



Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional



PERÚ

Ministerio
de Educación



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

zer
Material
informativo.



“*Estamos Contigo*”

**LA ESTRATEGIA DE SOPORTE
EMOCIONAL CONTIENE:**

- ❖ **NOS RELAJAMOS?**
- ❖ **COVID-19 Y SUS CONSECUENCIAS**
- ❖ **ESTRÉS CRÓNICO Y SU RELACIÓN
CON LA SALUD**
- ❖ **TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO**
- ❖ **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
COMO RESULTADO DE LA GESTIÓN
EMOCIONAL.**
- ❖ **ORIENTACIONES PARA LOS PADRES
DE FAMILIA.**

“TODOS CONTRA EL COVID-19”



Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional



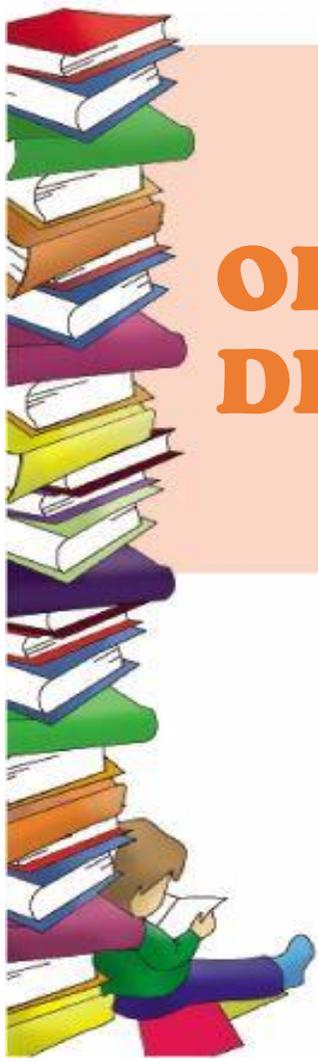
PERÚ

Ministerio
de Educación



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



OBJETIVOS DEL TALLER

BRINDAR
INFORMACIÓN y
aspectos generales

Utilizar Estrategias de
AFRONTAMIENTO

PRACTICAR
CONDUCTAS
saludables

FORTALECER
HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES

VIRUS, QUE CAUSA EN LA
PERSONA SINTOMAS
SIMILARES A UN RESFRIADO
COMUN.

LLEGANDO A CAUSAR
PROBLEMAS RESPIRATORIOS
CRITICOS, ASI COMO SECUELAS
EN NUESTRO ORGANISMO.

COVID-19

TENIENDO INICIO EN CHINA –
WUHAN, SOLO LE COSTO
POCOS MESES PARA VOLVERSE
UNA PANDEMIA.

VIRUS CON VARIAS VICTIMAS
LAMENTABLES EN TODO EL
MUNDO ASI COMO EN EL PERÚ



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

ASPECTOS GENERALES



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / 984376310
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

La emergencia sanitaria por el COVID.19, y la medida de aislamiento social obligatorio ha producido un **cambio en la vida de las personas** adultas, jóvenes, niños y adultas mayores, generando **emociones de incertidumbre, frustración y ansiedad** por tener que hacer frente a una experiencia nueva y con posibilidades de riesgo de la salud.

Nuestro país está enfrentando un periodo de emergencia sanitaria que afecta a todos y todas, en distintos niveles y aspectos. Muchos de nosotros y nosotras estamos viviendo el impacto de la propagación del COVID-19, a causa del alto contagio en las diversas regiones y localidades del país y la saturación del sistema de salud.



EMERGENCIA SANITARIA



¿SABIAS QUE?

ESTRÉS.

- Es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar retos, nuestro cuerpo acelera para tener energía y la fuerza necesaria.

Estrés Positivo?

- Todas las personas poseemos esta reacción y es necesaria para afrontar retos. Un poco de estrés es positivo, **DEMASIADO ES PERJUDICIAL**

Estrés Negativo – Crónico?

- El estrés se convierte en un problema cuando surge sin haber retos ni situaciones excepcionales, cuando dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

FUENTES DE ESTRÉS.



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

ESCALA DE SITUACIONES VITALES GENERADORAS DE ESTRÉS (Escala de Holmes-Rahe modificada)

- Fallecimiento de la pareja.
- Divorcio o separación.
- Encarcelamiento.
- Fallecimiento de allegados.
- Enfermedad o accidente.
- Inicio de vida en pareja.
- Despido.
- Cuidar de otra persona.
- Jubilación.
- Enfermedad de allegados.
- Embarazo.
- Trastornos sexuales.
- Nacimiento en la familia.
- Reajuste en el trabajo.
- Cambios en la economía.
- Discusiones con la pareja.
- Hipoteca o préstamo.
- Hijo o hija que se va de casa.
- Problemas con los suegros.
- Rendimiento excepcional.
- Cambios en el trabajo de la pareja.
- Comienzo o final de la escuela.
- Cambios en las condiciones de vida.
- Revisión de hábitos de vida.
- Problemas con el jefe o jefa.
- Cambios de residencia, trabajo o escuela.

OJO.....
A VECES LA FUENTE DE ESTRÉS ESTA DENTRO DE LA PERSONA, EN FORMA DE PENSAR, SENTIR Y NO DESCARGAR LA TENSION FISICA.

OJO.....
TRANSICIONES VITALES COMO LAS ETAPAS DE LA VIDA, PATERNIDAD, JUBILACION, ADOLESCENCIA POR SER SITUACIONES DE CAMBIOS Y ADAPTACIONES

SEÑALES DE ESTRÉS.

Las personas vivimos y reaccionamos de manera diferente respecto al estrés.

Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen cómo estamos de estrés.

SEÑALES EMOCIONALES

- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Cansancio
- Pensamiento negativo
- Baja autoestima

SEÑALES FISICAS

- “NUDO EN EL ESTOMAGO”
- Sensibilidad “A FLOR DE PIEL”
- Tensión muscular
- Sudoración.
- Palpitaciones
- Dolores corporales



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

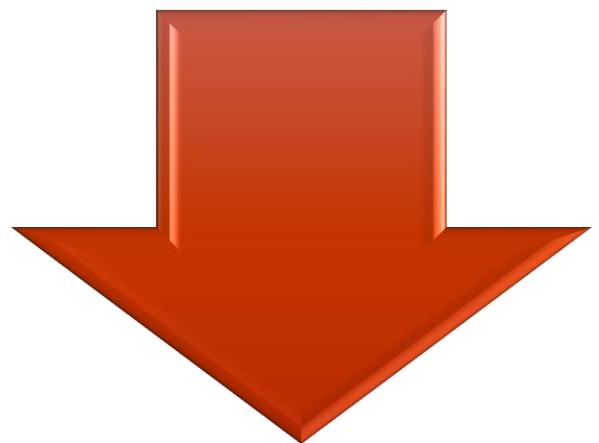
CORRELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y SALUD.



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



**ALTO ESTRÉS
CRONICO**



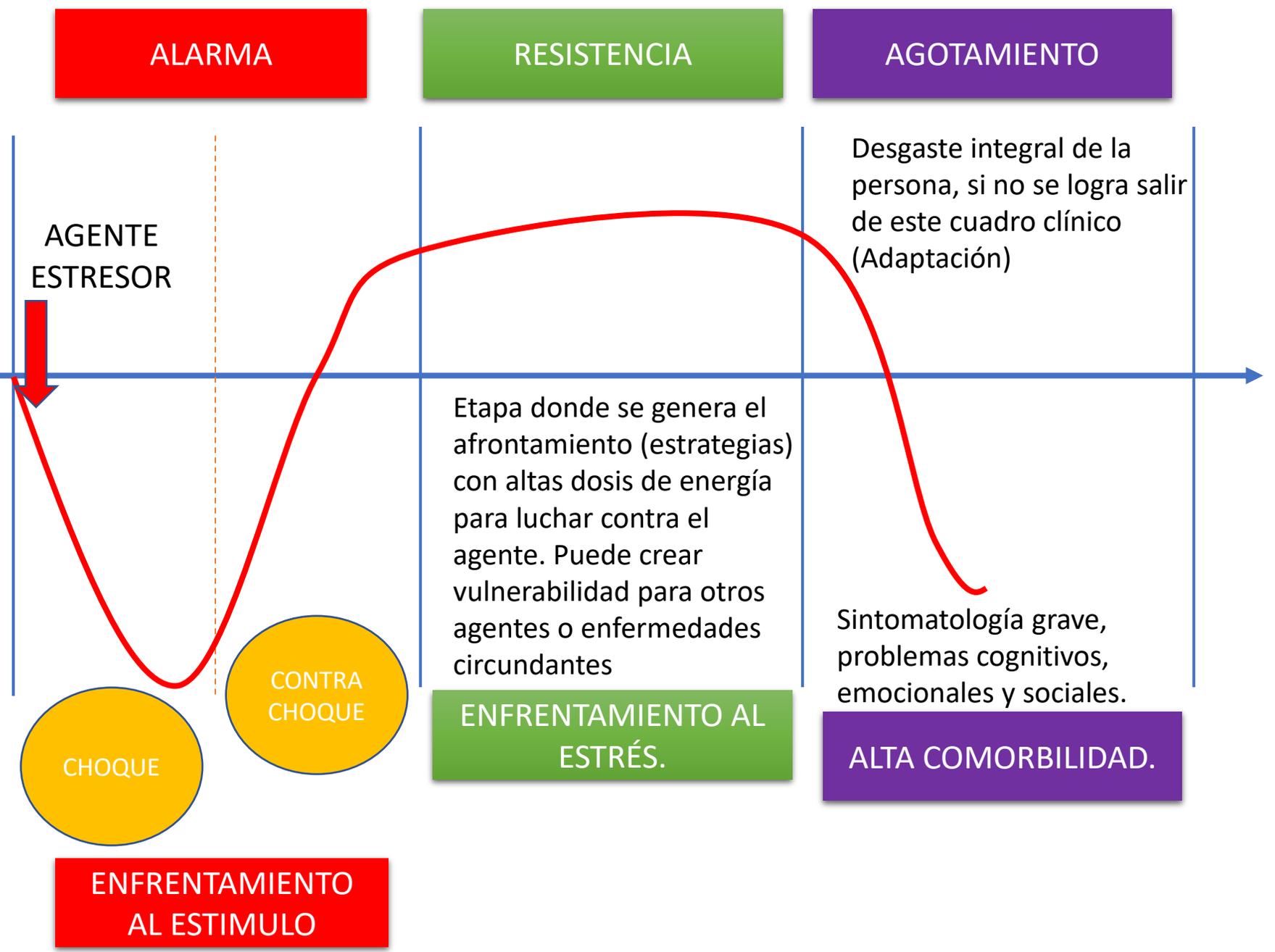
**BAJAS DEFENSAS
CORPORALES**



Estamos *Contigo*
Servicio de Atención y
Contención Emocional

Nivel de Resistencia Normal

Se activa la respuesta del sistema Inmunológico en la salud integral: taquicardias, pérdida de tono muscular, etc.





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

AFRONTAMIENTO



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Situación
Estresante como
reto personal

Minimizar
situaciones
difíciles calibrando
ventajas.

Plantear o
rectificar metas
utópicas o de largo
plazo

Autocuidado

Habitación de
Conducta.



3

DALE EL NOMBRE A LA EMOCIÓN.

(Ponle el nombre a la emoción que sientes, RECONOCE LA EMOCIÓN)

2

POSPONER EL PROCESO DE LA EMOCIÓN.

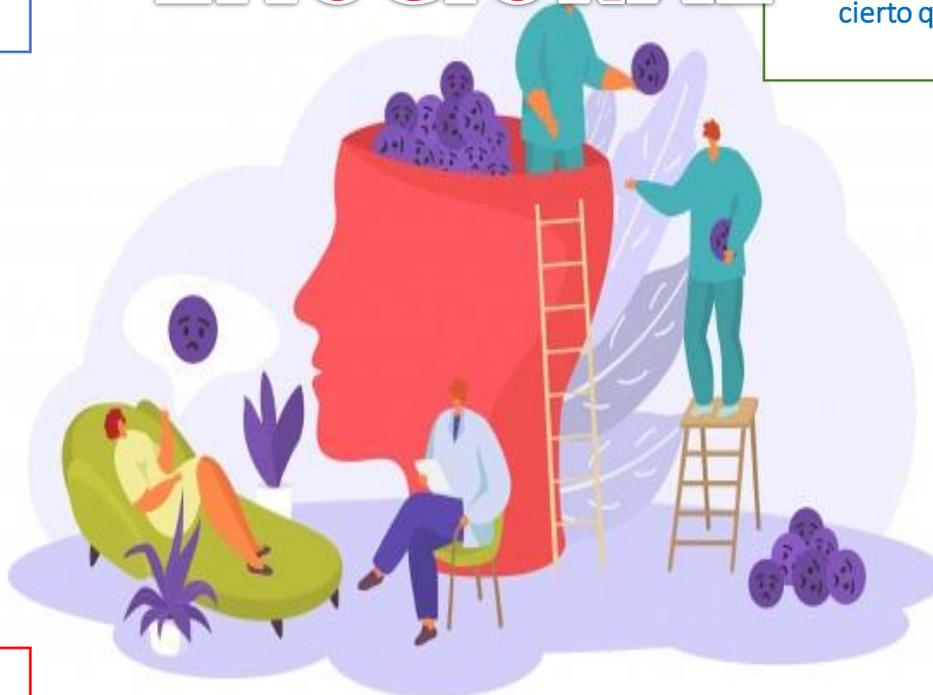
(No todo se soluciona en el momento, puedes posponerlo y trabajarlo después)

1

CREA TU ESPACIO

(Date el TIEMPO PARA TI, crea un espacio de 10 seg para RESPIRAR)

GESTIÓN EMOCIONAL



4

ANALIZA LA EMOCIÓN.

(CUESTIONA TU FORMA DE PENSAR Y LA EMOCIÓN, valdrá la pena llorar así?, será cierto que soy inútil?, seré una mala persona?)

5

BUSCA LA SOLUCIÓN

(Al cuestionarte y preguntarte siempre te responderás con una RESPUESTA-SOLUCIÓN. Ejecútala)

6

HABITUA TU CONDUCTA

(Generaras mantenimiento de conducta REFUERZALAS positivamente. Logaras tener mas Herramientas MAS HABILIDADES)



Estamos *Contigo*
Servicio de Atención y
Contención Emocional

HABITUACIÓN DE CONDUCTA



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

**HABILIDAD
ADQUIRIDA**

- TRAS GESTION ADECUADA DE EMOCIONES
- CONOCIMIENTO Y MANEJO DE LA HABILIDAD

HABITUA

- HABITO SALUDABLE DE PRACTICAR LO APRENDIDO
- REFORZADA DE FORMA +, ACOMPAÑADA.

COMPETENCIA

- EXPERIENCIA EN LA HABILIDAD UTILIZADA EN CONTEXTOS SIMILARES
- DOMINIO OPTIMO

SI DESEAS SER COMPETENTE SIENDO ASERTIVO, EMPATICO O ESCUCHANDO ACTIVAMENTE, HABITUA TUS CONDUCTAS, FOMENTANDO LA PRACTICA SALUDABLE Y REFUERZATE POSITIVAMENTE.

RECUERDA: TODO APRENDIZAJE DEBE SER REFORZADO Y CONTINUO SI DESEAS RESULTADOS COMPETENTES PUES, PRACTICA!





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Herramienta 1: “Como la palma de mi mano”

Al ser responsables de la formación de otras personas tenemos el desafío de conocernos, es decir reconocer nuestras emociones, cómo reaccionamos, cómo nos comunicamos, cuáles son nuestros límites, nuestras creencias, etc. Para ello proponemos la siguiente actividad:

Objetivo: Ser conscientes y reconocer nuestras emociones, actitudes y creencias para mejorar nuestra capacidad de gestión de las mismas.

Desarrollo: Muchas veces usamos una expresión cuando ante un interlocutor o interlocutoras, vemos venir una reacción o un anhelo familiar y le decimos: “Te conozco como la palma de la mano”. ¿Podríamos decir lo mismo sobre nosotros mismos o nosotras mismas?: “Me conozco como la palma de mi mano”.

Para responder a esta pregunta vamos a realizar el siguiente ejercicio:
Observa por un 1 minutos la palma de tu mano y dedos, sus líneas, divisiones, marcas que la configuran. Luego en una hoja en blanco dibuja la palma de tu mano, sin volver a mirarla, hasta que creas que has concluido o creas que ya no falta incluir nada más.





Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.

Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**

LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Lograste dibujar la palma de tu mano como se indicó?
- Si lograste dibujar, ¿qué crees que facilitó lograrlo?
- Si no lo lograste, ¿por qué crees que no lograste dibujarla?
- ¿Cuánto crees que sabemos de nosotros tanto física como emocionalmente)?

Reflexión:

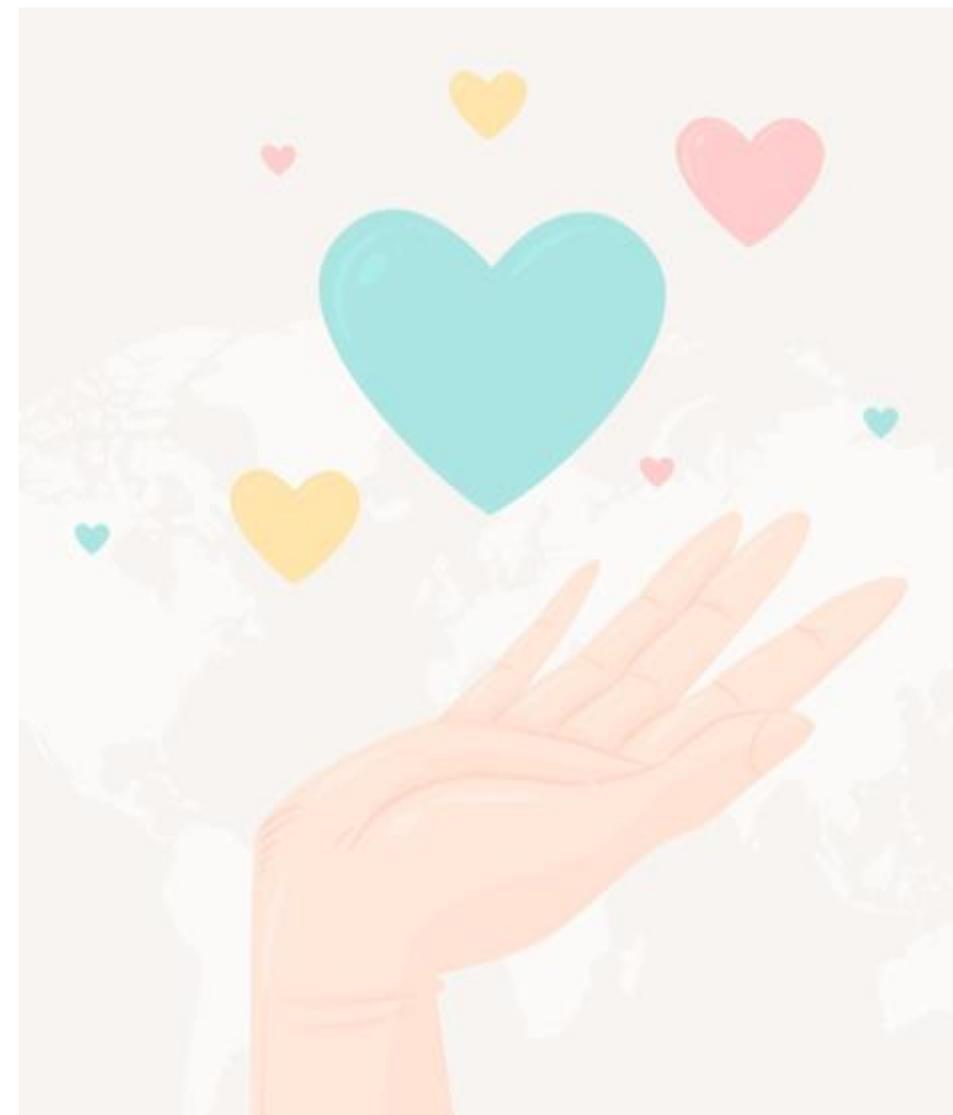
Muchas veces estamos más atentos y atentas de las otras personas que a nosotros mismos o nosotras mismas: conocemos sus defectos, virtudes, gustos, necesidades, temores, etc.

Solemos mirar más hacia afuera que hacia adentro, hacia nuestras sensaciones, nuestros sentidos. Muchas veces pasamos por alto o no somos igual de conscientes de nuestras propias necesidades y carencias.

Por ello, también, muchas veces podemos negarnos el derecho de sentir, a reconocer nuestras ideas, construir nuestros propios pensamientos, validar nuestras emociones, sensaciones, etc.

Finalmente, reflexionemos: ¿cómo aporta conocerte bien a la mejora de tu relación contigo mismo/misma y con los y las demás?

¿Qué acciones podemos realizar para conocernos mejor o ser más conscientes de nuestras emociones y sentimientos?





Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Herramienta 2: Listado de lo que “Sí ayuda” y lo que “No ayuda”

De una u otra manera, todos y todas nos vamos a ver afectados y afectadas por la situación que venimos atravesando debido a la pandemia. Aquí debemos considerar también que cada niño o niña, adolescente y persona adulta, lo vive de diferente manera, según su temperamento o su entorno. Por ello hay acciones que nos ayudan a transitar mejor por este proceso y que sirven para el cuidado de la mente y las emociones.

Hay que considerar además presión y el aceleramiento del proceso de adaptación pueden resultar contraproducentes.

Objetivo: Conocer acciones que nos pueden ayudar a sobrellevar las experiencias difíciles o traumáticas.

Desarrollo: Revisar, a través de una comunicación telefónica breve, el listado de lo que “Sí ayuda” y lo que “No ayuda”. Luego conversar o reflexionar acerca de cuáles de estas actividades estamos realizando y como esto nos puede afectar para bien o para mal.

Finalmente, considerar que actividades que sí son de ayuda podemos incluir en nuestro día a día y cómo.

*Recuerda: ¡Nuestra propia
salud mental necesita ser
tomada en serio!*



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

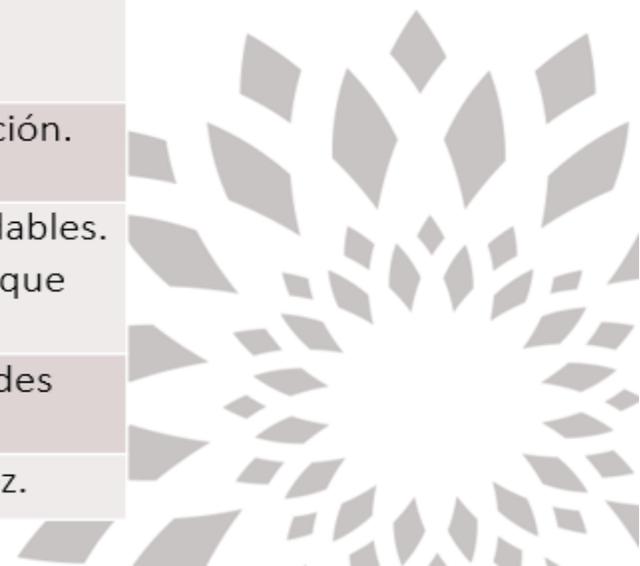


Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Herramienta 2: Listado de lo que “Sí ayuda” y lo que “No ayuda”

Lo que Sí me ayuda	Lo que No me ayuda
Reconocer y asumir que algo grave ha ocurrido.	Restar importancia a lo vivido y comportarme como si nada hubiera pasado.
Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.	Culparnos por lo ocurrido.
Acepta que lo que estamos sintiendo es esperable en una situación de crisis.	Pensar que lo que sentimos es porque “soy un/a exagerado/a” o “me estoy volviendo loco/a”.
Hablar con otras personas acerca de lo que ha sucedido, comentar cómo nos sentimos y escuchar a los y las demás.	Aislarnos y no contar a nadie lo que nos está pasando.
Buscar ayuda si sentimos que es lo que necesitamos para superar la situación.	Sentir que debemos salir solos o solas de la situación.
Descansar, dormir horas suficientes, utilizar técnicas de relajación, caminar o hacer ejercicio físico.	Afrontar nuestra ansiedad con hábitos poco saludables. Abusar del alcohol, las drogas y/o tranquilizantes que ocultarán temporalmente nuestras emociones.
Volver a realizar nuestras actividades habituales.	Dejar de lado por cierto tiempo nuestras actividades habituales.
Esforzarnos por dar un paso a la vez.	Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

ORIENTACIONES PARA LOS PP.FF



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER LAS RELACIONES CON TUS HIJOS E HIJAS DURANTE LA CUARENTENA

ESTE MATERIAL BUSCA APOYAR A LAS FAMILIAS A SOBRELLEVAR EL AISLAMIENTO Y FORTALECER LA CONVIVENCIA EN EL HOGAR.



1.) TIEMPO UNO A UNO

Es una buena oportunidad para compartir tiempo personalizado con nuestros hijos e hijas. Recuerda que esto los hace sentir amados y seguros.

2.) MANTÉN UN AMBIENTE POSITIVO EN TU HOGAR

Usa palabras positivas cuando te dirijas a tu hija o hijo. Evita los gritos y solo llámales la atención cuando sea indispensable. No olvides elogiarlos cuando se portan bien.



3.) ARMA UNA RUTINA DIARIA

Establezcan una rutina constante pero flexible a la vez. Incluyan actividades colectivas e individuales y recuerda la importancia de considerar el tiempo libre. También es recomendable que realicen ejercicios físicos todos los días.

4.) MANTÉN LA CALMA Y MANEJA EL ESTRÉS

Recuerda cuidar de ti mismo para que puedas cuidar de tu familia. Toma un descanso cuando lo necesites. Procura encontrar soporte en otros familiares en la casa o amigos a través de medios para comunicarte.





5.) ESTABLECE ACUERDOS DE CONVIVENCIA ENTRE TODOS Y TODAS

Reúnanse en familia y piensen sobre cómo les gustaría relacionarse y convivir en el hogar. A partir de eso, establezcan acuerdos en conjunto. Recuerda promover la igualdad y la responsabilidad compartida de las tareas que se establezcan entre hombres y mujeres.

CONVERSA SOBRE EL COVID-19



La honestidad y la transparencia protegen a nuestros hijos e hijas. Infórmales sobre la situación de manera que puedan comprender e intenta responder a sus preguntas. Reconoce que puedes no tener todas las respuestas, pero sé alentador y destaca las acciones positivas que se están tomando a todo nivel.



Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional

¿Cómo actuar ante las conductas desafiantes de nuestras hijos e hijas?

En estos tiempos de permanencia en casa, es importante valorar la convivencia y cuidar las relaciones entre los integrantes de nuestras familias. En caso nuestros hijos e hijas demuestren conductas desafiantes, les brindamos las siguientes recomendaciones:



PARTAMOS DEL RESPETO MUTUO

Reaccionemos con calma y respeto mutuo (al adulto/a y al/la hijo/a), recordando que esa conducta puede ser una señal de alerta ante alguna necesidad no satisfecha.

DIALOGUEMOS Y REFLEXIONEMOS JUNTOS

Lograda la calma, conversemos con nuestros hijo/as sobre la situación, acerquémonos de manera amable y horizontal, reconociendo sus emociones. Es importante reflexionar con nuestros hijo/as sobre las consecuencias de sus conductas en ellos y en los otros.



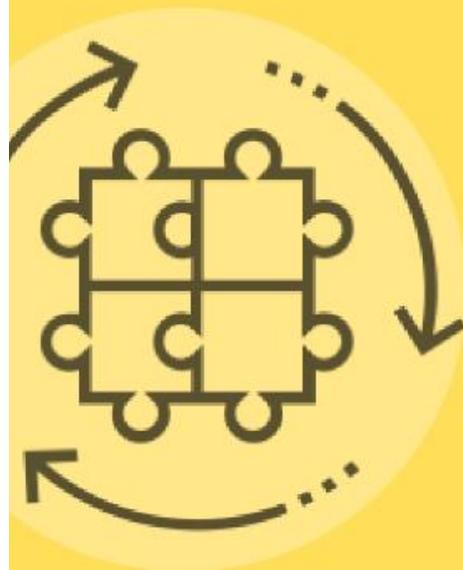
Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



Estamos
Contigo

Servicio de Atención y
Contención Emocional



BUSQUEMOS SOLUCIONAR Y REPARAR

Enfoquémonos en la búsqueda de soluciones y no en encontrar culpables. Si es necesario, guiar a nuestras/os hijas/os a reparar el daño u ofensa, cuidando que las posibles soluciones sean respetuosas para todas/os.

RECONOZCAMOS Y AGRADEZCAMOS

La disposición, el tiempo y el esfuerzo de nuestros hijas/os para buscar resolver el conflicto y ser más cuidadosos en sus relaciones.



Recuerda, este tipo de experiencias pueden significar grandes aprendizajes para nuestros hijo/as, así como el desarrollo de habilidades para la vida



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Empatía, escucha activa, asertividad

La empatía, la escucha activa y la asertividad son habilidades socioafectivas que nos sirven para construir y mantener relaciones positivas con los otros.

ESCUCHA ACTIVA: es poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir. Demuestra respeto por los sentimientos y perspectivas de la otra persona, aunque no necesariamente estemos de acuerdo con sus opiniones.



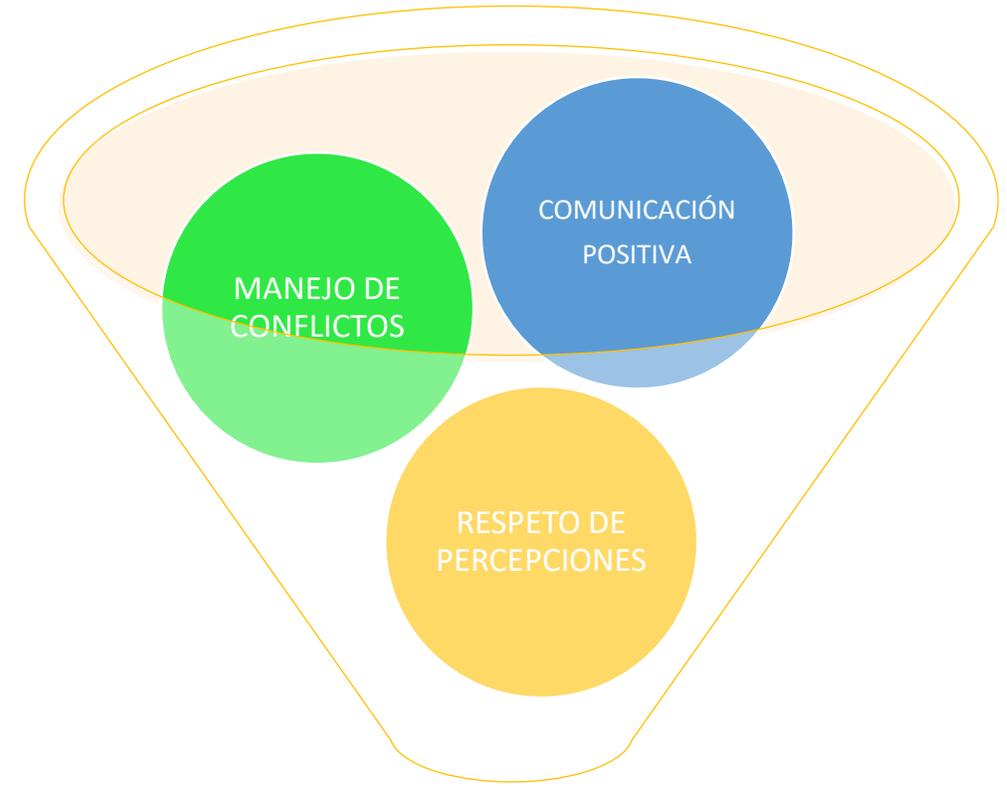
Ayuda a entender los pensamientos y sentimientos de la otra persona, puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva y a establecer vínculos profundos y significativos.

ASERTIVIDAD: es expresar en forma clara lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de nuestros interlocutores.



Va precedida por la autoconciencia, el reconocimiento de las emociones y el reconocimiento de los demás, ya que el haber desarrollado dichas habilidades hace posible defender los derechos propios y de los demás, y reconocer cómo una situación genera incomodidad, malestar o dolor.

EMPATÍA: La empatía consiste en entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde el marco de referencia de la otra persona; es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Es una habilidad socioafectiva esencial para promover relaciones basadas en el respeto y la cooperación.



HABILIDADES #2

COMUNICACIÓN POSITIVA

Comunicación Positiva



La comunicación positiva es un proceso interactivo, igualitario y voluntario, clave para la convivencia, que incluye el lenguaje verbal, el lenguaje no verbal, el manejo de emociones y el desarrollo de habilidades interpersonales (habilidades socioemocionales).

El desarrollo de la asertividad y escucha activa les permitirá expresar sus pensamientos y sentimientos de manera respetuosa; así como también escuchar a los demás de manera eficaz, evitando juicios o actitudes defensivas; logrando así una comunicación positiva.

Si bien la familia brinda los cimientos para estas habilidades, la escuela los fortalece y complementa.



Observar y convivir con adultos que practiquen estas habilidades, como sus docentes, hará que les sea más fácil desarrollarlas a ellos(as) mismos(as).



Por eso dales el ejemplo:

- Presta atención a tu tono de voz cuando le hables. Pregúntate ¿Uso un tono de voz amable que invita a la conexión? ¿Uso un tono de voz intimidante que invita a la desconexión? ¿Pareciera que les estoy llamando continuamente la atención?
- Procura usar palabras alentadoras en lugar de críticas.
- Escúchalos/as activamente. Hazles preguntas que muestren un genuino interés por conocer lo que piensan o sienten.

Para desarrollar su ESCUCHA ACTIVA:

- Usa metodologías que requieran de escucha activa: aprendizaje cooperativo, discusión de dilemas morales, realización de proyectos con la comunidad, etc.
- Fomenta que tengan contacto con personas de ideas, creencias y experiencias diversas, por ejemplo personas de otros lugares del país o del mundo, diferentes religiones, distintas edades, etc.
- Anímalos a que hagan preguntas, a que identifiquen argumentos distintos a los suyos.
- Ayúdalos a reconocer/identificar el lenguaje no verbal y si está relacionado (si tiene coherencia) al lenguaje verbal.



Para desarrollar su ASERTIVIDAD:

- Busca que las respuestas asertivas sean bien vistas en la escuela y reconocidas como un derecho, a través de acuerdos que promuevan una comunicación horizontal y libre de violencia.
- Haz que tus estudiantes conozcan los derechos que tienen y reconozcan que deben respetar los de los demás.
- Acompáñalos a reconocer que nadie es “adivino”, es necesario comunicarnos para que los otros sepan qué pensamos, cómo nos sentimos, qué queremos.
- Haz que tus estudiantes reconozcan que es válido decir “NO” y a hablar en primera persona, comunicando sus propias emociones.





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

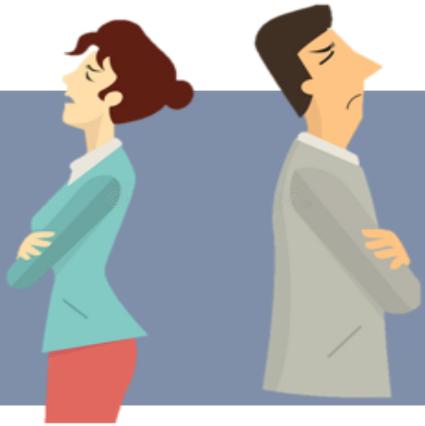
MANEJO DE CONFLICTOS



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Manejo de conflictos



Es una habilidad socioemocional que nos permite enfrentar de forma constructiva los conflictos con otras personas, limitando los aspectos negativos e incrementando los positivos para lograr un máximo aprendizaje y los mejores resultados para el grupo.

El conflicto en sí no es positivo ni negativo, depende de cómo se afronte.

Además nos permite:

- ✓ Fortalecer el espíritu comunitario, desarrollando la cooperación y colaboración ante los problemas que surgen.
- ✓ Crecer a nivel personal y grupal. Superar problemas sienta las bases para enfrentar nuevos retos y desafíos personales y comunitarios.
- ✓ Promover una cultura de paz y mejorar significativamente la convivencia.
- ✓ Que los problemas no queden sin resolverse. Un problema que no se resuelve puede convertirse en causante de malestar físico y mental.





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional



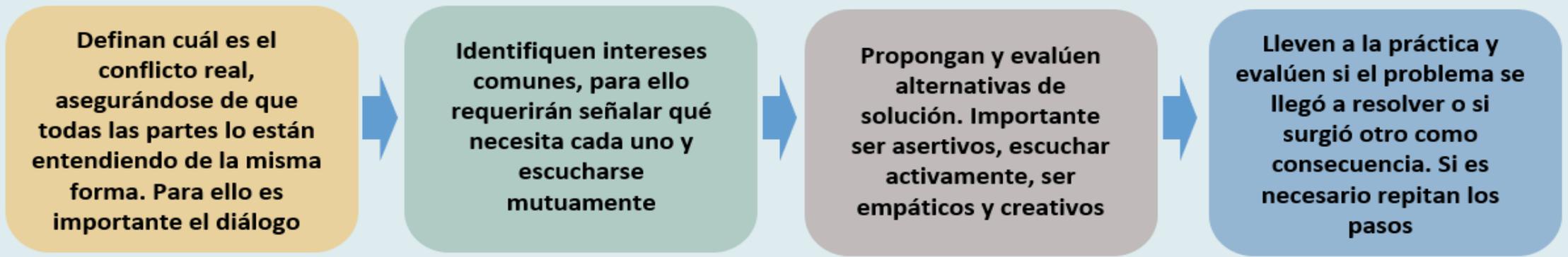
Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Manejo de conflictos

El ideal es satisfacer los intereses de los demás y, a la vez, los nuestros. Lograr encontrar una solución en la que todos salgan ganando. Usando este estilo ambas partes satisfacen sus metas y preservan su relación al 100%.



Para ello podemos seguir los siguientes pasos...





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

Manejo de conflictos

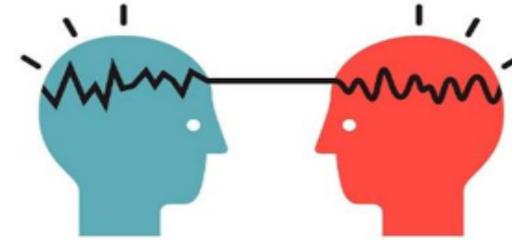


Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

¿Qué actitudes necesitamos?

- Predisposición al diálogo.
- Apertura y accesibilidad.
- Disposición a colaborar con el otro.
- Creatividad para encontrar posibles soluciones al conflicto.
- Interés por buscar ayuda de una tercera persona.



¿Qué otras habilidades nos ayudarán?

Las habilidades que hemos ido trabajando:

- Asertividad,
- Escucha activa
- Empatía
- Toma de perspectiva
- Gestión de emociones





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional

RESPECTO POR LAS DIFERENCIAS

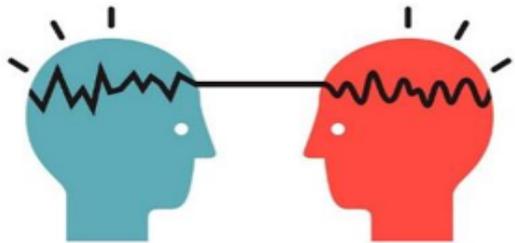


Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA

Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / 984376310
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

Respeto por las diferencias – Toma de Perspectiva

- ✓ Solo **comprendiendo y respetando** nuestras diferencias lograremos una convivencia sana y positiva.
- ✓ Para vivir en comunidad debemos comprender que **cada persona tiene una visión diferente de la realidad**, la cual depende de sus experiencias de vida, de su crianza, de su educación, etc.
- ✓ La habilidad socioemocional llamada “Toma de perspectiva” se refiere a la habilidad para **entender una situación desde múltiples puntos de vista**.
- ✓ Para lograr esto es importante comprender las realidades individuales de las demás personas, aprender a reconocer lo que siente y piensa el otro y **no creer que todos sienten y piensan lo mismo que uno**.



En lugar de suponer, mejor preguntar; en lugar de sermonear, mejor escuchar con atención plena; en lugar de juzgar, mejor comprender; y en vez de criticar, mejor nos ponernos en los zapatos del otro.

¿Qué ruta podemos seguir para tomar la perspectiva de otro?

Enfócate en la situación o aspecto que quieras entender del otro

Momentáneamente deja de lado tus creencias, sentimientos, motivaciones e intenciones

Escucha lo que dice y observa su lenguaje no verbal

Piensa en su historia de vida, sus motivaciones, sus razones

Reflexiona, ponte en sus zapatos y trata de comprender su situación y razones

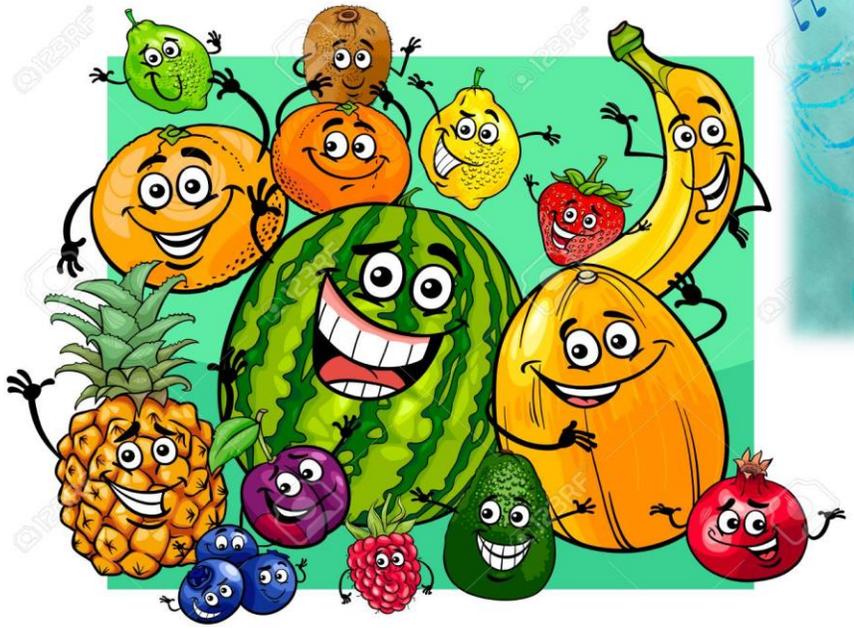
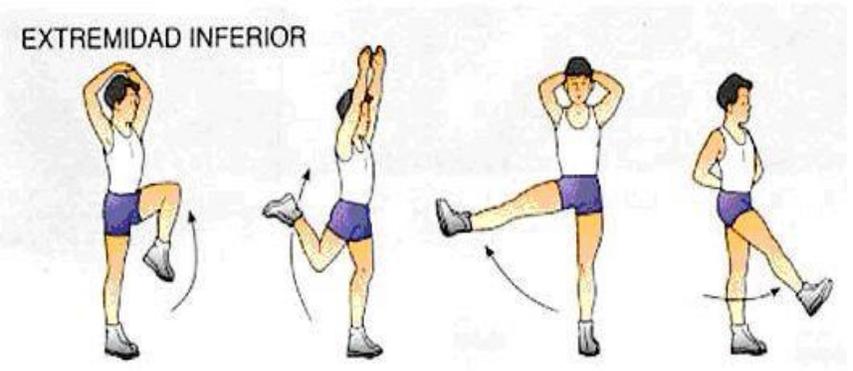
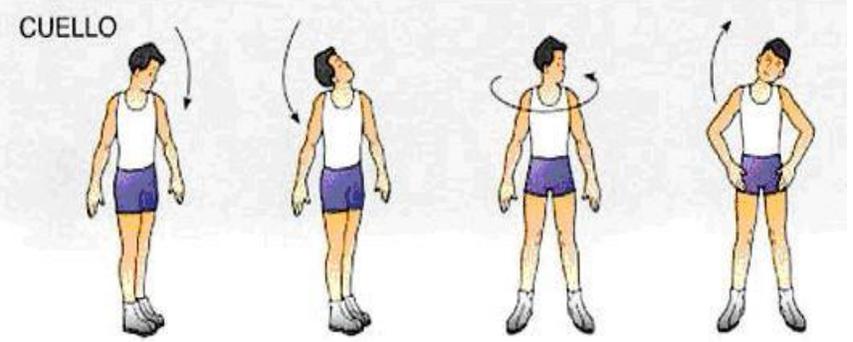
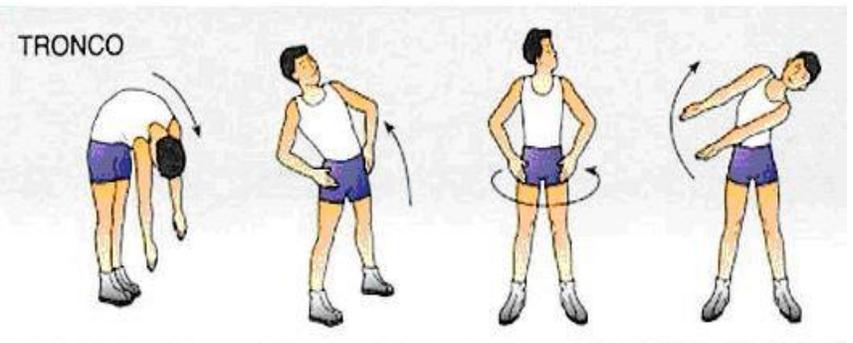


Estamos *Contigo*
Servicio de Atención y Contención Emocional

NO TE OLVIDES!!!



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / 984376310
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y
Contención Emocional



PERÚ

Ministerio
de Educación



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM

**Y TU
TE
COMPROMETES ?**





Estamos
Contigo
Servicio de Atención y Contención
Emocional



PERÚ
Ministerio
de Educación



Esp. Convivencia Escolar
UGEL-CALCA
Atención y Asistencia Psicológica.
Psic. Edward L. Córdova Mujica / **984376310**
LUNES A VIERNES: 6:00PM A 8:00PM



No
Esta
Solo(a)
“*Estamos*
Contigo”



PSICOLOG@S dispuesto a poder
escucharte:

CELULARES

- Ps. Lady Calderón F. 955728279
- Ps. Flavio Calatayud B. 984182458
- Ps. Paola Oporto S. 975010510
- Ps. Gorki Sota F. 984405022
- Ps. Geraldine Laura C. 957397702
- Ps. Marleny Villafuerte C. 984190536
- Ps. Joselyn Pinedo P. 992854141
- Ps. Ida Salavarría V. 924277623
- Ps. Victoria Vengoa A. 940230721
- Ps. Katherine Quispe 985492971
- Ps. Isabel Coello Z. 963523237
- Ps. Alexander Molero. 987886925

“ESTAMOS CONTIGO”
UGEL-CALCA.

Producción:
• UGEL-Calca.
• Área de Gestión Pedagógica.
• Esp. Convivencia Escolar Ugel-Calca.

Edición:
Ps. Edward. L. Córdova Mujica
Esp. Convivencia Escolar Ugel-Calca