

FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

ESTRATEGIAS Y HÁBITOS PARA EL AUTOCAUIDADO DEL DOCENTE



PERÚ

Ministerio
de Educación



Conforme avanza el año escolar, **nuestra energía y capacidad de respuesta como docentes ante las dificultades cotidianas va cambiando**, y nos desgastamos emocionalmente.



Para prevenirlo es importante activar el **autocuidado**, identificando estrategias que nos ayuden a atender nuestro bienestar y nuestras emociones para poder anticiparlas, reconocerlas y gestionarlas.



Incorpora las siguientes prácticas como hábitos de autocuidado:



1.

Detente a mirarte:

Tómate un tiempo para pensar acerca de cómo te estás sintiendo.



2.

Cultiva emociones positivas:

Realiza actividades que te generen gratitud, asombro o satisfacción por tus logros.



3.

Protege tus espacios saludables:

Tómate un tiempo para pensar acerca de cómo te estás sintiendo.



4.

Sé amable contigo mismo:

Evalúa las exigencias que tienes sobre ti mismo y reconoce aquello que haces bien.

Reconozcamos nuestra vulnerabilidad e incorporemos prácticas de autocuidado para aportar a nuestro bienestar personal y profesional.

