



CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Guía de bolsillo de Autocuidado



Dupla Psicosocial

Psicóloga Javiera Carrasco Burgos

Mediadora Escolar Stefany Mena Salazar

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Muchas veces nos vemos enfrentados a diversas situaciones consideradas estresantes debido a la naturaleza de nuestra profesión. Ya sea por dificultades con relación a alumnos, nuestros colegas, apoderados o una excesiva carga de trabajo, es por ello que necesitamos desarrollar técnicas adecuadas para manejar estos inconvenientes. Cabe destacar que la atención con un especialista debe estar dentro de sus prioridades, sobre todo si notas que esta situación está afectando tu vida cotidiana.



Practicar el autocuidado

Para evitar caer en el estrés y la ansiedad resulta necesario poner en práctica "las 4 D":

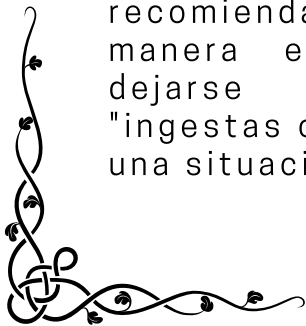
- Descanso
- Dieta
- Deporte
- Diversión.



- En relación con el **descanso**, hay que buscar "ese equilibrio de 8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 horas de ocio", señala el experto.



- Respecto a la **dieta**, se recomienda alimentarse de manera equilibrada y no dejarse arrastrar por "ingestas compulsivas" ante una situación de estrés.

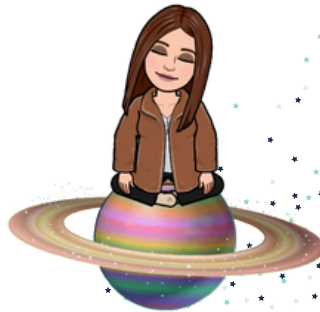


También resulta indispensable realizar ejercicio físico, ya que es un antiestrés natural, y tener momentos de diversión. Debes buscar un tiempo a la semana para hacer aquello que realmente te gusta, te motiva, te apasiona y, principalmente, te mantenga la mente alejada de los estresores cotidianos del trabajo.



REALIZAR "GIMNASIA EMOCIONAL"

Se recomienda bajar los niveles de estrés realizando "gimnasia emocional", que consiste en poner en práctica diariamente algunos de los principios y actividades de la educación emocional: la relajación, respiración consciente, meditación, mindfulness, fluir en lo que se está haciendo y "desafiar las fuerzas de la gravitación emocional para hacer consciente el bienestar.



APOYO SOCIAL

"CULTIVA TUS RELACIONES"

- Reconoce tus propias limitaciones y no tengas miedo de mencionarlas .
- Conócete a ti mismo y aprende a decir "NO".
- Habla de tus problemas con otras personas, expresa tus sentimientos.El apoyo de tu entorno es decisivo para reducir el estrés.

No
puedo más



GUÍA DE BOLSILLO DE AUTOCUIDADO

AHORA NOSOTROS

AL FIN !



Con mucho cariño:

Dupla Psicosocial

Psicóloga Javiera Carrasco Burgos

Mediadora Escolar Stefany Mena Salazar