

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN DOCENTES?

2^o D



Descanso y Diversión

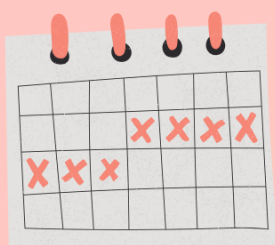
En relación con el descanso, hay que buscar "ese equilibrio de 8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 horas de ocio".

2^o D



Dieta y Deporte

Respecto a la dieta, 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.



Gimnasia emocional

Rafael Bisquerra 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**:



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".

Contacto con la naturaleza

Relaja y actúa como una inyección de energía que nos ayuda a protegernos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, mentales y de los músculos.



Infografía: Seminario Laboral-Facultad de Psicología.
Elaborado por: Ana Ixchel Pérez Amezcua, Ma. del Pilar Toriz Rebollo.

Extrémelos Pacheco Natalio. (2020). Prácticas del autocuidado.

15/10/2020, de Educaweb Sitio web:

https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estres-docente-pandemia-19331/#_Toc53655801

Proyecto: Vivencias y experiencias de docentes y padres de familia ante la modalidad en línea en tiempos de pandemia.

GRACIAS