



Bienestar en la  
Comunidad Educativa



ESCUELA  
de la  
CONFIANZA



# Caja de herramientas de Bienestar Socioemocional (BSE) para **docentes**



Con el apoyo de :



Global TIES for Children



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana



BICENTENARIO  
PERÚ  
2024

## CAJA DE HERRAMIENTAS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES (HSE) EN DOCENTES Y ESTUDIANTES

HERRAMIENTAS PARA FORTALECER MIS HSE COMO DOCENTE			
Herramienta	Formato	Descripción	Dimensión C.A.L.M.A <sup>1</sup>
Reconocimiento de las emociones docentes 	Reel + ficha	Esta herramienta te plantea preguntas clave para reconocer, validar y regular tus propias emociones como docente, para que no interfieran en tu escucha activa y empática con las y los estudiantes. Mira primero el video (reel) y luego revisa la ficha.	D1. Comprensión y acompañamiento de las interacciones entre estudiantes
Agotamiento emocional docente 	Infografía interactiva	Esta infografía te permite comprender qué es el agotamiento emocional en docentes, cómo detectarlo, qué hábitos contribuyen a dicho agotamiento, y qué prácticas y recursos podemos incorporar para cuidarnos y hacerle frente. Recuerda que para cuidar a otros, ¡necesitamos cuidar primero de nosotras/os mismos!	D4. Reconocer el desgaste emocional docente y la importancia del cuidado
Espacios de escucha y acogida 	Reel + ficha	Esta herramienta te explica sobre la importancia de los espacios de soporte y cuidado mutuo entre docentes, y te brinda orientaciones precisas sobre cuándo y cómo implementarlos a lo largo del año escolar. ¡No dejes de probar los espacios de escucha y acogida con tus colegas!	D4. Reconocer el desgaste emocional docente y la importancia del cuidado

HERRAMIENTAS PARA FORTALECER LAS HSE DE MIS ESTUDIANTES			
Herramienta	Formato	Descripción	Dimensión C.A.L.M.A
Autonomía para resolución de conflictos 	Cartilla informativa	Esta cartilla te permite reflexionar sobre por qué nos resulta difícil como docentes que las y los estudiantes generen sus propias soluciones ante situaciones de conflicto. Te plantea recomendaciones para hacerlo, alentando la confianza de las y los estudiantes ¡Vale la pena revisarla!	D3. Promover la autonomía y las habilidades de las y los estudiantes para resolver conflictos
Generar espacios seguros 	Video animado	Este video te brinda orientaciones para generar un espacio seguro y facilitar un diálogo respetuoso entre estudiantes que enfrentan una situación de conflicto, a través de reconocer, expresar, validar y procesar las emociones propias y las de otras personas involucradas. ¡Tu rol es clave para facilitar este proceso!	D2. Proveer un espacio seguro para que estudiantes procesen sus emociones
Primeros auxilios psicológicos 	Infografía interactiva	Esta infografía te orienta sobre el uso de los primeros auxilios psicológicos (PAP) como herramienta para identificar y gestionar situaciones de crisis que puedes enfrentar en el aula o la escuela con estudiantes, colegas u otros miembros de la comunidad educativa. ¡No dejes de revisarla!	D2. Proveer un espacio seguro para que estudiantes procesen sus emociones y la importancia del cuidado

<sup>1</sup> Calidez y eficacia de los docentes en el manejo del crecimiento social y emocional de las y los estudiantes.

# ► Mis Herramientas de Bienestar Socio Emocional - BSE



# RECONOCIMIENTO Y REGULACIÓN DEL ESTRÉS Y LAS PROPIAS EMOCIONES de docentes para una escucha activa y empática



Muchos docentes han compartido con nosotros, que hay algunas prácticas que les resultan difíciles para manejar el conflicto entre estudiantes. Por ejemplo, reconocer cómo su estrés influye en el manejo de un conflicto, o asegurar que la sensación que les deja un conflicto no persista y les “arruine” el resto del día. En esta ficha encontrarás orientaciones para fortalecer prácticas que apuntan a reconocer, primero, tus propias emociones para luego ayudar a los estudiantes en situaciones de conflicto.

## Prácticas que necesitamos fortalecer para una escucha activa y empática para la resolución de conflictos entre estudiantes

Una estrategia básica para mediar en la resolución de conflictos entre estudiantes es practicar una escucha activa y empática, pero a veces hay algunas cosas que nos hacen “interferencia” y no podemos escuchar bien:

Cuando estamos con mucho estrés, tenemos dificultades para escuchar con la atención y concentración que necesitan nuestros estudiantes, porque estamos muy presionados con lo que nosotros estamos viviendo o nuestra cabeza está en otra cosa que debemos atender con urgencia. Eso nos desconcentra, nos desconecta, y parece como si nos hablaran en otro idioma. Nuestro estrés dificulta, entonces, la disposición a una **escucha activa**.



La **escucha activa** significa escuchar con atención y concentración, autocontrolar nuestras emociones para no desconectarnos, centrar nuestra energía en las palabras e ideas que comunica el o la estudiante (mensaje, tono de voz y lenguaje corporal), entender el mensaje y demostrarle que lo estamos entendiendo.

A veces el conflicto entre estudiantes, genera en nosotros tensión o alguna emoción producto de experiencias previas que hemos vivido dentro o fuera de la escuela. Cuando esto ocurre resulta difícil **escuchar** de manera **empática**, nos cuesta ponernos en la posición del estudiante. También afecta que podamos mantener una postura imparcial en la mediación del conflicto.



La **escucha empática** permite que capturemos el mensaje de nuestro estudiante sin prejuicios, poniéndonos en su lugar, apoyándolo y aprendiendo de su experiencia.

Escuchamos con intención de comprender sus sentimientos. Mediante la escucha empática interpretamos el mensaje desde su mundo, desde su propio marco de referencia, tanto emocional como intelectualmente.

Stephen Covey. En: Schmitz (2018)

Por ello, para mediar en una situación de conflicto empezamos por reconocer las emociones. Y eso incluye, en primer lugar, las nuestras, para evitar que interfieran o afecten negativamente nuestra escucha. A continuación, te compartimos algunos consejos para ejercitar la escucha activa y empática de nuestras propias emociones.



## Para ello, veamos el caso de Eduardo



Esta mañana el docente Eduardo tuvo un altercado en el Metropolitano con una persona que no estuvo dispuesta a ceder el asiento a una mujer mayor. A pesar que Eduardo se lo pidió de forma calmada y respetuosa, la persona reaccionó con prepotencia, lo insultó y le dijo que no se metiera. A la hora del recreo dos estudiantes de su salón de 4to. de secundaria, Marco y Pedro, casi se van a las manos porque Marco empezó a fastidiar a un compañero y Pedro salió a defenderle. Marco empujó a Pedro y con tono amenazante le dijo que no se metiera donde no le llaman.

Al darse cuenta de esta situación Eduardo consideró necesario ejercer el rol de mediador, pero se dio cuenta que esa mañana se sentía algo “cargado” y malhumorado por lo ocurrido en el Metropolitano. Decidió sentarse un rato a pensar cómo el incidente anterior que vivió lo estaba afectando y podía interferir en la escucha activa y empática para mediar esta situación.



## Cinco preguntas claves que se hizo Eduardo para reconocer y regular sus emociones:

### ¿Cómo me siento frente a lo ocurrido esta mañana de camino a la escuela?

Eduardo reconoció que sentía molestia y frustración frente a las actitudes prepotentes que no consideran a los demás. También reconoció que la prepotencia de esa persona en el Metropolitano le generaba rabia.



### ¿Cómo me afectan estas emociones para el manejo de situaciones que ocurren en la escuela, específicamente en el conflicto entre Marco y Pedro?

Eduardo reconoció que se sentía malhumorado, menos paciente y poco tolerante, especialmente si tenía que enfrentar situaciones similares de prepotencia como la de Marco con Pedro. Se dio cuenta que:

- No podía ser imparcial con el comportamiento de Marco porque sentía que revivía la rabia hacia la persona que fue agresiva con él, y reconoció su propio sesgo.
- Era difícil practicar una escucha activa y centrar su atención en lo que plantean los estudiantes ya que seguía “rumiando” su propia experiencia y pensando en su propio malestar.
- Era difícil realizar una escucha empática por estar cargado de una situación similar.
- Probablemente no podría interpretar de forma correcta lo que Marco le diría, pues predominaba la rabia y el prejuicio frente a los comportamientos prepotentes.



## ¿Qué necesito para calmarme?

Aunque dispone de poco tiempo, Eduardo consideró que darse una pausa para salir a caminar un rato detrás del pabellón de secundaria y practicar 5 minutos de respiración consciente le ayudará a calmarse y pensar con más claridad.



## ¿Qué me puede ayudar para que estas emociones no interfieran en mi rol mediador para la resolución del conflicto?

1

**Reconocer cuánto le había afectado la situación vivida esta mañana.**

En una escala del 1 al 5, consideró que la situación le afectó a nivel de 4 ó 5 (el más alto).



**Examinar las implicancias y tomar decisiones.**

2

Al darse cuenta cuán cargado se sentía, Eduardo decidió no mediar ese mismo día en el conflicto entre Marco y Pedro. Sintió que era mejor esperar al día siguiente para hacerlo en mejores condiciones y concentrarse en la experiencia de sus estudiantes, sin que interfiriera su propia experiencia.







## Recuerda



Muchas veces llegamos cargados a la escuela por distintas preocupaciones o situaciones que vivimos en casa, en la calle, con nuestros hijos, con algún amigo o colega. En lugar de ignorar o dejar de lado esas emociones, es necesario reconocerlas y regularlas para evitar que puedan interferir con tu escucha activa, empática y tu rol mediador/a en la escuela. Es importante que te hagas las preguntas que se hizo Eduardo, pues te ayudarán a reconocer, expresar y regular tus propias emociones.



El **reconocimiento de emociones** es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Al tomar conciencia sobre las propias emociones se fortalece la capacidad de reconocerlas en los demás, en este caso, en nuestros estudiantes.



La **regulación de emociones** es la capacidad de manejar de forma apropiada las propias emociones evitando que interfieran en el ejercicio de nuestro rol, en este caso, en nuestras estrategias mediadoras o de resolución de conflictos entre estudiantes.

(DRELM, 2024)

### Referencias:

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana [DRELM]. (2024). Material sobre Competencias Socioemocionales: "Autoregulamos nuestras emociones para relacionarnos mejor con nuestros estudiantes". Taller de HSE para docentes de Lima Metropolitana [Ficha de Taller]. MINEDU.

Schmitz, J. (2018). Guía "Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de conflictos en el ámbito educativo". Guía de Formación. Progettomondo.mlal. <https://pdabullying.com/es/resource/guia-practicasrestaurativas-para-la-prevencion-y-gestion-de-conflictos-en-el-ambito-educativo-jean-schmitz-2018>



Visualiza el video  
**escaneando el**  
código QR aquí



# ▶ Agotamiento emocional docente



Visualiza el video  
**escaneando** el  
**código QR** aquí



# ESPACIOS DE ESCUCHA Y ACOGIDA entre docentes



## ¿Qué son los espacios de escucha y acogida (EEA)?

Los EEA son un tiempo entre docentes para compartir experiencias que son importantes. Pueden ser emociones o preocupaciones respecto a sus estudiantes, algo que les dijo un padre de familia y que no les gustó, una manera de reaccionar de la que se arrepienten, entre otras.

En estos espacios se promueve una escucha activa para entender cómo se siente el otro y qué aprendizajes les deja las situaciones que enfrentan, evitando juzgar o dar soluciones sin entender el contexto. Además, se promueve la reflexión ¡que es un músculo que se puede entrenar! Y eso es precisamente lo que buscamos en estos espacios. Entrenar y practicar cómo nos cuidamos entre docentes, y poco a poco, solucionar de manera colectiva nuestros desafíos.

En ese sentido, los EEA permiten fortalecer las relaciones entre docentes, construir una manera de cuidarnos y reforzar nuestro trabajo en equipo y sentido de comunidad.

## ¿Qué momentos y circunstancias son clave para implementar los EEA?

Estos espacios pueden ser parte de nuestra rutina en la vida escolar (se pueden realizar al inicio y cierre de cada semestre). Además, si pensamos en momentos que congregan a la comunidad docente, encontraremos varias oportunidades para tener los EEA. Aquí te sugerimos algunos:

## Preguntas sugeridas

### Inicio del año escolar

Momento para presentar de manera verbal y visual los buenos deseos y propósitos del nuevo año, expresando lo que se siente y anhela, a modo de ritual comunitario.

¿Cómo llego a este nuevo año escolar, qué deseo para este nuevo año, qué estoy dispuesto a aportar, qué necesito de mis colegas y de la IE para sentirme apoyado y tener un óptimo desempeño?

### Cierre del año escolar

Momento de reconocimiento, cosecha y celebración de aprendizajes, desafíos superados y logros alcanzados.

¿Cómo me siento al terminar el año escolar?  
¿Qué aprendizajes, desafíos superados y logros alcanzados queremos compartir y celebrar en comunidad?

### Semanas de gestión

Se puede disponer de una jornada para realizar los EEA para destacar y celebrar los logros personales y familiares. También puede ser parte de algunos de los grupos de interaprendizaje (GIA).



## Preguntas sugeridas

### Reconocimiento y gratitud

Momento para la valoración mutua y el reconocimiento entre pares por los esfuerzos y resultados alcanzados. Este espacio se puede realizar en el marco del día del maestro y al finalizar cada semestre.

¿Qué cualidades pongo al servicio de la comunidad docente?  
¿Qué cualidades valoro de mis compañeros? ¿Cuáles son nuestras principales cualidades como comunidad docente?

### Reflexiones colectivas sobre cuidado

Diferentes momentos donde el equipo docente reflexiona sobre sus propias prácticas, expresan necesidades y establecen acciones de cuidado mutuo, fomentando acciones transformadoras y creadoras de una comunidad de cuidado.

¿Qué acciones en nuestro día a día expresan consideración y cuidado con nuestros colegas? ¿Qué acciones expresan lo contrario?  
¿Qué acuerdos podemos tomar a modo de compromisos de cuidado mutuo? (p.e la forma como dejamos nuestra aula para el docente que viene después, la forma como nos hablamos...)

### Reflexiones sobre desafíos compartidos

Momentos donde el equipo docente identifique propósitos unificadores y dificultades comunes al grupo, planteando alternativas de solución prácticas y colectivas.

¿Cuáles son mis principales motivaciones en mi rol docente?  
¿Qué escuela soñamos? ¿Qué objetivos comunes queremos realizar? ¿Qué acciones realizaremos para cumplir estos objetivos compartidos?

## ¿Qué son los espacios de escucha y acogida (EEA)?

Directivos y coordinadores de bienestar/convivencia escolar/tutoría (TOE) de las instituciones educativas promueven y convocan los EEA.

Puede ser liderado de manera rotativa por docentes de mayor antigüedad, de la especialidad de comunicación u otra característica. También, coordinadores y responsables de Tutoría, Orientación Educativa y Convivencia Escolar (TOECE) pueden estar a cargo de facilitar los EEA.

La promoción y facilitación de estos espacios se enmarcan en el compromiso de gestión escolar #5 vinculado a la promoción del bienestar, siendo necesario incorporarlos como parte del Plan Anual de Trabajo o del Proyecto Educativo institucional.

## ¿Cómo es la estructura de los EEA?

### 01 Bienvenida

### Acuerdos para el diálogo 02

Establecer acuerdos que permitan desarrollar un espacio seguro, así como la optimización del tiempo destinado a la reunión. Sugerimos proponer estos acuerdos:

Presencia y atención	Escucha abierta, validación y valoración	Conciencia y generosidad en el uso del tiempo	Dejemos los juicios y la crítica de lado	Desconectemos para conectar
Prestar atención a una misma y a las otras personas en el grupo.	Escuchar a las otras personas, mostrar apertura, buscar entender.	Tanto para tomar la palabra y compartir, como para escuchar a las otras personas.	Practicar una comunicación libre de juicios y críticas.	Tratemos de no mirar nuestros celulares y evitemos otras interrupciones durante el tiempo acordado para los EEA.

## ¿Cómo es la estructura de los EEA?

03

### Presentación de preguntas relevantes para el grupo

Se plantea el tema del encuentro (compartir cómo llegamos al inicio del año escolar, un motivo de gratitud, un desafío superado, etc) y las preguntas que orientarán el diálogo.



### Expresión, escucha activa y contención

04

En función del número de participantes se divide al grupo en pequeños subgrupos para favorecer el diálogo (duración aprox. 40 minutos). En cada subgrupo, una de las personas comparte y las demás escuchan con atención. Se da tiempo para:

#### Presencia y atención

La docente plantea una situación propia en relación al tema definido para la sesión y las demás personas escuchan.

#### Compartir las emociones implicadas con honestidad

Además de la situación compartida, se expresan las diferentes emociones que esta genera.

#### Compartir los aprendizajes claves de la situación

Se señala también cuáles son los principales aprendizajes que le deja la situación.

## ¿Cómo es la estructura de los EEA?

05

Luego se da un tiempo de intercambio en torno a la experiencia planteada previamente donde los colegas toman la palabra.

### Diálogo y aportes de otras personas

Es una oportunidad para realizar preguntas con el objetivo de entender a mayor profundidad la situación compartida.

Asimismo, compartir reflexiones que aporten a la situación compartida inicialmente.



Al culminar esta primera ronda, inicia la ronda de la segunda persona integrante del grupo, quien completa también ambos momentos, y así sucesivamente.

### Reflexión y construcción de sentidos compartidos

06



Se favorece un espacio de diálogo en plenaria (duración aprox. 20 minutos) donde cada subgrupo comparte los sentidos compartidos en torno al cuidado, la docencia, los propósitos de la escuela, entre otros.





## Autoconciencia emocional

Reconocer y nombrar las propias emociones identificando su origen. Tener conciencia sobre las propias emociones facilita la capacidad de reconocerlas en los demás y de actuar de manera empática.



## Expresión emocional

Ejercitar la manifestación apropiada de emociones desde lo verbal y no verbal, permite modelar y acompañar el desarrollo de esta habilidad básica con las y los estudiantes.



## Conciencia social

Reconocer, entender y valorar puntos de vista de otras personas, resulta una condición básica para actuar de manera empática.



## Toma de decisiones responsable

Decidir qué compartir y cómo hacerlo contribuye a respetar los acuerdos del espacio. Ejercitarlo facilita el modelamiento de esta habilidad con las y los estudiantes.



## Habilidades para relacionarse

Ejercitar habilidades como escuchar, saludar, despedirse, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante... es clave para modelar estas habilidades con las y los estudiantes.

La información de esta ficha ha sido tomada y adaptada de videos y cartillas producidas por la Comunidad Aprendizaje con Bienestar con autoría de Kristell Benavides.



Visualiza el video  
escaneando el  
código QR aquí



# ▶ Herramientas de Bienestar Socio Emocional – BSE para trabajar con mis estudiantes



# Promover la autonomía de estudiantes para resolver conflictos

Varios docentes nos han compartido que una de **las prácticas más difíciles para promover la autonomía de sus estudiantes es:**

**facilitar que encuentren sus propias soluciones a los conflictos, pues se anticipan y son ellos quienes plantean las soluciones.**



Es importante detenernos a pensar por qué nos resulta difícil y qué podemos hacer para evitar adelantarnos a dar las soluciones. Esta cartilla te puede ayudar.



## VEAMOS LA SIGUIENTE SITUACIÓN:

El profesor de biología, Ricardo, les ha planteado a sus estudiantes hacer la presentación final en grupos. Los grupos están casi completos, sólo quedan tres estudiantes que se miran entre ellos poco convencidos de trabajar juntos.

Toño y Ana sienten una mirada desdeñosa de Josué y le increpan:



Y se inicia una discusión llena de adjetivos despectivos y acompañada de palabras discriminatorias como cuando le dicen a Josué



## VEAMOS LA SIGUIENTE SITUACIÓN:

El profesor de biología, Ricardo, les ha planteado a sus estudiantes hacer la presentación final en grupos. Los grupos están casi completos, sólo quedan tres estudiantes que se miran entre ellos poco convencidos de trabajar juntos.

Toño y Ana sienten una mirada desdenosa de Josué y le increpan:



A lo que Josué responde:



Y se inicia una discusión llena de adjetivos despectivos y acompañada de palabras discriminatorias como cuando le dicen a Josué



A lo que él responde:



Es entonces cuando Ricardo, el docente, interviene.

## ¿CÓMO GESTIONÓ RICARDO LA SITUACIÓN?

Ricardo señala con firmeza que esos insultos no están permitidos ni dentro ni fuera de la escuela.

Pide a los tres estudiantes que se calmen, que guarden silencio y les manda a cada uno a sitios diferentes.

Aprovecha el timbre de salida para pedirle a los demás que se retiren del salón.

Espera unos minutos para que la tensión baje y dice:



## ¿CÓMO GESTIONÓ RICARDO LA SITUACIÓN?



## AUNQUE RICARDO AYUDÓ A LOS TRES ESTUDIANTES A COMPRENDER LO QUE PASÓ Y A IDENTIFICAR SUS EMOCIONES:

No reconoce y valida lo que han sentido.

No les dió oportunidad de procesar sus emociones.

Rápidamente plantea la solución y les dice qué hacer.

### Nos vamos a detener un momento aquí para pensar cómo nosotros solemos actuar.



1. ¿Damos el tiempo y ayudamos con nuestras preguntas a que los estudiantes busquen y encuentren las soluciones?
2. ¿Es realmente importante que ellos/as lo hagan?
3. ¿Por qué crees que nos anticipamos?

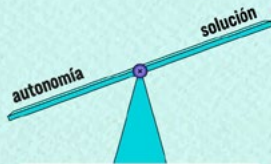


**¡Veamos qué nos respondieron algunos docentes y reflexionemos!**

CREENCIA 1

## NOS AHORRA TIEMPO

*Con tantas cosas que tenemos que atender en la escuela no siempre nos da tiempo para conversar y esperar a que ellos propongan soluciones. Las damos nosotros para que la situación no se quede en el aire o para pasar a otro tema.*



Es cierto que muchas veces el tiempo nos juega en contra. **Pero si les damos nosotros la solución ¿Cuándo aprenden ellos a generarlas?** De esta forma llegamos a la solución más rápido, pero a la autonomía más lento. **Ahorramos tiempo, pero les restamos autonomía.**



- El profesor Ricardo dio tiempo para comprender lo que pasó y que expresaran sus emociones, pero no utilizó esta valiosa información para validar la molestia de Toño, la rabia de Ana, el hartazgo de Josué por los prejuicios y discriminación expresadas en la discusión.
- Validar las emociones genera alianza para el trabajo posterior que es generar soluciones que respondan a lo que necesitan.

CREENCIA 2

## SOLUCIONES QUE SEAN JUSTAS

*Si son los estudiantes quienes plantean las soluciones dirán cosas que les conviene a ellos, pero no al otro.*

Es probable que al principio los estudiantes sugieran soluciones que les satisfagan a ellos y no necesariamente a todas las partes involucradas. Por eso es importante nuestra intervención para ayudarles a:

1. Que se pongan en el lugar del otro
2. Que todas las partes puedan sentir su "pedazo de emoción" reconocida
3. Que puedan plantear soluciones para reparar lo que se dijeron o se hicieron.

Esto se facilita cuando previamente tuvieron espacio para:

- Expresar lo que pasó, y que cada compañero parafrasee lo que el otro/a dijo que pasó.
- Expresar cómo le ha afectado la situación a cada uno, les da una mejor idea de cómo están y qué necesitan.
- Expresar qué es lo que necesita cada uno/a, qué les gustaría que sucediera frente a lo ocurrido

Entonces, será posible pedir:

- Que piensen soluciones que permitan reparar aquello que se han dicho
- Preguntar si todos están de acuerdo con las soluciones elegidas.



CREENCIA 3

## ACOSTUMBRADOS A DAR LAS SOLUCIONES

*Creo que los estudiantes esperan que nosotros como profesores les ayudemos y eso significa dar soluciones.*

**Asumir** que nuestro rol como docente es plantear soluciones, **puede significar que no tenemos confianza en que ellos puedan hacerlo** y reforzamos su rol pasivo.

**Permitir que sean los estudiantes quienes propongan** alternativas de solución promoverá su agencia y **se sentirán con mayor capacidad de resolver conflictos** en un futuro.

**Alentar a los estudiantes para que desarrollen sus propias soluciones, incrementa la confianza** de los niños, niñas y adolescentes en sí mismos.



**¡RECUERDA!**

• Las palabras y actitudes alentadoras para la búsqueda de soluciones promueven motivación y reflejan tu confianza en las y los estudiantes.



## PREGUNTAS QUE AYUDAN A PROMOVER LA AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES

Deben ser abiertas y reflejar un real interés por conocer las opiniones de tus estudiantes.

Por ejemplo para el caso presentado pueden ayudar estas preguntas:

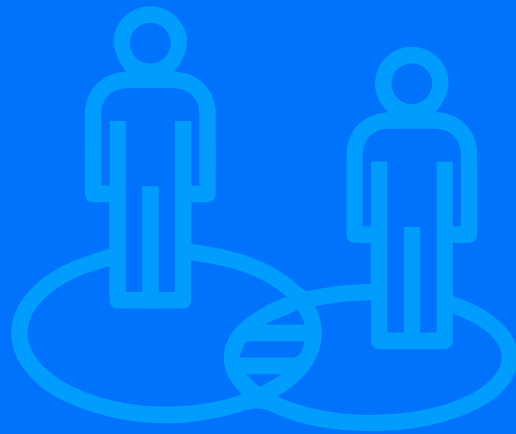
- ¿De qué manera se podría reparar lo que ha generado cada uno/a a estas miradas prejuiciosas? ¿Cómo lo llevamos a cabo?
- ¿Han pasado por una situación similar? ¿De qué manera han resuelto sus problemas en el pasado? ¿Nos puede servir ahora?
- Sugerir conversar sobre el conflicto con otras personas (compañero/as o amigos/as) que tengan otros puntos de vista y nos ofrezcan otras posibilidades.



Para que las y los estudiantes se vuelvan hábiles en la búsqueda de soluciones, deben tener oportunidades para practicar esta habilidad. No te olvides de hacerlo usando situaciones de conflicto hipotéticas y/o reales.



# ► Generar espacios seguros

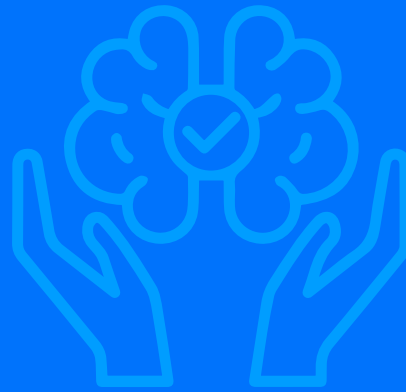


Visualiza el video  
**escaneando** el  
**código QR** aquí





# ▶ Primeros auxilios psicológicos



Visualiza el video  
**escaneando** el  
**código QR** aquí



# Caja de herramientas de Bienestar Socioemocional (BSE) para docentes



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Con el apoyo de :



NYU

Global TIES for Children



PULSO  
PUCP

Síguenos en  
nuestras redes sociales:

 **drelm\_lima**

 **drelm\_lima**

 **drelm\_lima**

 **drelmlima**

 **DRELM**

 **[www.gob.pe/regionlima-drelm](http://www.gob.pe/regionlima-drelm)**