

AUTOCAUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Objetivo

Brindar orientaciones para el cuidado de nuestra salud mental en el contexto de emergencia sanitaria por la COVID-19.

MIRARNOS



COMPARTIR



ACOMPañAR



Estrategia Te Escucho Docente

Atención de Contención Emocional Individual (ACEI)



Docentes acceden a atenciones de soporte socioemocional individual, a través de una línea de ayuda, que permite prevenir, afrontar y contener situaciones de desborde emocional usando Primeros Auxilios Psicológicos

Atención de Contención Grupal (ACEG)



Docentes acceden a acompañamiento socioemocional grupal bajo modalidad virtual (3 sesiones de 90 min.) que permite prevenir, afrontar y contener situaciones de desborde emocional.

Portal web Te Escucho Docente



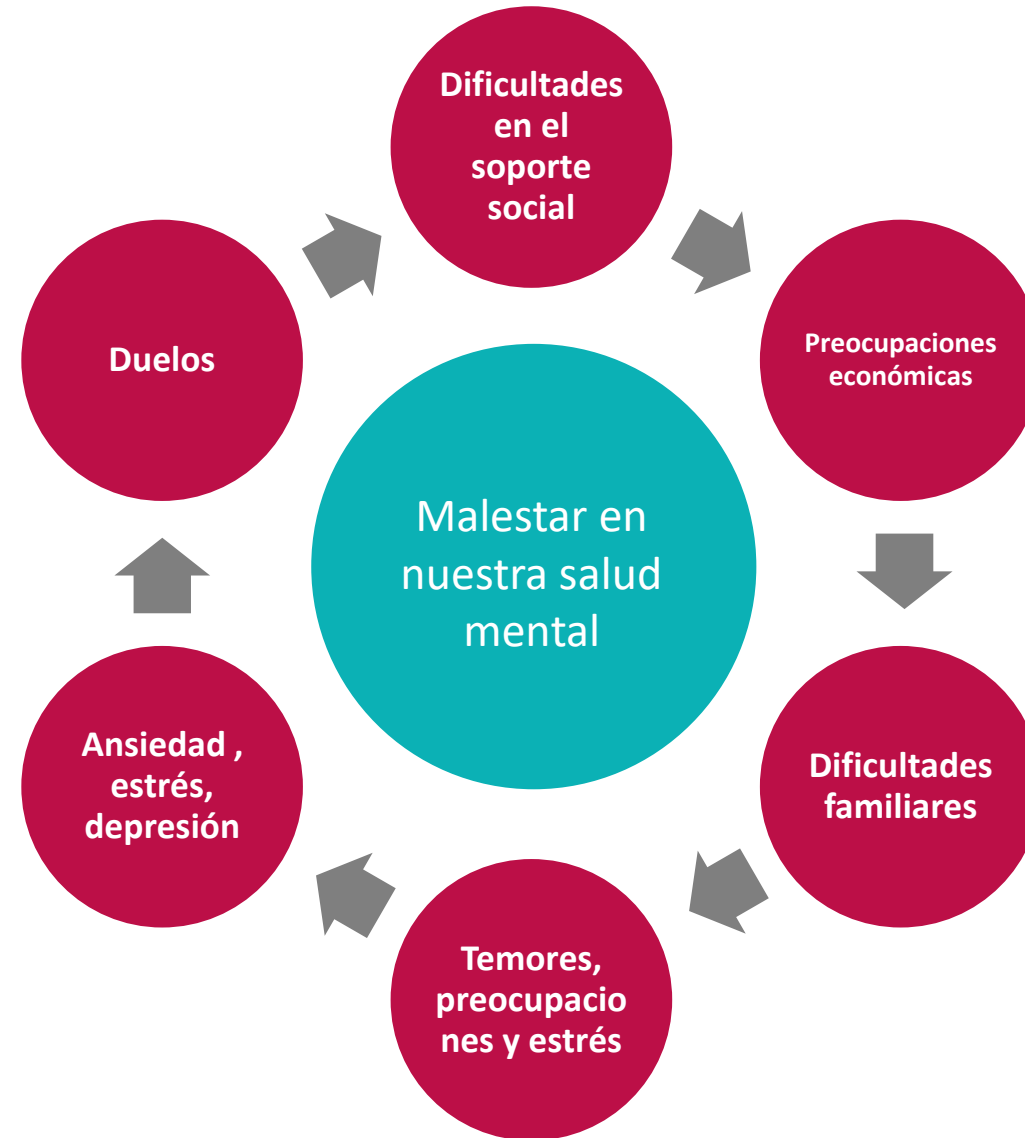
Docentes disponen de una plataforma web con diversos recursos y canales de atención que promueven el cuidado de su salud física y socioemocional.

Asistencia Técnica a Regiones (AT)



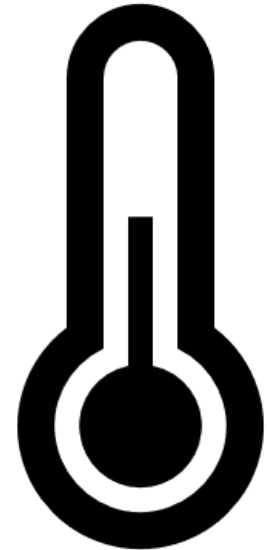
DRE/GRE reciben asistencia técnica para mejorar su capacidad de respuesta a las demandas de soporte socioemocional generadas en sus localidades.

Algunos elementos que pueden afectar nuestra salud mental



¡A estar atentos!

- Me es difícil comunicarme con otros.
- No estoy durmiendo bien.
- He perdido el apetito o estoy comiendo más de lo habitual.
- Ya no tengo ganas de realizar actividades que antes me gustaban.
- Pierdo la paciencia con facilidad frente a situaciones cotidianas.
- He descuidado mi higiene y aspecto personal.



¿Qué hacer?

Pautas para sobrellevar el asilamiento y trabajo remoto

MIRARNOS



- Cuidarnos
- Escucharnos
- Examinarnos
- Autoconciencia

COMPARTIR



- Enseñar
- Escuchar
- Apoyarnos
- Comunidad educativa resiliente

ACOMPañAR



- Escucha activa
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Promover pensamiento constructivo
- Generar espacios de expresión emocional y soluciones

GUÍA INFORMATIVA PARA DEUDOS DE DOCENTES Y AUXILIARES DE EDUCACIÓN **NOMBRADOS**

GUÍA INFORMATIVA PARA DEUDOS DE DOCENTES Y AUXILIARES DE EDUCACIÓN **CONTRATADOS**

SI TIENES DEMORAS CON LOS TRÁMITES DE DERECHOS ANTE LA DRE/GRE O UGEL **REPÓRTALO AQUÍ**

RECURSOS PARA LA SALUD EMOCIONAL

- Manejo de emociones en tiempos de COVID-19
- Manejo de emociones en el ámbito profesional
- Rol de soporte y contención al estudiante

RECURSOS PARA LA SALUD FÍSICA

- Prevención frente al COVID-19
- Atención y cuidados frente al COVID-19

ESTAMOS PARA AYUDARTE
Solicita apoyo psicológico



Bienvenidos al Portal, aquí encontraras diversos recursos de soporte socioemocional.



Estimadas y estimados docentes:

El contexto de emergencia sanitaria y los efectos del COVID-19 visibilizan y acentúan la importancia de promover el cuidado y autocuidado de la salud socioemocional, mental y física en todas las personas. En ese sentido, al ser ustedes los profesionales de la educación en primera línea, consideramos que deben contar con los recursos y protocolos necesarios para asegurar su bienestar

Ante ello, el Ministerio de Educación quiere brindarles, a través de este Portal, diversos recursos de autoayuda para el soporte socioemocional y el cuidado de la salud física. Para ello, encontrarán recursos de tipo informativo, reflexivo, así como consejos y orientaciones para abordar determinadas situaciones, tanto del ámbito personal como profesional. Además, podrán acceder a protocolos sobre qué hacer frente a situaciones que emergen en esta coyuntura (fallecimiento, situaciones de riesgo, etc.).

Periódicamente, se irán agregando nuevos recursos en el Portal. Los invitamos a revisarlos y compartirlos entre la comunidad educativa.

Cualquier sugerencia pueden escribirnos a bienestardocente@minedu.gob.pe

[Entradas siguientes »](#)

TIPOS DE RECURSOS

- Vídeos
- Infografías
- Lecturas
- Webinar
- Protocolos

¿TIENES PREGUNTAS?
Ingresa aquí



NÚMEROS EMERGENCIA

