

## Unidad 1 - Sesión 1

### Caja de herramientas

#### Lecturas

Ministerio de Educación del Perú. (2018). *Cartilla de salud docente. Cuidando nuestra salud mental*. <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/arte-cartilla-salud-mental.pdf>

Tenaris. (s/f.). *Guía de gimnasia laboral*. <https://online.fliphtml5.com/mwcar/euza/>

UNESCO. (2020). *Cartilla webinar 8: Recomendaciones para la gestión de la educación de las emociones en el contexto actual de crisis*. [https://es.unesco.org/sites/default/files/documento\\_webinar\\_8.pdf](https://es.unesco.org/sites/default/files/documento_webinar_8.pdf)

#### Videos

Facultad de Medicina Universidad de Chile. (2020). *Ejercicio respiratorio para reducir el estrés*. [Video] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=xxOef-032YU>

Fundación Wiese (2021). Serie: Fortaleciendo habilidades socioemocionales en tiempos retadores *Capítulo 2. ¿Cómo organizar mejor mis tiempos?* [Video] <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/recursos-y-herramientas/capitulo-2-como-organizar-mejor-mis-tiempos/>

Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Cuidado de la salud física y mental para promover el bienestar integral docente en el contexto actual de la emergencia sanitaria*. PerúEduca. [Video]. Youtube. <https://fb.watch/2s-4172LKq/>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). *Gestión del estrés en el trabajo docente*. PerúEduca. [Video]. Youtube. <https://www.facebook.com/mineduperu/videos/365897381761141>

Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Reconociendo y generando mis propios recursos para la gestión de emociones*. PerúEduca. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=bnlxUXaT880>

UNESCO (2020, 2 de setiembre). Estrategias y recursos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en contexto de Covid-19. Webinar 23. [Video]. Facebook. [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=1707653782723923](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=1707653782723923)

UNESCO (2020, 21 de octubre). Docentes socioemocionalmente competentes para la educación de hoy. Webinar 30. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rvXA-HkkNXo>