

# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



## Problemática

A la existencia de violencia escolar que ha afectado tanto a estudiantes como a docentes y padres de familia, así como el aumento de casos de ciberacoso, violencia intrafamiliar y estrés, por lo que se genera un clima institucional desfavorable para el aprendizaje y el bienestar socioemocional de los estudiantes.

Para enfrentar esta problemática, se implementaron varios programas regionales itinerantes, entre ellos “Quiere T”, “Gestionando mis emociones aprendo feliz”, “EDUCATICS” y otros, orientados a intervenir en las IE con reportes de violencia escolar, clima institucional desfavorable, estudiantes con baja autoestima, y limitada intervención de las autoridades.

Ante ello, desde el PEN, se busca el bienestar socioemocional, de asegurar que todas las personas alcancen una vida activa y emocionalmente saludable

Según el CEM, se ha experimentado un incremento de casos de violencia, reportándose más de 3, 966 en niños y adolescentes en 2023, en este año 2024 desde enero hasta setiembre existen 4,572 casos, de los cuales 3,955 son mujeres y 617 son hombres.



# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE

## Objetivos



### OBJETIVO GENERAL,

Implementar programas de acciones para una adecuada gestión de competencias de autoestima en los estudiantes, que permitan mejorar las competencias socioemocionales con el fin de prevenir la violencia escolar, promover una convivencia armoniosa, y poder fortalecer la gestión emocional de la comunidad educativa, con actividades lúdicas pedagógicas

### OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Promover estrategias de autocuidado para el bienestar socioemocional, favoreciendo un clima propicio para su aprendizaje, que permita asegurar a que todas las personas alcancen una vida activa y saludable.

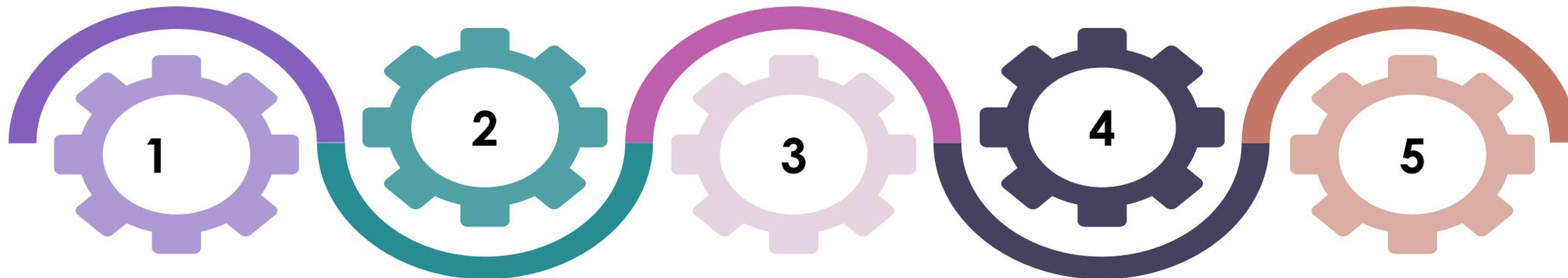
Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en dinámicas de grupo, donde se incluye la participación de los docentes y padres de familia en lograr un compromiso con la educación de sus hijos.



# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



## Estrategias / Acciones



Atención plena, que ayuda a estar consciente de nuestras emociones en el momento presente, apoyados en la respiración profunda y mente positiva antes de cada presentación

Reestructuración cognitiva, para identificar y cambiar pensamientos negativos, para reducir emociones como la ansiedad, frustración, miedos

Expresión emocional saludable, para encontrar formas de expresar nuestras emociones de manera adecuada, como hablar con alguien de confianza, escribir, actividades creativas

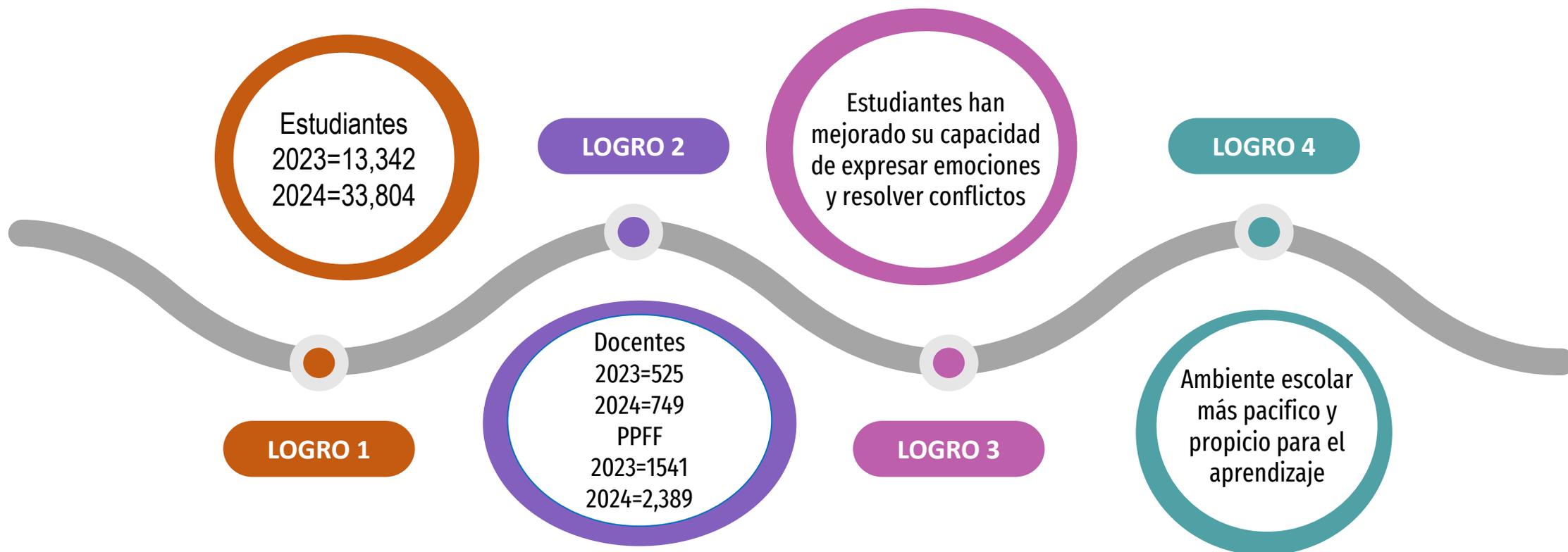
De 5 a 10 minutos antes de cada actividad para practicar meditación o centrarte en tu respiración, cuando te sientas abrumado por un tiempo de 4 segundos. Incluye paseos

Desafiar pensamientos negativos, por unos positivos cuando estes preocupado, imaginando escenarios donde las cosas van bien para aumentar tu confianza. Habla con alguien de confianza, realizar actividades creativas, innovadoras.

# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



## Logros



# GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



## Lecciones aprendidas



Mayor autoconsciencia, de nuestras emociones en el momento presente, que permite reconocer patrones emociones, aprendemos a adaptarnos mejor a los cambios y a manejar las dificultades



Mejor manejo del estrés y emociones intensas, porque aprendemos a desafiar pensamientos negativos, con ello reducimos la ansiedad, el miedo o la frustración y a enfrentar la vida con una mentalidad mas equilibrada



Desarrollo de habilidades de comunicación saludable, a través del dialogo, escritura, donde se puede compartir las emociones de manera honesta y respetuosa, porque ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales con los demás.

	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>TOTAL</b>
ESTUDIANTES	13,342	33,804	47,146
DOCENTES	525	749	1,274
PPFF	1,541	2,389	3,930
IIEE	89	117	206

