

# BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

## Docente

Los docentes, por su actividad de alta demanda vocacional y exigencia emocional, están expuestos a un alto desgaste laboral, por lo que el **AUTOCUIDADO** es fundamental para su **BIENESTAR GENERAL**.



**EI BIENESTAR** es un estado de equilibrio interno y armonía, que permite afrontar adecuadamente las demandas del medio con los propios recursos.



### FACTORES CLAVES PARA LOGRARLO:

- Aumento de las emociones positivas.
- Actitud de aprecio por todo lo positivo que se tiene.
- Cultivo de relaciones sanas y significativas.
- Abocarse a un propósito o sentido de vida.
- Desarrollar las fortalezas en actividades intrínsecamente satisfactorias.
- Tener un sentido de competencia o autoeficacia en los ámbitos que nos importan.
- Cuidado de la salud física y mental.



**EL AUTOCUIDADO** es la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, tomando acciones concretas para lograr un estado de bienestar.

## BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO:

- Fortalecimiento de la autoestima.
- Capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés.
- Actitud más optimista.
- Mayor productividad y rendimiento en las actividades.
- Mejor calidad de vida.

## RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO:

- Reconocer y manejar adecuadamente todas las emociones.
- Generar espacios de recuperación como Pausas Activas o Ejercicios de respiración.
- Pedir ayuda al sentirse sobrepasado/a.
- Trabajar en equipo.
- Cuidar los hábitos de sueño y alimenticios.
- Conectarse con la naturaleza.
- Hacer ejercicio.



**COREduc**  
SOMOS CChC

FUNDACIÓN  
**Esperanza**  
Previene