

Claves de autocuidado para los Docentes

Convivencia Escolar Instituto Nacional



Clave 1 :Vive de acuerdo a tu propósito

- Prioriza y toma decisiones de acuerdo con el grado de necesidad y felicidad que le otorgue la actividad que quieras hacer
- Tener claro cual es tu norte. Docente, padre , madre, profesional, etc.
- Plantea pequeñas metas con el tiempo que tienes.
- Reflexiona qué es lo que realmente te importa y actúa en coherencia con ello.

Clave 2: Recupera energía para tu bienestar

- Existen acciones que activan tu energía y aportan a tu bienestar. como bailar, practicar zumba, caminar, hacer yoga, etc.
- Otra acción que entrega energía de largo aliento es generar momentos de calma; realiza actividades de disfrute, que permitan que tus pensamientos descansen y revelen emociones positivas.
- De la misma manera, contribuye mantener horarios para dormir. Los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras la persona duerme, por lo que se necesita dormir para pensar claramente.
- Por último, mantiene tiempos de juego, tiempos de inactividad y de conexión con otros.

Clave 3: Conduce tus pensamientos y emociones

- Se ha demostrado que las creencias que las personas tienen de sí mismas y de sus capacidades afectan profundamente la forma en que se enfrentan los desafíos de la vida.
- Ve la posibilidad de cultivar un nuevo conocimiento por ej: practicar un instrumento musical, estudiar un idioma, hacer manualidades, pintura, etc.
- No mires tanta noticia sobre la pandemia ya que genera ansiedad e incertidumbre, si infórmate, pero no te sobre expongas.
- Responde las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo se expresa mi emoción en mi cuerpo?, ¿Cómo le hablarías a otro que te contara que se siente de esa manera?
- Ahora háblate a ti mismo de esa manera, con autocompasión.

Clave 4: Cuida tus relaciones

La gratitud o la capacidad de ser agradecidos, es la capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido sin hacer mérito, atribuyéndolo a quien corresponde, ya sea una persona, la vida misma o a un Ser Superior.

A manera de reflexión

- Las emociones dan sentido a todas las experiencias que realizamos
- Lograr identificar lo que estamos sintiendo
- El autocuidado pasa por respetar nuestros tiempos; tener tiempo para lo que nos gusta hacer.
- Tener un horario definido para nuestros deberes laborales.
- Contar con un amigo/a , pariente, pareja , para desahogarnos cuando se requiera
- Mantener un buen humor y aceptar lo que estamos viviendo.