

Autocuidado

Taller N°1: Prácticas de autocuidado

Dirigido a: Docentes, directivos y auxiliares

Estrategia de Convivencia Escolar 2023



PERÚ

Ministerio
de Educación



Objetivo

Que las y los participantes identifiquen situaciones que ponen en riesgo su salud y bienestar integral y cuenten con pautas para promover su autocuidado.

Ejercicio de relajación



Situaciones que requieren autocuidado

El estrés y la ansiedad, los males de los últimos tiempos

El estrés es una reacción psicológica y física del ser humano ante situaciones de la vida que nos resultan nuevas y demandantes.

La ansiedad y el estrés bajan las defensas del organismo y, aumentan el riesgo de contraer enfermedades, como:

- Cuerpo con altas dosis de hormonas del estrés (adrenalina y cortisol).
- Daño de la mucosa estomacal.
- Aumento de la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.
- Músculos de cuello y espalda tensos.

Signos y síntomas del SAP*		
Emocionales	Psicosomáticos	Conductuales
Distanciamiento afectivo	Cansancio	Mala comunicación
Aburrimiento y actitud cínica	Frecuentes dolores de cabeza	Renuencia para interactuar con familiares, amistades, etc.
Impaciencia e irritabilidad	Fatiga crónica	Ausentismo laboral
Sentimiento de impotencia	Malestar general	Incapacidad de relajarse
Desconcentración	Problemas psicosomáticos	Conductas violentas
Baja tolerancia a la frustración	Contracturas óseo-musculares	Superficialidad en el contacto con los demás
Disminución de la memoria inmediata	Trastornos del apetito	Abuso de drogas
	Hipertensión, taquicardia Úlcera y problemas gastrointestinales	Dejarez por espacios de ocio, pasatiempos.

* Ponce, Bulnes, Atalaya, Aliaga, Huertas (2005)

Situaciones que requieren autocuidado

Síndrome de agotamiento profesional

Es una respuesta del organismo frente a eventos estresantes laborales crónicos de carácter interpersonal y emocional, que se presenta en profesiones asociadas al cuidado/atención de otras personas.

Signos y síntomas del SAP*		
Emocionales	Psicosomáticos	Conductuales
Distanciamiento afectivo	Cansancio	Mala comunicación
Aburrimiento y actitud cínica	Frecuentes dolores de cabeza	Renuencia para interactuar con familiares, amistades, etc.
Impaciencia e irritabilidad	Fatiga crónica	Ausentismo laboral
Sentimiento de impotencia	Malestar general	Incapacidad de relajarse
Desconcentración	Problemas psicosomáticos	Conductas violentas
Baja tolerancia a la frustración	Contracturas óseo-musculares	Superficialidad en el contacto con los demás
Disminución de la memoria inmediata	Trastornos del apetito	Abuso de drogas
	Hipertensión, taquicardia	Dejadez por espacios de ocio, pasatiempos.
	Úlcera y problemas gastrointestinales	

* Ponce, Bulnes, Atalaya, Aliaga, Huertas (2005)

Importancia de las prácticas de autocuidado de el/la docente

Los y las docentes que practican el autocuidado pueden lograr bienestar integral y balance emocional y favorecer así la calidad de la relación que establecen con sus estudiantes y ser modelo para el aprendizaje del autocuidado y autorregulación en los niños, las niñas y las/los adolescent



shutterstock.com · 1968283135

En las IIEE, es importante también promover el autocuidado a través de la conformación de redes de soporte; esto es la colaboración y el cuidado mutuo de todos los actores educativos. Lograr esa articulación de esfuerzos es uno de los principales retos de las personas que ejercen el rol directivo.



Sugerencias para el autocuidado corporal



Sugerencias para el autocuidado mental y emocional



Sugerencias para el autocuidado en el ámbito social



Plan de Autocuidado individual y colectivo

Plan de Autocuidado			
Nombre participante:			
	Señal de alerta (física, emocional)	Actividad para autocuidado	¿Qué espero que mejore?
Autocuidado personal			
Autocuidado colectivo			