

TIPS PARA DOCENTES EN EL MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD POR LA CONTINGENCIA.

INSTITUTO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA DEL ESTADO DE MORELOS



De acuerdo con Extrémeles Pacheco, algunas prácticas del autocuidado que pueden llevar a cabo los docentes son:

8

2 "D": DECANSO Y DIVERSIÓN.

Se recomienda buscar "ese equilibrio" entre 8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 horas de ocio.

2 "D": DIETA Y DEPORTE.



Respecto a la dieta, se recomienda alimentarse de manera equilibrada y no dejarse arrastrar por "ingestas compulsivas" antes una situación de estrés. También resulta indispensable realizar algún ejercicio físico, ya que es un antiestrés natural y puede ser un momento de diversión.

GIMNASIA EMOCIONAL:

Rafael Bisquerra recomienda bajar los niveles de estrés realizando ejercicios de gimnasia emocional, consiste en poner en práctica diariamente algunos de los principios y actividades de la educación emocional. Sirven para conocer, aceptar y comprender nuestras emociones, nos ayuda a tener mayor capacidad para regularlas y expresarlas con más acierto y coherencia.

CONTACTO CON LA NATURALEZA:

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

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

Incluye actividades como ejercicios de respiración consciente, de relajación, meditación, mindfulness, así como empezar a focalizarse en el aquí el ahora, se debe empezar a trabajar desde la apertura del cambio, y esto implica hacer una revisión y volver a establecer nuestras metas, objetivos y proyectos.

PROYECTO Vivencias y experiencias de los docentes y padres de familia ante la modalidad en línea en tiempos de pandemia.