

**FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES  
EN TIEMPOS RETADORES**

---


# **MANEJO Y CUIDADO DEL ESPACIO PERSONAL**



**PERÚ**

Ministerio  
de Educación





La profesora María está emocionada por reencontrarse con sus estudiantes, pero le abruma la sobrecarga de tareas con las que tendrá que lidiar entre el colegio y la casa.

Aunque le ha pedido a su pareja un mayor soporte, terminan discutiendo, generando molestia y malestar.

Se pregunta cómo equilibrar su trabajo y su vida personal.



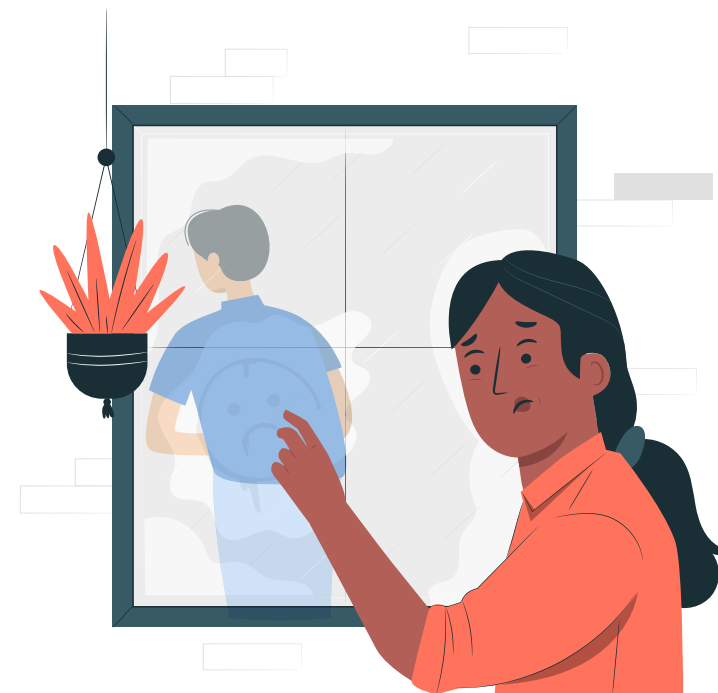
# Reconocer la emoción:

Es comprensible sentirse cansada y abrumada porque...



Existe mayor presión en las docentes mujeres de trabajar y atender las tareas del hogar. Esto genera sobrecarga y repercute en su bienestar.

Es normal que, ante una falta de respuesta empática de la pareja o hijos/as, se experimenten sentimientos de frustración y tristeza.



**VIDA PERSONAL**



**VIDA LABORAL**



Es importante generar un equilibrio entre la vida personal y laboral.

# Recomendaciones:

Es importante contar con estrategias para comunicarnos asertivamente, generar una conexión emocional con la familia, y cuidar nuestro espacio personal.

Para ello:



- 1. Habla con tu pareja e hijas/os sobre cómo te estás sintiendo.** Se específica sobre qué tipo de apoyo necesitas.
- 2. Compartan responsabilidades para que todos colaboren en las tareas de la casa** y que esto no genere conflicto entre ustedes.



**3.** Con la pareja, busquen y acuerden una **distribución equitativa de las tareas domésticas y de cuidado.**

**4.** Organiza tu tiempo no sólo para dedicarte a los demás sino a tí misma, a tu cuidado personal.



# Conclusión:

La docencia y sus retos impactan en la vida personal y familiar, especialmente en las mujeres. Dividamos equitativamente las responsabilidades en casa, comuniquemos empáticamente y gestionemos nuestro tiempo para cuidar de nosotras mismas.

