ESCUELA DE EDUCACIÓN ESPECIAL Nº 999
LOS ALTOS SANTA ROSA, CATAMARCA

GABINETE PSICOTÉCNICO: PSICÓLOGA

LIC. MA. CARINA RODRIGUEZ

A partir de la cuarentena obligatoria, la suspensión de las clases presenciales y la modalidad de educación a distancia o virtual garantizaron la escolaridad y generaron procesos virtuosos de continuidad pedagógica. Sin embargo, esto trajo aparejado una reconversión de las rutinas laborales del docente, tanto en la incorporación de didácticas como en la cantidad de horas de trabajo que generaron niveles de sobre exigencia.

Los docentes ya no solo preparan las clases, sino que además deben elaborarlas y adaptarlas para su envío a través de mails u otros formatos y plataformas digitales lo que demanda más tiempo generando que la gran mayoría trabaje más horas que en horario escolar habitual. Además también reciben los trabajos, los corrigen y responden consultas de sus alumnos, padres y directivos que requieren informes y estadísticas de rutina que dan cuenta de cómo marcha la tarea pedagógica.

En esta oportunidad Nuestra Escuela se encuentra preocupado por el bienestar emocional de los docentes que se encuentran trabajando desde casa contribuyendo a la formación educativa de nuestros estudiantes, es por ello que realizamos un boletín informativo con TIPS de Técnicas de Relajación que pueden realizar desde tu hogar.

AUTOCUIDADO DOCENTE

La importancia de cuidarse a uno mismo

TRABAJO Y VIDA PERSONAL

Es necesario ser consiente de las problemáticas laborales que nos están afectando para asi evitar que tengan un impacto en la vida personal. hacer algo por solucionarlo es parte importante de nuestro autocuidado.

Con la contingencia actual y el trabajo en el hogar, puede resultar mas complicado realizar está diferencia, pero saber que le afecta a uno y que se hace para resolverlo puede evitar mayores dificultades.

EQUILIBRIO EN AMBOS LADOS

Trabajar desde el hogar podria generar mas distractores de los que comunmente se tiene. Hay que mantener un equilibro entre la carga laboral y lo recreativo, es importante distraerse pero no olvidar las obligaciones.

BIENESTAR EMOCIONAL

lo que se vive actualmente podría aumentar los niveles de estrés o angustia, sumado a las dificultades personales. Es necesario prestar a atencion como nos esta afectando y que hacemos por resolverlo.

Mantener la comunicación con aquellas personas cercanas a nosotros y hablar de lo que nos pasa puede ayudar a mitigar el impacto durante la cuarentena

Alimentarse saludablemente y realizar actividad fisica en lo posible, te haran sentir mucho mejor. Que no te gane la cuarentena

HABITOS SALUDABLES

Es importante mantener una vida saludable y evitar en lo posible el consumo de alcohol y otras drogas ya que estos actúan de manera negativa sobre nuestro bienestar.

¡VAMOS QUE SE PUEDE!

AUTOCUIDADO

¿QUE ES EL AUTOCUIDADO?

EL autocuidado es una forma propia de cuidarse así mismo por supuesto literalmente, el autocuidado es una forma de cuidado así mismo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es importante para tu salud física, mental y emocional. Las personas que practican el autocuidado tienden a ser mucho más productivas y eficientes. Sin contar que, ayuda a promover los pensamientos positivos y a cultivar una relación contigo mismo. Esto mejora notablemente la autoestima y la confianza en ti.

ES POR ESTO QUE NOS IMPORTA TU SALUD Y TE QUEREMOS RECOMENDAR LOS SIGUIENTES TIPS:

- Respira: recuerda respirar de manera consciente, como por ejemplo; con inhalaciones y exhalaciones profundas y lentas, ya que esto puede ayudar a reducir el estrés y/o ansiedad.
- Comer e hidratarse: recuerda que comer y beber agua de manera regular es fundamental para tu cuerpo y salud. No te saltes comida, cuida tu cuerpo y fortalecerte.
- Hablar: siempre es bueno compartir lo que siente con otros. Deja tus emociones fluir (aunque sea por un momento) y busca en otro un apoyo mutuo, que sea necesario para afrontar las dificultades que te puedan presentar.
- Desconectarse: es bueno estar informada, pero no te sobre exijas. Date espacios para desconectarte, descansar, practicar hobbies. Tu cuidado personal esta primero, deja que tu mente descanse de la sobre información.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarle a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Tips de Técnicas de relajación que puede realizar desde tu hogar:

- **Relajación muscular progresiva:** Pretende conseguir un nivel de relajación general mediante una serie de ejercicios de tensión- distención de los grupos musculares.

- **Respiración profunda:** produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente.

- **Imaginación guiada:** es una intervención que usa la propia imaginación, para la formación de una representación mental de un objeto, lugar, evento o situación percibida por medio de los sentidos.

¿Estás listo para para practicarlo?