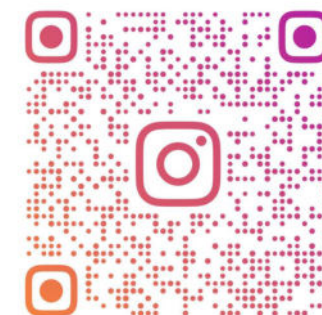


Conferencia

**“Conectar, sentir y educar:
la tutoría como camino hacia el bienestar emocional”**

Mg. Rocio Espinel Cuba
respine@pucp.pe/ @emocionarsepe



EMOCIONARSEPE

“Los estudiantes olvidarán lo que les dijiste, olvidarán lo que les enseñaste... pero **nunca olvidarán cómo los hiciste sentir.**”

Adaptado de Maya Angelou (escritora norteamericana)

¿Cómo hacemos sentir a mis estudiantes en las tutorías?

**¿Qué recordamos de nuestros
profesores y tutores?**
Ellos que marcaron su vida



**Hoy más que nunca nuestros
estudiantes necesitan
espacios donde puedan ser
escuchados emocionalmente**



Algunos datos a tener en cuenta:

En Perú, 6 de cada 10 adolescentes declaran haber tenido tristeza. Las cifras son en total que el 59% de adolescentes peruanos manifiestan tristeza o desesperanza persistente. El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. (MINSA, 2023).

Las emociones impactan directamente en el aprendizaje.

La tutoría puede ser el único espacio de escucha emocional en la escuela. NO ES UN TRÁMITE ADMINISTRATIVO.

Acompañar emocionalmente es una forma profunda de educar.



**Tutoría: un espacio
privilegiado para
cuidar emociones**



Conectar, sentir y educar: tres verbos transformadores que resumen la esencia del acompañamiento tutorial.

Conectar: *Crear vínculo auténtico con el estudiante.* Es mirar al estudiante más allá de su rendimiento académico. Ej.: “Hola, ¿cómo llegaste hoy? ¿Cómo te sientes?”

Sentir: Validar sus emociones y reconocerlas, sin corregirlas ni minimizarlas. Ej.: “Entiendo que estés frustrado”

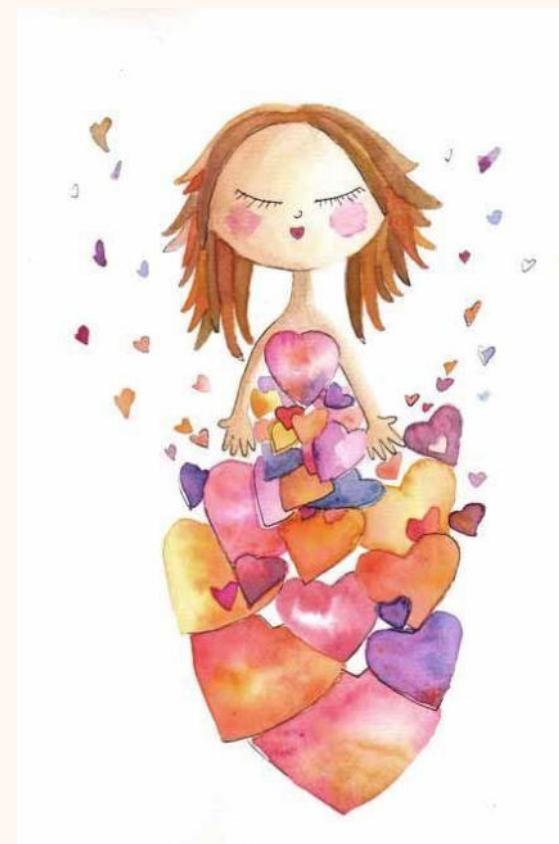
Educar: Formar con sentido humano, con empatía no solo con contenidos. Ej.: “Podemos aprender de esta emoción”.



Educación emocional y tutoría:

una alianza necesaria

Podemos afirmar que no estamos
hablando de un enfoque romántico.



Educación emocional y tutoría: una alianza necesaria ¿qué nos dicen los autores?



Bisquerra (2012)

La orientación **se propone el desarrollo de la personalidad integral del alumnado**. Esto significa no solamente desarrollo cognitivo, sino también social, emocional, moral, físico, etc. **La finalidad es formar personas para que puedan vivir y convivir en paz y en democracia**. La educación emocional se constituye en un eje transversal que debería estar presente en todos los aspectos de la orientación y de la acción tutorial, así como en todas las materias académicas ordinarias.



Educación emocional y tutoría: una alianza necesaria

¿qué nos dicen los autores?

Goleman (1995)

Enfatiza la **importancia de la inteligencia emocional para el éxito tanto del tutor como del tutorado**. Señala que las **habilidades intrapersonales e interpersonales**, como la ***autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, son cruciales para una tutoría efectiva***. Un tutor con alta inteligencia emocional puede crear un ambiente de confianza, manejar conflictos y facilitar el aprendizaje del estudiante.



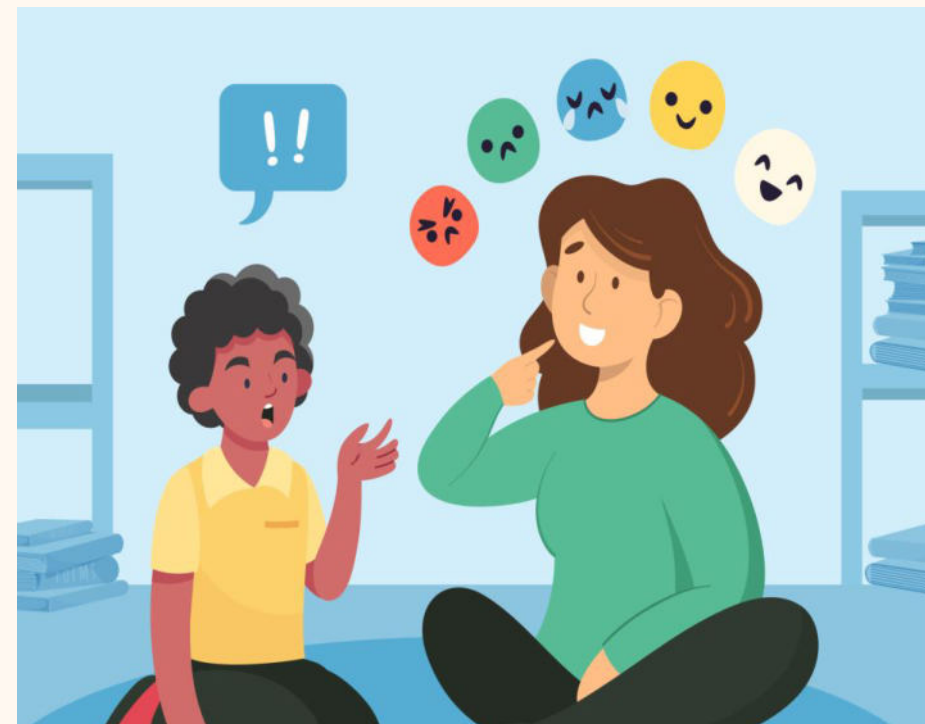
Educación emocional y tutoría: una alianza necesaria

Transformar vidas implica validar las emociones.

Las emociones están en el centro de toda relación educativa.

“No hay aprendizaje sin emoción.” Immordino-Yang, 2007

¿Qué importancia tienen para la vida: reconocer nuestras emociones y las de nuestros estudiantes?

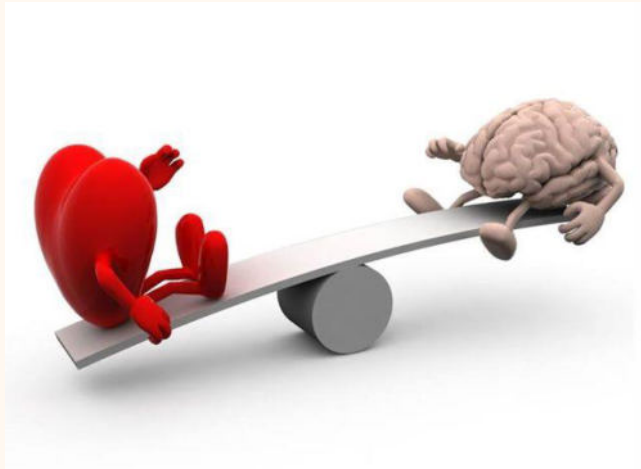
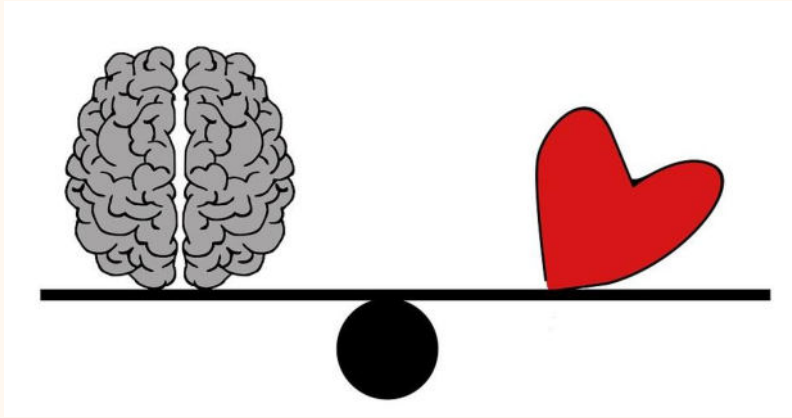


Tutores que cuidan, transforman vidas

- El tutor no solo orienta académicamente: escucha, sostiene y humaniza.
- Su presencia puede marcar la diferencia en la trayectoria emocional de un estudiante.
- Un tutor que acompaña con empatía crea condiciones para el aprendizaje significativo.



Ser tutor con inteligencia emocional



Cuidar emociones, paso a paso

- Es fundamental alimentar la mente de manera positiva.
- Favorecer la alimentación sana y equilibrada.
- Organizar el tiempo.
- Vivir el presente.
- Relajarse.
- Dormir bien.
- Realizar actividad física.
- Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.



Cuidar emociones, paso a paso

¿cómo lo hacemos en la escuela?

- Emociómetro diario – iniciar sesiones con autoconciencia.
- ☒ Bitácora emocional – reflexionar sobre cómo se sintieron.
- ☒ Caja de emociones – buzón para expresar preocupaciones.
- ☒ Rondas de cierre emocional – liberar tensiones.

“Pequeños rituales generan grandes cambios”



Una historia que emociona y enseña



“Se llama Luis. Tenía 13 años, no hablaba mucho, casi no entregaba tareas. Un día, durante una tutoría individual, me confesó entre lágrimas que su papá había fallecido hacía poco y que su mamá salía todo el día a trabajar. 'A veces no sé si almorzar o comprar cuadernos', me dijo. A partir de ese día, empezamos a conversar cada semana. No hablábamos solo de tareas, sino de su vida, de lo que sentía. Poco a poco volvió a participar, a reír, a soñar. En la ceremonia de fin de año me abrazó fuerte y me dijo: 'Gracias, profe, por no soltarme'. Ese día supe que la tutoría no solo es acompañar... es transformar vidas.” (Testimonio de un estudiante de un colegio de Lima)

Una historia que emociona y enseña

La tutoría no es un trámite ni una hora más en el horario. Es una oportunidad para **ver, escuchar y sostener** a quienes más lo necesitan.

♡ **Educación desde la emoción y la conexión puede cambiar el destino de un estudiante.**



¿Cómo vivir una tutoría emocional?



**“Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto”. (Aristóteles)**



¿Cómo vivir una tutoría emocional?



- ¿Con qué frecuencia validas emocionalmente a tus estudiantes?
- ¿Tienes herramientas concretas para el trabajo emocional?
- ¿Te sientes acompañado/a por la institución para ejercer tu rol tutorial?

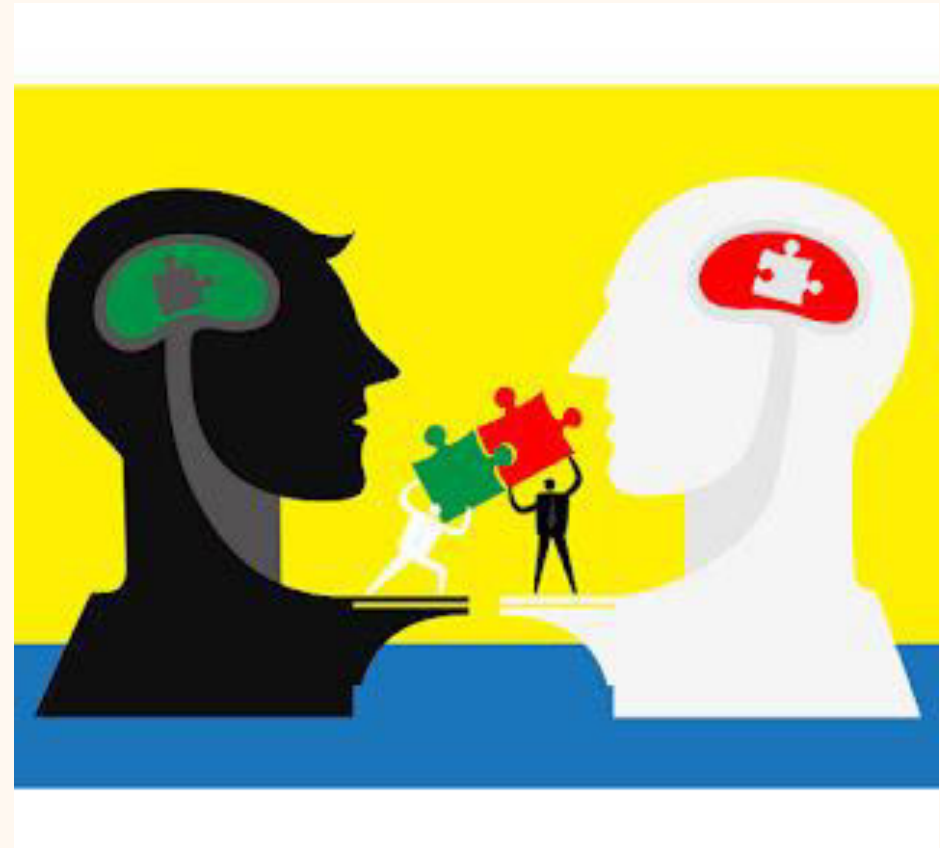
“Para transformar, primero hay que mirar hacia dentro.”



Tutoría con corazón: pasos para el acompañamiento emocional



Escucha activa, sin prisa: crear espacios donde el estudiante se sienta escuchado.



Tutoría con corazón: pasos para el acompañamiento emocional



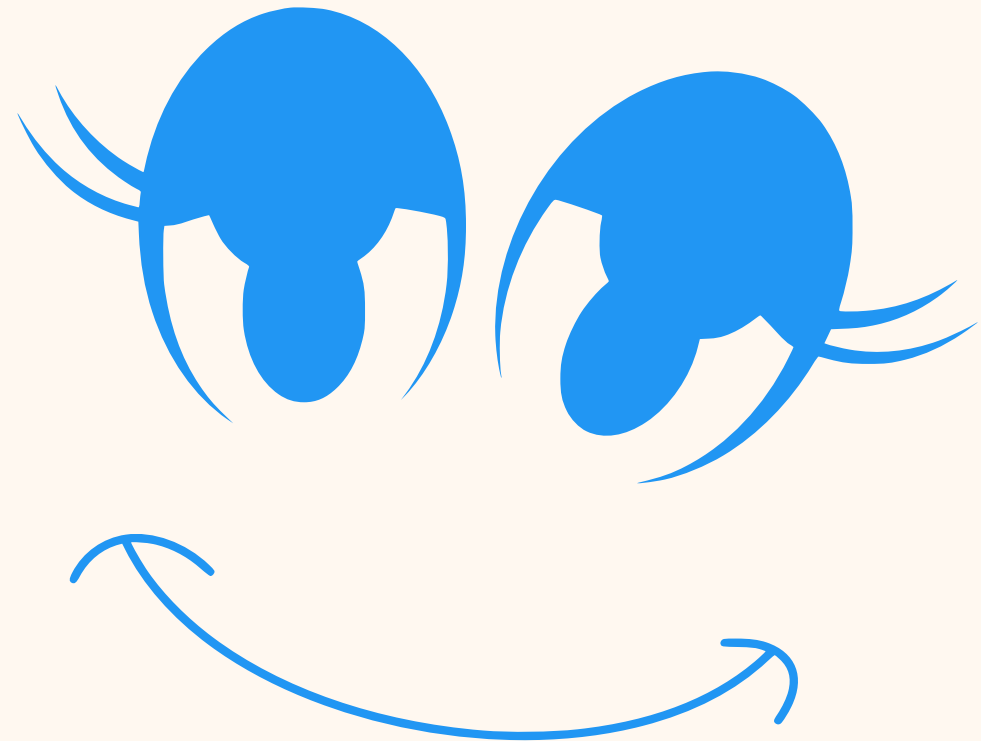
Nombrar las emociones sin juzgar: ayudar a identificar lo que siente.



Tutoría con corazón: pasos para el acompañamiento emocional



Ofrecer recursos o buscar apoyo institucional: derivación o herramientas de autocuidado.



Desafíos actuales de la tutoría emocional



- Escasez de tiempo institucional para la tutoría.
- Desvalorización del rol tutorial en algunas escuelas.
- Falta de formación continua en habilidades emocionales.
- Cultura escolar enfocada solo en resultados académicos.



“Educar no es llenar la cabeza, es tocar el corazón para despertar el alma.”



¿y si hoy decidiéramos educar desde la emoción, no desde o solo de contenidos cognitivos o desde la corrección?
¿Desde el vínculo, no desde el control?



Gracias por estar aquí, por escuchar con el corazón y por elegir ser tutor que TRANSFORMA VIDAS.

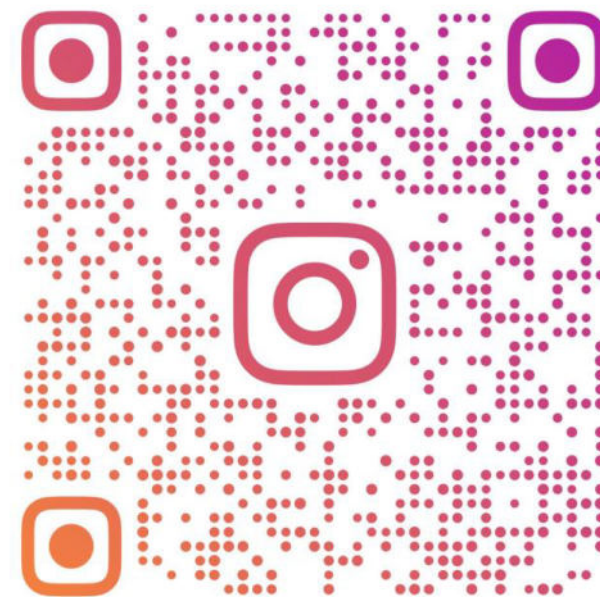
Que la reflexión realizada hoy no se quede en esta sala... que se convierta en acción en cada encuentro con sus estudiantes.

Por que CONECTAR, SENTIR y EDUCAR... es el verdadero camino hacia el bienestar emocional.



EMOCIONARSE
PERÚ

APRENDE A SENTIR, VIVE FELIZ



EMOCIONARSEPE