

Cómo hacer lugar para el cuidado propio

El cuidado propio es cuidar y tener una relación sana y afectuosa consigo mismo. Para hacerlo, puede crear hábitos saludables que a la vez promueven su bienestar.

Como educador, es importante recordar que debe practicar y dar el ejemplo de cuidado propio. La pasión que lo atrae a su trabajo a veces puede ser lo que lo impulsa a agotarse. A veces, las cosas que ve y en las que participa en el trabajo pueden tener un impacto duradero sobre usted, incluso fuera del trabajo. Es posible que se las lleve a su casa, sin notarlo inicialmente, y darse cuenta más adelante.

El cuidado propio le permitirá priorizar su salud emocional para poder seguir dedicando toda su atención y concentración en el trabajo al apoyo de los estudiantes y otros miembros del personal en la escuela. Le permitirá estar más presente, y como consecuencia, tener un mayor impacto en su trabajo.

1 Establecer límites



Muchas personas que cumplen la función de cuidadores tienen dificultad para decir que no o reconocer cuando tienen demasiado que hacer. Para aprender a reconocer sus desencadenantes y sus límites, establezca prioridades y trate de encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Recuerde que esto llevará práctica.

2 Tenga herramientas a mano



Al tener acceso a un juego de herramientas establecido podrá crear hábitos saludables, en lugar de tratar de encontrar soluciones de último momento cuando está estresado o abrumado. ¡Sea proactivo!

Para tener un juego de herramientas completo, es mejor incluir por lo menos una actividad de cada categoría a continuación. El cuidado propio no es igual para todos: las personas pueden practicar distintos tipos de actividades saludables que pueden reducir el estrés. Todos somos diferentes, ¡lo importante es que tenga a mano las herramientas que funcionan para USTED!



Energizar

La actividad física puede ayudarle a aclarar la mente, estimular su energía y confianza para poder afrontar el día.

Manténgase activo: el ejercicio puede mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía, y reducir sus niveles de estrés.

Puede ir a un gimnasio, tomar una clase o incluso hacer ejercicio desde la comodidad de su propia casa.

Hacer ejercicios de elongación: la elongación le calma la mente y libera tensiones.



Relajarse

Encuentre actividades para ayudarle a distenderse y renovarse. Dele un descanso a la mente.

La lectura le puede ayudar a desconectarse de las cosas que están pasando a su alrededor.

La meditación y pensar sobre sus valores y metas pueden ayudarle a encontrar una perspectiva positiva

Escuchar música puede mejorar su estado de ánimo y reducir la ansiedad. ¡Pase su lista de canciones favoritas!

Duerma bien de noche: descansar bien puede tener una influencia positiva en su memoria, concentración y energía.



Esté presente

En momentos que está muy ocupado, es posible que solo tenga uno o dos minutos para estar solo.

Es importante saber qué herramientas le ayudan a manejar y superar las situaciones estresantes.

Tome un descanso de conciencia plena (mindfulness) para reducir el estrés, mejorar la concentración y reducir la ansiedad. ¡Haga un poco de respiración profunda o pase un tiempo coloreando!

Salga afuera para tomar aire. Aunque solo tenga unos pocos minutos.

Escriba en un diario para registrar cómo se siente actualmente y ayudarle a expresar sus pensamientos para poder seguir adelante.



3 Cree un espacio positivo a su alrededor:

los espacios saludables fomentarán resultados positivos durante momentos estresantes y le brindarán el apoyo que necesita para seguir avanzando.



Con sus colegas

Es probable que muchas personas en el trabajo estén sintiendo lo mismo que usted. Para crear un lugar de trabajo más saludable, busque el apoyo de sus colegas. Se sentirá bien si expresa lo que está sintiendo. Tener un sistema de respaldo establecido puede ser beneficioso. Festejen los éxitos en grupo, aunque le parezcan logros pequeños. Participen en actividades conjuntas, establezcan metas grupales. Establezcan metas de cuidado propio como grupo y aliéntense entre sí para practicar el cuidado propio con regularidad. De esta manera sentirán una responsabilidad colectiva. Si establece una meta y tiene que rendirle cuentas a otra persona, es más probable que la logre. Si todas las personas en su equipo se apoyan mutuamente y practican el cuidado propio, mejorará la calidad de su entorno de trabajo.



En su casa

Es importante incorporar el cuidado propio en su casa y en su vida personal. Las cosas que ve y en las que participa en el trabajo pueden seguir teniendo un impacto en usted y en cómo se siente aun después de que termine el día laboral. Puede ser útil tener una señal que le ayudará a distinguir entre el trabajo y su vida personal. No importa cuál sea la señal, siempre que funcione para usted. Puede ser crear un rincón de paz al que va directamente cuando llega a su casa. Lo que es esencial es programar y practicar el cuidado propio diariamente, ya sea cuando se despierta por la mañana, cuando llega a casa después del trabajo o antes de ir a la cama. ¡La clave es mantener rituales y prácticas constantes!

Apoyo adicional

Las personas que cumplen la función de cuidadores, como los educadores, con frecuencia están expuestas a situaciones difíciles que pueden convertirse en desencadenantes y factores de estrés. Si busca apoyo adicional, podrá comprender mejor sus propios desencadenantes e identificar destrezas saludables para afrontarlos.

Aprenda sobre el estrés traumático secundario y su impacto en los maestros a través de "Support for Teachers Affected by Trauma" (Apoyo para maestros afectados por el trauma) en www.statprogram.org

