



Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje

1. Presentación de la experiencia

Datos generales

- **Título:** Promovemos el cuidado de nuestra salud física y emocional en armonía con el entorno
- **Fecha:** Del lunes 24 de mayo al viernes 18 de junio de 2021
- **Periodo de ejecución:** Cuatro semanas
- **Ciclo y grado:** Ciclos VI y VII (de 1.º a 5.º de secundaria)
- **Servicio:** Tutoría y Orientación Educativa

Componentes

a. Planteamiento de la situación

La salud a nivel mundial, nacional y local sigue siendo afectada por el COVID-19, y ello altera nuestro equilibrio físico y socioemocional a pesar de los esfuerzos de la comunidad científica y la sociedad en general por contrarrestarlo. En este contexto, se observa un incremento del estrés y la ansiedad, así como rebrotes de algunas enfermedades, agudizadas por las dificultades económicas y sociales que vivimos. Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud busca darle voz a los adolescentes para que sean parte de las soluciones que van dirigidas a mejorar su salud y su bienestar. Ante ello, las adolescentes y los adolescentes se preguntan: **¿De qué manera podemos promover el cuidado de nuestra salud emocional y el de nuestras familias en relación armoniosa con el entorno?**



b. Enfoques transversales

Los enfoques transversales que se priorizarán en esta experiencia de tutoría son los siguientes:

Orientación al bien común	
Valor(es)	Empatía
Por ejemplo	Los estudiantes se identifican con los sentimientos de sus compañeros y de las personas de su entorno con la intención de comprender sus actitudes y acciones.

Búsqueda de la excelencia	
Valor(es)	Superación personal
Por ejemplo	Los estudiantes reconocen que pueden seguir mejorando en la regulación de sus emociones, por lo que ponen en práctica estrategias que les permitan fomentar su bienestar personal.



CICLO VI (1.º y 2.º de secundaria):

a. Propósito de aprendizaje

Los estudiantes emplean estrategias para manejar sus emociones en situaciones adversas con el fin de contribuir a su salud mental y la de su familia.

b. Relación entre producto, dimensiones, habilidades socioemocionales y actividades sugeridas

Producto:

Plan de acción o estrategias para fortalecer la salud mental y emocional de su familia.

Estas son las características que se esperan del producto:

- Identifica las emociones, las acciones, los hábitos y las rutinas que influyen, positiva y negativamente, en la salud mental y emocional de su familia.
- Especifica las acciones o estrategias que emplearán para fortalecer la salud mental y emocional de su familia.
- Incluye un cronograma para realizar las acciones o estrategias propuestas.



Dimensión	Habilidades socioemocionales	Actividades del ciclo VI	Descripción
<p>Personal y social</p>	<p>Manejo de emociones: Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas.</p> <p>Responsabilidad: Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones.</p> <p>Conducta prosocial: Acciones voluntarias para beneficios de otros.</p>	<p>Actividad 1: Identifico y acepto mis emociones y sus formas de expresión.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de reconocer sus emociones analizando gestos, palabras, posturas y movimientos. Así, identificarán las emociones que han experimentado últimamente y describirán cómo actuaron frente a ellas.</p>
		<p>Actividad 2: Valoro y aprendo estrategias o técnicas para el manejo de mis emociones.</p>	<p>A partir de las emociones que identificaron en la actividad anterior, los estudiantes aplicarán algunas técnicas o estrategias para manejar sus emociones.</p>
		<p>Actividad 3: Practico acciones para el cuidado de mi salud mental y la de los demás.</p>	<p>Los estudiantes identificarán qué acciones contribuyen a tener una buena salud mental y, con este fin, escogerán algunas de ellas para aplicarlas responsablemente durante la semana.</p>
		<p>Actividad 4: Propongo acciones para fortalecer la salud mental y emocional en mi familia.</p>	<p>Tomando en cuenta las alternativas brindadas para cuidar la salud mental, los estudiantes elaborarán un plan de acciones que contribuyan a fortalecer la salud mental y emocional de su familia.</p>



CICLO VII (3.º y 4.º de secundaria):

a. Propósito de aprendizaje

Los estudiantes aplicarán estrategias para la regulación de emociones con el fin de favorecer el bienestar socioemocional de su familia o comunidad. Ello a partir de su comprensión sobre la inteligencia emocional y los componentes involucrados al sentir una emoción.

b. Relación entre producto, dimensiones, habilidades socioemocionales y actividades sugeridas

Producto:

Una acción que contribuya al bienestar socioemocional de su familia o comunidad.

Estas son las características que se esperan del producto:

- Justifica cómo su propuesta promoverá el bienestar socioemocional de su familia o comunidad.
- Considera las posibles respuestas de su familia o comunidad a partir de los tres componentes asociados a las emociones: neurofisiológico, conductual y cognitivo.



Dimensión	Habilidades socioemocionales	Actividades del ciclo VII	Descripción
<p>Personal y social</p>	<p>Manejo de emociones: Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas.</p>	<p>Actividad 1: Identifico y manejo mis emociones, y su influencia en mis relaciones interpersonales.</p>	<p>A partir de la comprensión de los componentes involucrados en las emociones (neurofisiológico, conductual y cognitivo), los estudiantes describirán cómo se conjugan dichos componentes cuando sienten una emoción fuerte en una situación determinada. Así, analizarán la respuesta que tuvieron frente a dicha emoción.</p>
	<p>Responsabilidad: Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones.</p>	<p>Actividad 2: Cómo fortalecer nuestras relaciones interpersonales desde la gestión de nuestras emociones en el contexto actual.</p>	<p>Los estudiantes analizarán cómo impactan sus emociones en las demás personas y qué pueden hacer para autorregularse. Para ello, realizarán un ejercicio de empatía sobre cómo debieron actuar frente a una emoción que suele generar efectos negativos (como la ira) a su salud y a la relación que tienen con los demás.</p>
	<p>Conducta Prosocial: Acciones voluntarias para beneficios de otros</p>	<p>Actividad 3: Ponemos en práctica nuestra inteligencia emocional para nuestro bienestar.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán que pueden regular sus emociones y los efectos de estas practicando su inteligencia emocional y aplicando técnicas que les permitan reflexionar sobre lo que sienten.</p>
		<p>Actividad 4: Proponemos acciones que promueven el bienestar en nuestro entorno.</p>	<p>Los estudiantes promoverán acciones que promuevan el bienestar socioemocional de su entorno.</p>



CICLO VII (5.º de secundaria):

a. Propósito de aprendizaje

Los estudiantes propondrán acciones que favorezcan la comunicación de las emociones y la aplicación de hábitos saludables con el fin de promover el bienestar personal y comunitario. Ello a partir de su comprensión sobre la comunicación asertiva y los hábitos saludables.

b. Relación entre producto, dimensiones, habilidades socioemocionales y actividades sugeridas

Producto:

Plan de acción para fomentar el bienestar personal y comunitario.

Estas son las características que se esperan del producto:

- Explica cómo el plan responde a sus necesidades, posibilidades y recursos.
- Involucra a otras personas y justifica por qué requiere su participación.
- Establece metas claras y factibles de realizar.



Dimensión	Habilidades socioafectivas	Actividades del ciclo VII	Descripción
Personal y social		<p>Actividad 1: Identifico y manejo mis emociones, y su influencia en mis relaciones interpersonales.</p>	<p>Los estudiantes reconocerán la importancia de comunicar sus emociones. Para ello, identificarán una situación donde no hayan podido expresar una emoción. Luego, a través del medio que consideren pertinente, mencionarán cómo los afectó.</p>
	<p>Manejo de emociones: Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas.</p>	<p>Actividad 2: Cómo fortalecer nuestras relaciones interpersonales desde la gestión de nuestras emociones en el contexto actual.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán cuál es la mejor manera de interrelacionarnos con los demás. Para ello, analizarán los tipos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva) a través de situaciones donde se comunicaron de manera pasiva o agresiva, y explicarán qué hubiesen cambiado para ser asertivos ante dichas situaciones.</p>
	<p>Responsabilidad: Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones.</p>	<p>Actividad 3: Ponemos en práctica nuestra inteligencia emocional para nuestro bienestar.</p>	<p>Los estudiantes identificarán las consecuencias positivas y negativas de los hábitos que realizan en su vida cotidiana. Además, propondrán alternativas que les permitan paliar los efectos negativos de aquellos hábitos que deben modificarse o cambiarse.</p>
	<p>Conducta Prosocial: Acciones voluntarias para beneficios de otros.</p>	<p>Actividad 4: Proponemos acciones que promueven el bienestar en mi entorno.</p>	<p>Los estudiantes proponen un plan de acción para fomentar el bienestar personal y de las personas de su entorno. Para ello, determinarán los hábitos que contribuyen a dicho bienestar, establecerán metas factibles e involucrarán a otras personas.</p>



2. Sugerencias para la diversificación

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Motiva a tus estudiantes a reflexionar sobre sus emociones y el manejo de ellas. Con ese fin, inicia esta experiencia comentando que, en nuestras vidas, vamos a enfrentar situaciones que provocarán diversas emociones con variada intensidad. En ese sentido, deben saber que las emociones que sienten les darán información importante acerca de una situación. Por ejemplo, si una situación es peligrosa o si, por el contrario, es segura, nos generará emociones diferentes.
- Para hablar sobre las emociones, toma en cuenta las siguientes consideraciones:
 - Especificales que las emociones no son malas ni buenas, puesto que estas responden a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno. Por ejemplo, una persona que siente rabia puede que se esté defendiendo de una situación que percibe como amenazadora. Eso no es malo, lo que es malo es actuar sin respetar al otro o incluso sin respetarse uno mismo. Ninguna emoción es mala ni debe ser censurada porque todas nos dan señales de algo que nos está sucediendo.
 - Indícales que reconocer las emociones representa el primer paso para poder reflexionar sobre lo que uno siente a partir de estrategias o técnicas que los ayudarán a gestionar sus emociones y cuidar su salud mental.
 - Considera que, en este contexto, tus estudiantes pueden tener emociones que no están regulando adecuadamente, como, por ejemplo, la irritabilidad, el aburrimiento, la inquietud, el nerviosismo, sentirse solos o preocupados, entre otras.
- Para el desarrollo de las actividades, contempla tres momentos:
 - En un primer momento, guía a tus estudiantes a reconocer sus emociones, a darles un nombre y a usar estos términos en su vida cotidiana. Así, se familiarizarán con estas emociones y podrán reflexionar sobre el porqué las sienten. Asimismo, considera explicarles que, durante la adolescencia, pueden sentir varias emociones a la vez, y que es necesario poder identificarlas para responder a ellas de manera adecuada. Te recomendamos generar diálogos, utilizar recursos como imágenes o situaciones, etc. Esto los motivará a interesarse más en el tema.



- En un segundo momento, mientras tus estudiantes aprenden a reconocer sus emociones y las situaciones que las originan, promueve que expliquen qué es lo que pasa por su mente cuando sienten una determinada emoción y cómo deberían actuar ante dichas situaciones. Recuerda no invalidar o juzgar sus emociones, sobre todo de aquellos que experimentan emociones intensas de manera frecuente y que no son manejadas adecuadamente. La mejor forma de acompañar a alguien que tiene emociones desbordadas es siendo empático ante lo que siente y tratando de comprender sus acciones. En ese sentido, evita transmitir mensajes como “Cálmate”, “Relájate”, “Estás siendo irracional” o “Estás exagerando, no es para tanto”. Por el contrario, puedes emplear expresiones como “Entiendo que esto te moleste/entristezca/asuste/ponga ansioso” o “Veo que estás muy molesto/triste/asustado/ansioso”¹.

Por otro lado, oriéntalos para que practiquen algún ejercicio de relajación cuando sientan emociones que les generan tensión. Esto los ayudará a manejar sus emociones de manera constructiva.
- En un tercer momento, motiva a tus estudiantes a poner en práctica técnicas de relajación y otras actividades para manejar sus emociones, y, por ende, promover su bienestar emocional y el de las personas de su entorno. Por ejemplo, podrías fomentar que tus estudiantes practiquen la técnica de relajación muscular de Jacobson².
- Diversifica el material que vayas a emplear acorde a la realidad o condición de tus estudiantes. Por ejemplo, si tienes estudiantes que solo utilizan WhatsApp, graba un video o toma fotos donde ejemplifiques emociones a partir de diversos gestos realizados con el rostro.
- Fomenta que tus estudiantes entreguen sus producciones de la manera en la que se sientan más cómodos. Por ejemplo, un estudiante puede preferir presentar un *collage*, una estudiante un decálogo y un tercer estudiante un video.
- Respecto a las actividades que se plantean dentro de la experiencia, es importante tomar en cuenta la contextualización de las mismas de acuerdo con la realidad cultural de tus estudiantes. Por ejemplo, podemos adecuar las historias en función de sus vivencias, a los personajes con las características propias de los jóvenes de su comunidad, así como las acciones que realizan los personajes, relacionándolas con las tareas que desarrollan cotidianamente. Lo importante es que tus estudiantes se identifiquen con las actividades planteadas, sin perder de vista el propósito de la experiencia.

¹Extraído de Banco Mundial. (2016). Pasos a paso. Programa de Educación Socioemocional. Guía del docente 4.º de secundaria (p. 51).

²Para mayor información sobre esta técnica, puedes consultar el siguiente enlace: <https://bit.ly/2Ql8t56>



3. Sugerencias para el acompañamiento

3.1 Orientaciones para acompañar a los estudiantes:

- Toma en cuenta que las actividades grupales sincrónicas no deben ser largas, ni exceder de una hora pedagógica. Por ello, es necesario que establezcas acuerdos con tus estudiantes tomando en consideración el tiempo que cada uno utilizará como máximo, la forma de comunicación y el respeto por las opiniones de los demás (convivencia).
- Genera espacios de acompañamiento grupal a través de plataformas virtuales como Zoom, Meet u otras. Antes de iniciar el trabajo, recuerda presentarte y, si ya se conocen, hablar sobre cualquier anécdota que consideres interesante con la intención de generar un espacio de confianza. En el caso de que tus estudiantes tengan acceso a internet, establece una plataforma que hayas acordado con tus colegas para acostumarlos a utilizar un solo medio.
- Busca, para aquellos estudiantes que no tienen conectividad, un aliado en la comunidad que pueda recoger sus avances con el fin de retroalimentarlos. En este escenario, es importante establecer fechas de entrega y de devolución. Otra forma de apoyar a los estudiantes que no cuentan con conectividad es bajar la información de la web en tu celular y luego enviársela, pues casi todos disponen de un celular, ya sea personal o de la familia. Recuerda, sin embargo, no recargarlos de actividades, solo lo necesario para realizar la reflexión correspondiente.
- Precisa los comentarios que realices a las reflexiones y al producto final de tus estudiantes. Por ejemplo, en lugar de escribir “Es un buen trabajo”, podrías mencionar “Este trabajo demuestra el esfuerzo que has realizado en tus reflexiones sobre este tema...” o “Me gustó la reflexión que hiciste respecto a...”, “La primera acción que propones es importante porque es realista y se ajusta a tus necesidades”.
- Presta atención a cualquier señal de alerta que indique un malestar físico o emocional en tus estudiantes. Si te encuentras ante esta situación, conversa con los estudiantes afectados y, de ser necesario, promueve una tutoría individual, coordinando con anticipación el día, la hora y el medio a través del cual se realizará la reunión.
- De ser posible, coordina con la familia sobre esta reunión, en especial si son estudiantes del primer grado. Asimismo, si las alertas que se identifican en la reunión grupal o individual trascienden a la orientación educativa y requieren otros apoyos, contacta al especialista que se requiera para dicha situación.
- Respeta la confidencialidad de los temas tratados que puedan evidenciarse en las horas de clases. Esto generará un clima de confianza con tu grupo de estudiantes.



3.2 Orientaciones para brindar a los padres de familia

Es importante que las familias tengan conocimiento de las actividades de tutoría que se realizan tanto en la escuela como en la plataforma de Aprendo en casa. En ese sentido, recomendamos las siguientes acciones:

- Comunícate con las familias para recordarles que estén atentos a la plataforma Aprendo en casa, de modo que sepan cómo acceder a ella y la información con la que cuenta.
- Motiva a las familias para que acompañen a su hijo o hija durante el desarrollo de las experiencias de aprendizaje.
- Oriéntalas sobre las actividades que realizas en el marco del acompañamiento grupal e individual a tus estudiantes.
- Realiza reuniones virtuales o remite mensajes a las familias para brindarles orientaciones de acuerdo con las actividades que se realizan.
- Respeta la confidencialidad de los temas tratados con las familias o los cuidadores, pues la intimidad familiar no debe ser discutida con miembros que estén fuera de ella.
- Evidencia los avances y progresos de tus estudiantes con el fin de motivar a las familias a que continúen apoyándolos en el proceso formativo, tanto en el plano socioafectivo como cognitivo.
- Promueve la participación de las familias en los diversos canales y espacios en los que el Minedu brinda orientación a padres y madres: “Somos familia” en la web, TV y radio.



4. Recursos para docentes

A continuación, presentamos algunos recursos para conocer más sobre la tutoría y la convivencia escolar, y que pueden fortalecer tu labor de acompañamiento a los estudiantes a tu cargo:

- RVM 212-2020-MINEDU “Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica”.
- D. S. 004-2018-MINEDU “Lineamientos para la Gestión de la Convivencia Escolar, la Prevención y la Atención de la Violencia contra niños, niñas y adolescentes”.
- Orientaciones generales para docentes tutoras/es sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a las y los estudiantes.

Recuerda:

Tu bienestar emocional también es importante. Por eso, el Ministerio de Educación ha creado el portal “Te escucho, docente”, el cual es un servicio de primeros auxilios psicológicos especialmente para ti. En él podrás encontrar recursos para el cuidado de tu salud emocional y física. Si deseas acceder a este servicio, solo haz clic en el *banner* de la última página, selecciona el botón “Estamos para ayudarte”, completa el formulario y un especialista se contactará contigo para ayudarte. La atención es personalizada y confidencial.



ANEXO: Programación AeC TV - Secundaria

Fechas de transmisión: Del 24 de mayo al 18 de junio

CICLO VI

Título del programa	Fecha de transmisión	Dimensión asociada	¿Qué busca el programa?
¿Qué son las emociones y cómo las expresamos?	26 de mayo	Dimensión personal y social	Este programa busca que los adolescentes identifiquen qué son las emociones, cómo se expresan y la importancia de autorregularlas.

CICLO VII (3.º y 4.º de secundaria)

Título del programa	Fecha de transmisión	Dimensión asociada	¿Qué busca el programa?
¿Cómo influyen mis emociones en los demás?	26 de mayo	Dimensión personal y social	Este programa busca que los adolescentes conozcan qué son las emociones, cuáles son sus componentes y cómo la manera en que las expresamos puede afectar nuestras relaciones interpersonales.



CICLO VII (5.º de secundaria)

Título del programa	Fecha de transmisión	Competencia asociada	¿Qué busca el programa?
¿Qué son las emociones y qué estrategias nos ayudan a manejarlas para lograr nuestro bienestar y el de nuestra familia?	25 de mayo	Dimensión personal y social	Este programa busca que los adolescentes conozcan cómo reconocer las emociones e identifiquen estrategias para su regulación, a fin de contribuir a su bienestar y al de su familia.
¿Qué son los hábitos saludables y cómo podemos promoverlos para contribuir a nuestro bienestar y al de nuestra comunidad?	10 de junio	Dimensión personal y social	Este programa busca que los adolescentes conozcan qué son los hábitos saludables, para qué sirven y cómo pueden contribuir a su bienestar y al de su comunidad.

“Te escucho, docente”

Este 2021, **seguimos con el apoyo psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional

[Ingresa aquí](#)

