



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN
Y
GESTIÓN
DE
San Martín
GOBIERNO REGIONAL
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

RECONOCIMIENTO
Y
GESTIÓN
DE
EMOCIONES



DRE - SAN MARTÍN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
«El pueblo está primero»
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
«El pueblo está primero»
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

¿Qué son las emociones?

Son reacciones físicas ante un estímulo
que surge de forma espontánea
en nuestro cuerpo.



DRE - SAN MARTÍN



San Martín

GOBIERNO REGIONAL
¡El pueblo está primero!

DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín

GOBIERNO REGIONAL
¡El pueblo está primero!

DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

ALEGRÍA



Nos permite el
disfrute en
múltiples
momentos de
nuestras vidas.



DRE - SAN MARTÍN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
El pueblo está primero!
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
El pueblo está primero!
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD



TRISTEZA

Es un medio para entablar relaciones íntimas con nosotros mismos y con los demás.



DRE - SAN MARTÍN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
«El pueblo está primero»
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
«El pueblo está primero»
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

IRA



Nos ayuda a distinguir cuando los derechos de nosotros mismos o de los demás están siendo vulnerados.



DRE - SAN MARTÍN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
¡El pueblo está primero!
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
¡El pueblo está primero!
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

MIEDO

Nos hace capaces
de reconocer
el peligro y
ponernos
a salvo.



DRE - SAN MARTÍN

¿CÓMO DAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL FRENTE AL COVID-19?

1 Permite hablar libremente, sin interrumpir.

2 Brinda el tiempo necesario para escuchar sus sentimientos.

3 Toma en cuenta sus emociones o muéstrate dispuesto a brindar apoyo.



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
(El pueblo está primero)
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
(El pueblo está primero)
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD

¿CÓMO DAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL FRENTE AL COVID-19?

4 Usa una entonación de **voz amable** que invite a acercarse y menciona palabras alentadoras.

5 No invalide sus emociones, diciéndoles: “No estés triste”, “Eso ya pasó”, “No es nada”, “Olvidalo”, etc.

6 Reemplázalo por: “Entiendo que estés enojado”, “Comprendo que te sientas triste”, “Decirle palabras de aliento”.



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
(El pueblo está primero)
DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
(El pueblo está primero)
DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD



San Martín
GOBIERNO REGIONAL
¡El punto es el primero!

DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD