

# Mi mochila de herramientas para el bienestar

Nos cuidamos para cuidar



PERÚ

Ministerio  
de Educación



Siempre  
con el pueblo

## **MI MOCHILA DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR**

ROSENDO LEONCIO SERNA ROMÁN  
Ministro de Educación del Perú

WALTER ALBERTO HERNÁNDEZ ALCÁNTARA  
Viceministro de Gestión Pedagógica

ROY CARLOS PALACIOS ÁVALOS  
Viceministro de Gestión Institucional

ROSARIO ESTHER TAPIA FLORES  
Secretaria general

EDGARDO ROMERO POMA  
Director general de Desarrollo Docente

MARÍA DEL CARMEN ALFARO VILLALOBOS  
Directora de Promoción del Bienestar y Reconocimiento Docente

©Ministerio de Educación del Perú  
Calle Del Comercio 193, San Borja, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 615 5800  
[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso.

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2022-02239  
Primera edición: marzo de 2022.

## **Estimada/o docente:**

---

En medio de la pandemia por el COVID-19, nos encontramos cerca del retorno a clases, que para miles de estudiantes significará el regreso presencial a las aulas.

Sin duda, este nuevo momento genera muchas emociones positivas, así como temores y nuevos retos. Por esa razón, hemos preparado para ti ***Mi mochila de herramientas para el bienestar***, elaborada para contribuir al fortalecimiento de tu salud física y socioemocional, y que esperamos te acompañe y sirva en tu nuevo encuentro con tus alumnas y alumnos en la escuela.

# Contenido

---

**1**

**Saludos y palabras  
iniciales**

---

**2**

**¿Cómo utilizar la mochila  
de herramientas para el  
bienestar?**

---

**3**

**Herramientas**

**3.1**

**Gestiono mis emociones**

**3.2**

**Establezco mis límites**

**3.3**

**Fortalezco mis relaciones con las/os otras/os**

**3.4**

**Me fortalezco en mi trabajo**

# 1 Saludos y palabras iniciales

Querida/do docente:

La Dirección de Promoción del Bienestar y Reconocimiento Docente te felicita y agradece por la forma en que te has cuidado y sigues cuidándote, junto a tu familia, sobre todo durante los tiempos más difíciles a causa del COVID-19.

Esta mochila de herramientas ha sido creada pensando en tu bienestar, con el propósito de entregarte una serie de recursos para el cuidado de tu salud socioemocional, de cara al buen retorno a los servicios educativos presencial y semipresencial.

Es importante que te tomes un tiempo para conocer estas herramientas y aplicarlas en tu día a día, con el objetivo de generar un impacto positivo en tu vida personal como profesional. Esto te ayudará a tener relaciones saludables en tu entorno familiar, con tus estudiantes y con la comunidad educativa en general.

Además, te invitamos a hacer uso de los servicios de la estrategia “Te escucho, Docente”. Si deseas conversar con psicólogas/os especialistas, se cuenta con un servicio de atención telefónica. También, puedes ingresar a la plataforma web en donde encontrarás recursos para tu salud física y socioemocional, además de participar en la comunidad “Te Escucho, docente” donde podrás compartir experiencias y aprender junto a expertas/os y colegas de todo el país.

Nos despedimos, deseando que sigas cuidándote y estando bien.

## 2

## ¿Cómo utilizar la mochila de herramientas para el bienestar?

- Esta mochila busca ayudarte a cuidar tu bienestar de manera amigable y flexible, sin presionarte y tomando en cuenta los aspectos que quieras trabajar en el momento en el que te encuentres.
- No es una evaluación, ni se te pedirá que la entregues de regreso. Es solo para ti, para que puedas identificar, reflexionar y tomar decisiones en favor de tu bienestar socioemocional.
- Te recomendamos que separes momentos de tranquilidad dentro de tu semana para trabajar en tu mochila. Ten a la mano un cuaderno u hojas de papel, lápiz o lapicero, y colores.
- También puedes imprimir esta mochila o de lo contrario utilizar un papel para realizar las actividades que te proponemos.

**¡Manos a la obra!**

# 3 Herramientas



## 3.1.

### Gestiono mis emociones





### Tres pasos importantes:

---

**a. Reconoce lo que sientes**



**b. Respeta lo que sientes**



**c. Pregúntate qué necesitas**



**¡Anímate a trabajar en cada uno de ellos!**

## a. Reconoce lo que sientes



La ruleta de las emociones te ayudará a identificar cómo te sientes.



**Amor:** Esta emoción aparece cuando nos sentimos en un estado de seguridad emocional, con uno mismo y con otras personas.

**Asco/aversión:** Esta emoción nos advierte que algo que experimentamos no es bueno para nosotras/os.

**Sorpresa:** Esta emoción nos prepara ante acontecimientos inesperados, sean positivos o negativos.

**Felicidad:** Esta emoción es positiva y se acompaña con sensaciones de plenitud, bienestar y satisfacción.

**Miedo:** Esta emoción nos comunica que hay una amenaza o peligro que debemos enfrentar (imaginario o real).

**Enojo:** Esta emoción nos avisa que nuestros límites han sido traspasados por alguien o por una situación. También que las cosas no salen como esperamos.

**Tristeza:** Esta emoción nos comunica que hemos perdido a alguien o algo muy importante o que nos han decepcionado (se ha perdido la confianza).

## Para que disfrutes de todos los beneficios de identificar tus emociones, te recomendamos hacer el siguiente ejercicio todos los días.

Busca un momento de tranquilidad en el que te dediques únicamente a realizarlo. Siéntate sola/o en un lugar cómodo y respóndete lo siguiente:

- ¿Qué emoción es **la que más siento hoy**?
- ¿Qué emoción **escucho más en mí**?
- ¿Qué emociones **han observado en mí las personas cercanas** (familia o amigos)?

Si quieres, anota tus respuestas utilizando el siguiente esquema...



(Coloca el día de la semana aquí)

(Anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light beige background and a teal border, containing ten horizontal dashed teal lines for writing.

¡Inténtalo esta vez y luego continúa haciéndolo todos los días de la semana!

## b. Respeta lo que sientes ✓

Ahora que has reconocido qué sientes, reflexiona en las siguientes ideas:

- Las emociones son naturales.
- Toda emoción es una reacción a un evento.
- Las emociones nos indican cómo afrontar una dificultad.
- La emoción es única y solo tuya.

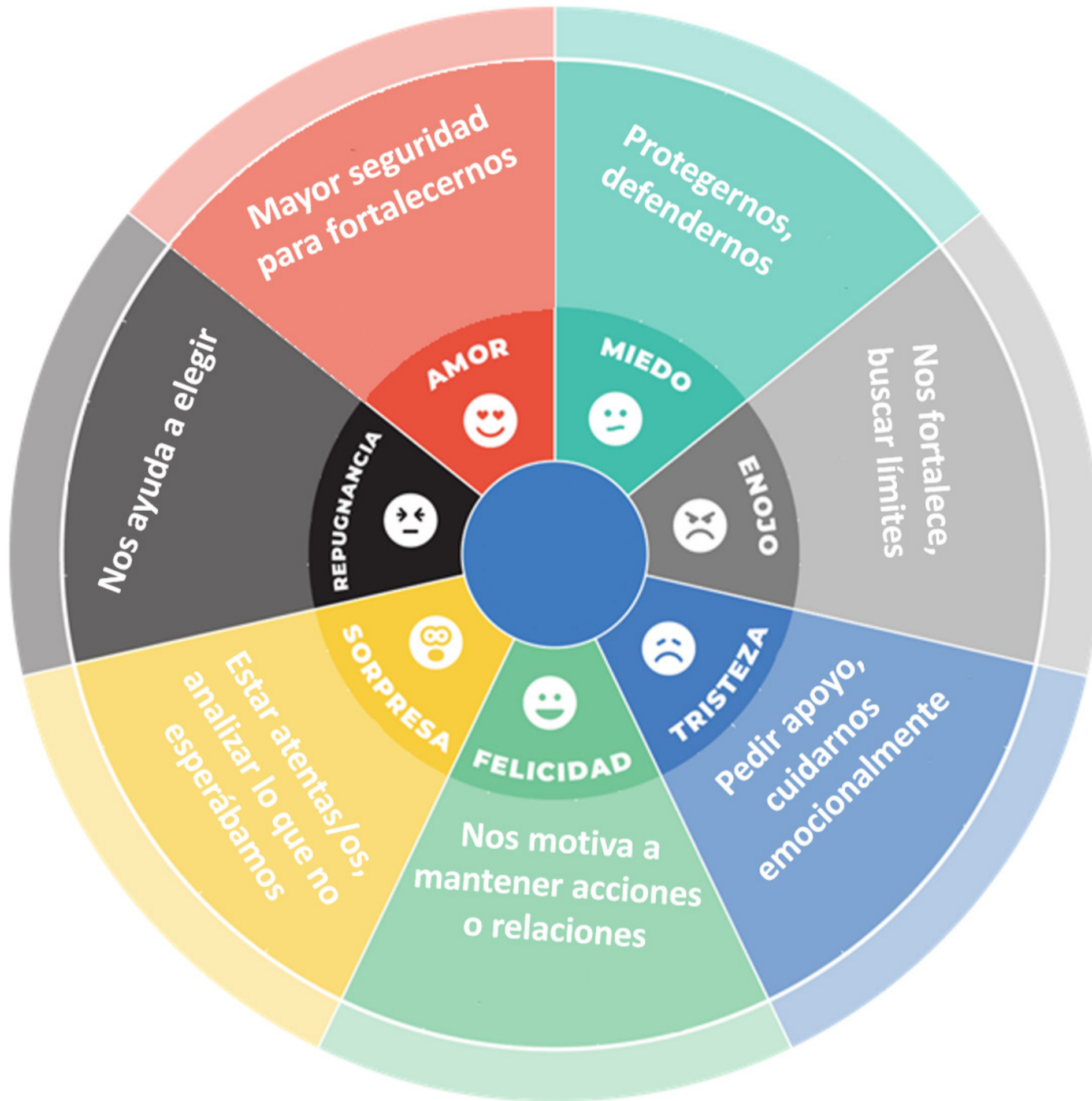


Reconocer esto significa respetar tus emociones, darles un lugar.

## C. Pregúntate qué necesitas



Revisa la lista de emociones que has identificado y anota al costado de cada emoción qué es lo que tú necesitas para afrontarla.



(Coloca el día de la semana aquí)

(Anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

**Analiza este ejemplo, pensando en el buen retorno a clases:**

Luisa siente mucho temor. Ha escuchado que el retorno a la escuela es inminente para trabajar de forma presencial. Ella teme contagiarse y enfermar a sus hijos pequeños. Por las noches, piensa que podría contagiarse y no sabe qué hacer. Además, sus colegas solo hablan de los contagios y que, a pesar de estar vacunadas/os, pueden enfermarse y contagiar a otras/os.

**a. Reconoce lo que sientes**

Miedo.

**b. Respeta lo que sientes**

Es normal sentir miedo.

Tengo motivos para sentir miedo.

Reconocer mi miedo me hará saber cómo enfrentarlo.

**c. Pregúntate qué necesitas**

Ser riguroso con las medidas de prevención en la institución educativa.

Buscar apoyo en las personas cercanas y en quienes confío.

### Ahora pregúntate lo siguiente...

- ¿Alguna vez me he sentido vulnerable o en riesgo?
- ¿Puedo identificar qué situaciones me hacen sentir vulnerable?  
¿Qué emociones me genera?
- ¿Cómo suelo actuar ante situaciones de amenaza? ¿Cómo reacciono emocionalmente ante ellas?
- ¿Qué estrategias me han funcionado en el pasado?

Situación	Emoción	Pensamiento	¿Qué necesito?	Acción



## Recuerda:

- Las emociones no son malas o buenas en sí mismas.
- El ejercicio que acabas de desarrollar te permitirá comprender que, aunque no sea posible controlar la aparición de una emoción en determinada situación, sí es posible hacer algo con la forma como respondes a dicha emoción.
- Por ejemplo, en lugar de encerrarte y retraerte de tus seres queridos cuando te sientes triste, podrías buscarlos para conversar y compartir tu tristeza; o podrías escribir lo que te ocurre en un bloc o permitirte llorar un poco. Si sientes ira, respira profundamente para que calmes tu emoción, y puedas organizar tus ideas y comunicarte asertivamente.



# 3.2.

## Establezco mis límites



# La rueda de la vida

¿Te animas a medir cómo te encuentras en algunos aspectos de tu vida en este momento?



**Si coloreas un (1) campo, significa que estás poco satisfecho/a con ese aspecto. Si coloreas los 10, significa que te sientes muy satisfecho/a.**

La rueda de la vida te ayudará a medir tu nivel de satisfacción en diferentes ámbitos.

Área	Puntuación	Nivel de satisfacción
Comunidad educativa		
Mi trabajo		
Mis hijas/os o pareja		
Mis finanzas		
Amigas/os		
Espiritualidad		
Expectativas		
Conmigo misma/o		

El nivel de satisfacción se obtendrá según los siguientes rangos de puntuación:

**0**: insatisfecha/o

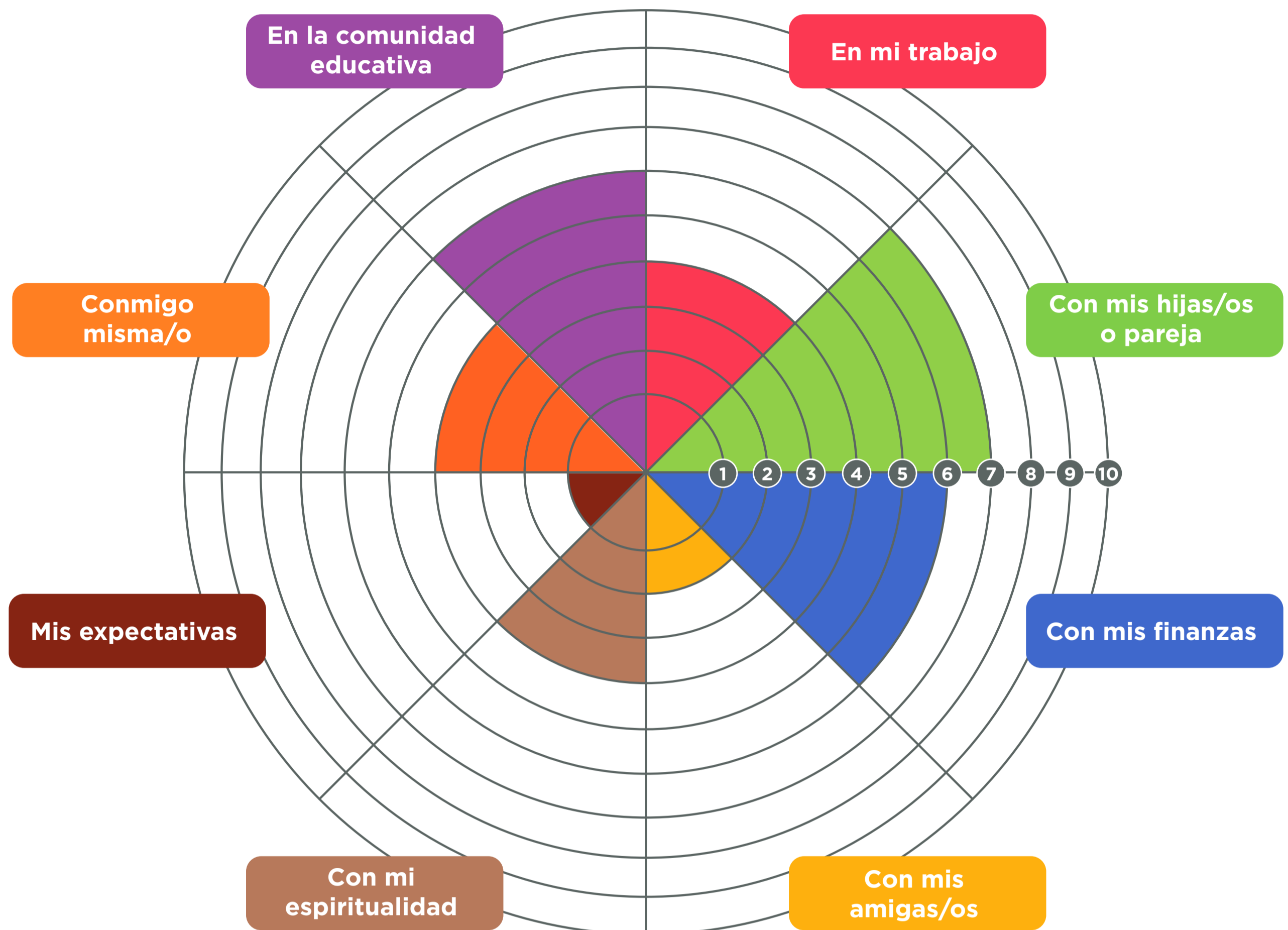
**1 - 3**: poco satisfecha/o

**4-6**: medianamente satisfecha/o

**7-9**: muy satisfecha/o

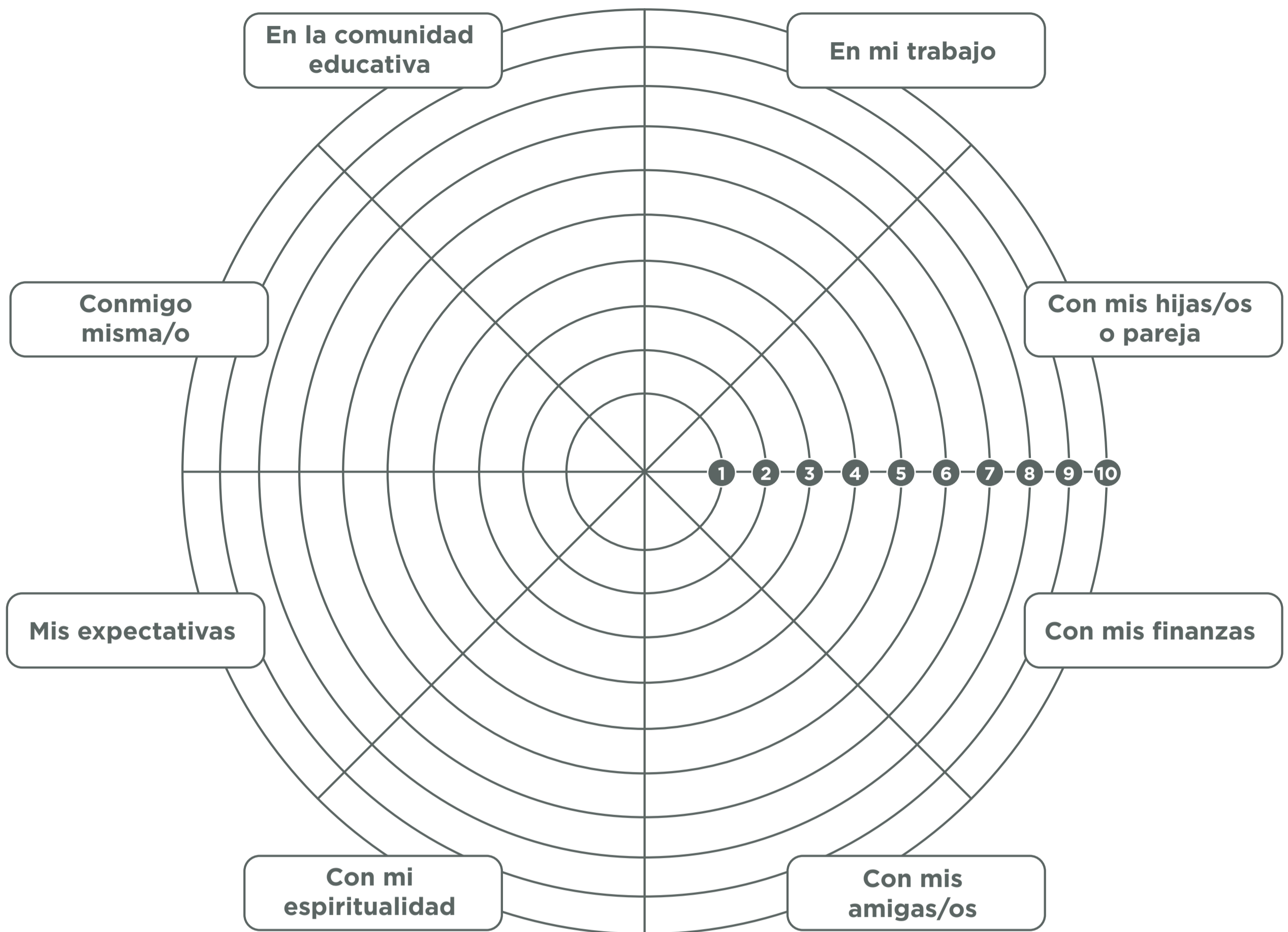
**10**: completamente satisfecha/o

¡Observa! Esta es la rueda de la vida de una docente de primaria. Ella ha coloreado de qué manera se siente en diversos ámbitos el día de hoy, donde 10 significa que se siente muy satisfecha y 0 significa que se siente insatisfecha.



Área	Puntuación	Nivel de satisfacción
Comunidad educativa	7	Muy satisfecha/o
Mi trabajo	5	Medianamente satisfecha/o
Mis hijas/os o pareja	7	Muy satisfecha/o
Mis finanzas	6	Satisfecha/o
Amigas/os	2	Poco satisfecha/o
Espiritualidad	4	Medianamente satisfecha/o
Expectativas	1	Insatisfecha/o
Conmigo misma/o	4	Medianamente satisfecha/o

## Ahora te toca a ti...



Área	Puntuación	Nivel de satisfacción
Comunidad educativa		
Mi trabajo		
Mis hijas/os o pareja		
Mis finanzas		
Amigas/os		
Espiritualidad		
Expectativas		
Conmigo misma/o		

**Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:**

- ¿Cuál o cuáles áreas de mi vida tienen las puntuaciones más altas?
- ¿Cuál o cuáles áreas de mi vida tienen las puntuaciones más bajas?
- ¿En quién o quiénes puedo apoyarme para mejorarlo?

Solo yo

Familiares

Amistades

II. EE.

Otras/os

- ¿Qué acción puedo realizar para subir un punto o más?

**Puedes anotar tus respuestas en un papel**

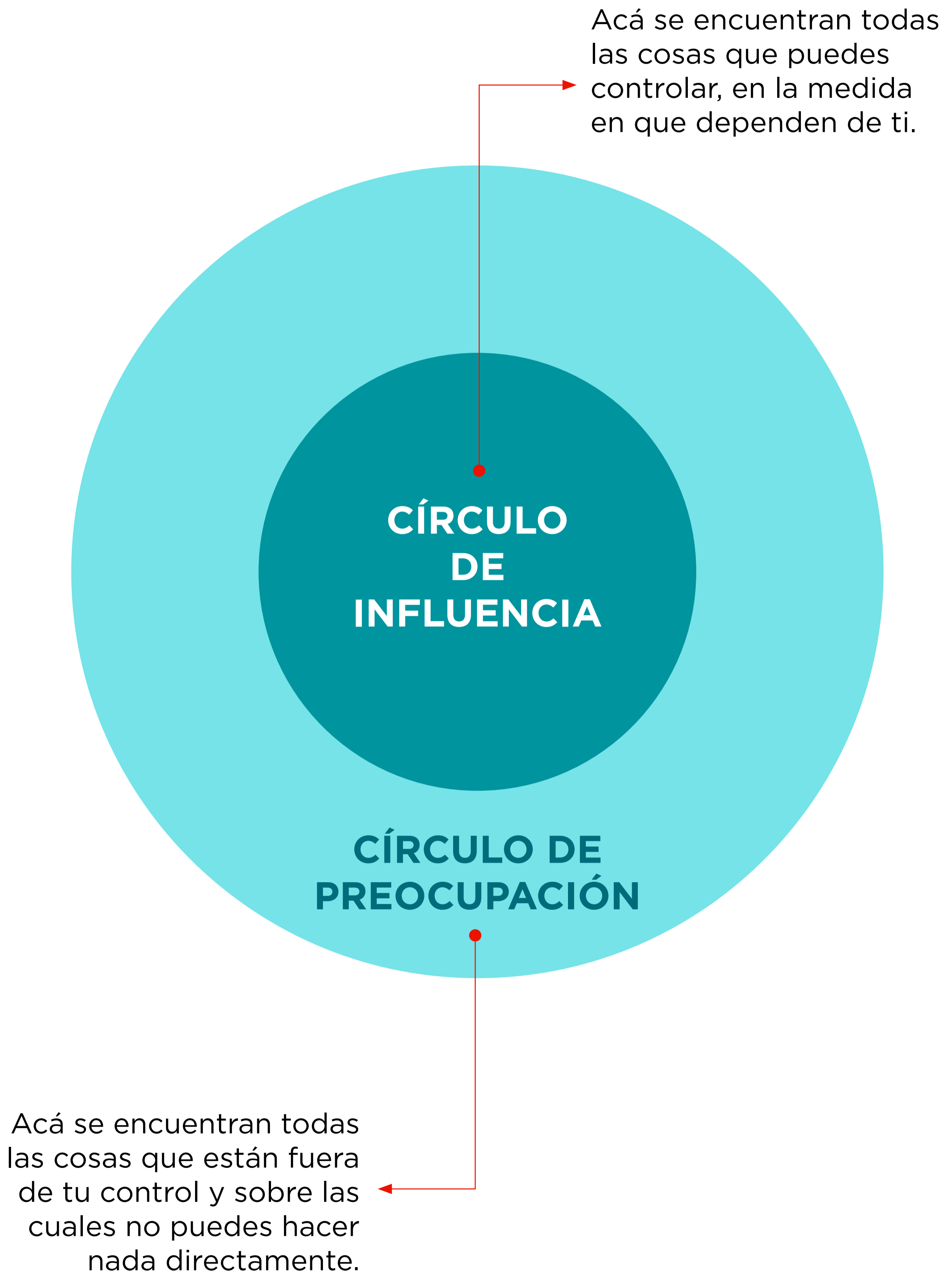


Debes haber notado que la mayoría de las veces es difícil (o imposible) lidiar con todo y darle un puntaje alto a todas las áreas de nuestras vidas. Eso es usual y no se espera que puedas con tanto.

Sin embargo, es muy importante que reconozcas hasta dónde puedes actuar y cuándo debes establecer límites. Para lo segundo, necesitas reconocer tus fuerzas y establecer un propio espacio de cuidado y bienestar.

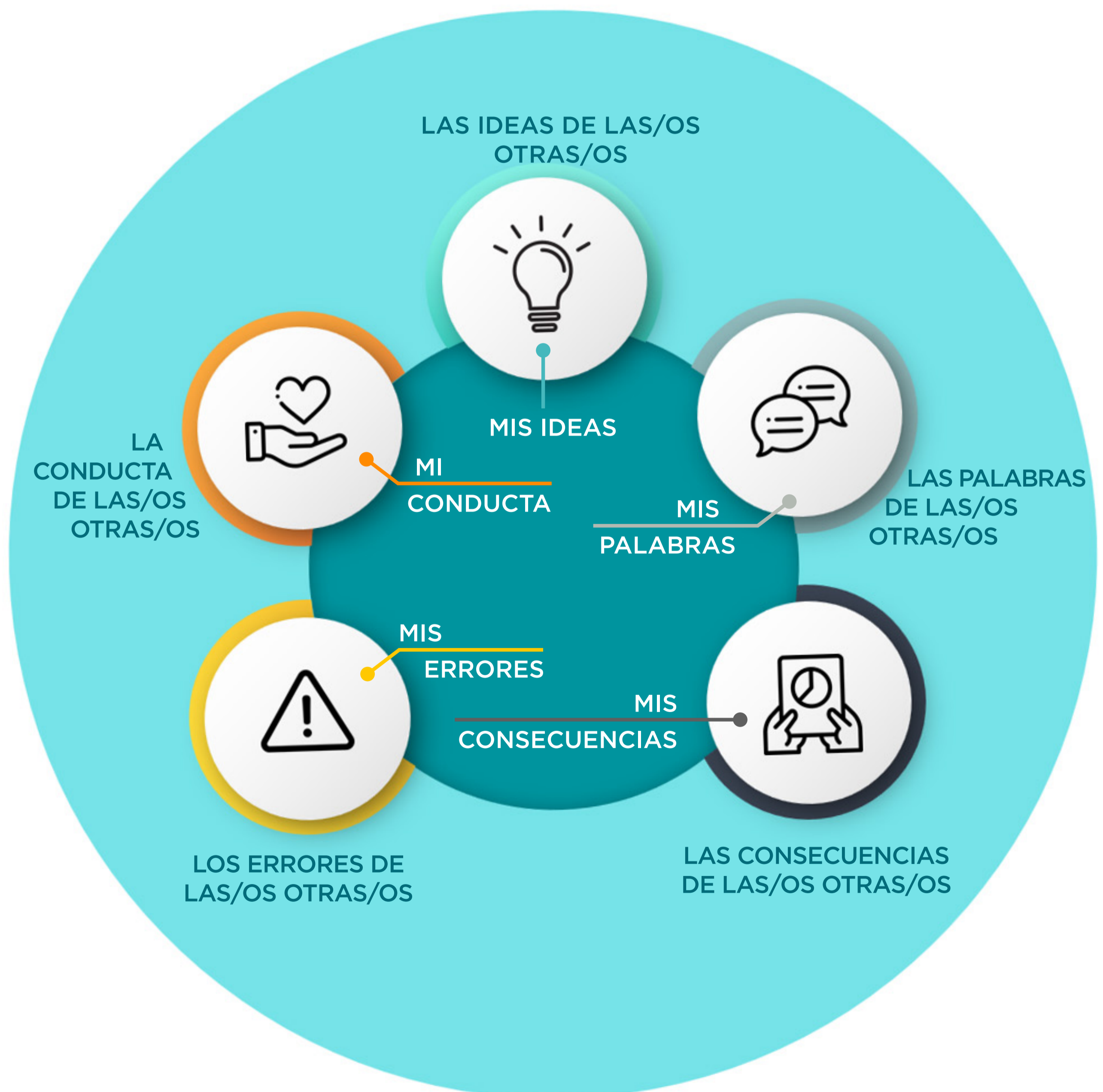
La siguiente herramienta te ayudará a lograrlo y evitar momentos de agotamiento y estrés.

# Presta atención a tus círculos de influencia y de preocupación



# Presta atención a tus círculos de influencia y de preocupación

- Piensa y elabora una lista de situaciones que te generan estrés o preocupación y que **SÍ** dependen de ti.
- Piensa y elabora una lista de situaciones que te generan estrés o preocupación y que **NO** dependen de ti



**Lo que sí** depende de mí.

**Lo que no** depende de mí.

## ¿Qué te hace sentir ?

LO QUE SÍ DEPENDE DE MÍ ME HACE SENTIR...	LO QUE NO DEPENDE DE MÍ ME HACE SENTIR...
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

- Si te concentras en el **círculo de preocupación**, podrías sentir **ansiedad e impotencia**, ya que te quedarías en el problema y la sensación de no poder cambiar las cosas.
- Si te concentras en el **círculo de influencia**, te planteas las situaciones como retos y te centras en las soluciones poniendo **foco en tus habilidades y recursos** para enfrentar las dificultades.



# 3.3.

**Fortalezco mis relaciones con las/os otras/os**

Esta herramienta te ayudará a reflexionar sobre la calidad de tus relaciones familiares y laborales. Al mismo tiempo, podrás aprender algunas estrategias y habilidades que pueden ayudarte a mejorarlas.

## 3.3.1. Las relaciones familiares



Tres pasos importantes:

**a. Recuerda**



**b. Identifica**



**c. Manos a la obra**



## a. Recuerda



Todos los seres humanos contamos con las siguientes dimensiones:

### FÍSICA

- Cansancio, insomnio
- Dolor de cabeza, disminución o aumento de apetito
- Dificultad para dormir

### EMOCIONAL

- Miedo
- Impotencia
- Tristeza
- Frustración
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Duelo

### COGNITIVA

- Desconcentración
- Confusión
- Dificultad para tomar decisiones
- Estado de alerta exagerada

### CONDUCTUAL

- Dificultades para llegar a acuerdos
- Actividades de conflictos previos
- Evitación, distanciamiento

**Es importante que puedas identificar cómo te encuentras en cada una de estas dimensiones. Por ello, presta atención a la actividad que sigue.**



## b. Identifica



Responde a estas preguntas para que puedas identificar cómo te encuentras tú y las personas más cercanas en cada una de las dimensiones.

- ¿Cómo te has sentido en estas dimensiones durante la pandemia?
  - ¿Qué sensaciones has experimentado?
  - ¿Por qué crees que te has sentido así?
  - ¿Qué situaciones son las que más te han afectado?
  - ¿Qué cosas te han ayudado a sentir mejor?
  - ¿Has descubierto cosas nuevas en ti?
- ¿Cómo se ha sentido tu hija o hijo en estas dimensiones durante la pandemia?
  - ¿Qué sensaciones ha experimentado?
  - ¿Por qué crees que se ha sentido así?
  - ¿Qué situaciones son las que más le han afectado?
  - ¿Qué cosas le han ayudado a sentirse mejor?
  - ¿Has descubierto cosas nuevas en ella o él?

## C. Manos a la obra



Utiliza estas recomendaciones para que puedas realizarlas con tu familia. Te proponemos que incorpores un espacio de conversación con los miembros de tu grupo familiar para discutir sobre estos temas.

### 1 CONVERSA Y ACLARA DUDAS

- Promueve espacios en casa para generar diálogos sobre lo que está pasando y así aclarar sus dudas y transmitir calma.
- Responde de manera clara y simple.
- Si alguien no desea hablar en el momento, no insistas. Ya habrá otra ocasión.

### 2 ORIENTA PARA MANTENER LA CALMA Y ESTAR DISPONIBLE

- Responde en vez de reaccionar (pausa para pensar).
- En calma, acércate y conversa sobre lo ocurrido.
- No a la “ley del hielo”.

### 3 RECONOCE Y VALIDA EMOCIONES

- Todas las emociones son válidas: normalízalo.
- Explora cómo están enfrentando esas emociones.
- Invítalas/os a hallar nuevas formas de afrontarlas como familia.

### 4 FOMENTA EL COMPARTIR Y ENTRETENERSE JUNTAS/OS

- Organiza actividades en familia para fortalecer los vínculos en casa.
- Pregunta qué actividades pueden realizar juntas/os. Escucha sus ideas y anímalas/os a hacerlas.

### 5 RUTINAS

- Promueve rutinas que transmiten seguridad.
- Mantén un orden y organización.
- Sé flexible cuando sea necesario.
- Pueden dibujar o escribir las rutinas.

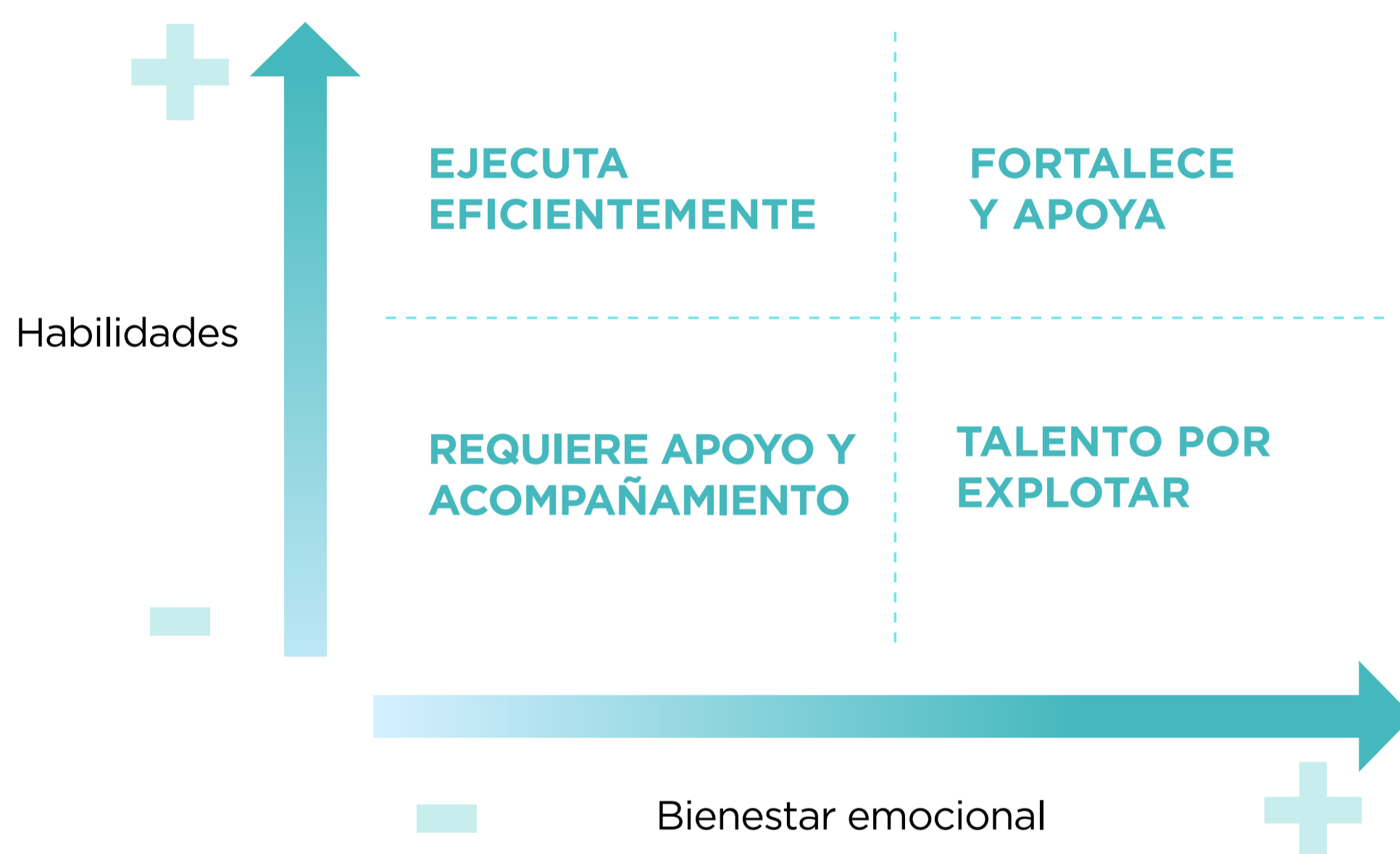
### 6 PROMUEVE EL DARNOS CARIÑO Y CUIDARNOS

- Brindarnos seguridad y alegría en casa, con demostraciones de afecto, ayuda a regular emociones.

## 3.3.2. Las relaciones laborales



### ¿En dónde me encuentro yo?



- 1 ¿Dónde me ubico a mí misma/o?
- 2 ¿Dónde me ubicarían mis colegas?
- 3 ¿Donde quisiera ubicarme?
- 4 ¿Qué debo cuidar de mí para ubicarme donde desearía llegar?

## ¿En dónde me encuentro yo?

### FORTALECE Y APOYA

- Tienes un buen nivel de bienestar y tu motivación es alta.
- Estás preparada/o para asumir nuevos retos profesionales y de aprendizaje.

### EJECUTA EFICIENTEMENTE

- Tienes muy buenas habilidades profesionales pero debes cuidar de tu bienestar.
- Prioriza tus espacios de autocuidado y busca apoyo si lo necesitas.

### TALENTO POR EXPLOTAR

- Tu motivación y bienestar pueden impactar positivamente en otras/os. Sin embargo, aún tienes desafíos en el desarrollo de tus competencias para el desempeño de tu trabajo.
- Te recomendamos buscar capacitaciones, espacios de aprendizaje y proponerte retos laborales.

### REQUIERE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO

- Tu motivación y tu bienestar no se encuentran en las mejores condiciones actualmente.
- Necesitas priorizar tu autocuidado y buscar apoyo en tu institución educativa. La comunicación es muy importante para tomarte un tiempo y fortalecerte. ¡Tú puedes!

## ¿Cómo podemos mejorar las relaciones laborales en nuestra institución educativa?

Tener relaciones laborales saludables implica establecer lazos de confianza y compartir. Completa las siguientes preguntas para que puedas identificar aquellas que tienes o aquellas que puedes fortalecer.

### En tu entorno laboral

- ¿En quiénes confías?
- ¿A qué compañera/o de trabajo le contarías un secreto?
- ¿Con qué compañera/o de trabajo has querido hablar de cosas personales y no has podido?
- ¿Con quién cuentas para compartir temas personales en tu entorno laboral?
- ¿En quién te apoyas cuando tienes una duda laboral?





# 3.4.

**Me fortalezco en  
mi trabajo**



## Describes tu trabajo..

¿Cuál de las siguientes frases eliges hoy para definirlo?

- Una forma de ganarme la vida.
- Una forma de desarrollar mis fortalezas.
- Un camino para alcanzar mi propósito.

**Haz un dibujo que represente el modo como te sientes actualmente en tu trabajo**





- ¿Te sientes satisfecha/o con lo que has logrado profesionalmente?
- ¿Qué fortalezas has desarrollado en tu trabajo?
- ¿Qué te apasiona de tu trabajo?

**Pega aquí una imagen que represente lo que más  
amas de tu trabajo**

**Pega aquí una imagen que represente lo que no te  
gusta de tu trabajo**

## Tus fortalezas en el trabajo

**Dibuja aquí el contorno de tu mano y escribe en cada dedo el nombre de una fortaleza que consideras que tienes y que te sirve en el trabajo**

### **¡Usa tus fortalezas de manera diferente!**

Ahora elige una de las fortalezas que has reconocido. Te proponemos que la uses de una manera diferente cada día.

Ejemplo:

Andrés ha reconocido que una de sus fortalezas es ser ordenado. Eliigió que el lunes ordenará su escritorio, el martes enseñará a sus hijos a ordenar sus juguetes y el miércoles hablará con sus estudiantes sobre una estrategia para ordenar sus actividades.

**Y tú ¿cómo podrías usar tus fortalezas de forma diferente?**



## Gestiona tu tiempo

A continuación te presentamos tres (3) herramientas que te servirán para gestionar tu tiempo de una mejor manera.



**Para gestionar adecuadamente tu tiempo, te proponemos responder a las siguientes preguntas:**

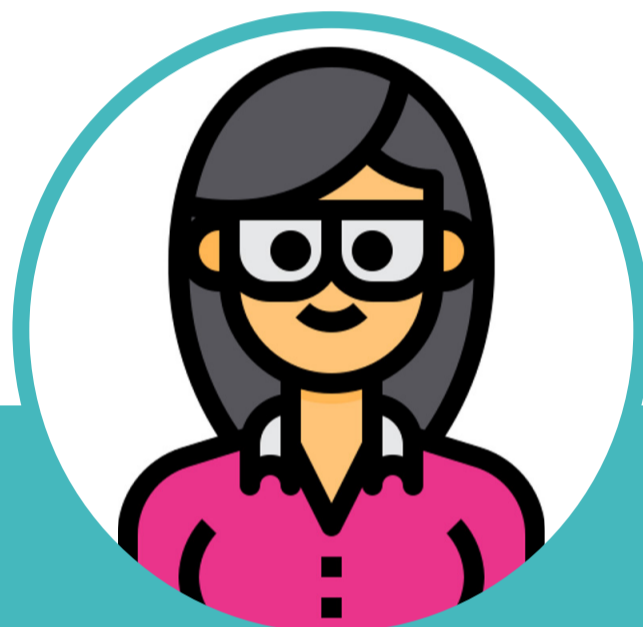
- ¿Qué es lo importante y lo urgente en mi vida?
- ¿Cómo es mi “tiempo consciente”?
- ¿Cuál es el valor de mi tiempo?
- ¿Qué debo evitar y qué debo hacer?

**Recuerda que, cuando veas el ícono del lápiz y papel, debes prepararte para realizar una actividad: toma papel, lápiz y colores.**

## 3.4.1. ¿Qué es lo importante y lo urgente en mi vida?

Muchas veces nos dejamos llevar por la presión del día a día y no nos detenemos a pensar cuántas cosas que realizamos corresponden a lo que valoramos como importantes. Tampoco analizamos cuánto hacemos para “apagar incendios”, cumplir con otras/os, evitar el hacer algo que nos resulta desagradable o difícil, etc.

Con esta herramienta podrás identificar, precisamente, las actividades que son relevantes y urgentes cotidianamente.



### LO IMPORTANTE

Son aquellas actividades a las que les damos valor porque conseguir las nos ayudan a cumplir objetivos mayores.

#### Las siguientes son actividades importantes para Teresa:

- Estudiar un curso de especialización.
- Pasar tiempo con la familia.
- Preparar una clase.
- Asearse.

### LO URGENTE

Es todo aquello que reclama nuestro tiempo, lo que requiere ser realizado ahora y no puede o creemos que es impostergable.

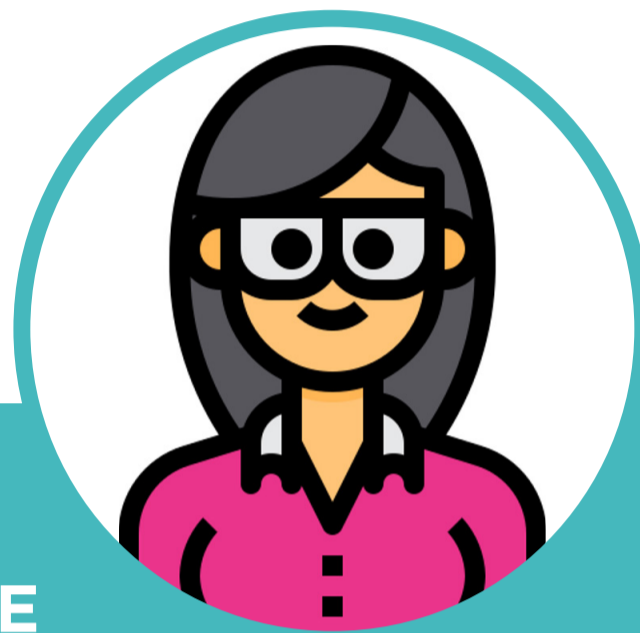
#### Las siguientes son actividades urgentes para Teresa:

- Atender una llamada telefónica para conversar con una/un amiga/o.
- Salir a comprar azúcar para el desayuno de la familia.
- Atender la emergencia médica de un familiar.

Cada persona tiene su propia valoración acerca de lo importante y lo urgente. Estos son ejemplos de Teresa.

**Ahora piensa en las actividades que consideras importantes y urgentes en tu día a día, y anótalas en un papel.**

Frente a lo importante y lo urgente, también existe **lo no importante** y **lo no urgente**.



### LO NO IMPORTANTE

Son aquellas actividades que son irrelevantes para el logro de nuestros objetivos.

#### Teresa hizo la siguiente lista:

- Organizar un encuentro de colegas en temporada de exámenes.
- Acudir a una cita médica de rutina el día que tienes la entrega final de un proyecto.
- Navegar por las redes sociales.
- Ver televisión.

### LO NO URGENTE

Son todas aquellas cosas que pueden esperar, que consideramos que podemos dejar a un lado.

#### Teresa hizo la siguiente lista:

- Ir al mercado a realizar las compras de la semana.
- Realizar la limpieza general de la casa.
- Terminar de leer un libro.
- Hacer ejercicios.

**Ahora piensa en las actividades que consideras no importantes y no urgentes en tu día a día, y anótalas en un papel.**

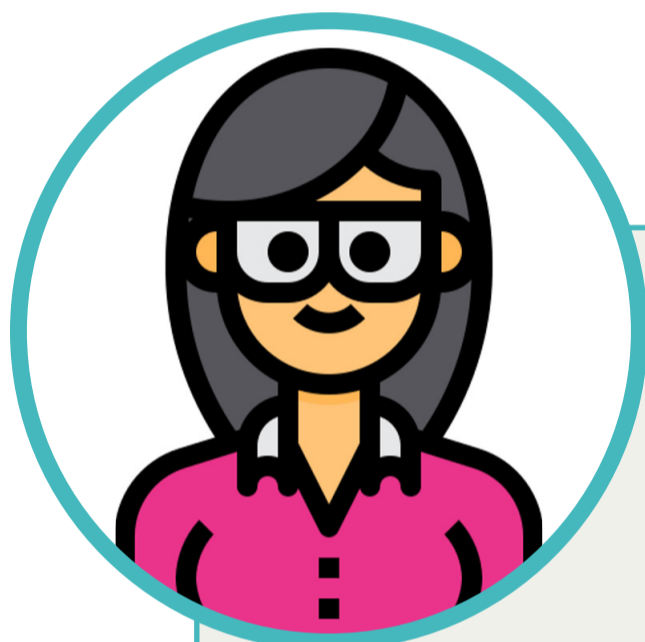
Nos toca ordenar las respuestas de Teresa en su **matriz de gestión del tiempo**.

Día: LUNES	URGENTE	NO URGENTE
<p><b>Importante</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender la emergencia médica de un familiar.</li> <li>• Salir a comprar azúcar para el desayuno de la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar un curso de especialización.</li> <li>• Preparar una clase.</li> <li>• Asearse.</li> <li>• Pasar tiempo con la familia.</li> <li>• Organizar un encuentro de colegas en temporada de exámenes.</li> <li>• Asistir a una cita médica de rutina.</li> <li>• Ir al mercado a hacer las compras de la semana.</li> <li>• Realizar la limpieza general de la casa.</li> <li>• Terminar de leer un libro.</li> <li>• Hacer ejercicios.</li> </ul>
<p><b>No importante</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender una llamada telefónica para conversar con una/un amiga/o.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver televisión.</li> <li>• Navegar en redes sociales.</li> </ul>

**Puedes utilizar este mismo formato para elaborar tu propia matriz de gestión del tiempo. Toma lápiz, papel y un lapicero, y copia el formato. Luego, anota tus propias respuestas.**

## 3.4.2. ¿Cómo es mi "tiempo consciente"?

El “tiempo consciente” significa atender lo que estamos haciendo con todos nuestros sentidos. Es importante enfocarnos porque, si hacemos dos cosas a la vez, nuestra atención se dispersa. Con esta herramienta, conocerás cómo administras aquel tiempo consciente.

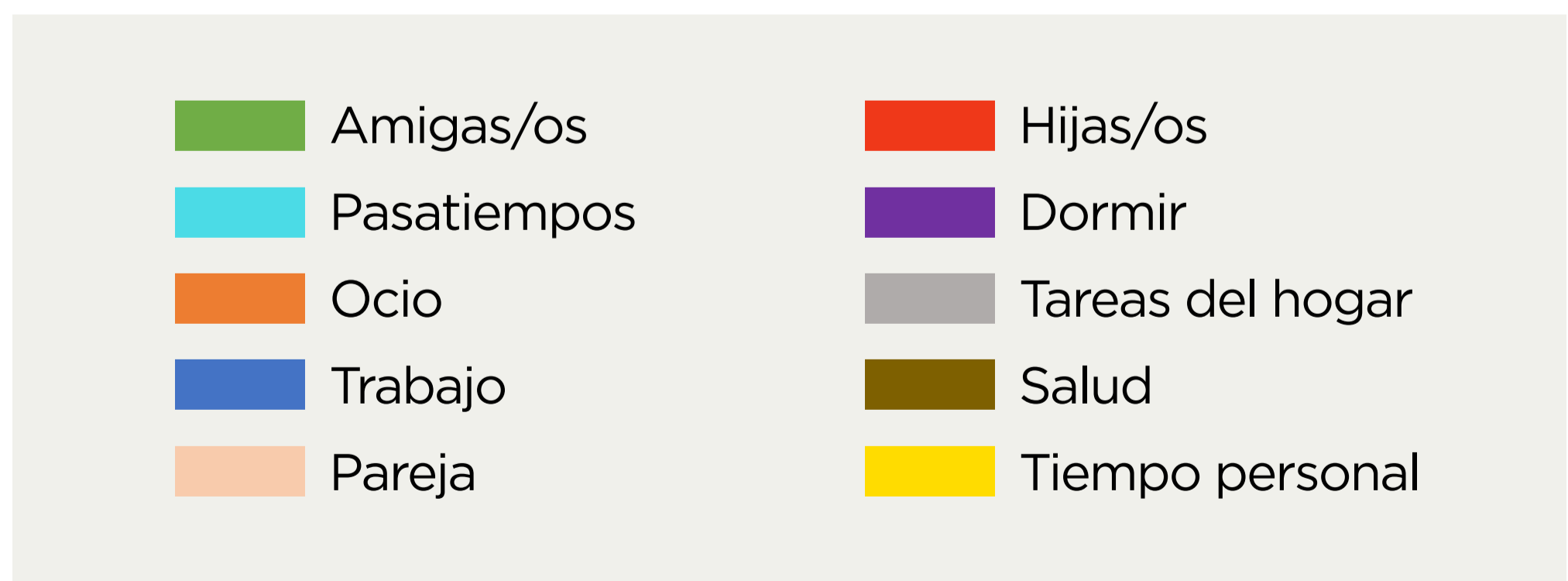
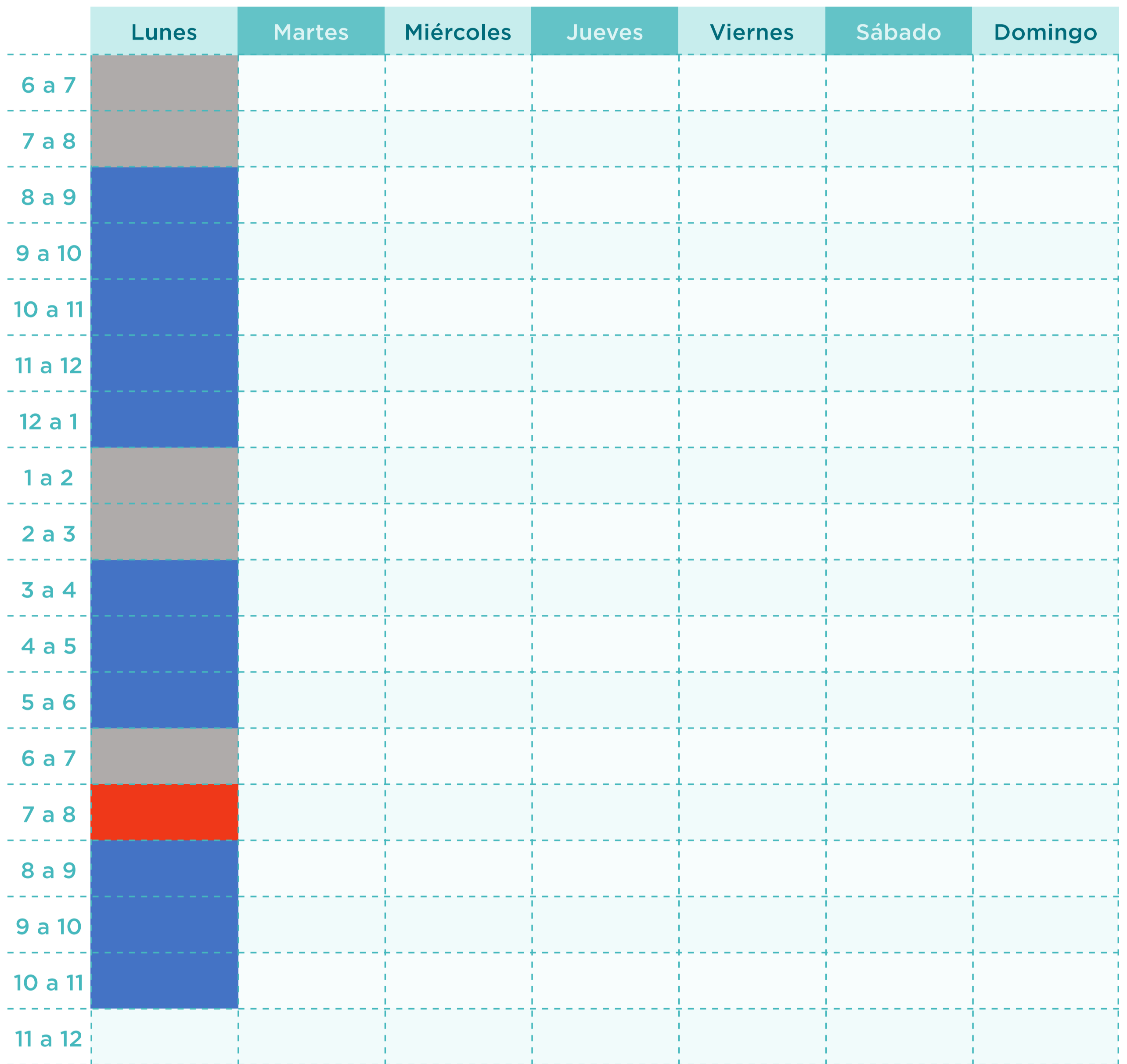


### CONOZCAMOS UN POCO MÁS DE TERESA:

“Teresa es docente. Vive con su esposo y tres hijos (15 años, 5 años, 1 año). Ella se siente estresada porque no le alcanza el tiempo para hacer actividades que le diviertan. Trabaja largas horas en su empleo remunerado y además debe encargarse de las labores del hogar.

Así se le pasa el día y en el momento en el que menos lo espera, llega la noche, su casa está ordenada y limpia, terminó de corregir los trabajos de sus estudiantes y sus hijos ya están en la cama. Tiene la sensación de no recordar cómo logró hacer todo...

**Teresa llenó la matriz del tiempo consciente y estos fueron sus resultados:**





## ¡Ahora te toca a ti!

**Sigue las siguientes instrucciones para trabajar sobre tu tiempo consciente:**

**1.** Escribe una breve reseña sobre un día normal en tu vida.

---

**2.** Completa tu horario semanal, coloreando los espacios que dedicas a realizar tus diferentes actividades. Puedes usar como referencia el modelo que te acabamos de mostrar con el horario de Teresa.

---

**3.** Respónde a las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes satisfecha/o con los logros alcanzados en tu día/semana? ¿Qué actividades te hubieran gustado hacer y no pudiste realizar?
- ¿Sientes que disfrutas las actividades que realizaste durante el día/semana? ¿Qué actividad disfrutaste más? ¿Qué actividad disfrutaste menos?

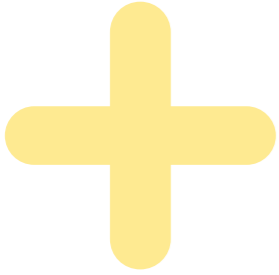
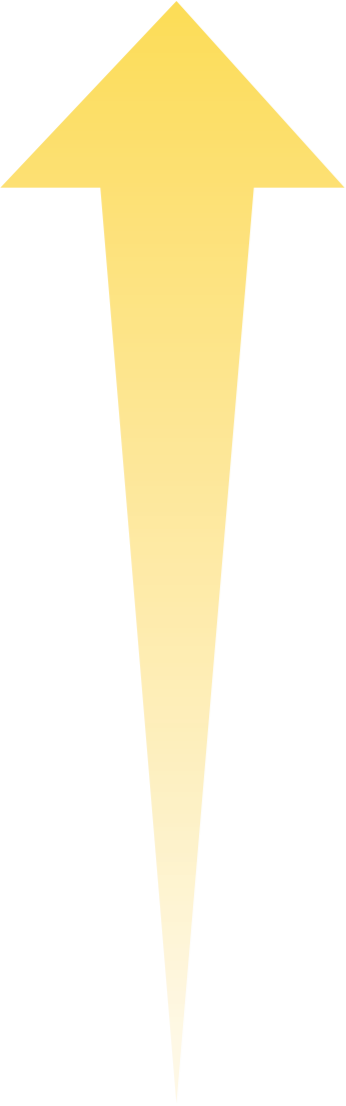


### 3.4.3. ¿Cuál es el valor de mi tiempo?

En el ejercicio anterior lograste identificar las actividades que realizas en tu día a día y la cantidad de horas que dedicas a cada una. También has notado que hay actividades que disfrutas y hay otras que no, y que hay algunas a las que no has podido prestar atención aunque hubieras querido hacerlo. Ahora vamos a indagar sobre el valor personal que le otorgas a tus actividades.

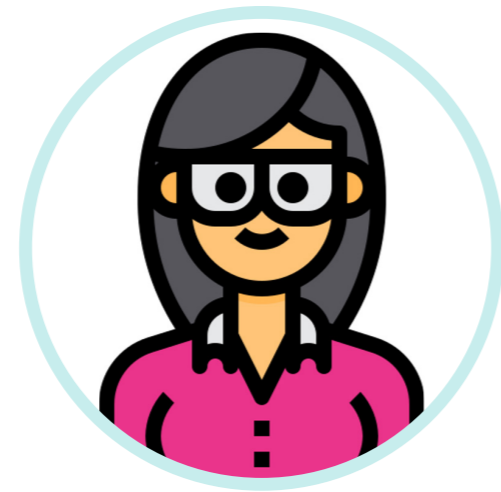
## Sigue estos pasos



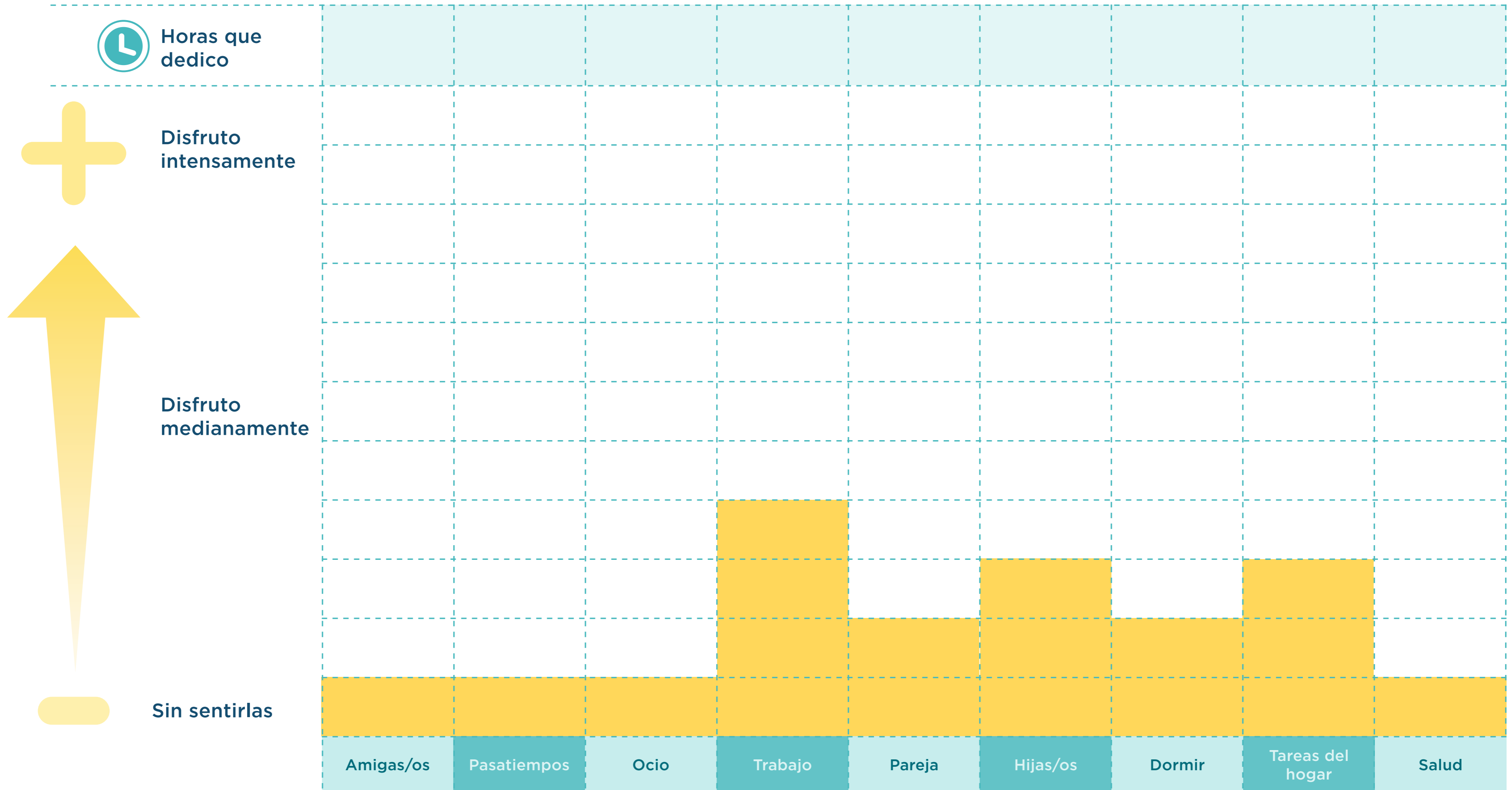
Elige un color que te guste y colorea los recuadros en cada categoría (amigas/os, pasatiempos, ocio, trabajo, etc.) de acuerdo a cómo disfrutas el tiempo que les dedicas. Usa una escala de 1 a 11, donde 1 significa que no disfrutas tu tiempo dedicado a esa categoría o “no la sientes” y 11 significa que la disfrutas intensamente y “en plena conciencia”.

    	 <b>Horas que dedico</b>									
	<b>Disfruto intensamente</b>									
	<b>Disfruto medianamente</b>									
	<b>Sin sentir las</b>									
		Amigas/os	Pasatiempos	Ocio	Trabajo	Pareja	Hijas/os	Dormir	Tareas del hogar	Salud

### Ejemplo



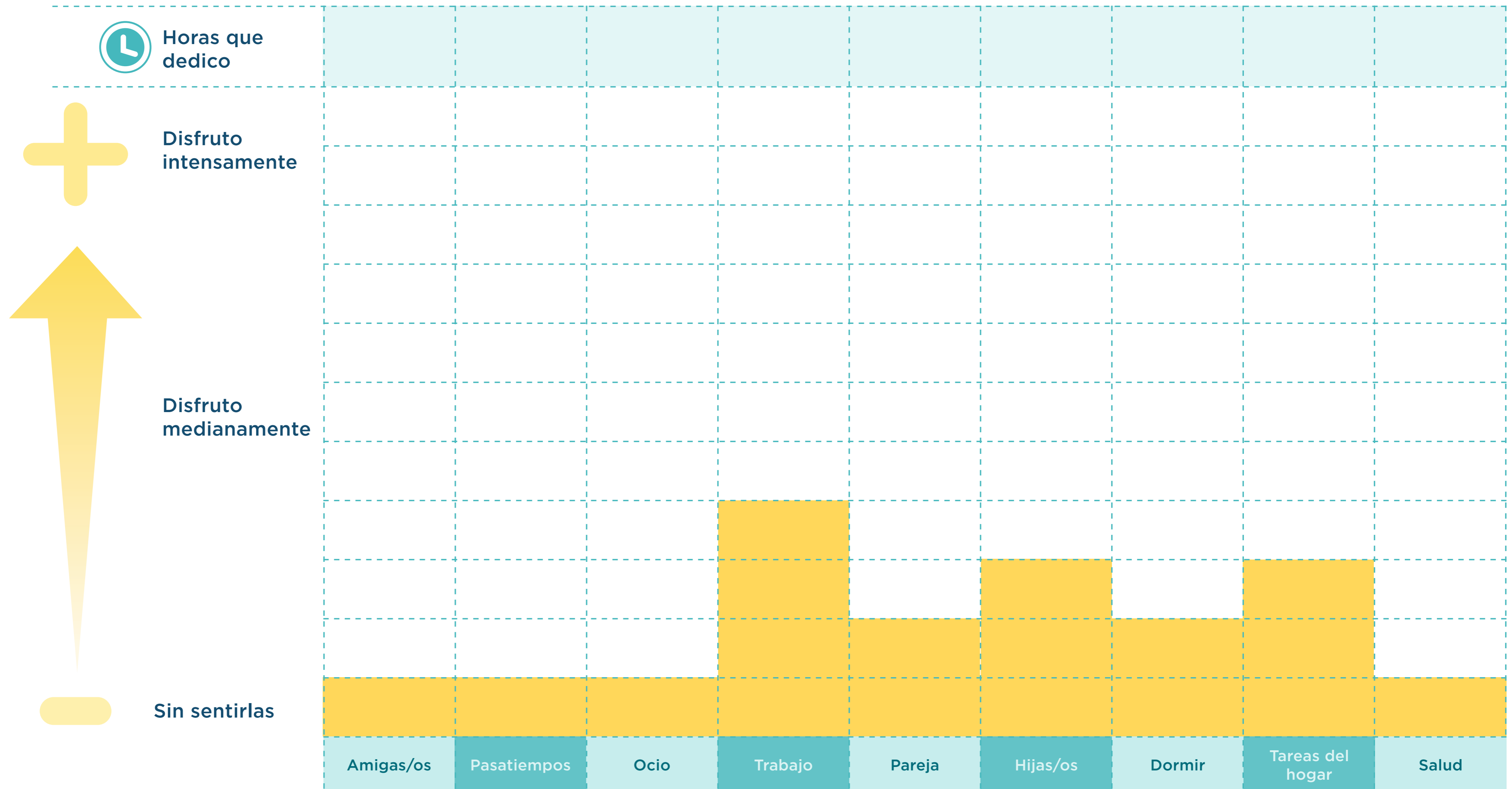
Teresa refiere que casi no ve a sus amigas/os. Solo se contacta con ellas/os a través del WhatsApp y les responde mientras está trabajando. Su nivel de satisfacción es bajo y percibe que casi no tiene interacción con ellas/os. Por otro lado, cuenta que disfruta medianamente sus actividades laborales.



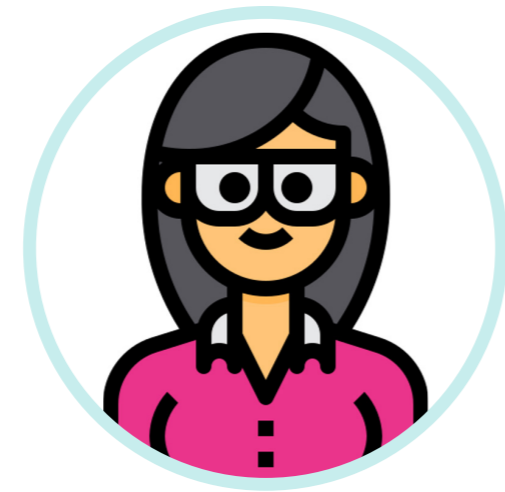
## Sigue estos pasos



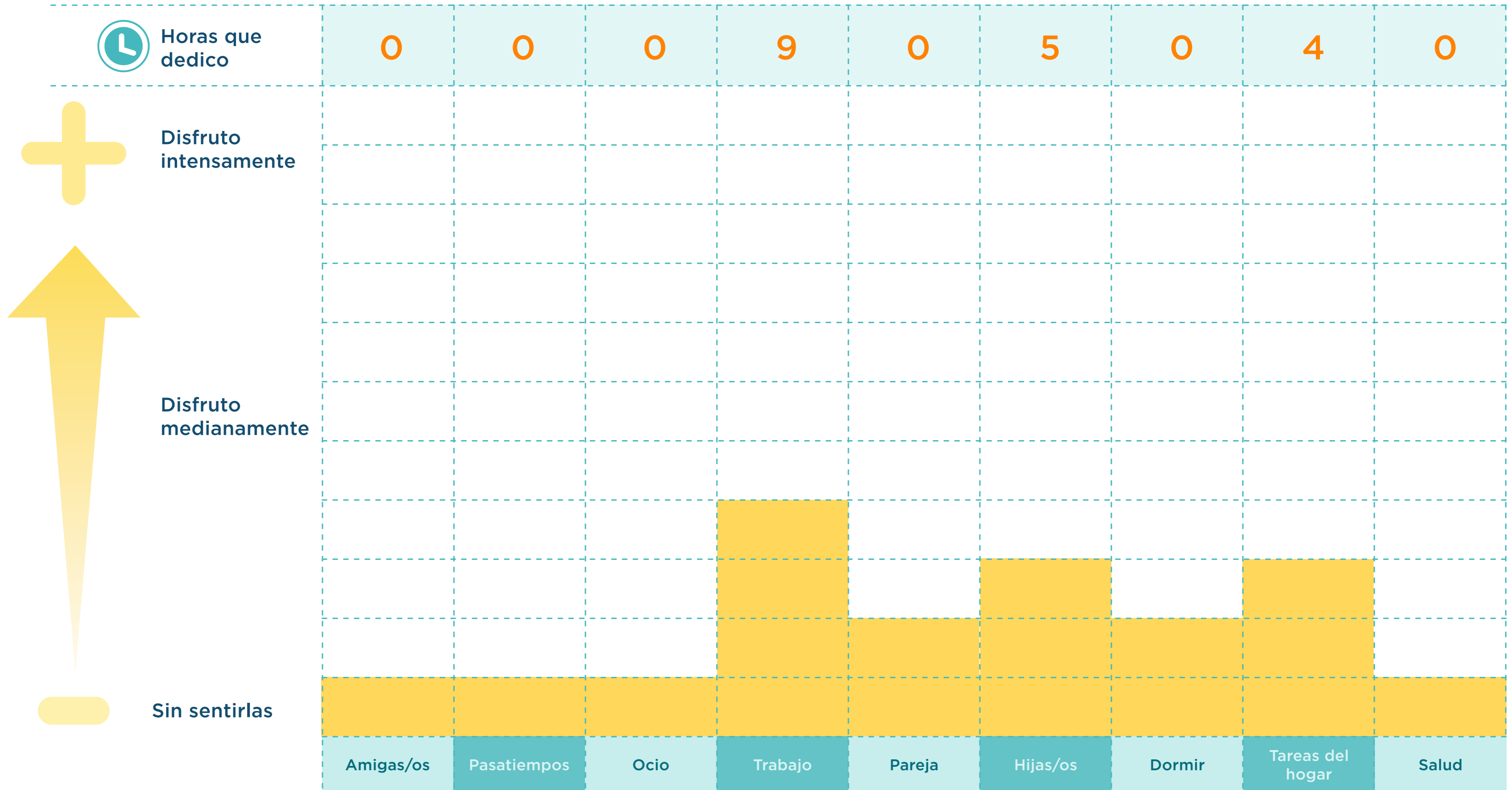
Cuenta la cantidad de horas que dedicas a cada categoría (mira los resultados de tu matriz del tiempo consciente) y colócalas en el recuadro “horas que dedico” de la parte superior (pintado de verde).



### Ejemplo




Teresa tuvo los siguientes resultados en su matriz del tiempo consciente y los colocó en el recuadro de horas correspondiente.



## 3.4.4. ¿Cómo gestiono mi tiempo?

Finalmente, ahora que ya conoces qué actividades componen tu tiempo y cómo las priorizas, en términos de su importancia y urgencia, te proponemos unas últimas recomendaciones para poder gestionarlo de una mejor manera.

¿QUÉ EVITAR?	¿QUÉ HACER?
 Interrupciones	 Establece límites
 Improvisación	 Comunícate de forma asertiva
 No priorizar	 Sé consciente de la actividad que realizas
 Matatiempos	 Valora lo que estás realizando

Finalmente, te invitamos a elaborar tu propia lista de actividades que debes evitar o aminorar para gestionar mejor tu tiempo.

# Unas palabras finales

---

Si llegaste a esta última página es porque has completado todas las actividades que te propusimos en la mochila. Te felicitamos por eso y por el esfuerzo que demuestras día a día para lograr un desarrollo óptimo de tus habilidades socioemocionales.

Somos conscientes de que estas páginas no agotan todos los temas ni todas las dudas o emociones que podrías experimentar en el retorno a la presencialidad. Aun así, confiamos en que este material te haya servido de compañía para identificar algunos aspectos que podrían ayudarte en tu regreso a clases. Si luego de esto consideras que requieres más información, puedes acudir a los recursos de la plataforma “Te escucho, docente” ([teescuchodocente.minedu.gob.pe](https://teescuchodocente.minedu.gob.pe)).

Además, si sientes que necesitas hablar con alguien, te invitamos a utilizar las líneas de ayuda que esta estrategia pone a tu disposición. Y si deseas compartir con otros docentes y especialistas temas de bienestar y autocuidado de la salud física y socioemocional, te esperamos en la comunidad “Te escucho, docente” ([teescuchodocente.minedu.gob.pe/comunidad](https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/comunidad)).



## Referencias

---

Jericó, P. (23 de marzo de 2020). Círculo de influencia: Una herramienta para reducir nuestras preocupaciones. En: [https://elpais.com/elpais/2020/03/23/laboratorio\\_de\\_felicidad/1584953805\\_297518.html](https://elpais.com/elpais/2020/03/23/laboratorio_de_felicidad/1584953805_297518.html)

MINEDUC (2020). Claves para el Bienestar. Bitácora para el autocuidado docente. En: [https://formacionintegral.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/Bitacora-Docente\\_ok.pdf](https://formacionintegral.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/Bitacora-Docente_ok.pdf)

Covey, S. (1989). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[teescuchodocente.minedu.gob.pe](http://teescuchodocente.minedu.gob.pe)