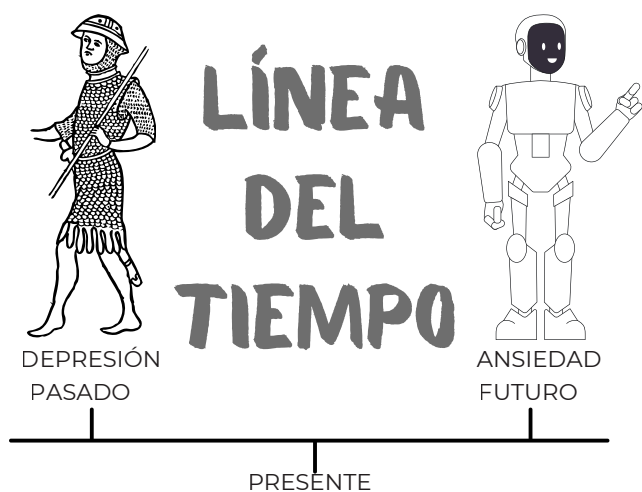


CAMINO DE AUTOCUIDADO



2

Ansiedad: exceso de futuro.

Depresión: exceso de pasado.

Solución: quédate en el presente que te ancla a la realidad.

4

Identifica la toxicidad y las quejas

que hay a tu alrededor y protégete. Sé consciente de la toxicidad que tú generas y responsabilízate.

6

Alimenta tu red afectiva y tus recursos personales para poder afrontar las dificultades que se presenten.



“Si trabajas con personas, cuidarse no es un lujo, es un requisito”

1

Cuida los 5 engranajes de tu bienestar:

Bienestar social,
Bienestar mental,
Bienestar físico,
Bienestar emocional y
Bienestar creativo.

3

Aterrizaja en tu cuerpo

... a través de una experiencia sensorial, manual o creativa. Dedica un rato todos los días.

5

AUTOLENGUAJE:

Cuida cómo te hablas a ti mismo.

COMUNICACIÓN:

Cómo hablas a los demás.

7

No proyectes tus problemas o heridas en el alumnado. Recuerda, en las relaciones con adolescentes, la persona adulta siempre es la responsable.

8

Y recuerda:
Agradecer es lo contrario de dar por supuesto.

Si aún así tienes la sensación de que no llegas a todo, recuerda que las condiciones en las que trabajamos no son las idóneas y que a menudo escapan a nuestro control.

Basado en la ponencia de Marina Criado en el seminario de Coeducación y Respeto a la diversidad sexual del IES Ángel Corella

