

AUTOCUIDADO DOCENTE

SOM.Salud Mental 360 (2023).Pautas de autocuidado para docentes. <https://www.som360.org/es/blog/pautas-autocuidado-docentes>
ELE Internacional (2022).Autocuidado y bienestar docente: claves y hábitos para dar lo mejor de ti a tus alumnos.
<https://eleinternacional.com/blog/autocuidado-y-bienestar-docente-habitos-y-claves/>

PREVENIR

Cuida tus hábitos y estilo de vida:

- Duerme mínimo 8 horas.
- Levántate con tiempo para desayunar, leer el periódico... antes de ir a trabajar.
- Haz un descanso en el trabajo.
- Pon un límite para dejar de trabajar en casa y desconectar.
- Haz deporte: caminar, correr...
- Haz una actividad que te guste y motive.

AUTOESTIMA

- Quiérete y cuídate. Sé tu mejor amigo/a.
- Dedícate tiempo: leer, pasear, spa, escapadas...
- Comparte actividades y momentos con las personas que más quieras.

HABLA Y COMPARTE

- Pide ayuda a los compañeros/as. No agantes hasta que la situación sea insostenible.
- Trabaja en equipo. Crea un buen clima de trabajo.
- Apúntate a los planes fuera del trabajo: café, amigo invisible, salidas...

Si la situación es difícil

- Habla con tu equipo directivo y busca su apoyo.
- En situaciones graves, llama a la Unidad de atención del profesorado.
- Recuerda que lo importante es tu salud.

