

¿Estás agotado?



Aprendiendo a cultivar nuestro bienestar

Charla para docentes

Equipo Convivencia escolar

Psicólogas

Vielka Espinoza

Carolina González



Claves para
promover el
autocuidado

¿Qué Entendemos por Autocuidado?

Todo aquello que hacemos para cultivar nuestra calidad de vida.

No se trata de estar siempre bien, sino de poder estar atentas/os a nuestras necesidades.

AUTOCUIDADO EN 2 ÁMBITOS

Físico - Externo - entorno

Emocional - Psicológico

CÓMO LO PONEMOS EN PRÁCTICA?



Ámbito físico externo

1. Establecer y respetar los horarios y rutinas.
2. Separar los momentos
3. Dormir las horas necesarias
4. Deporte y Alimentación sana

Ámbito psicoemocional

1. Ser flexibles y estar abiertos a los cambios.
2. Focalizarse en el "AQUI Y AHORA" y mirarnos a nosotros mismos con CARIÑO Y AMABILIDAD
3. Aplicar la Autoexigencia Constructiva;

Recomendaciones

1. Pausas Activas
2. Ejercicios de respiración consciente
3. Reconocer nuestras emociones

Vive de acuerdo a tu propósito.
El saber priorizar reduce la ansiedad y el estrés.

Bienestar laboral

Nuestro bienestar en el ambiente laboral no sólo depende de lo que hagamos de forma personal o en solitario...

También depende del trabajo colaborativo y fraterno que se dé entre nosotros



Muchas gracias