





EL CONTAGIO



EL CONTAGIO



EL CONTAGIO



EL CONTAGIO



EL CONTAGIO



DIMENSION COGNITIVA



1ª Desarrolla acciones de capacitación y formación continua para reflexión y construcción de nuevos conocimientos.

2ª Atender la necesidad de ofrecer espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje.

3ª Se promueva el desarrollo profesional, brindar las facilidades para satisfacer necesidades profesionales atendiendo sus intereses.



EL CONTAGIO



DIMENSION EMOCIONAL



Contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional, que es la capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes.



EL CONTAGIO



DIMENSION ESPIRITUAL



Proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, pues éstas impactan directamente en el ser y en el hacer de las personas profesionales.



EL CONTAGIO



DIMENSION FISICA



Las instituciones escolares y sus equipos directivos deben facilitarla, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente, pues, de esa manera, no sobrecargan ni el cuerpo ni la mente.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN COGNITIVA



1ª Desarrolla acciones de capacitación y formación continua para reflexión y construcción de nuevos conocimientos.

2ª Atender la necesidad de ofrecer espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje.

3ª Se promueva el desarrollo profesional, brindar las facilidades para satisfacer necesidades profesionales atendiendo sus intereses.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN EMOCIONAL



Contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional, que es la capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN ESPIRITUAL



Proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, pues éstas impactan directamente en el ser y en el hacer de las personas profesionales.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN FÍSICA



Las instituciones escolares y sus equipos directivos deben facilitarla, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente, pues, de esa manera, no sobrecargan ni el cuerpo ni la mente.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN COGNITIVA



1ª Desarrolla acciones de capacitación y formación continua para reflexión y construcción de nuevos conocimientos.

2ª Atender la necesidad de ofrecer espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje.

3ª Se promueva el desarrollo profesional, brindar las facilidades para satisfacer necesidades profesionales atendiendo sus intereses.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN EMOCIONAL



Contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional, que es la capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN ESPIRITUAL



Proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, pues éstas impactan directamente en el ser y en el hacer de las personas profesionales.



EL CONTAGIO

DIMENSIÓN FÍSICA



Las instituciones escolares y sus equipos directivos deben facilitarla, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente, pues, de esa manera, no sobrecargan ni el cuerpo ni la mente.



EL GONTASIO

DIMENSIÓN SOCIAL



Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo, compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado, fortalecer las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia.



EL GONTASIO

DIMENSIÓN SOCIAL



Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo, compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado, fortalecer las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia.



EL GONTASIO

DIMENSIÓN SOCIAL



Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo, compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado, fortalecer las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia.



EL GONTASIO

DIMENSIÓN SOCIAL



Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo, compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado, fortalecer las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia.



EL GONTASIO

ACTIVIDAD

DIMENSIÓN SOCIAL



Reunirse con personas que brinden bienestar y felicidad, pueden prevenir el aislamiento, la soledad y ofrecer compañía si se necesita.



EL GONTASIO

ACTIVIDAD

DIMENSIÓN SOCIAL



Apoyo en centros, hospitales, albergues o asilos, generan un gran valor emocional y de participación.



EL GONTASIO

ACTIVIDAD

DIMENSIÓN SOCIAL



Las actividades en pareja permiten organizar sus vidas de manera a crear y realizar proyectos en común o individuales, pero con el apoyo del otro.



EL GONTASIO

ACTIVIDAD

DIMENSIÓN SOCIAL



Actividades en grupo como círculos de lectura, o juegos de mesa ayuda a conocerse a fondo, controlar sus emociones y comprender las de los demás, al igual que fortalecer la comunicación.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión COGNITIVA

Uso de juegos de mesa en familia, pareja, individual o grupo de amigos.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión COGNITIVA

Lectura de libros cortos de interés personal.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión COGNITIVA

Escucha de audiolibros para fomentar y estimular la imaginación.



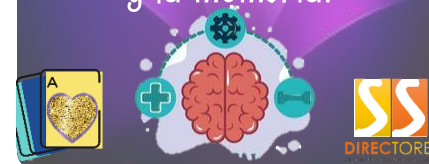
EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión COGNITIVA

Armado de rompecabezas de más de 50 piezas para fortalecer concentración y la memoria.



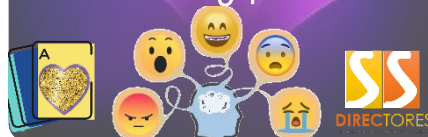
EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión EMOCIONAL

Apropiarse de la cultura del abrazo generando una sensación de armonía y plenitud.



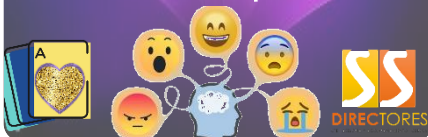
EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión EMOCIONAL

Escritura terapéutica sobre una situación o un incidente que te hace sentir mal en algún momento.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión EMOCIONAL

Ejercicios de respiración profunda ante emociones intensas para ayudar a aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión EMOCIONAL

Fortalecer el arreglo personal. Nos ayuda a sentirnos seguros de nosotros mismos y mejorar el sentido de la autoestima.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión ESPIRITUAL

Designar un espacio físico que tenga como objetivo proporcionar bienestar cuando no nos sentimos bien emocionalmente.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión ESPIRITUAL

Realizar actividades al aire libre ayuda a liberar endorfinas y a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y aclara la mente.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión ESPIRITUAL

Meditar es una buena alternativa para evitar las enfermedades asociadas al estrés y relaja la tensión muscular.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión ESPIRITUAL

El hábito de orar ayuda a tener más paz interior y manifestar tranquilidad.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión FÍSICA

Practicar ejercicios de bajo impacto aumentará el ritmo cardíaco gradualmente y ejercerá menos presión sobre tus articulaciones, aliviar su depresión, ansiedad.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión FÍSICA

Una alimentación saludable ayudará a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación o combatir enfermedades físicas y emocionales.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión FÍSICA

Beber agua permite la absorción de nutrientes esenciales, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, ayudar a reducir el estrés, ansiedad, y decaimiento.



EL CONTAGIO



ACTIVIDAD

dimensión FÍSICA

Hablarnos con amor propio nos permite tener más confianza y tomar decisiones más saludables, tanto en nuestra vida personal como profesional.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

No reconozco ni expreso mis emociones de manera saludable o simplemente las ignoro.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

No controlo mis emociones y en ocasiones me impiden llevar a cabo mis actividades cotidianas.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

Creo que no es necesario el apoyo por parte de un profesional para el manejo de mis emociones.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

Trabajo de manera constante sin tomar pequeñas pausas durante las actividades para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

Considero que no es necesaria una red de apoyo a través de la familia y amigos.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

Me preocuparme constantemente por cosas que aún no han sucedido.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

Dejo o dejé de realizar actividades en mi tiempo libre que me gustan y disfruto.



EL CONTAGIO

Actividades que no favorecen el autocuidado

No practico actividad física diaria de por lo menos 30 minutos.



EL CONTAGIO



Actividades que no favorecen el autocuidado

Por lo general mi dieta no es equilibrada, comiendo en exceso o por arriba de lo recomendado.



EL CONTAGIO



Actividades que no favorecen el autocuidado

Duelmo ocho horas diarias, en ocasiones se interrumpe el sueño, y no brindo a mi cuerpo y mente descanso.



EL CONTAGIO



Actividades que no favorecen el autocuidado

Me automedico, o consumo sustancias o remedios sin prescripción médica.



EL CONTAGIO



Actividades que no favorecen el autocuidado

Ingiero bebidas alcohólicas en exceso o consumo sustancias ilícitas con el pretexto de relajarme.



EL CONTAGIO

JOKER



DIRECTORES
CTE - ASesoría Y ACOMPAÑAMIENTO CURSOS



EL CONTAGIO

JOKER



DIRECTORES
CTE - ASesoría Y ACOMPAÑAMIENTO CURSOS



EL CONTAGIO

JOKER



DIRECTORES
CTE - ASesoría Y ACOMPAÑAMIENTO CURSOS



EL CONTAGIO

JOKER



DIRECTORES
CTE - ASesoría Y ACOMPAÑAMIENTO CURSOS



