



**CARTILLA  
INFORMATIVA**

**1**

**Ciclo de Conferencias  
"Fortalecimiento de las  
competencias socioemocionales  
del docente en el contexto de  
emergencia sanitaria"**

*mejor  
educación  
mejores  
peruanos*



PERÚ

Ministerio  
de Educación

**EL PERÚ PRIMERO**

# CICLO DE CONFERENCIAS: “Fortalecimiento de las competencias socioemocionales del docente en el contexto de emergencia sanitaria”

**Webinar 1: Gestión de emociones para fortalecer el rol del docente en el contexto de emergencia sanitaria  
(15 de junio, 2020)**

**Webinar 2: De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos del COVID-19  
(25 de junio, 2020)**

## **Estimado y estimada docente:**

El actual contexto desafía la práctica docente; sin embargo, también ofrece la oportunidad de desarrollar y/o fortalecer competencias socioemocionales que permitan promover ambientes de convivencia saludables en la comunidad educativa.

En este sentido, la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) viene articulando esfuerzos con otras direcciones del Minedu (DIBRED, DIGEBR y DIGC) e instituciones cooperantes-aliadas como la PUCP, UNICEF y UNESCO con la finalidad de brindar información especializada, orientaciones y pautas para responder a las necesidades y demandas socioemocionales propias del docente como mediador de la educación a distancia y también las de sus estudiantes en el mismo contexto.

La cartilla que te presentamos a continuación busca brindarte información y las reflexiones que fueron socializadas en las dos primeras fechas del Ciclo de Conferencias “Fortalecimiento de las competencias socioemocionales del docente en el contexto de emergencia sanitaria”. Está organizada en tres bloques, los dos primeros referidos al contenido propio de los webinar y el tercero vinculado a las preguntas que hicieron los docentes durante ambas transmisiones, las cuales fueron respondidas por los ponentes.

## BLOQUE I

# Gestión de emociones para fortalecer el rol docente en el contexto de emergencia sanitaria

(webinar transmitido el 15 de junio en la plataforma de Facebook del portal PerúEduca)

---

Este webinar, denominado *Gestión de emociones para fortalecer el rol docente en el contexto de emergencia sanitaria*, tuvo como propósito brindar información y orientar la gestión de emociones de los docentes para fortalecer su rol como mediadores del proceso enseñanza-aprendizaje en el contexto de emergencia sanitaria, de acuerdo a información recogida sobre el impacto emocional de la emergencia sanitaria en los docentes. Asimismo, la cartilla presenta definiciones claves y ejercicios prácticos para realizar uno mismo o con los estudiantes a través de medios a distancia.

Los especialistas que estuvieron a cargo de la ponencia en este primer webinar fueron:



**Ruth Céspedes:** Licenciada en Psicología Clínica de la PUCP, con maestría en Ciencia Política con mención en Gerencia Pública en Universidad Antonio Ruiz de Montoya- UARM. Especialista del equipo de salud física y emocional de la DIFODS con amplia experiencia en psicología infantil y desarrollo emocional.



**Ricardo Gálvez:** Psicopedagogo y formador en habilidades socioemocionales, especialista en formación de adultos. Colaborador de Unesco en el Programa Horizontes desde la Universidad Antonio Ruiz de Montoya.

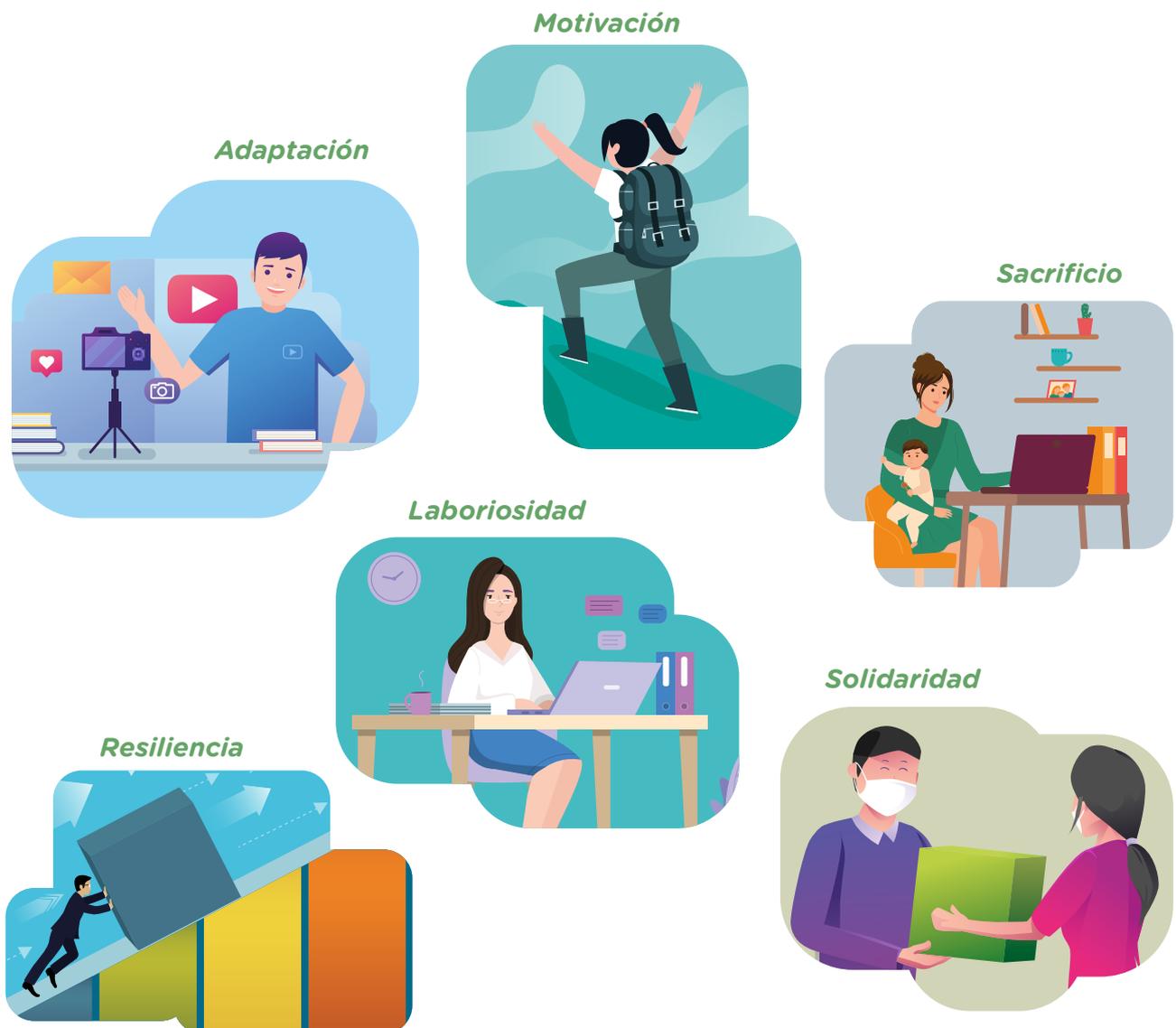
A continuación, te presentamos un extracto de las principales ideas y reflexiones que se socializaron en este seminario:

### a. ¿Cuál es la situación socioemocional actual del docente que viene trabajando la educación a distancia en el contexto de emergencia sanitaria que estamos viviendo?

En el plano personal, la dificultad para organizar las responsabilidades familiares y laborales y nuestras metas personales (distanciamiento social que limita viajes, cumpleaños, visitar a la gente que queremos, entre otras actividades). En el ámbito profesional, la sobrecarga de actividades para responder a las distintas demandas del rol y en algunos casos la imposibilidad de contactarse con todos los estudiantes o las limitaciones en el manejo de los recursos tecnológicos.

Todo ello ha llevado a muchos docentes a manifestar respuestas como frustración, irritabilidad, preocupación, malestar físico (como dolores de cabeza), alteración del sueño, entre otras, lo cual nos lleva a reflexionar sobre cómo estamos gestionando nuestras emociones, por ejemplo, la tristeza o el miedo que nos genera la enfermedad en el contexto familiar, o la ira e impotencia cuando no logramos todo lo que nos proponemos en nuestro trabajo.

Los docentes han ido mostrando cambios desde el inicio de la pandemia. Nos dan lecciones de adaptación, motivación, sacrificio, resiliencia, laboriosidad y solidaridad.



## b. ¿Qué son las emociones?

Cada emoción tiene una función y nos ayuda a adecuarnos a nuevas situaciones y a saber responder ante situaciones que se nos presentan. Es por ello que no existen emociones buenas o malas.

Según el Modelo de Gestión Emocional, una emoción se activa a partir de una situación y produce un movimiento interior que nos lleva a actuar de una determinada forma; sin

embargo, la emoción no depende de la situación en sí, sino de la valoración que hacemos de la situación, es decir, de la forma en que la interpretamos. Esta predisposición que todos podríamos dar o no depende de cuánto hemos aprendido a regular nuestras emociones.

Rafael Bisquerra, estudioso de la educación emocional, indica que una *“emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas.”*

(Bisquerra, 2009, p.20)

Un ejemplo de que un mismo acontecimiento o situación puede generar emociones diferentes en distintas personas podría ser lo que estamos viviendo actualmente en la educación a distancia. Es así como esta situación puede a algunos motivarlos a prepararse en el uso de la tecnología, pero para otros puede significar enojo y frustración.

### ¿Qué significa gestionar las emociones?

Gestionar las emociones se entiende como la capacidad de identificar y aceptar las propias emociones, regulando su forma de expresarlas para que influyan positivamente en uno mismo, así como en la relación con los demás.

## c. Ejercicios prácticos para gestionar mejor las emociones

Ricardo Gálvez indica que existen dos ámbitos sobre los cuales giran los consejos a poner en práctica:

- En cuanto a lo práctico: organizarse bien, resolver necesidades básicas, mantenerse en movimiento (hacer ejercicio) y dormir bien.
- En cuanto al ámbito más espiritual-estético: respirar, meditar, rezar, hacer y disfrutar del arte (cantar, bailar, leer, escribir, compartir en familia y disfrutar de esos encuentros, escuchar música según nuestro estado de ánimo, leer poemas, revisar fotografías), conectarse con las plantas, con los olores y darse espacio de tener privacidad.



### IMPORTANTE:

- *Identificar mis emociones, reconociéndolas y comprendiéndolas.*
- *Analizar las causas que generan mis emociones.*
- *Tomar conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y acción.*
- *Expresar adecuadamente mis emociones (verbalizarlas o escribirlas).*

## BLOQUE II

# De la incertidumbre a la resiliencia: herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19

(Webinar transmitido el 25 de junio en la plataforma de Facebook del portal PerúEduca)

---

Este webinar, denominado *De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19*, tuvo como propósito brindar a los docentes estrategias prácticas para manejar el estrés en estos tiempos de incertidumbre y adversidad y, de esta manera, aportar en incentivar los recursos internos para transitar del malestar a la resiliencia y el bienestar emocional.

Las especialistas que estuvieron a cargo de la ponencia en este segundo webinar fueron:



**Joan Hartley:** Licenciada en Psicología Clínica de la PUCP, con maestría en Desarrollo de Niños y Adolescentes en University College London y el Centro Anna Freud de Londres. Especialista en aprendizaje y educación socioemocional y bienestar. Consultora de UNICEF y del Minedu.



**Mónica Coronado:** Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad Católica de Argentina, con maestría en Educación Superior por la Universidad Tecnológica Nacional. Especialista en resiliencia e investigación educativa con orientación socioantropológica. Consultora de la PUCP.

A continuación, te presentamos un extracto de las principales ideas y reflexiones que se socializaron en este webinar:

### a. ¿A qué nos reta la incertidumbre?

La experta Monica Coronado, señala cómo la crisis de la emergencia, el distanciamiento social o confinamiento y el temor al contagio generan una “maraña” emocional en donde aparecen distintas emociones debido al impacto que tiene en nuestras vidas la incertidumbre frente a estas situaciones. Por ello, considera clave:

## Pedagogía del cuidado

Cuidado de una convivencia física y emocional sana con nuestros seres queridos. El aislamiento nos ofrece la oportunidad del autoconocimiento y el autocuidado. En tanto, el aislamiento social nos permite comprender qué lazos nos importan y requieren cuidado.

## Pedagogía de la pregunta

La cual valida la existencia de más preguntas que respuestas en una situación de incertidumbre como la que vivimos.

Joan Hartley, considera que la herramienta de la aceptación nos permite adentrar en nuestro mundo interior. Aceptar que estamos pasando por momentos de estrés, de incertidumbre y de miedo nos invita a transformarlo a nuestro favor. En este sentido, nos comparte el modelo del ABCD del bienestar emocional del Dr. Richard Davidson:

### A

#### Componentes atencionales

Para mantenernos enfocados



### C

#### Bondad

Genera confianza y fortalece el trabajo en equipo



### B

#### Perspectiva clara

Tratando de ser lo más objetivos posibles para tomar decisiones



### D

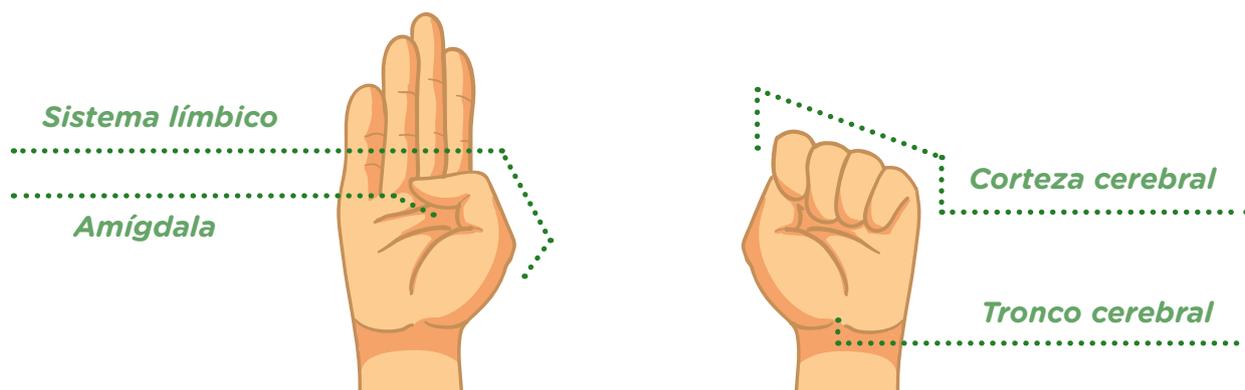
#### Dirección

Visión de futuro para la organización



## b. Ante elevados niveles de estrés, ¿qué pasa en nuestro organismo? ¿Por qué la calma es tan importante? ¿Qué estrategias ayudarían?

La experta Joan Harley ejemplifica, a partir del modelo del Cerebro en la Palma de la Mano de Daniel Siegel (2012), cómo nuestro organismo reacciona frente al estrés. Para ello es importante saber que el cerebro tiene tres estructuras cerebrales que interactúan entre sí: corteza cerebral, sistema límbico y tronco cerebral. Explica que todo ello puede ser entendido utilizando nuestra palma de la mano. La parte de la muñeca representaría el tronco cerebral, en donde encontramos las funciones básicas del organismo: el ritmo cardíaco, la respiración y los instintos de supervivencia. Hacia el pulgar estaría el cerebro emocional o sistema límbico, y allí ubicada la amígdala, que se encarga de detectar el peligro y se encuentra alerta frente a las amenazas o la tranquilidad; es allí donde estaría la respuesta al estrés. Esta amígdala debe trabajar de forma equilibrada con la tercera parte, que sería la corteza cerebral (la cubierta de la mano), donde está ubicado el razonamiento, la capacidad para pensar, la resolución de problemas y la empatía. Cuando dejamos que la amígdala tome el control, no podemos pensar con claridad ni ser empáticos ni tomar con calma los eventos que nos suceden. Ello nos lleva a pensar en el concepto de WiFi emocional, que quiere decir que cuando estamos en una situación de estrés y nos dejamos llevar por la amígdala, haremos que los demás también se dejen llevar por la amígdala, debido al WiFi emocional y la conexión que generamos con la otra persona, lo que genera problemas o conflictos. Por ejemplo, cuando un padre o madre está calmado, también genera calma en sus hijos.



Algunas herramientas que nos pueden ayudar son:

- Escaneo corporal: Revisarnos y sentir cómo las emociones están generando alguna reacción emocional en el cuerpo.
- Respiración consciente: a través de CALMA.

**C**

Consciente-  
mente respirar.

**A**

Acoger y  
aceptar  
pensamientos  
y emociones, y  
dejarlos pasar.

**L**

Llevar toda  
la atención a  
la respiración  
y lograr  
enfocarse en  
el aquí y en el  
ahora.

**M**

Me cuido y se  
siente bien.

**A**

Actúo desde la  
calma.

Por su parte, Mónica Coronado nos comenta que las personas adultas tenemos un conjunto de recursos y estrategias para sobrellevar situaciones inesperadas, complejas, dolorosas difíciles o de adversidad. Esta es una capacidad de resistencia y de adaptación; sin embargo, no solo nos “adaptamos”, sino que también resistimos, es decir, que ante una situación difícil, tratamos de generar transformaciones que la hagan más vivible.

Algunas estrategias que nos pueden ayudar cuando buscamos la calma son:

- Darle un giro y cambiar el pensamiento en encierro por el tiempo de habitar el hogar y convivir; de pensar en el aislamiento a pensar en el encuentro con uno mismo; y, finalmente, de pensar en el distanciamiento social a repensar los lazos que importan y la solidaridad.
- Moderar estresores: filtrar noticias y tomar descansos.
- Reforzar el autocuidado: protegernos en lo físico, lo emocional y lo relacional.
- Fortalecer los lazos emocionales: el trabajo en equipo en nuestro quehacer docente es clave, pues nos hace sentir que no estamos solos.
- Evitar la queja constante.
- Evitar la victimización: no es algo que te sucede solo a ti; es un mal global actual.
- Evitar el ruido ambiental excesivo: necesitamos algo de silencio para pensar y relajarnos.
- Trabajar sobre los logros, afrontando las dificultades y los errores como desafíos.

### c. ¿Cómo educar en y para la resiliencia partiendo de un contexto de incertidumbre?

Según explica Mónica Coronado, la resiliencia es la capacidad de afrontar dificultades, eventos traumáticos, pérdidas y adversidades, aprendiendo y saliendo fortalecidos.

Esta, además, depende de un conjunto de factores que nos protegen: de tener autoestima, de ser personas consistentes, de ser flexibles, capaces de ser introspectivos y de preocuparnos por los demás.

Para reflexionar sobre nuestra capacidad de resiliencia, te invitamos a pensar tres cuestiones que propone Grotberg (1995):

- 1) ¿Qué apoyo creen que pueden recibir? (Yo tengo...).
- 2) ¿Cuáles son sus fortalezas intrapsíquicas y condiciones internas? (Yo soy..., yo estoy).
- 3) ¿Cuáles son sus habilidades para relacionarse y resolver problemas? (Yo puedo...).

Respecto a cómo ayudar a nuestros estudiantes, es importante lo siguiente:

- Una **perspectiva optimista** y esperanzadora. Es preciso trabajar con el significado que se le da a lo que nos está pasando y disminuir la preocupación por factores que se desconocen o no se pueden controlar.
- **Trabajar sobre el logro**, la autoestima y la autoeficacia. Ofrecer oportunidades para trabajar en torno a proyectos o problemas.

- Desarrollar actividades que **promuevan el humor**, la iniciativa personal, la creatividad, la respuesta flexible y la autonomía.
- **Ofrecer apoyo, tutoría, palabras de aliento, mensajes de afecto** y de compromiso hacia su trabajo, así como estructura y reglas claras. Variedad de recursos y de actividades.

Por su parte, la experta invitada Joan menciona la importancia de que el cuidador se cuide primero para poder ayudar a que se cuiden los demás. Sobre este punto, algunas herramientas para la resiliencia son:

- 1. Identificar y transformar los pensamientos “serpiente”** (pensamientos que nos llevan a distorsionar la realidad porque vemos todo blanco o negro, nos enfocamos solo en lo negativo, generalizamos, somos catastróficos, lo tomamos como algo personal, entre otros aspectos).

Por ejemplo, frente a la siguiente situación:

Tu compañero de trabajo no te saludó alegremente hoy en una reunión vía Zoom y automáticamente piensas “¿qué pasará con él? ¿será que está molesto conmigo? ¿hice algo que no le gustó?”. Estos pensamientos vendrían a ser las serpientes que te generan ansiedad y, por lo tanto, te quedas dándole vueltas al asunto y no puedes concentrarte en tu trabajo o te sientes mal.

Lo que se propone, más bien, son los pensamientos alternativos para transformarlos y no generarnos angustia. Así, frente a la misma situación del ejemplo anterior, debes pensar: “¿Qué pasará con él? Normalmente me saluda muy bien. ¿Tendrá algún problema?”. Y si bien eso te genera preocupación, conversas con él y le preguntas qué le ocurre, y de esta manera pueden compartir juntos y escucharse, de modo que ambos se sienten bien.

- 2. Aprender a ser flexibles.**

- 3. Conectarnos con nuestro niño interior:** dejar de lado los “deberías” y no ser tan estrictos con nosotros mismos.

- 4. Usar el sentido del humor:** lo que nos permite reírnos y relajarnos sin dejar de ser respetuosos.

**Transitar de la incertidumbre a la resiliencia involucra cuidar de nosotros y desarrollar nuestros recursos internos, comprendiendo que el bienestar emocional es una habilidad y la resiliencia es una capacidad que podemos cultivar.**

## BLOQUE III

### Los docentes preguntan

---

Durante la transmisión en vivo se dio espacio para consultas de los participantes, de las cuales fueron seleccionadas las siguientes:

#### 1. ¿Cómo atender las situaciones específicas de los estudiantes cuando conocen que un familiar se ha contagiado de COVID?

Algunas pautas:

- Abrir un espacio de escucha activa para el estudiante: un espacio de confianza, de comunicación fluida y sin juzgar, más que de consejos. Dar espacio para preguntarle al estudiante cómo se siente, validar sus emociones.
- Mantener la serenidad.
- Mostrarse dispuesto a mantener una comunicación en el tiempo.
- Hacer seguimiento.
- Derivar en los casos críticos en los que se observe conflictos en el desarrollo óptimo personal y pedagógico del estudiante.
- Descartar información falsa o inexacta.

#### 2. ¿Cómo manejar la sobrecarga laboral docente?

- Aprender a organizarse con las tareas y a diferenciar lo urgente de lo importante.
- Elaborar una agenda.
- Dosificar la carga laboral por etapas, planificando cada 2 ó 3 días o por semanas.
- Llegar a acuerdos, establecer consensos en la IE sobre los plazos para las actividades a presentar y optar de manera colegiada.
- Mantener constante comunicación con los colegas.

#### 3. ¿Se pueden regular las emociones desde lo virtual?

Las herramientas brindadas pueden ser aplicadas de forma virtual, por ejemplo, la respiración consciente (a través de la técnica C.A.L.M.A.) y el escaneo corporal, mencionadas en las ponencias.

#### 4. ¿Cómo trabajar con los niños pequeños estos cambios e incertidumbres?

Los niños pequeños tienen un contagio emocional enorme. El juego es sanador y construye inteligencia y habilidades socioemocionales. Para hacer las tareas, vamos a tener que negociar y explicarles para qué son y para qué funcionan (tender la cama, por ejemplo). Las tareas sin sentido no los motivan.

## **5. En esta negociación sobre los aprendizajes y tareas, ¿quién debe asumir el rol? ¿Cómo?**

Primero debemos saber si podemos tener una alianza asociativa con los padres, porque el docente de manera remota no tiene un control para que las niñas y los niños hagan la tarea en casa. La escuela puede explicar a los padres el sentido de la tarea que hacen los chicos. Se debe construir un sentido global (por ejemplo, a través de proyectos de aprendizaje) y no de cada tarea. Así, los padres pueden decirles a los chicos qué van a aprender de esa tarea y no solo exigirles que la hagan.

## Referencias

- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project. La Haya, Holanda: Bernard Van Leer Foundation.
- Plataforma oficial de Youtube de la Facultad de Educación PUCP (2020). Webinar 2: De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=22zUU3EX9Zc>
- Plataforma Facebook Portal Perúeduca (2020). Webinar 1: Gestión de emociones para fortalecer el rol docente en el contexto de emergencia sanitaria. Recuperado de [https://web.facebook.com/watch/live/?v=835255050334694&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=835255050334694&ref=watch_permalink)
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). El cerebro del niño. Barcelona: Alba.