

Primera edición

Cartilla de orientaciones para el acompañamiento socioemocional Docentes



PERÚ

Ministerio
de Educación

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 05

EL PERÚ PRIMERO

CARACTERÍSTICAS PERSONALES PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

Contenido:

EMPATÍA	☒
ASERTIVIDAD	☒
COMUNICACIÓN NO VERBAL	☒
PROACTIVIDAD	☒
RECUERDA	☒
CONTENCIÓN EMOCIONAL	☒

Contención socioemocional:

Es la primera intervención de atención emocional e inmediata que se brinda a los niños, niñas y adolescentes.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBO DESARROLLAR?

EMPATÍA

Es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, sin ella no se puede dar una escucha auténtica.



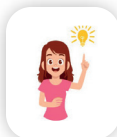
expresiones no verbales y la postura corporal.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

El cuerpo emite casi siempre señales, mensajes y avisos, por ello debemos saber que el impacto de la comunicación no verbal se expresa en los siguientes porcentajes: El 55 % relacionado con la expresión del rostro, el 38 % al impacto de la voz y el 7 % al impacto del contenido expresado por la palabra hablada o escrita.

PROACTIVIDAD

No significa solo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. Decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer. Los docentes que toman decisiones oportunas y pertinentes son aquellas que han desarrollado el hábito de la proactividad.



ASERTIVIDAD

Es la habilidad para expresarse socialmente de forma adecuada. Incluye el tono de voz, las

¡RECUERDEN MAESTROS!

Cuando intervengamos, no solo debemos escuchar, también debemos emitir expresiones, por ejemplo, si estamos en una videollamada,

podemos dar señales con la cabeza, acentuando también podemos usar frases como: "comprendo lo que quieres decir".



¿CÓMO IDENTIFICAMOS EN NUESTROS ESTUDIANTES PROBLEMAS EMOCIONALES ?

SIGNOS DE ALERTA

Para poder detectar problemas a nivel emocional en niños, niñas y adolescentes es importante trabajar mucho la observación. A menudo, un cambio de comportamiento puede estar desencadenado por algún tipo de problema emocional



Presentan periodo prolongado de irritabilidad o tristeza.



Mantienen Continuos dolores de cabeza.



Insomnio persistente.



Muestran pérdida de interés en sus actividades y tareas cotidianas.



Pérdida o aumento del apetito, que se presenta de manera continua.



Debemos mantenernos alertas...



En el contexto de pandemia por coronavirus, que vivimos actualmente, nuestra salud mental se ve afectada de alguna manera y nuestros

niños, niñas y adolescentes no están exentos a esta situación, por lo que pueden ser vulnerables a sentimientos de tristeza, temor y es-

trés; por lo que, debemos mantenernos alertas para identificar problemas socioemocionales que necesitan atención especializada.

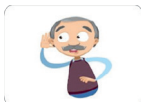
SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES FRENTE A SITUACIONES DE EMERGENCIA.

¿Qué hago para ayudar a mis estudiantes?

- ✓ Ayudemos a que expresen sus emociones, mostrando un clima de confianza, manteniendo una entonación de voz amigable y sin exigir, ni forzar respuestas.



- ✓ Escuchemos atentamente, sus verbalizaciones, brindándole el tiempo que necesiten sin interrumpirlos.



- ✓ Mostrar tranquilidad al hablar con ellos y al responder a sus preguntas, aclarando sus dudas y brindando información sin generar preocupaciones innecesarias

- ✓ Demostremos que entendemos sus sentimientos, diciendo por ejemplo: “Entiendo que te sientas triste”, “Comprendo que te sientes preocupado”.



- ✓ Evitar disminuir y juzgar sus sentimientos.
- ✓ Permanecer atentos para identificar posibles síntomas de problemas socioemocionales y derivar para una atención especializada.



...Entonces todos los hombres de la tierra le rodearon; les vio el cadáver triste, emocionado; incorporóse lentamente, abrazó al primer hombre; echóse a andar...”

César Vallejo

Rol fundamental

Frente a situaciones de emergencia como la que enfrentamos por la pandemia del coronavirus (COVID-19), los docentes tenemos un rol funda-

mental en el soporte socioemocional de nuestros niños, niñas y adolescentes. Por ello, es importante tener en cuenta las orientaciones, ya

mencionadas que nos ayudarán a realizar un adecuado acompañamiento socioemocional de nuestros estudiantes.

ORIENTACIONES PARA EL MANEJO DEL ENOJO EN EL APRENDIZAJE VIRTUAL

¿CÓMO AYUDAR A GESTIONAR EL ENOJO Y LA FRUSTRACIÓN EN LOS ESTUDIANTES?

Contenido:

AYUDAR EN LA CREACIÓN DE UN HORARIO	✓
EXPLICAR CON PALABRAS SENCILLAS	✓
AYUDAR A COORDINAR EL USO DE LA COMPUTADORA	✓
INCENTIVAR LA CONFIANZA	✓
ACOMPANIAMIENTO	✓
INDICAR TIEMPO PARA CALMARSE	✓
DOCENTES: DEBEMOS TENER EN CUENTA	✓

- Orientando en la elaboración de un horario personal, que les ayude a organizar sus actividades.
- Explicando con palabras sencillas, los pasos para el uso de las diferentes herramientas tecnológicas.
- Orientando para que coordinen en casa, con anticipación, el uso de los medios de aprendizaje virtual.
- Brindando espacios de comunicación que les permita sentirse escuchados, sin ser juzgados.
- Acompañando en el proceso para encontrar alternativas de solución a los problemas que puedan surgir, en relación con el aprendizaje virtual.
- Indicando que tomen un tiempo para calmarse cuando están enojados y luego retomar con las actividades del entorno virtual.



DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE:

La emergencia sanitaria a causa de COVID-19 ha generado que el escenario virtual se convierta en una herramienta fundamental en el proceso de aprendizaje; sin embargo,

esta forma de aprender puede generar frustración en muchos estudiantes; debido a que, es una herramienta relativamente novedosa y deben adaptarse al

uso de ella. Por ello, debemos tener en cuenta las siguientes orientaciones para ayudar a nuestros estudiantes a gestionar su enojo y frustración.

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL DESDE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA

EL APOYO EMOCIONAL ESTÁ DIVIDIDO EN 3 DIMENSIONES

Cuando los docentes aseguran en brindar en sus aulas, un clima positivo, cómodo, sensible y seguro hacia sus estudiantes, logran que ellos tengan un mayor compromiso en el proceso de aprendizaje.

1 Mostrar afectos positivos, sonrisas, mostrar entusiasmo, comentarios positivos, expectativas positivas, respeto, llamar por su nombre, voz calmada y agradable.

2 Responder a las necesidades de los estudiantes, apoyarlos y brindarles seguridad, reconocer las emociones y responder oportunamente a los problemas de los estudiantes

3 Se enfatiza los intereses, opiniones y motivación del estudiante. Promoviendo la independencia, responsabilidad y liderazgo de su aprendizaje.



Contenido:

CLIMA POSITIVO	☒
SENSIBILIDAD DEL DOCENTE	☒
CONSIDERAR LA PERSPECTIVA DEL ESTUDIANTE	☒
MODELO A SEGUIR	☒



EL DOCENTE ES UN MODELO DE ACTITUD PARA SU ESTUDIANTE

Los docentes cumplen una función importante en la vida de cada uno(a) de sus estudiantes, no solo se centra en la transmisión de conocimientos

académicos, sino que se convierte en un modelo de actitudes personales y emocionales para sus estudiantes



IDENTIFICAMOS LAS REACCIONES MAS COMUNES ANTE DESASTRES

Reacciones más comunes ante desastres

¿QUE SON LAS REACCIONES ANTE DESASTRES?

Es un estado temporal de trastorno y desorganización socioemocional caracterizado por la incapacidad o dificultad de la persona para dirigirse a sí misma.



CARACTERÍSTICAS DE LAS CRISIS:

LA EXPOSICIÓN

Es la pérdida del control de pensamientos, sentimientos y actuación (se paraliza la persona).

LA RESPUESTA,

Desorganizada, con signos de desesperación, desconsuelo, angustia, llanto, entre otros.

LA ESTABILIZACIÓN,

Es cuando viene la calma frente a los recursos alternos.

LA ADAPTACIÓN

Es la fase donde la persona se tranquiliza y retoma el control de sí misma.

La manera como percibimos e interpretamos los desastres o emergencias son reacciones individuales en relación con el evento, conjugadas con la historia personal del afectado.



designed by freepik

TOMEMOS ENCUENTA LOS SIGUIENTES PASOS:



1. Los consejos NO sirven para las personas en situaciones de crisis producto de un desastre, justamente porque en ese momento tiene debilitada su capacidad de pensar con claridad.

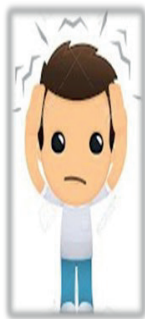
2. Debemos desarrollar pensamientos y sentimientos sanos para llevarlos a la práctica luego

de ocurrida una emergencia.

3. Ante circunstancias imprevistas, debemos apelar al criterio y sentido común.

¿Que es el estrés?

Es la respuesta fisiológica, emocional y social de una persona que busca adaptarse y reajustarse a presiones internas y externas, pudiendo ser, en ocasiones, por tiempo muy prolongado. En situaciones de emergencia, el estrés está en relación con el tipo y duración de la emergencia, las pérdidas sufridas, la calidad de entrenamiento previo ante emergencias.



CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS:

REEXPERIMENTACIÓN:

pesadillas, imágenes mentales de lo ocurrido, reacciones emocionales desproporcionadas.

EXCESO DE ACTIVIDAD:

dificultad para conciliar el sueño, problemas de atención, concentración o memoria, irritabilidad, impulsividad y agresividad.

BLOQUEO EMOCIONAL:

pérdida de interés, evitación, huida, rechazo, aislamiento.

OTROS:

Miedo, tristeza o desesperación que se traducen en palabras, en el silencio, en reacciones imprevistas, entre otras

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

1. La duración o ciclo del duelo por la muerte de una persona muy apreciada puede durar entre 1 y 3 años. En casos excepcionales de duelo con más de 4 años se le puede denominar duelo no resuelto o duelo crónico, los que necesitarán apoyo especializado de un profesional de la salud.

2. Anhelo y búsqueda de la figura perdida.

3. Las niñas o niños pequeños no comprenden que la muerte es irreversible y usan su “pensamiento mágico”, creen-

do, en algunos casos, que sus pensamientos causaron la muerte de alguien.

4. La pérdida de un ser querido puede ser muy difícil para los niños(as) y no debemos subestimar sus sentimientos.



¿Que es el duelo?

Es la demostración de sentimientos de dolor, aflicción o pena por la pérdida de un ser querido u de un objeto. Es el proceso más o menos largo y doloroso de adaptación hacia una nueva situación.

APOYO SOCIOEMOCIONAL EN EMERGENCIAS

En situaciones de emergencias o desastres, todo ser humano posee mecanismos socioemocionales para afrontar el shock y estrés, es decir es el pensar, sentir y actuar conducidos sanamente hacia la superación y el apoyo a los demás. Esas condiciones forman parte de la existencia saludable. La salud depende mucho más de una condición de equilibrio de mis emociones, pensamientos y las reacciones fisiológicas. Por lo que existen dos condiciones que todo ser humano posee potencialmente y que necesita desarrollar:

1. RESILIENCIA O RESISTENCIA

Es la capacidad de sobreponerse a períodos de adversidad, dolor emocional y traumas.

Las personas resilientes tienen mayor equilibrio socioemocional frente a las situaciones de estrés, crisis y duelo, soportando mejor la presión y el control frente a lo adverso.

La persona resiliente posee algunas de las siguientes características:

1. Autonomía.
2. Controla sus impulsos.
3. Transmite empatía.
4. Puede manejar situaciones difíciles.
5. Busca solución a los problemas.



2. SENTIDO DE COHERENCIA

Implica tener la capacidad de asumir una posición lógica y consecuente para organizar la información recibida y actuar en congruencia. Es pensar, sentir y actuar en un mismo sentido. Por tanto, es necesario que toda persona coherente desarrolle: comprensibilidad,

manejabilidad y significatividad.

Algunas características de las personas con sentido de coherencia:

1. Sensibilidad para entenderse a sí mismo.
2. Entender de modo positivo los diversos desafíos.

3. Encuentra significado en lo que piensa, siente y realiza.

4. Comprende la existencia del ser humano.

5. Puede enfrentar la diversidad que plantea la vida.

6. Integra el dolor, el sufrimiento o los sucesos a toda su personalidad.

