

# Material de difusión sobre soporte socioemocional a docentes y estudiantes del IESP

La presente información brinda estrategias de tipo socioemocional para promover el bienestar de los docentes y estudiantes durante el periodo de educación no presencial.

## Información para estudiantes



La situación de confinamiento debido a la pandemia puede generar que sintamos miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, entre otras emociones. A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden ayudar a sobrellevar esta situación.

**1. Si estás teniendo problemas para concentrarte en las actividades de aprendizaje,** ten en cuenta que es normal que los niveles de atención, concentración y productividad disminuyan durante épocas de crisis.

**2. Si te sientes abrumado(a) por tus emociones,** empieza por reconocerlas y validar lo que sientes. Toda emoción es importante.

**3. Si en algún momento sientes que alguna emoción es muy intensa,** busca actividades que funcionen para ti: intenta hacer ejercicios de respiración, jugar con tu mascota, escuchar música, pararte unos minutos bajo el sol, pintar, bailar, etc. Calmar la mente es un primer paso para retomar las actividades cotidianas.

**6. Genera espacios de diálogo con tus familiares y amigos.** Compartir sentimientos ayuda a aliviar el estrés.

**5. Distribuye las actividades de la casa en familia.** Elabora un horario en casa para organizar actividades en las que también consideres las de descanso, el cual deberás comunicar para que pueda ser conocido y respetado por los miembros de tu familia.

**4. Para organizarte y disminuir la incertidumbre** puedes generar rutinas para las actividades de tu casa y del instituto. Considera metas cortas que puedas alcanzar.

**7. Evita la sobreexposición a las noticias sobre la pandemia** para prevenir el estrés y ansiedad.

**8. Recurre siempre a fuentes oficiales que brinden información fiable sobre el COVID-19.** Algunas son las siguientes:

<https://covid19.minsa.gob.pe/index.asp>

<https://www.gob.pe/coronavirus>

**9. Solicita ayuda profesional si sientes que tus emociones son muy intensas** y están presentes por un periodo largo de tiempo.



<https://is.gd/oXiBQK>

### **Psicólogos Contigo**

Grupo de especialistas en salud mental que brinda apoyo psicológico gratuito en situaciones de emergencia. Ingresas al enlace para llenar el formulario y un profesional se contactará contigo por teléfono.



### **Línea 113, opción 5**

Apoyo y orientación psicológica del Ministerio de Salud



### **Línea 100**

Si eres víctima o testigo de violencia, comunícate con la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP).



### **Línea 119**

Para comunicarse con familiares lejanos y amigos a través de un mensaje de voz del Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones (MTC)

Algunas páginas web en donde podrás **encontrar información oficial sobre la COVID-19:**



### **Organización Mundial de la Salud**

<https://bit.ly/2zpwqbf>



### **Ministerio de Salud del Perú**

<https://covid19.minsa.gob.pe/>



### **Gobierno del Perú**

<https://www.gob.pe/coronavirus>

