

Herramientas para el bienestar emocional

Lcdo. Eliezer Ramos Parés

Secretario

11 de marzo de 2025



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¡Con salud
emocional,
aprendo mejor!

Pensemos en nuestros hijos



Escriban en el chat **una palabra** que describa cómo cree que se sienten muchos estudiantes hoy.



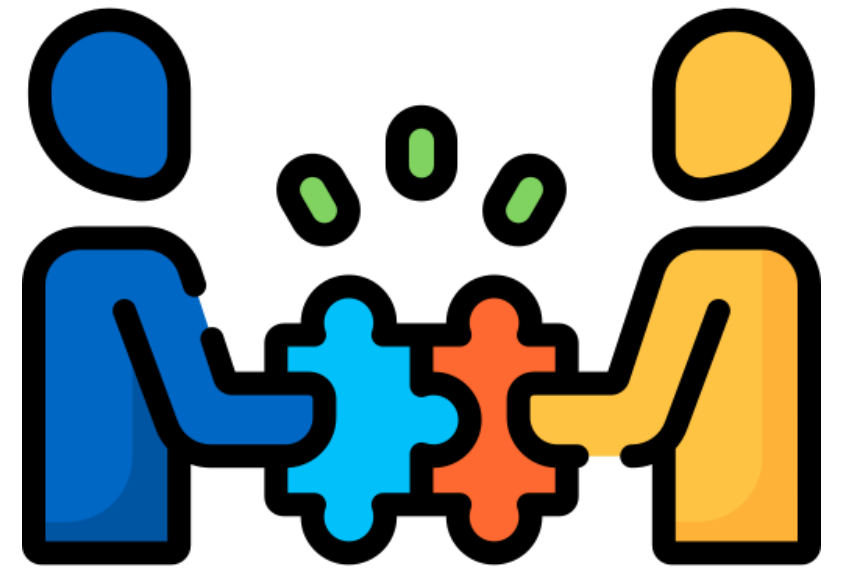
DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

**Un estudiante que
no se siente bien
emocionalmente
no puede aprender
plenamente.**

El bienestar emocional no es un tema adicional en la educación. Es parte esencial del proceso educativo.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

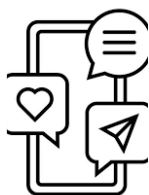
Retos emocionales actuales



ansiedad



presión social



impacto de las redes
sociales



acoso escolar



situaciones
familiares complejas

Y para muchos estudiantes con impedimentos, estos retos pueden ser aún mayores.

La escuela también educa las emociones.

En nuestras escuelas, no solo enseñamos contenido académico.

También ayudamos a los estudiantes a:

- ✓ reconocer sus emociones,
- ✓ manejar la frustración,
- ✓ resolver conflictos,
- ✓ respetar a los demás.



Estas habilidades son fundamentales para la vida.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Inteligencia emocional

Esto incluye habilidades como:

No juzgar los sentimientos

Expresar ideas de manera asertiva

Ser empático

La automotivación

El bienestar general



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Porqué es importante la inteligencia emocional?

Ayuda a los estudiantes a:

entender lo que sienten,

manejar la frustración,

relacionarse mejor con otros.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Inteligencia emocional: conceptos claves

autoconciencia

Es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y su impacto en nuestro comportamiento.

autoregulación

Consiste en manejar adecuadamente las emociones para que sean funcionales y no destructivas.

motivación

Se refiere a enfocar las emociones hacia objetivos y metas, nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de centrarse en los obstáculos.

empatía

Es la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás, a nivel psicológico.

habilidades sociales

Se refiere a la competencia en el manejo de relaciones interpersonales.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

El bienestar emocional también es parte de la educación

Cuando un niño aprende a reconocer lo que siente, a manejar la frustración y a relacionarse con los demás de forma respetuosa, no solo mejora su experiencia en la escuela, también mejora su bienestar en la vida diaria.

Por eso, promovemos estrategias que ayuden a estudiantes, familias, maestros y personal escolar a desarrollar estas habilidades.

Cuando todos aprendemos a manejar mejor nuestras emociones, logramos escuelas más tranquilas, relaciones más saludables y estudiantes que pueden concentrarse mejor en aprender.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

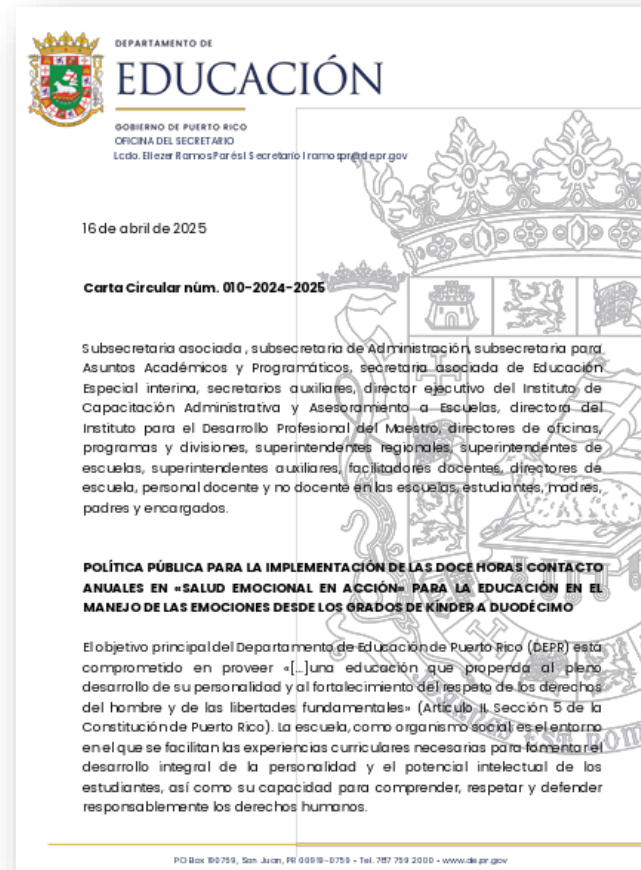
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Política Pública: Salud Emocional en Acción

Establecimos la CC-010-2024-2025

«Salud Emocional en Acción»

- ✓ 12 horas al año,
- ✓ trabajar el bienestar emocional,
- ✓ estudiantes desde los grados de kínder a 12.^{mo}.





DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Salud Emocional en Acción

- Es fundamental para desarrollar, reforzar y refinar las competencias emocionales en nuestro niños y jóvenes.
- Las competencias emocionales son:



- Este se fundamenta en el manejo de emociones.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Qué aprenden los estudiantes?

En estas actividades, los estudiantes trabajan temas como:

- ✓ empatía
- ✓ autocontrol
- ✓ manejo del estrés
- ✓ resolución de conflictos

Son conversaciones, dinámicas y reflexiones que buscan fortalecer su desarrollo emocional.



DEPARTAMENTO DE

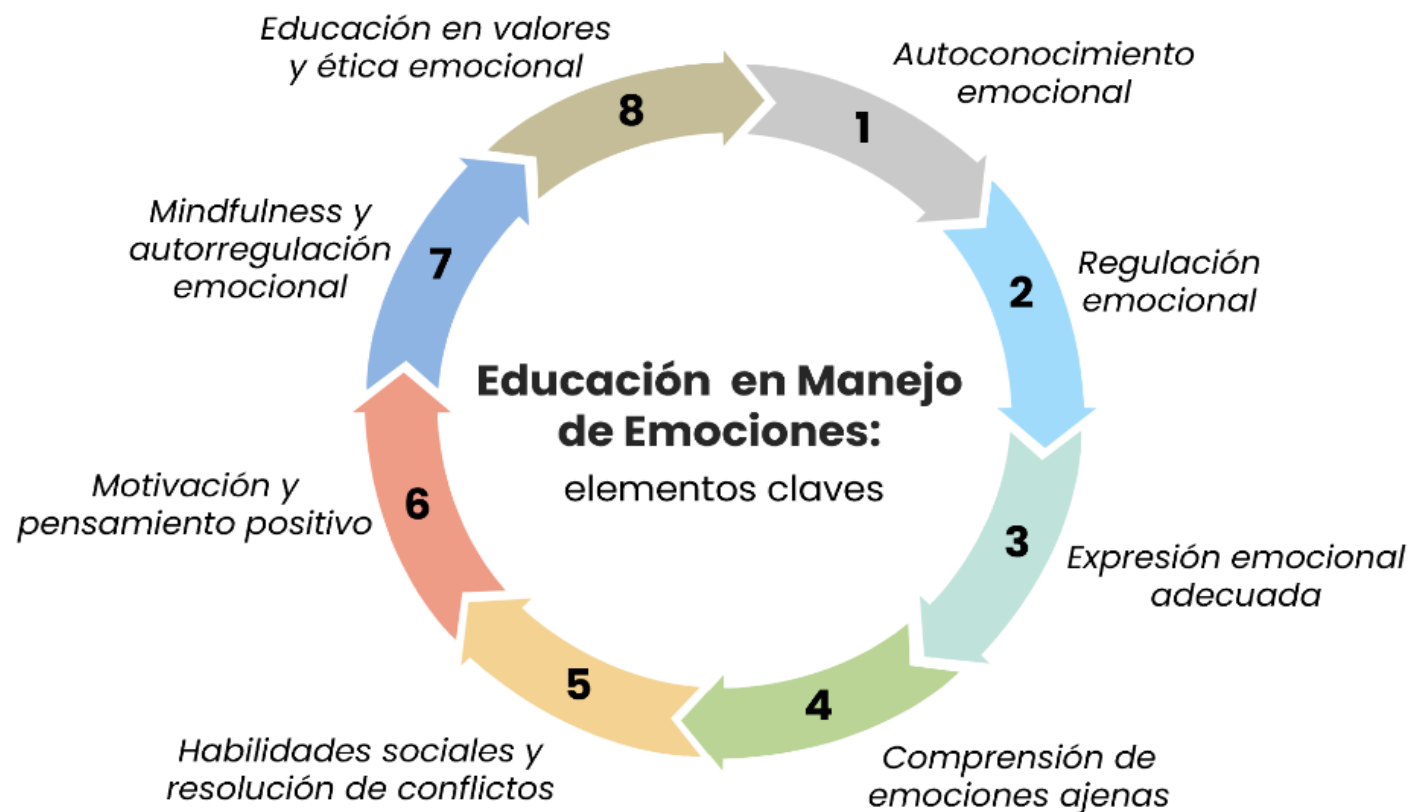
EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

El manejo de emociones:

Busca desarrollar la inteligencia emocional y ayuda a los estudiantes a gestionar sus emociones de manera saludable, al procurar su bienestar y el de los demás.

Esta se fundamenta en ocho elementos claves:



**Cuando un
estudiante no
maneja bien sus
emociones...**

Pueden surgir:



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

El desarrollo de las competencias emocionales por medio de la educación en manejo de emociones es fundamental para la **prevención del acoso escolar (*bullying*)**.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Los tres roles del *bullying*:

En el acoso escolar, suelen aparecer tres roles:



Agresor

Inicia o promueve el acoso hacia otro estudiante.



Víctima

Es quien recibe el daño, la burla o la intimidación



Espectadores

Son los estudiantes que ven lo que ocurre.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Prevención de acoso escolar (*Bullying*)

Una parte importante de este trabajo es la prevención del acoso escolar o *bullying*.

Cuando educamos a los estudiantes sobre:

empatía

respeto

manejo de
emociones

Reducimos significativamente las conductas de violencia.

La prevención comienza con la educación emocional.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Qué es el acoso escolar?

Ocurre cuando uno o varios estudiantes **lastiman o humillan a otro de forma intencional y repetida**, especialmente cuando la persona afectada tiene dificultad para defenderse.

En algunos casos, **un solo acto muy grave también puede considerarse *bullying***.





DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Señales de alerta de *bullying*



No quiere ir a la escuela.

Cambios repentinos de ánimo

Aislamiento o tristeza

Baja en el rendimiento académico

Dolores físicos frecuentes (dolor de cabeza o estómago)

Pérdida o daño de pertenencias

¿Cuál es el enfoque del DEPR para atender, prevenir y atender el acoso escolar?

Disciplina positiva

En nuestras escuelas, promovemos enfoques como la **disciplina positiva**.

Esto significa que el objetivo no es simplemente castigar una conducta.

El objetivo es **enseñar habilidades para la vida**, ayudar al estudiante a comprender sus acciones y desarrollar responsabilidad.



¿Cuál es el enfoque del DEPR para atender, prevenir y atender el acoso escolar?

Disciplina Restaurativa

Esto significa que cuando ocurre un conflicto buscamos:

- ✓ el diálogo,
- ✓ la responsabilidad,
- ✓ la reparación del daño,
- ✓ y el restaurar las relaciones.

Porque la escuela también es una comunidad.

Principios

Que el conflicto no solo viola normas, sino relaciones humanas.

Que el daño debe ser reconocido y reparado, no solo castigado.

Que todas las partes afectadas (víctima, agresor y observadores) deben participar en la solución.

Que el diálogo, la empatía y la rendición de cuentas son fundamentales para sanar y prevenir futuros daños.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Profesionales en nuestras escuelas

Nuestras escuelas cuentan con profesionales que apoyan el bienestar emocional de los estudiantes:

psicólogos

consejeros

trabajadores
sociales

enfermería
escolar

Además, muchas escuelas cuentan con **equipos interdisciplinarios** que trabajan de forma coordinada para atender las necesidades de los estudiantes.

Estos equipos permiten ofrecer un apoyo más completo.

Estos profesionales trabajan con los estudiantes, los maestros y las familias.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Rol de la Familia:

escuchar sin
juzgar

validar sus
emociones

mantener
comunicación
abierta

establecer
rutinas
saludables

Señales de alerta:

- ✓ aislamiento,
- ✓ tristeza persistente,
- ✓ cambios de conducta,
- ✓ ansiedad.

Si observan estas señales, es importante comunicarse con la escuela para buscar apoyo.

La educación emocional comienza en el hogar y se fortalece en la escuela.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Estudiantes con impedimentos

Para los estudiantes con impedimentos, el bienestar emocional es particularmente importante.

- ✓ Cada estudiante aprende y experimenta el mundo de forma distinta.
- ✓ Nuestro compromiso es garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a un ambiente escolar seguro, respetuoso e inclusivo.

¿Qué estamos haciendo?

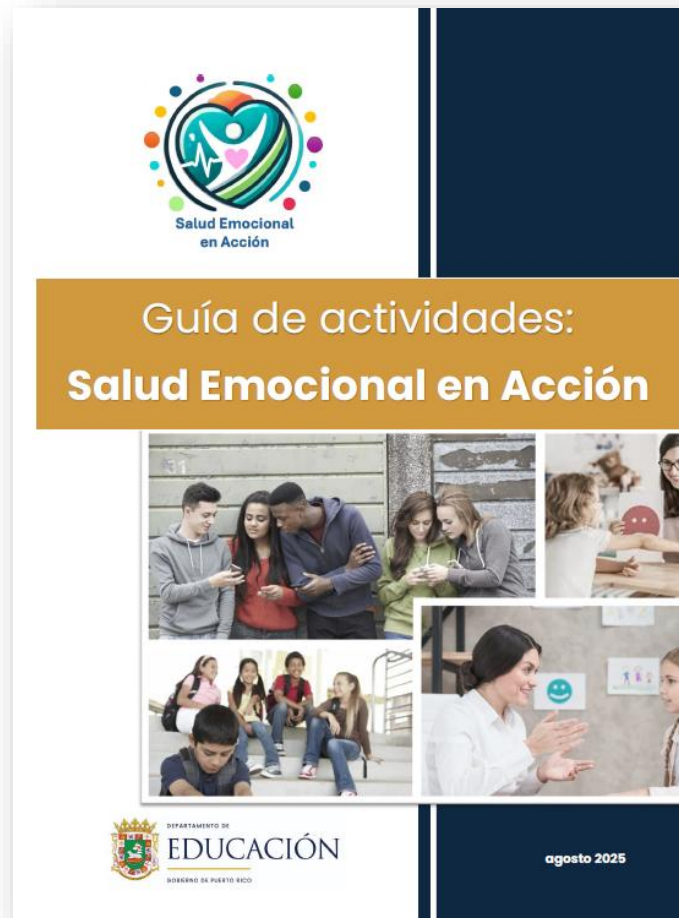


DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Preparación de guía de actividades



Provee actividades para seis encuentros al año:

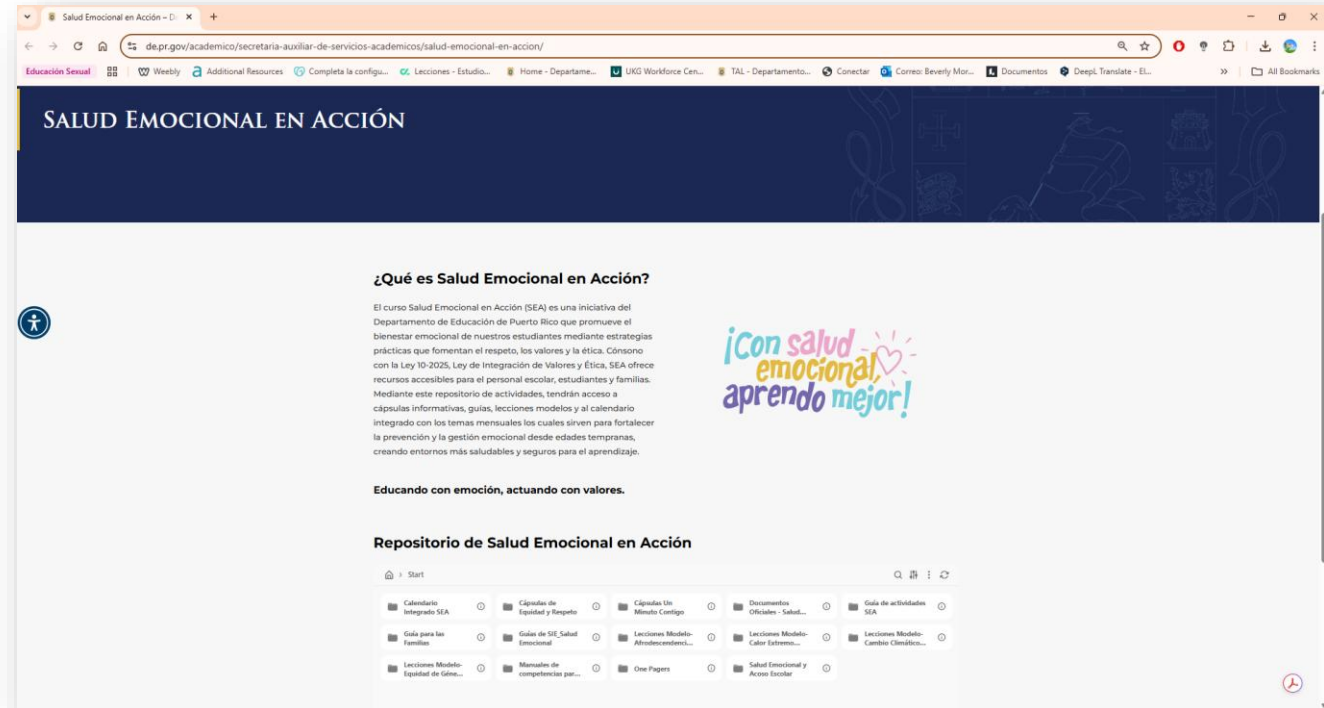
Para los grados de:

- ✓ prekínder a tercero,
- ✓ cuarto a quinto,
- ✓ sexto a duodécimo.

¿Qué estamos haciendo?

Repositorio de actividades

Contiene todos los recursos que provee el DEPR para asegurar la correcta implementación del requisito de promoción y graduación en las escuelas.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO



¿Qué estamos haciendo?

Manuales de actividades sobre salud emocional para la prevención del acoso escolar



Los manuales se han organizado en los siguientes rangos de grados:

- PK-K
- 1-2
- 3-5
- 6-8
- 9-12



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Qué estamos haciendo?

Actividades de prevención:

- **Educación emocional desde temprana edad**
 - Integración curricular de forma transversal a las materias o cursos,
 - Enseñanza directa.
- **Capacitación a los maestros y las familias,**
- **Ambientes escolares seguros y de apoyo.**



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Nuestro Compromiso



Formar estudiantes **académicamente preparados** y **emocionalmente fuertes**.

Cuando un estudiante aprende a manejar sus emociones, no solo mejora su experiencia escolar, también **mejora su vida**.



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO