

I CONGRESO cōnectados

Tendencias educativas: hacia el futuro digital de la educación universitaria



27 y 28
de mayo



Autocuidado y bienestar del docente

Ps. Lorena Cornejo Valdivia
Ps. Gioana Garofolin Caro



PERÚ

Ministerio
de Educación

cōnectados 

+



+



ÚLTIMO MINUTO

em

SE CONFIRMA PRIMER CASO DE COVID-19 EN EL PAÍS

EN VIVO

7:34

Estrés vs Ansiedad

Mecanismo de respuesta frente a una amenaza externa.

Sentimiento de tensión física y emocional.

Sensación de desgaste en el organismo.

Reacción fisiológica frente a una amenaza interior.

Sentimiento de miedo, temor e inquietud.

Nervios, angustia, manos sudorosas, respiración acelerada, vacío en el pecho, pensamientos recurrentes.



Si se dificulta poder controlarla, es importante pedir ayuda a un profesional.



PERÚ

Ministerio
de Educación

conectados 

¿AUTO - cuidado?

1

Alimentación

3

Higiene de sueño

2

Actividad física

4

Bienestar emocional

¿AUTO - cuidado?

1

Alimentación

- Puedes hacer de la hora de almuerzo, un espacio de interacción.
- Disfrutar los alimentos evitando interrupciones.
- Ingiere alimentos que ayudan a fortalecer nuestro sistema de defensa.

¿AUTO - cuidado?

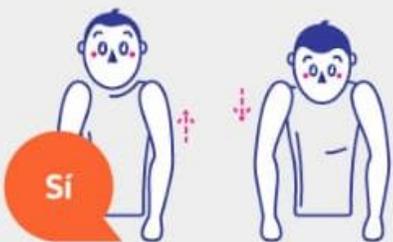
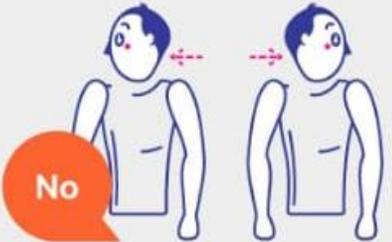
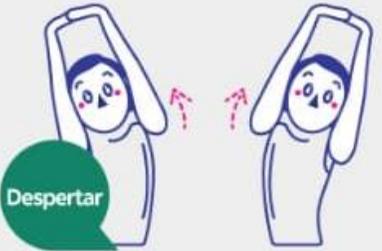
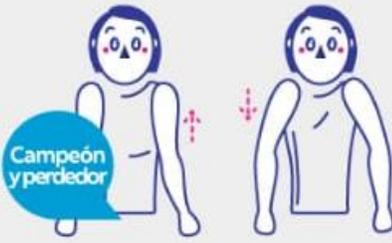
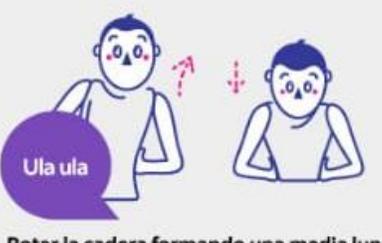
2

Actividad física

- Realizar pausas activas.
- Incluir actividad física en la rutina diaria.
- Caminatas cortas.
- Bailar.
- Estiramientos.

Pausas activas

Te recomendamos que hagas una pausa activa para seguir dando tu mejor versión. ¡Son 3 minutos que te harán sentir mejor! Repítelo 3 veces al día:

CUELLO	 <p>Movimiento frontal de arriba abajo.</p>	 <p>Rotación de cabeza de derecha a izquierda.</p>	TRONCO	 <p>Juntar los brazos estirando hacia arriba lo más que se pueda.</p>	 <p>Manos a la altura del pecho llevando nuestro tronco hasta estar horizontal al piso y regresas.</p>
HOMBROS	 <p>Subir y bajar los hombros.</p>	 <p>Sacar el pecho y jorobarse.</p>	CADERAS	 <p>Rotar la cadera formando una media luna, y continuamos con una rotación de 360°.</p>	 <p>El brazo extendido arriba, ahora tiene que encontrarse en la mitad del recorrido con la rodilla contraria que sube.</p>

¿AUTO - cuidado?

3

Higiene de sueño

- Trata de dormir entre 7 u 8 horas.
- Crea una rutina de sueño.
- Evita trasnochar frente al televisor.
- Intenta alejar los aparatos electrónicos al dormir.

¿AUTO - cuidado?

4

Bienestar emocional

- Espacios personales de recreación.
- Elaboración de un planner semanal.
- Exteriorizar las emociones.
- Interacción social.
- La risa.
- Convierte esta coyuntura en una oportunidad.

¿Manejando la emoción?

