

# 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.

# ¿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



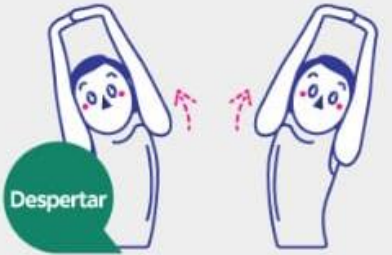





## Actividad física

- 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:

|                |  |  |                |   |  |
|----------------|--|--|----------------|---|--|
| <b>CUELLO</b>  |  <p>Movimiento frontal de arriba abajo.</p> |  <p>Rotación de cabeza de derecha a izquierda.</p> | <b>TRONCO</b>  |  <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>                        |
| <b>HOMBROS</b> |  <p>Subir y bajar los hombros.</p>        |  <p>Sacar el pecho y jorobarse.</p>              | <b>CADERAS</b> |  <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.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

**cōnectados** 

+

•

# ¿Manejando la emoción?

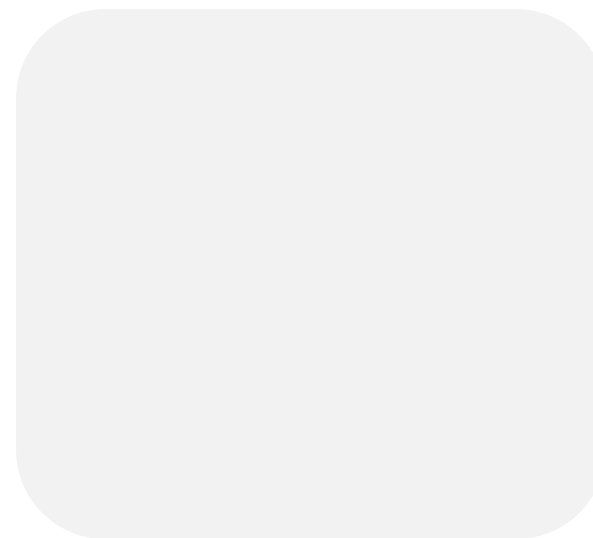
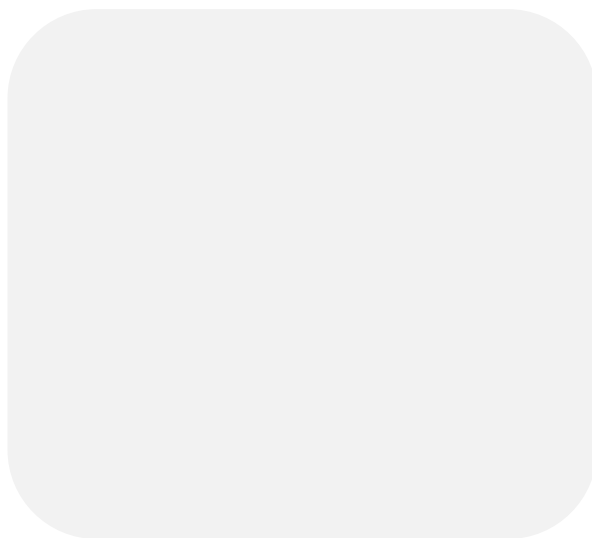
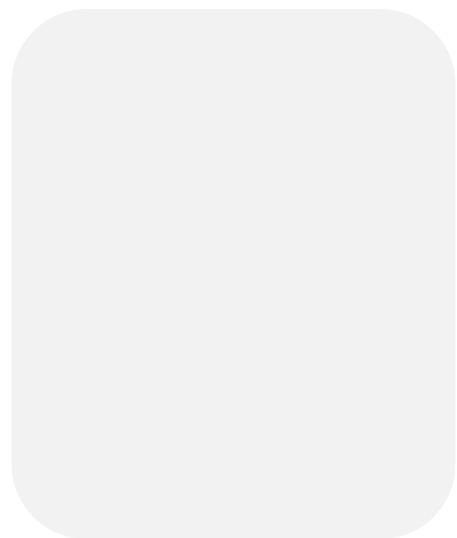
Emoción



Pensamiento



Acción









# I CONGRESO cònectados

Tendencias educativas: hacia el futuro  
digital de la educación universitaria