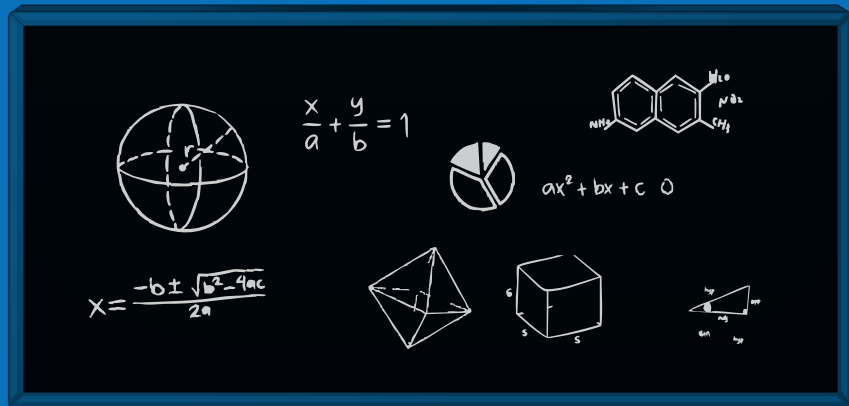


ALIADOS POR

UN MUNDO POSIBLE

¡Junto a ti!

AUTOCUIDADO DOCENTE





GRACIAS

DOCENTE



Es importante reconocer el impacto de tu profesión en niños, niñas y adolescentes en el país para ello te invitamos a plantear las siguientes reflexiones:

¿Has calculado cuántas generaciones han pasado por tus aulas?

¿Imaginas a cuántos seres humanos llegarás a influenciar?

¿Te imaginas cuánto podría impactar tu trabajo en tus estudiantes?



Te invitamos a que revises el video «Profesor, gracias» y que siempre recuerdes este mensaje de gratitud para ti.



Autocuidado

A continuación, escribe aquello a lo que crees qué hace referencia la palabra autocuidado.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines on a light blue grid background.



El autocuidado es

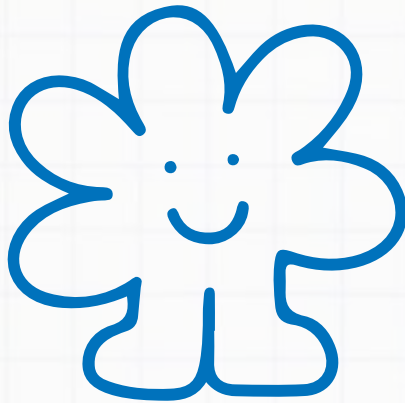
La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.





RECUERDA

- ✦ **No es posible cuidar a los demás si no existe autocuidado.**
- ✦ Un ambiente saludable de trabajo no es solo aquel donde no hay ausencia de de condiciones dañinas, **sino aquel donde se llevan a cabo acciones que promuevan la salud.**



¿Cómo puedo cuidar de mí mismo?



Dirigiendo tus esfuerzos hacia 2 aspectos

Aspectos psicosociales

Salud física

Se trata de actividades relacionadas con identificación de emociones, sentido de vida, manejo del estrés y relaciones saludables con otros

El cuidado de nuestra salud física mejora nuestra sensación de bienestar





Línea de la Felicidad

Esta actividad te permite tomar conciencia del bienestar global en tu vida, para ello es necesario considerar los siguientes puntos:

1

En tus primeros años de vida, en los que no tengas memoria de lo que ocurrió, puedes apoyarte en el relato de otras personas sobre tu vida en ese periodo o puedes suponer tu estado de felicidad.

2

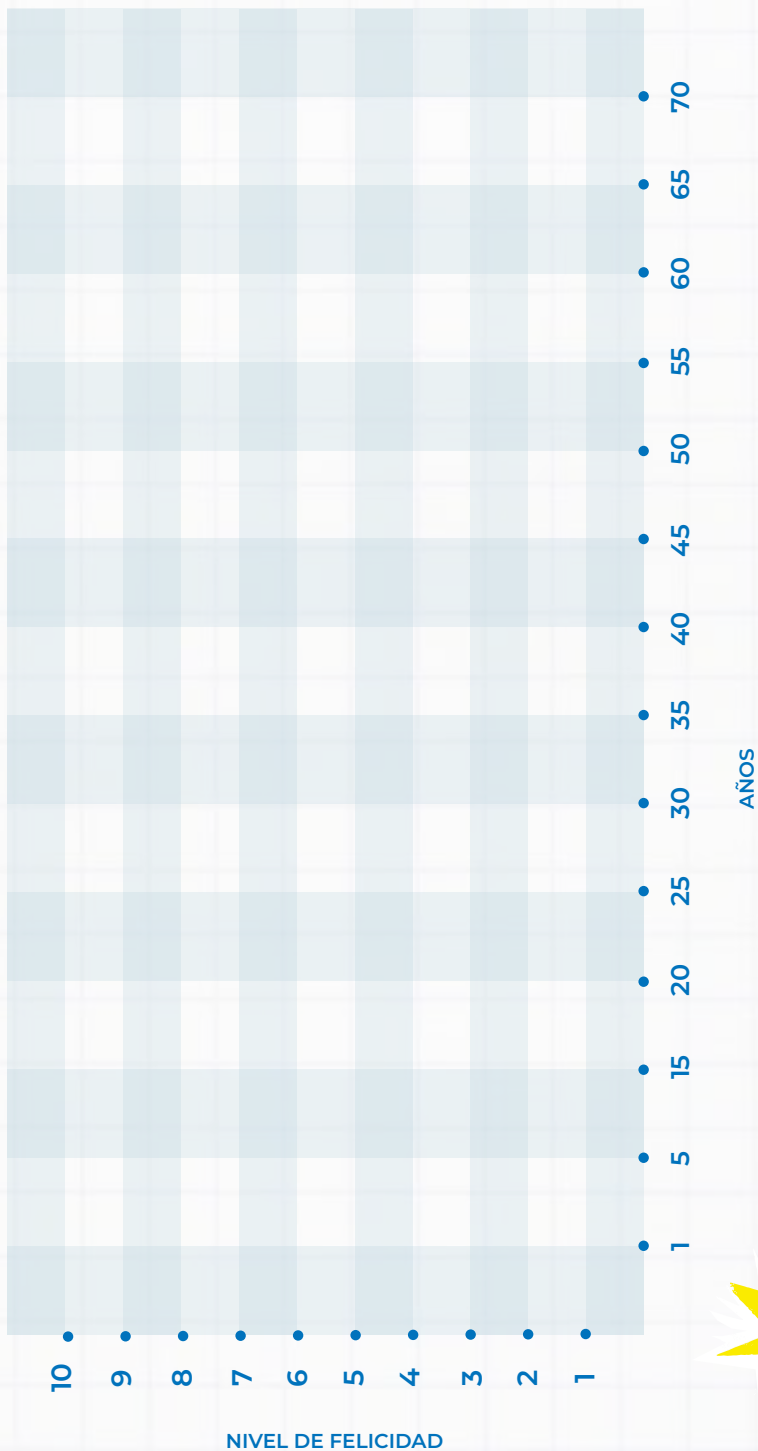
Recuerda cada año de tu vida y marca el nivel de felicidad promedio que tuviste durante ese año.

3

Cuando llegues a tu edad actual, evalúa y anota el grado de felicidad que tienes en estos momentos. Cuando hayas marcado todos los puntos, únelos con una línea recta para obtener tu línea de la felicidad.

4

Para marcar el nivel de felicidad debes considerar en el eje vertical que el 10 es el mayor nivel de felicidad que te puedas imaginar, el 5 es un nivel neutro de felicidad y el 0 es el mayor nivel de infelicidad que hayas experimentado



REFLEXIONA

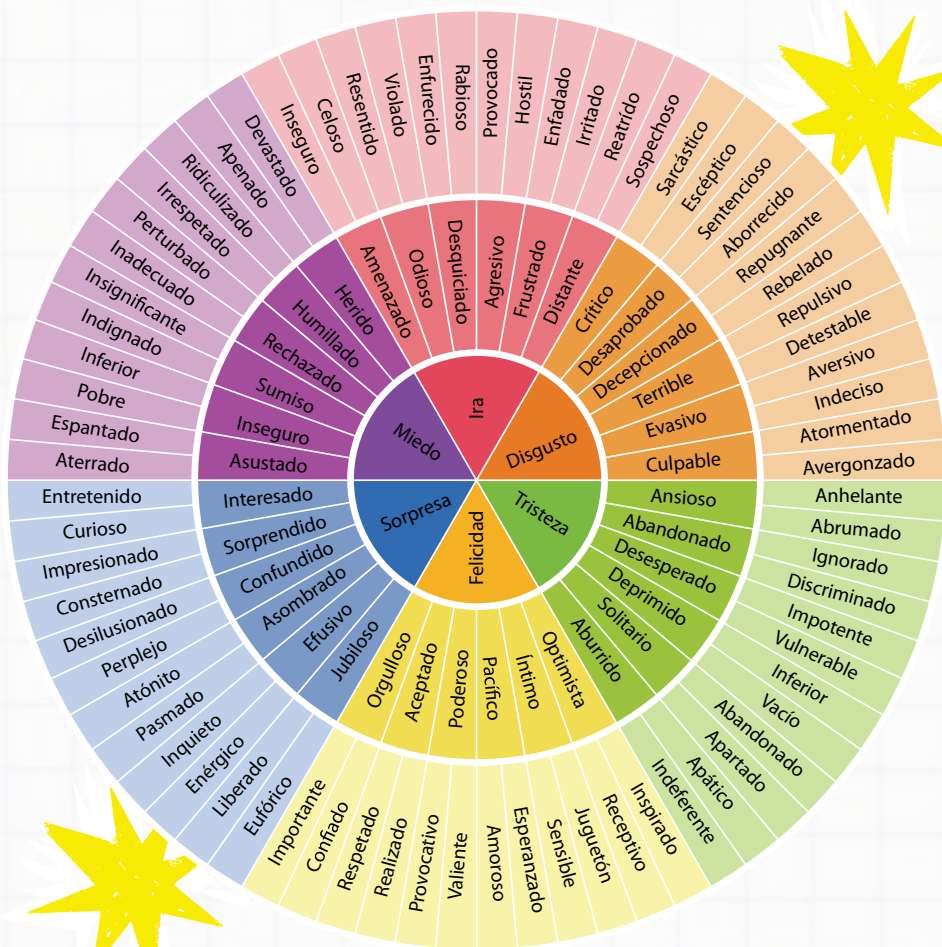
- ✦ ¿Cómo te sientes al observar tu línea?
- ✦ ¿Crees que, en general, has sido muy feliz o poco feliz?
- ✦ Recuerda y revisa tus momentos más felices y más bajos de felicidad
- ✦ ¿Qué te dicen?





Identificar emociones

A continuación, te mostramos una ruleta con las diferentes emociones que puedes experimentar, de modo que te sea más sencillo darles un nombre y entender de dónde provienen. Seguramente existen muchas más, pero estas te permitirán ampliar y enriquecer tu lenguaje emocional.





Reaprendiendo a respirar

Existen varias formas en las que podemos regular cómo nos sentimos, en esta guía te recordamos dos de ellas.

Respiración diafragmática:

Para poder respirar con tu diafragma recuerda los siguientes pasos:

- 1** Coloca tu mano en la boca de tu estómago y otra sobre tu pecho.
- 2** Haz 4 respiraciones (inhala y exhala el aire) como siempre sueles hacerlo. Si la mano que tienes sobre tu pecho se levanta más que la de tu estómago eso quiere decir que estás respirando incorrectamente.
- 3** **Debes continuar respirando** (inhaland y exhaland lentamente) hasta lograr que se eleve más la mano que tienes sobre tu estómago.

Respirar como un globo

- 1** Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.
- 2** Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.
- 3** Retengo el aire durante dos segundos.
- 4** Expiro, botando todo el aire del pecho y del estómago, hasta quedar vacíos de aire.
- 5** Espero durante dos segundos.
- 6** **Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.**



Tus apoyos

Esta actividad te permite **identificar todas tus redes de apoyo en los diferentes ámbitos de tu vida**, para que puedas continuar fortaleciendo esas relaciones interpersonales.

RECUERDA

Todo ser humano necesita estar en contacto con otras personas, desarrollar vínculos y sentir que pertenece a un grupo. Trabajar en nuestras relaciones fortalece nuestro autocuidado. Al mantener relaciones sanas se reduce el aislamiento y la soledad.





¿Quién o quiénes son esas personas de apoyo para ti?

Escribe en los recuadros los nombres de familiares, amigos, amigas, personas en la escuela o tu trabajo y en la comunidad que podrían ayudarte, acompañarte y/o compartir contigo.

A large blue-outlined rectangular box with rounded corners, resembling a sheet of paper with two white tabs at the top. Inside the box are ten horizontal dashed lines for writing.





Prácticas de autocuidado vinculadas a la salud física



Podemos cuidar nuestra salud física si prestamos atención a cómo **RECUPERAMOS NUESTRA ENERGÍA**, para ello podemos guiarnos por las siguientes 7 acciones que nos permiten esto:



Tiempo de
ejercicio físico



Tiempo para dormir



Tiempo interior
(meditar, relajarnos)



Tiempo de juego



Tiempo de
inactividad



Tiempo de
conexión con otros





Tiempo de ejercicio físico

Cuando nos ejercitamos se reducen nuestros niveles de **cortisol** (hormona del estrés) y a la vez, se estimula la producción de endorfinas (calmantes del dolor y elevadores del estado de ánimo)

Algunos datos

★ La actividad física **previene alrededor de 26 enfermedades crónicas.**

★ El ejercicio aeróbico **es beneficioso para el corazón y el cerebro.**

★ Permite que el **cerebro elimine toxinas y descanse.**

★ **Mejora la autoestima.**

★ **Aumenta la energía.**

★ Se recomienda unos **30 minutos diarios** de ejercicio.



Planifica tu actividad física

¿Qué actividad física te gusta y acomoda?

¿Cuándo podrías hacerla?

¿Podrías realizarla con alguien?

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algunos consejos útiles

- ★ Primero, empieza por algo fácil
- ★ Cada día aumenta un poco más la dificultad
- ★ Cumple con lo que te has propuesto, aunque no tengas ganas
- ★ Siempre acompaña tu actividad de buena música, puede ayudarte a disfrutarlo más
- ★ Concéntrate en tu respiración mientras te ejercitas



Tiempo de dormir



Al dormir, tus músculos se relajan, tu respiración se vuelve lenta y tu cuerpo se repara. Además, tu cerebro se activa, se ordena y se repara

Algunos datos

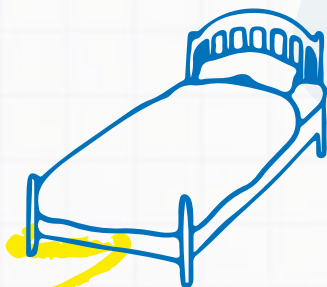
Al dormir nacen neuronas nuevas

Los recuerdos y aprendizajes del día se consolidan

Cuando no dormimos, el cerebro tiene un 40% menos de capacidad de aprender por problemas en la memoria



Necesitamos de unas 7 a 9 horas de sueño nocturno para lograr que esto ocurra, por lo que dormir menos tiene consecuencias a largo plazo





¿Estás cuidando tu sueño?

Piensa en una noche típica tuya a la hora de dormir y responde...

¿Cuánto tiempo tardas en dormir?

¿Cuántas noches a la semana tienes problemas para dormir?

¿Tu calidad de sueño ha afectado tu ánimo, energía o relaciones?

¿Te despiertas frecuentemente cuando duermes?

¿Cómo calificarías tu sueño?

¿Tu calidad de sueño ha afectado tu concentración o productividad?

¿Tu calidad de sueño te ha traído problemas en general?

Tiempo interior: conecta con la naturaleza

Mientras más exposición a paisajes o elementos naturales en nuestros ambientes ciudadanos, más energía podemos tener en nuestra vida



¿Cuál es tu paisaje natural favorito?

¿Puedes soñar y planificar ir a ese lugar para tus vacaciones?

Tip: Busca una imagen de ese lugar y pégala en un lugar visible para ti. Puede ser en tu agenda, en un casillero o como fondo de pantalla de tu teléfono

Encontrándote con la naturaleza

Revisa los parques y plazas de tu ciudad y comunidad o barrio. **Puedes buscar información sobre actividades al aire libre o de escalada en tu ciudad.**

En un mapa de tu ciudad, marca las zonas verdes que te gustaría visitar. Marca la ruta desde tu casa al trabajo, y la de regreso, destaca las áreas verdes para tenerlas en cuenta

Agenda paseos los fines de semana a **este tipo de áreas puede traerte mucho descanso en tu vida.**



RECUERDA

Ante la pregunta:

¿Qué opciones de contacto con la naturaleza tienes en tu día a día?

Anota las tuyas (debajo tienes ideas que te pueden guiar):

A large yellow-bordered box containing a sheet of lined paper with a folded bottom-right corner, intended for writing answers.



Ir o volver caminando del trabajo, ya que pasas por algún parque

Hacer una clase diaria al aire libre, viendo la naturaleza

Cuidar las plantas de tu casa o de tu sala





¿En qué utilizas tu tiempo?

- ★ **Piensa en una semana normal de tu vida y escribe cuánto tiempo (puede ser en horas o minutos) dedicas diariamente a cada actividad,** para ello te presentamos un calendario, en el que puedes añadir otras actividades que no se hayan considerado y que tú desarrolles.
- ★ **Puede que haya actividades que se superponen,** por ejemplo, si todas las noches comes con tu familia para conectarse, puedes contar ese tiempo como tiempo de calidad con los hijos y alimentación, pero al final para contabilizarlo en el total deberás unificar esos casos especiales.
- ★ **No es necesario que llenes todas las categorías si no las realizas.**



Calendario de mis actividades

ACTIVIDAD	HORAS AL DÍA						
	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
Dormir							
Tareas de mi trabajo que me satisfacen							
Tareas de mi trabajo que no me agradan							
Tareas domésticas, compras, orden							
Tiempo de higiene y arreglo personal							
Traslados							
Tiempo de calidad con los hijos							
Tiempo de calidad con la pareja							
Vida social							
Ejercicio o actividad física							
Hobbies y diversión							
Descanso y recuperación							
Comidas							
Total							



¿En qué utilizas tu tiempo?

¿Cuáles son los aspectos de tu vida a los que más les dedicas tiempo?

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



✦ PREGÚNTATE

Si esta fuera mi última semana de vida, ¿estaría feliz con cómo estoy ocupando mi tiempo? ¿Coincide lo que hago con lo que realmente deseo hacer? ¿Qué es lo más importante para mí en este momento?



¿Dónde te gustaría invertir más tu tiempo? Si pudieras hacer algo y no tuvieras ningún tipo de restricción, ¿qué sería?



¿Qué áreas de tu vida se encuentran descuidadas?
¿Tienes algún sueño o deseo pospuesto?

A 3x2 grid of six light blue rounded rectangular boxes for writing answers. A yellow starburst is located in the top right corner of the top-right box, and another yellow starburst is in the bottom left corner of the bottom-left box.

REFLEXIONA

El autocuidado es una decisión, tú siempre puedes decidir. El que hayan algunas decisiones difíciles no significa que no tengas la opción de vivir la vida como tú lo desees.



Nunca olvides

El autocuidado es una decisión, tú siempre puedes decidir. El que hayan algunas decisiones difíciles no significa que no tengas la opción de vivir la vida como tú lo deseas.





Eustrés

- ◆ El estrés es agudo
- ◆ Es una forma de respuesta adaptativa y de supervivencia
- ◆ Permite reaccionar a situaciones que demandan mayor atención, implicación, rapidez o energía
- ◆ Es transitorio

Distrés

- ◆ El estrés es crónico
- ◆ Se percibe como interminable
- ◆ Predominan los sentimientos negativos de ira, tristeza, desesperanza o ansiedad
- ◆ Deteriora la salud física y mental



Respuesta emocional



Las emociones que aparecen cuando evaluamos lo que nos ocurre:

- Molestia
- Motivación
- Entusiasmo
- Confianza
- Esperanza
- Confusión
- Preocupación
- Tristeza
- Inseguridad
- Confusión
- Preocupación excesiva
- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Pérdida de esperanza

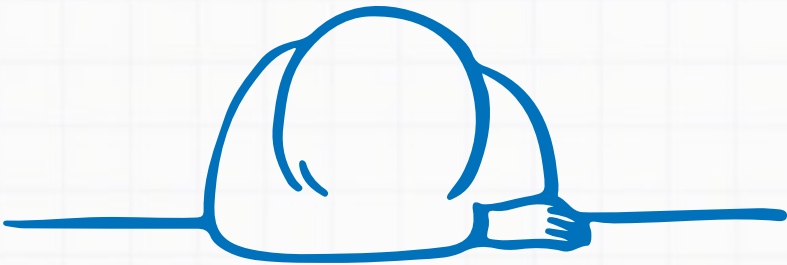




Respuesta Comportamental

Acciones y conductas orientadas a disminuir, dominar o tolerar el estrés

- Meditación
- Técnicas de organización
- Técnicas de respiración
- Masajes
- Ejercicio físico
- Aceptación
- Consumo excesivo de calorías
- Fumar
- Tomar alcohol en exceso
- Distracción excesiva
- Evasión
- Aislamiento social



ALIADOS POR



Un Mundo Posible es una iniciativa de ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, que ha sido abierta ampliamente para conformar 'Aliados x Un Mundo Posible'. Aliados x Un Mundo Posible reúne a diferentes actores, entre instituciones del Gobierno, organizaciones humanitarias y de sociedad civil para promover la protección e inclusión de personas desplazadas por la fuerza.

