PERÚ Ministerio de Educación

FUNDACIÓN WIESE

Gestión del estrés para evitar el burnout

¿Alguna vez te has sentido agotado como docente y no sabes cómo manejarlo?

Esto que sientes puede ser **burnout**: es como sentir que tu batería está completamente agotada física, emocional y mentalmente

Para **prevenirlo y atenderlo** podemos poner en práctica las siguientes estrategias:

1

Prioriza tu autocuidado.

Observa tus cambios de ánimo y busca un espacio seguro para desahogarte.

2

Reflexiona sobre aquello que te genera tensión.

Identifica qué aspectos puedes modificar y aprovecha al máximo los recursos disponibles para afrontarlo

PERÚ Ministerio de Educación

FUNDACIÓN WIESE

Al cuidar de ti mismo, podrás dar lo mejor a tus estudiantes. **¡Comienza hoy mismo a priorizar tu bienestar!**