas ideas sobre cómo puedes favorecer su desarrollo desde el aula.



La conciencia emocional es una de las habilidades específicas de la habilidad general de la autoconciencia que presentamos en la página II. Consiste en identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995). En niñas y niños de tres a cinco años, esto significa saber lo que están sintiendo y, mejor aún, identificar por qué.

Definición tomada del marco conceptual del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial (2018)©

2.5.1 La conciencia emocional

La conciencia emocional es fundamental en la formación de toda persona, pues constituye el punto de partida para el desarrollo de otras habilidades socioemocionales, tales como la regulación emocional, el manejo del estrés, la tolerancia a la frustración, entre otras.

Para que niñas y niños de tres a cinco años identifiquen sus emociones, es muy importante que:

- ✓ Reconozcan las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones. Estas pueden ser de temperatura (calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados); o bien percibir cómo late su corazón o cómo cambia su cara (cómo se encuentran sus ojos, su boca, etc.).
- ✓ Nombren las emociones y usen estos términos en la vida cotidiana. A esto se le conoce como *alfabetización emocional*²⁴.

²³ Información recuperada el 3 de julio de 2020 de <https://www.weareteachers.com/social-emotional-activities-early-years/>

²⁴ Ideas tomadas del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial (2018)©.

¿Cómo puedes promover el desarrollo de la conciencia emocional?

Modela la expresión y verbalización de emociones

¿Cómo expresas tus emociones frente a tus estudiantes? Ten siempre presente que ellas y ellos van a aprender de aquello que observan en ti, escuchan de ti y, de manera especial, de lo que sienten y viven contigo.

Enséñales a identificar sus emociones y a representarlas

Enséñales a identificar sus emociones en su vida cotidiana, en las diversas situaciones —habituales o especiales— por las que pasan, o bien en diferentes momentos del día, como, por ejemplo, al llegar al aula. Una manera de lograrlo puede ser asignando palabras a aquellas emociones que tus estudiantes viven frente a una determinada situación, dialogando sobre ellas, utilizando algunos recursos gráficos o manuales, tales como imágenes de rostros que expresen diversas emociones, representados en fotografías, dibujos, esculturas simples hechas con plastilina, palitos de madera, elementos de la naturaleza o elementos reciclables. También puedes crear junto con ellas y ellos otro tipo de recursos, como, por ejemplo, el termómetro de las emociones, para el grupo o para cada niña o niño.

¿Cómo me siento ahora?
 ¿Cómo me siento frente a
 lo que ocurrió? ¿Cómo me
 sentí cuando...?



Lee, lee, lee cuentos²⁵

Los cuentos cumplen una función muy importante en el desarrollo socioemocional de niñas y niños. Leerles historias que se conectan con sus emociones los ayuda a reconocerlas, a expresar con palabras lo que sienten, a compartir con otros sus vivencias personales. De esta manera, desarrollan su conciencia emocional.

Juega, juega, juega

Promueve el juego simbólico en tu aula y haz que tus estudiantes tengan la oportunidad de jugar a la casita, al taller de mototaxi, al hospital, a la peluquería, a la bodega, a la panadería, al mercado, etc. Puedes, incluso, implementar en tu aula un rincón de juego simbólico que cambie de temática, previamente elegida por ellas y ellos. Así, en algún momento, puede ser una ambulancia; el siguiente, un chifa; en otra ocasión, un camión de bomberos.

El juego simbólico les permite a niñas y niños desarrollar su capacidad imaginativa, practicar diversos roles, comprender mejor su realidad externa e interna, desarrollar su lenguaje, socializar y desarrollar valiosas habilidades socioemocionales, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la postergación de la gratificación, la tolerancia a la frustración, la empatía, entre otras.



²⁵ Algunas de las actividades sugeridas en esta sección han sido tomadas de Mulvahill (2019).

2.5.2 Manejo de emociones o regulación emocional



El manejo de emociones es una habilidad socioemocional conocida también como regulación emocional y es una de las habilidades específicas que forma parte de la habilidad general de la autorregulación. Se define como “el mecanismo con el que la persona influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.” (Gross, 2015, como se citó en Rodríguez et al., 2020: 108). Para estos autores, la regulación emocional consiste en “regular las emociones a fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar” (Rodríguez et al., 2020).

¿Cómo puedes favorecer el desarrollo de la regulación emocional?

Manejar y regular las emociones y comportamientos es un aprendizaje esencial, pues nos permite establecer relaciones sintonizadas, empáticas y solidarias, basadas en el respeto mutuo y la valoración de la diversidad personal y cultural.

Para favorecer el desarrollo de esta habilidad, es importante generar un ambiente de seguridad, con rutinas estables que favorezcan la predictibilidad. También podemos valernos de ciertas estrategias cuyo uso dependerá del nivel de desarrollo de la niña o niño. A continuación, te presentamos algunas de ellas:

Modela la calma

Ten siempre presente que tus estudiantes aprenderán de lo que observan en ti, escuchan de ti y, de manera especial, de aquello que sienten y viven contigo.

Practiquen yoga

Esta práctica milenaria, tal como lo habíamos señalado en páginas anteriores, favorece la reducción del estrés y promueve el bienestar físico, mental y emocional.



Enséñales a respirar de manera consciente

Sí, todos respiramos, pero lo que debes enseñar a tus estudiantes es a hacerlo de manera consciente y a identificar los beneficios de la respiración.

Para ello, puedes instaurar la práctica de respiraciones profundas. Escoge algún momento del día que consideres apropiado, como, por ejemplo, antes de iniciar la asamblea de la mañana, o algún otro que te parezca igualmente favorable para tener un momento de autocuidado y calma.

El ejercicio constante de la respiración consciente favorece la relajación, la concentración y la calma. Gracias a ella, tus estudiantes podrán dominar esta herramienta, experimentar sus beneficios y cultivar la calma que será esencial en la regulación de sus emociones.

**Escuchen música**

Puedes crear, junto con tus estudiantes, una lista de canciones que los ayude a armonizarse emocionalmente. Por ejemplo, ciertas canciones y melodías pueden ser apropiadas para un momento de juego tranquilo; otras, para la hora del refrigerio; algunas, para bailar, etc.



Crea con ellas y ellos el botiquín de la calma

Este botiquín puede contener varios elementos que las niñas y niños hayan identificado como aquellos que los ayudan a calmarse. Puede incluir una pelota antiestrés, una crema para hacerse masajes, una mantita, una manta grande para jugar a taparse o para jugar a hamacarse, un muñeco de peluche que sea especial para el grupo, un palo de lluvia o algún otro instrumento musical que los ayude a relajarse, semillas para pasar de un envase a otro, entre otros.

Desarrolla con ellas y ellos el rincón de la calma

El rincón de la calma es un espacio en el que niñas y niños tienen a su disposición elementos que ellas y ellos han seleccionado por considerarlos tranquilizadores. No tiene que ser un espacio muy grande. Pueden delimitarlo colocando sobre el piso un pequeño tapete o manta, y añadir cojines para sentir calidez y comodidad; igualmente, colgar un cartel con dibujos o palabras que les gusten, los calmen o animen, y tener una o más mantitas para abrigarse si lo necesitan. Niñas y niños podrán acudir a este espacio en caso de que se sientan sobrepasados por alguna emoción, o porque simplemente necesitan o desean calmarse.

Lee cuentos que aborden emociones difíciles

Existen cuentos que abordan específicamente el tema de aquellas emociones que niñas y niños de tres a cinco años pueden encontrar difíciles de manejar, como, por ejemplo, la cólera, la frustración, el miedo. Estos cuentos son muy útiles para ayudarlos a desarrollar una mayor conciencia y regulación emocional.



2.5.3 Postergación de la gratificación



Al igual que el manejo de emociones o regulación emocional, esta es una de las habilidades específicas que forma parte de la habilidad general de la autorregulación. Se define como la habilidad de esperar y posponer una recompensa inmediata, para alcanzar una recompensa mayor en el futuro.

Definición tomada del marco conceptual del Programa Internacional de Educación Socioemocional Paso a Paso del Banco Mundial (2018)©.

La evidencia científica demuestra que la habilidad de postergar la gratificación inmediata a cambio de obtener mayores ganancias a futuro es una habilidad clave. En los años 60, Walter Mischel, profesor de la Universidad de Stanford, realizó un famoso estudio longitudinal en niñas y niños de cuatro y cinco años, a quienes puso a prueba para observar si eran capaces de postergar la gratificación; el seguimiento que se les hizo después, por más de 40 años, así como la información brindada por los padres, mostró que aquellos y aquellas que durante el experimento pudieron postergar la gratificación tuvieron puntajes SAT más altos, niveles más bajos de abuso de drogas, menores probabilidades de sufrir obesidad, mejores respuestas al estrés, mejores habilidades sociales y, en general, puntajes más altos en una variedad de otros aspectos.²⁶

Algunas estrategias para favorecer la postergación de la gratificación son:²⁷



Modelar la paciencia

Ten siempre presente que tus estudiantes aprenderán de aquello que observan en ti, escuchan de ti y, de manera especial, de lo que sienten y viven contigo.

Practicar la contemplación

La observación consciente es una práctica contemplativa que nos ayuda a estar presentes en el aquí y el ahora. Puedes proponerles a tus estudiantes que en silencio observen durante un rato algún objeto; transcurrido ese tiempo, conversarán entre ustedes sobre sus características y descubrirán juntos qué fue lo que observó cada uno. Enséñales a contemplar la naturaleza. Como sostenía Albert Einstein: “Mira profundamente en la naturaleza y entonces comprenderás todo mejor”.

²⁶ Para más información, puedes revisar Mischel, W. (2014) *The Marshmallow Test. Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company.

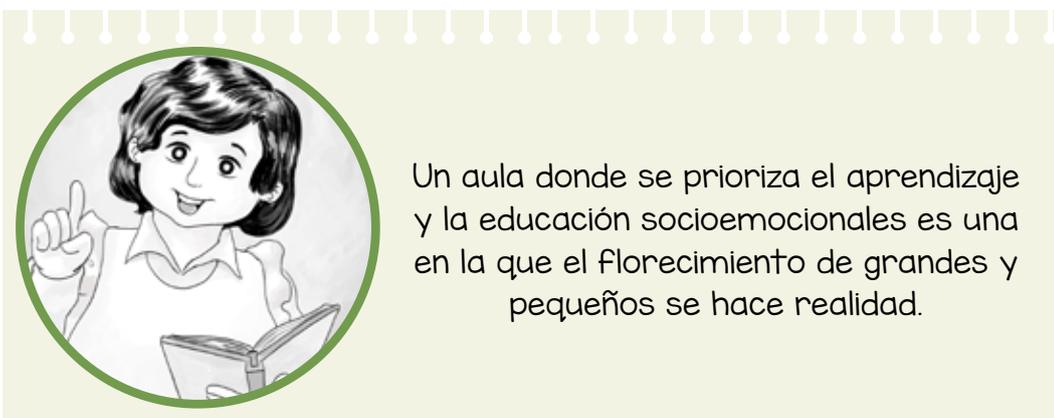
²⁷ Las estrategias propuestas para desarrollar la postergación de la gratificación en niñas y niños de 3 a 5 años, se orientan al cultivo de la capacidad de espera y la paciencia. En años posteriores, es posible favorecer la postergación de la gratificación a cambio de obtener mayores ganancias a futuro.

Utiliza el objeto de la palabra

Elige un objeto que sea fácilmente manipulable por las niñas y niños, además de seguro, y proponlo como «el objeto de la palabra». De esta manera, cuando alguien desee hablar en la reunión grupal o asamblea, debe pedir el objeto de la palabra. Esto les enseñará a tomar turnos y a esperar.

Crea un gesto o señal que les indique que deben esperar

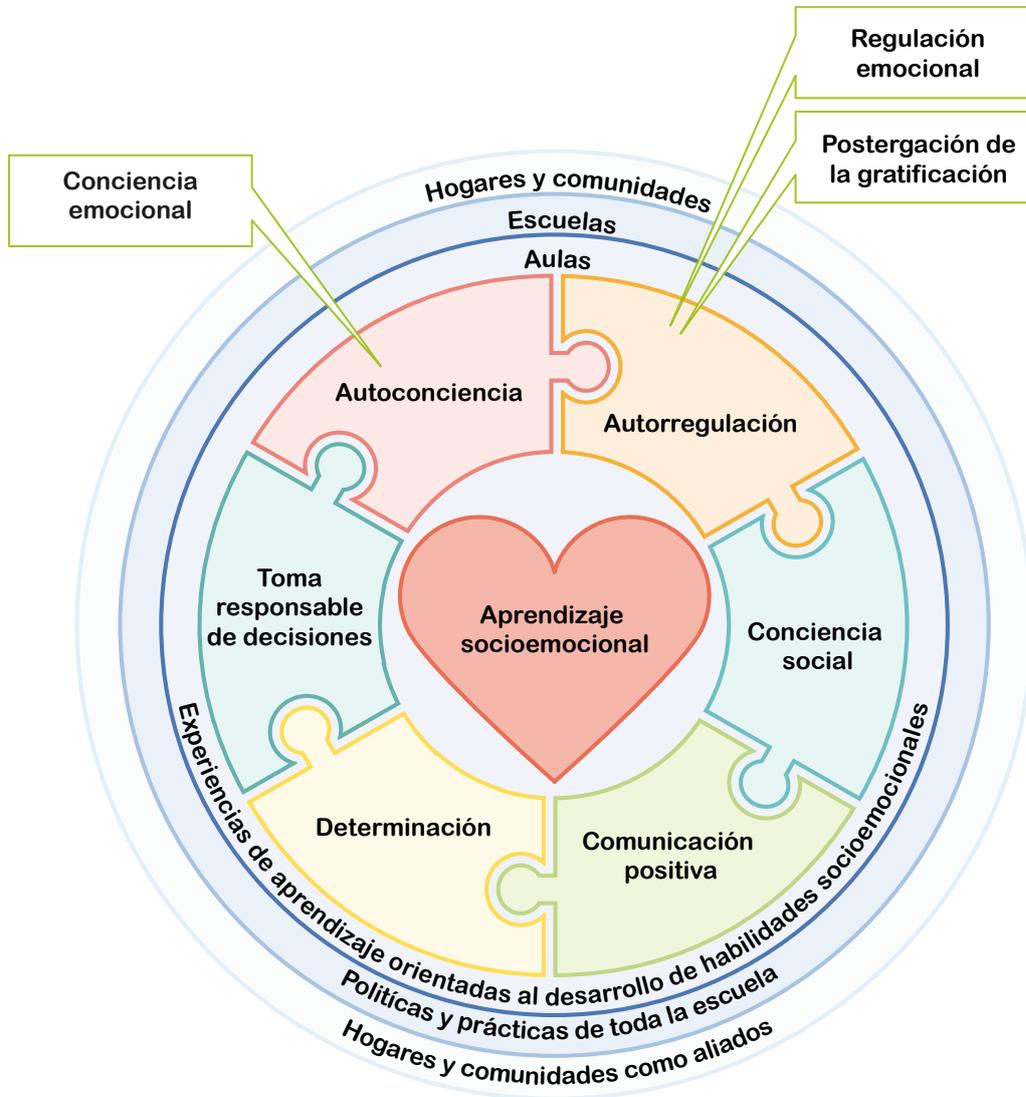
Imagina algún gesto o señal no verbal con el cual puedas hacer saber a tus estudiantes que en ciertos momentos es necesario que esperen, por ejemplo, para hablar contigo si en ese instante tú estás conversando con alguna compañera o compañero. Un gesto o señal cálido, respetuoso y amable puede ser muy útil para ayudarlos a esperar.



¿Cómo se ve una escuela que desarrolla el ASE?

Una escuela que desarrolla el ASE cuenta con una visión compartida sobre la importancia de las habilidades socioemocionales y las incluye en todas sus políticas y prácticas, de modo que se apliquen de manera explícita en las aulas de clase. Bajo esta visión, es muy importante generar las alianzas necesarias entre los servicios educativos y las familias (mamás, papás y cuidadores) para que el hogar sea también un espacio que favorezca el desarrollo de las habilidades socioemocionales de niñas y niños. El siguiente gráfico²⁸ muestra cómo se ve una escuela en la que se desarrollan las habilidades socioemocionales de las y los estudiantes:

²⁸ El presente gráfico es una adaptación del que presenta CASEL <https://casel.org/>



Como adulto que acompañas el desarrollo de niñas y niños, necesitas ser consciente de que tu mundo emocional impacta en el de tus estudiantes, así como en su desarrollo cerebral, ya que tus emociones se hallan presentes en cada interacción con ellas y ellos. Brindarles un vínculo de apego seguro y un clima emocional propicio para su desarrollo y aprendizaje depende, en gran medida, de tus propias habilidades socioemocionales.

Priorizar el desarrollo de tus propias habilidades socioemocionales y las de tus estudiantes es, por tanto, una necesidad y un esfuerzo que vale la pena. ¡Te deseamos la mejor de las energías en este proceso de autodescubrimiento, crecimiento y aprendizaje socioemocional!

Referencias Bibliográficas

- AtentaMente Consultores A. C.** (2020). *AtentaMente - Meditación y Felicidad* (2.3.3) [Aplicación móvil]. Google Play. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kokonut.atentamente&hl=es_AR
- Banco Mundial** (2018). *Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens*. <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>
- Boniwell, I.** (2017). *Positive Actions. Evidence-based positive psychology intervention cards. Positran*.
- Brito, G. [Gonzalo Brito Pons]**. (9 de abril de 2015). *Solo Respira* - por Julie Bayer Salzman & Josh Salzman. [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/sTy9FhIvAro>
- Brown, B.** (2012). *Los dones de la imperfección. Líbrate de quien crees que deberías ser y abraza a quien realmente eres*. Gaia.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.** (s. f.). SEL is... <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K.** (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Durlak, J. & Mahoney, J.** (diciembre del 2019). *The Practical Benefits of an SEL Program. CASEL*. <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/Practical-Benefits-of-SEL-Program.pdf>
- Edutopia.** (6 de octubre del 2011). *Social and Emotional Learning: A Short History*. <https://www.edutopia.org/social-emotional-learning-history>
- Elias, M. J.** (2013). *Aprendizaje académico y socio-emocional*. Oficina Internacional de Educación, Academia Internacional de Educación, Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior, A. C., Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A. C., Departamento de Investigaciones Educativas del Cinvestav, Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, Universidad Pedagógica Nacional. <https://historico.mejoredu.gob.mx/wp-content/uploads/2019/01/P1C711.pdf>
- Goleman, D.** (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. Grupo Z.
- Goleman, D.** (2016). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B, S.A.
- Graham, G. & Hartley, J.** (2019). *Acróstico CALMA*. Lima.
- Hartley, J.** (2018). *Desarrollo de habilidades socioemocionales para la gestión de la convivencia en la residencia en los COAR (curso virtual)*. Ministerio de Educación del Perú.

Houston, J. (2020). *Unlock your Quantum Powers MOOC*. Week 1: How the Universe Really Works. Evolving Wisdom.

Jones, S., Bailey, R., Brush, K., & Kahn, J. (Mayo de 2018). Preparing for effective SEL implementation. Wallace. <https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/pages/preparing-for-effective-sel-implementation.aspx>

Madson, P. R. (2013). *La sabiduría de la improvisación. No te prepares, solo hazte presente*. Teatrika.

Martínez, L. (11 de Junio del 2020). *Reencuentro personal*. Facebook Live organizado por la Secretaría Nacional de la Juventud del Ministerio de Educación del Perú.

Ministerio de Educación del Perú (2015). *Rutas del aprendizaje. ¿Qué y cómo aprenden nuestros niños?* Ciclo II. Ministerio de Educación del Perú.

Ministerio de Educación del Perú (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú.

Mischel, W. (2014) *The Marshmallow Test. Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company.

Mulvahill, E. (3 de Julio 2019). *The Most Important Skills We Teach in the Early Years Aren't Academic. We Are Teachers*. <https://www.weareteachers.com/social-emotional-activities-early-years/>

Nelsen, J. (2009). *Disciplina Positiva*. Ruz.

Nelsen, J., Lott, L. & Glenn S. (2013) *Positive Discipline in the Classroom*. Random House.

Nelsen, J., Erwin, C. & Foster, S. *Disciplina Positiva para educadores de la primera infancia. Habilidades y conceptos de Disciplina Positiva para aquellos que aman y trabajan con niños*. Positive Discipline Association.

Porges, S. (2016). *La teoría polivagal*. Madrid: Pléyades S.A.

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Barkovich, M. (2020). Educar desde el bienestar. *Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw Hill.

Sentis. Neuroplasticidad. [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/ELpfYCZa87g>

Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño*. Alba.

The Family Engagement Collaborative of the Miami Valley. (s. f.). *Self-care resources for teachers*. <https://www.familyengagementcollaborative.com/self-care-resources-for-teachers.html>

Tough, P. (2013). *How Children Succeed: Grit, curiosity and the hidden power of character*. Mariner.

Tronick, E. (2007). *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*. WW Norton & Co.

Wallace Foundation. (Mayo, 2018). Preparing for effective SEL implementation. Brief by Harvard's Easel Lab which describes features and best practices of effective social and emotional learning programs and offers a set of recommendations. Información recuperada el 02 de Octubre del 2020 de <https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/pages/preparing-for-effective-sel-implementation.aspx>

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera



Himno Nacional del Perú



Escudo

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA