

Material de difusión sobre soporte socioemocional a docentes y estudiantes del IESP

La presente información brinda estrategias de tipo socioemocional para promover el bienestar de los docentes y estudiantes durante el periodo de educación no presencial.

Información para docentes



La situación de confinamiento debido a la pandemia puede generar que sienta miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, entre otras emociones. A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden ayudar a sobrellevar esta situación.

1. Reconozca las emociones que siente y válidelas. Toda emoción es importante.

2. Si en algún momento siente que alguna emoción es muy intensa, busque actividades que funcionen para usted:

intente hacer ejercicios de respiración, jugar con su mascota, escuchar música, pararse unos minutos bajo el sol, pintar, bailar, etc. Calmar la mente es un primer paso para retomar las actividades cotidianas y académicas.

3. Es comprensible si está teniendo problemas para concentrarse en las actividades laborales. Tenga en cuenta que es normal que los niveles de atención, concentración y productividad disminuyan durante épocas de crisis.

6. Genere espacios de diálogo con sus familiares y amigos. Compartir sentimientos ayuda a aliviar el estrés.

5. Distribuya las actividades de la casa en familia. Elabore un horario para organizar las actividades en las que también se considere un tiempo de descanso para uno mismo que sea respetado por los demás miembros de la familia.

4. Genere rutinas y horarios específicos para las actividades de su casa y del IESP. Considere metas cortas que pueda alcanzar. Esto la/lo ayudará a organizarse y disminuir la incertidumbre.

7. Evite la sobreexposición a las noticias sobre la pandemia para prevenir el estrés y ansiedad.










8. Recorra siempre a fuentes oficiales que brinden información fiable sobre la COVID-19. Algunas son las siguientes:

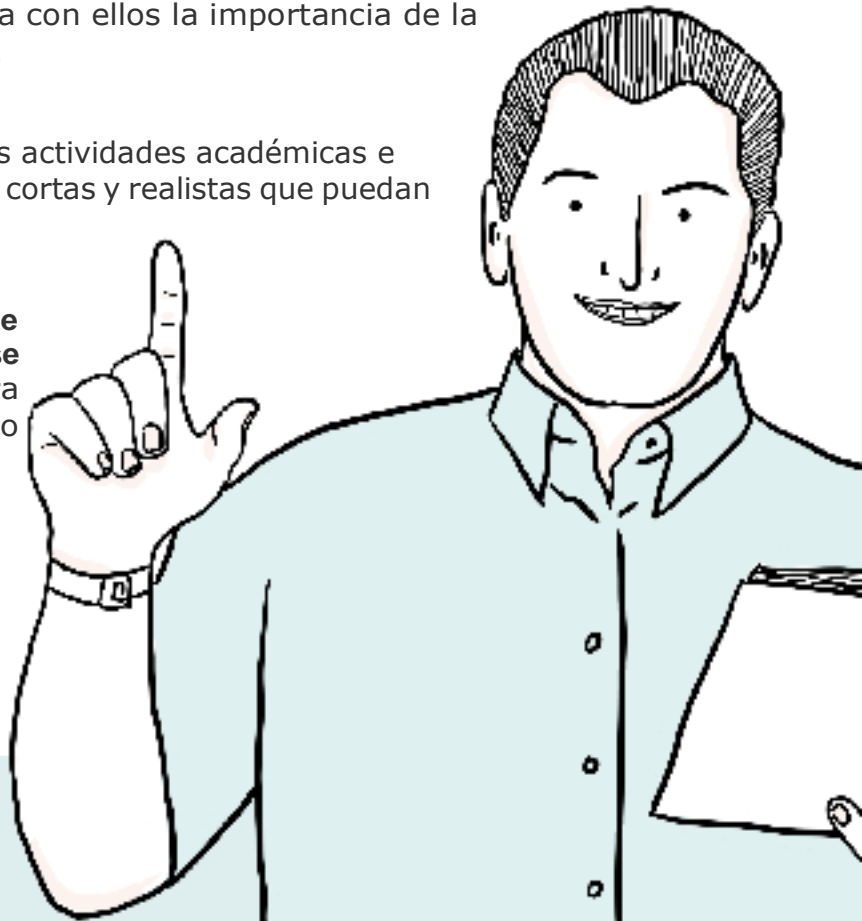
<https://covid19.minsa.gob.pe/index.asp>

<https://www.gob.pe/coronavirus>

9. Solicite ayuda profesional si siente que sus emociones son muy intensas y están presentes por un periodo largo de tiempo.

Durante el trabajo con sus estudiantes

-  **Considere que muchos de sus estudiantes pueden percibir esta situación como la pérdida de momentos cotidianos** que incluían conversar con sus amigos y participar en clase. Esto puede generar un impacto a nivel emocional.
-  **Busque espacios en los que expresen y comuniquen sus sentimientos.** Las palabras son importantes, al igual que la identificación y validación de sus emociones.
-  **Asegúrese de escuchar las inquietudes de sus estudiantes y de responder las preguntas que pueda.** Tenga en cuenta que es válido reconocer y comunicar a los estudiantes cuando no se tiene la respuesta idónea en ese momento.
-  **Incorpore la situación de la pandemia** para trabajarla desde las áreas o cursos que tiene a su cargo.
-  **Brinde orientaciones a sus estudiantes sobre los cuidados que deben tener en casa durante esta situación.** Por ejemplo, puede trabajar el concepto de distanciamiento social y concentrarse en los comportamientos de buena salud.
-  **Fomente actividades que cuestionen los prejuicios sobre las personas diagnosticadas con COVID-19.** Discuta con ellos la importancia de la empatía y el respeto por los demás.
-  **Invite a que elaboren un horario** con sus actividades académicas e incluyan espacios de descanso, metas cortas y realistas que puedan alcanzar.
-  **Si identifica inasistencia recurrente de uno o más de sus estudiantes, se sugiere llamar o escribirles** para conocer el motivo por el que no participa de las clases.
-  **Si identifica que algún estudiante necesita ayuda psicológica profesional,** sugiérale comunicarse con las líneas de apoyo que le dejaremos a continuación.





<https://is.gd/oXiBQK>

Psicólogos Contigo

Grupo de especialistas en salud mental que brinda apoyo psicológico gratuito en situaciones de emergencia. Ingresa al enlace para llenar el formulario y un profesional se contactará contigo por teléfono.



Línea 113, opción 5

Apoyo y orientación psicológica del Ministerio de Salud



Línea 100

Si eres víctima o testigo de violencia, comunícate con la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP).



Línea 119

Para comunicarse con familiares lejanos y amigos a través de un mensaje de voz del Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones (MTC)

Algunas páginas web en donde podrá **encontrar información oficial sobre la COVID-19:**



Organización Mundial de la Salud

<https://bit.ly/2zpwgbf>



Ministerio de Salud del Perú

<https://covid19.minsa.gob.pe/>



Gobierno del Perú

<https://www.gob.pe/coronavirus>