

FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

# VÍNCULOS SALUDABLES PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



PERÚ

Ministerio  
de Educación



Solo un docente consciente de la importancia de su bienestar, de gestionar sus emociones y cultivar vínculos saludables, puede:

- **Brindar soporte emocional** a sus estudiantes.
- Sostener las bases para el **trabajo colaborativo** y el **cuidado mutuo entre colegas**.



❗ ¿Contamos con prácticas para cultivar nuestras propias habilidades socioemocionales y nutrir nuestros vínculos?

# ¿Cómo lograrlo?

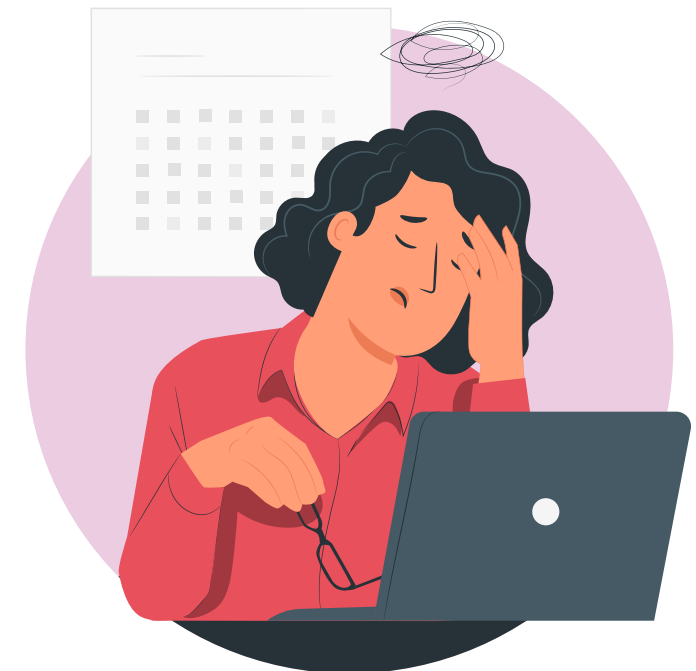
Abordar temas como:



**Logro personal o profesional**



**Motivo de gratitud**



**Pregunta en torno al autocuidado**



**Retos en el soporte a estudiantes**



**Desafíos superados**



**Impacto emocional del contexto político**

# Establece acuerdos para generar un espacio seguro y optimizar el tiempo

- **Presta atención** a una misma y a las otras personas.
- **Escucha** con apertura y buscar entender.
- Parafrasear, preguntar y aportar desde la propia experiencia.
- Usa un tiempo prudente tanto para hablar como para escuchar.
- Practica una **comunicación libre** de juicios y críticas.
- **Limita el uso de distractores** como celulares.



# Desarrollar la sesión en dos partes:

## 1

### Compartir y escuchar con atención:

- a) Plantea una situación desde tu propia experiencia.
- b) Expresa las diferentes emociones que esta genera.
- c) Comparte los aprendizajes de la situación.

## 2

### Reflexión colectiva:

- a) Tiempo para el diálogo y aportes de las otras personas.



# Con estos espacios están cultivando las habilidades de:

- Reconocer, nombrar y expresar emociones, identificando su origen.
- Entender y valorar otros puntos de vista.
- Decidir qué compartir y cómo hacerlo.



Si eres director, coordinador o docente, y en tu escuela no cuentas con este espacio, te invitamos a promover esta iniciativa junto a tus colegas.