



“ CUIDARNOS PRIMERO ”

Porque no hay regulación emocional con café frío y ansiedad caliente.





¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA?

En un equipo que se dedica a cuidar las emociones ajenas, no podemos olvidarnos de que también llevamos las nuestras auestas. Somos siete mujeres, siete maneras de sentir, de reír y de preocuparnos (a veces demasiado). Y, aunque nos encanta acompañar a los demás en sus tormentas emocionales, sabemos que sin paraguas propio nos mojamos nosotras primero. Este plan nace como un recordatorio alegre y necesario: **cuidarnos no es un lujo, es parte del trabajo.**

Y sí compañeras, porque la ansiedad también sabe la dirección de nuestra oficina. y porque hasta los equipos más motivados necesitan un plan de emergencia: un kit de supervivencia emocional que evite que acabemos como “profesionales anónimas agotadas”.

Este plan no pretende convertirnos en monjas tibetanas, pero sí recordarnos que cuidar de nosotras es tan urgente como responder un correo (o más). Porque si queremos sembrar bienestar en la comunidad educativa, lo primero es no perder el nuestro por el camino.

Nos gustaría compartir este recurso con todos los centros que consideren importante cuidar su bienestar y quieran encontrar en el centro un espacio de cuidado entre compañeros/as.

TRANQUILA, ESTO NO ES UNA PROGRAMACIÓN

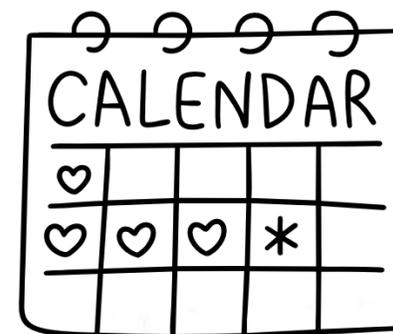


ACTIVIDADES DIARIAS

Se trata de propuestas sencillas y animadas para empezar el día con calma, energía y buen rollo.

ACTIVIDADES MENSUALES

El carácter de las actividades será más reflexivo a través de actividades individuales y en equipo.



OTRAS PROPUESTAS

No hay nada que conecte más que la cercanía y una buena conversación. Por ello, se proponen actividades presenciales de carácter lúdico donde queda estrictamente prohibido hablar de trabajo.

¿Lo conseguiremos?



PROPUESTA ACTIVIDADES DIARIAS



LUNES

Canción animada para comenzar el lunes con mucha marcha



Cada semana, un miembro del equipo deberá mandar una canción que le genere buen rollo.

MARTES

Descanso activo 5-10 mins

- DA 
- DA 
- DA 
- DA 



Pincha en los números para que te lleve al DA correspondiente

MIÉRCOLES

Equilibrio y respiración

Ponte de pie, toma aire y realiza un breve ejercicio de equilibrio, donde la respiración será clave, mientras escuchas una canción relajante



JUEVES

Desprendernos de algo que no nos haga falta.

Cada jueves, si lo consideras, podrás llevar un objeto del que te quieras desprender por falta de uso, o porque simplemente quieres darle una nueva vida.



La idea es intercambiarlo entre tus compañeras.

VIERNES

Dibujo cómo me he sentido

Antes de comenzar la reunión, cada componente del equipo hace un dibujo que se asimile con su estado emocional (un animal, un color, un instrumento...)

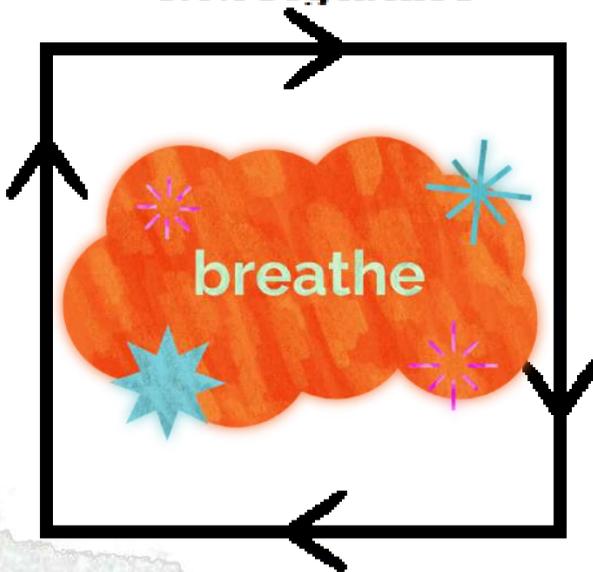




Respiración del cuadrado

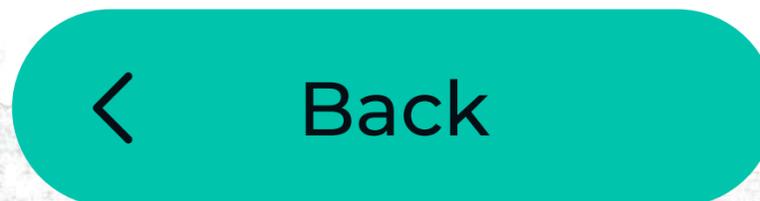
RETENER EN LLENO
en x segundos

INSPIRAR
en x segundos



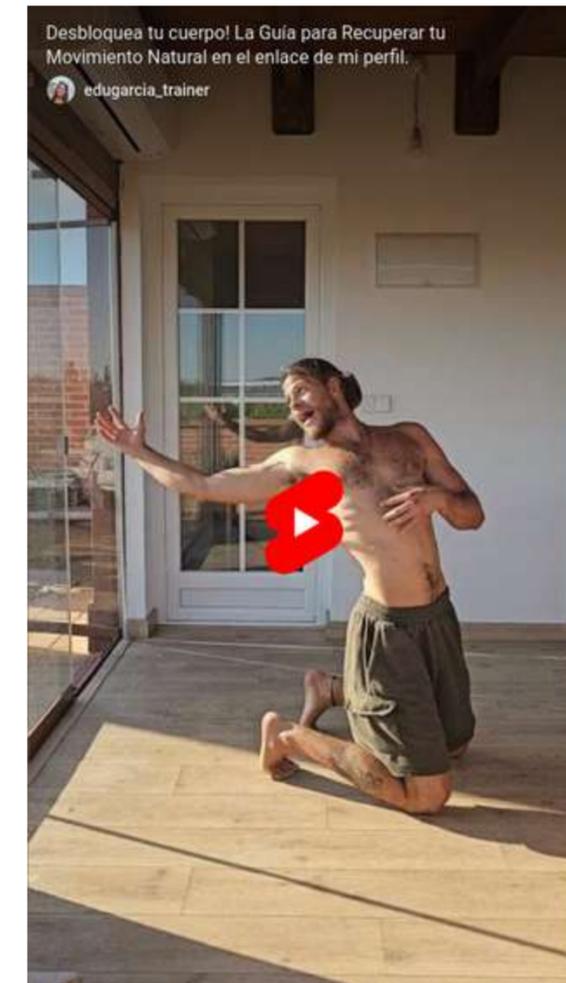
ESPIRAR
en x segundos

RETENER EN VACÍO
en x segundos



Activación

¡Desbloquea tu cuerpo!

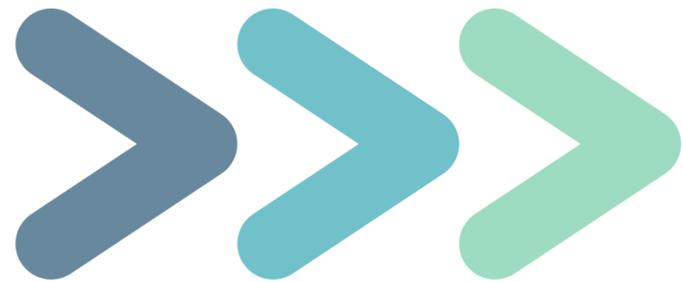




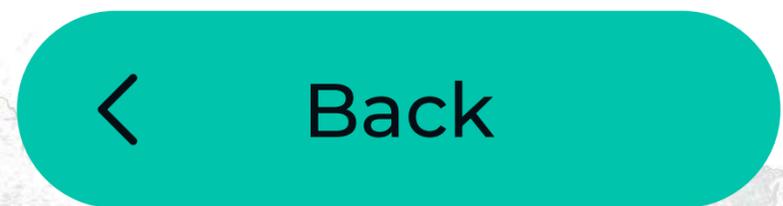
Respiración diafragmática

Activación: "Repíte mi ritmo"

Una compañera hace un ritmo y la otra lo repite, y así sucesivamente, sumando a cada ritmo el anterior. hasta que alguien falle. Se pueden utilizar palmadas, las manos sobre la mesa, sobre los muslos, los pies sobre el suelo, chasquidos. sonidos, silencios...



Alternativas- **PERCUSIÓN CORPORAL**
En lugar de la actividad de repetición de ritmo, se pueden practicar ritmos como el que hay en el enlace, hay muchos ejemplos en internet.





3

Respiración 4-7-8

TÉCNICA 4-7-8 Cloud Health Manager

- 1 INSPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS
- 2 MANTÉN LA RESPIRACIÓN DURANTE 7 SEGUNDOS
- 3 ESPIRA DURANTE 8 SEGUNDOS
- 4 REPITE ESTE PROCESO DURANTE 3 OCASIONES

Resultado: tu cuerpo se sentirá más somnoliento gracias a la entrada de oxígeno a los pulmones, lo que provoca una sensación de relajación y eliminación de estrés.



< Back

Activación

¡Core activo!



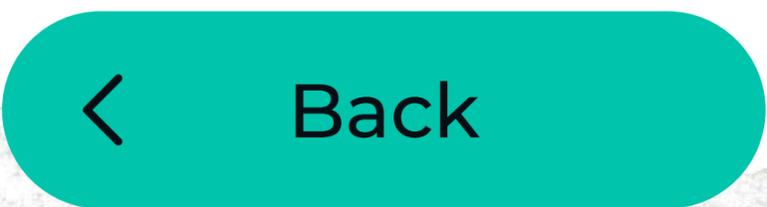


Respiración 4-7-8

Entra un aire azul, relajante... Expulsa un aire rojo y con él se va toda la tensión y las impurezas de tu organismo.

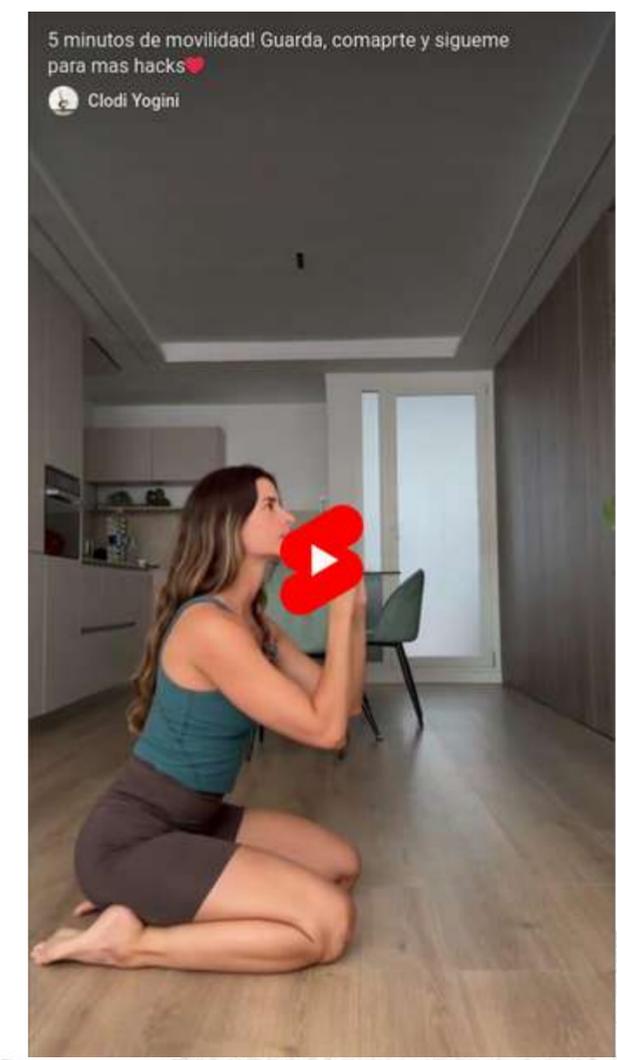


Más info en el enlace:



Activación

5 minutos de movilidad completa



ACTIVIDADES 1º TRIMESTRE



OCTUBRE

El síndrome del impostor



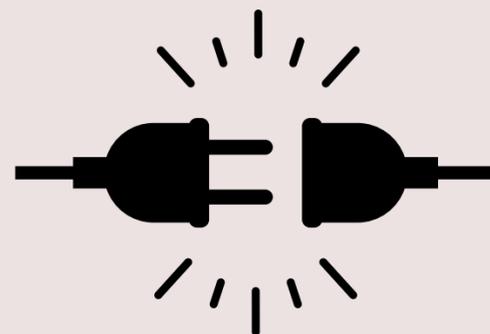
TRAILER

Esta película de comedia del 2019 narra la historia de un músico que sufre el síndrome del impostor. La idea es poder verla y comentarla después con tus compañeros/as. Puedes verla en Netflix.

NOVIEMBRE

Desconectar para volver a conectar

Compartimos entre nosotras tips para desconectar que nos son útiles (velas, respiraciones matutinas...)



Pincha en el link para ver ejemplos de ejercicios:



DICIEMBRE

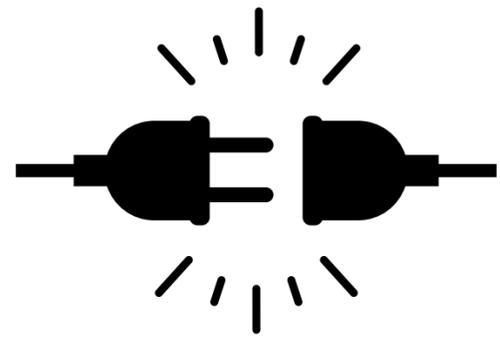
La importancia del descanso

Hay gente que opina que dormir es perder el tiempo pero nosotras nos preguntamos, ¿Qué tiene de malo perder el tiempo durmiendo? Si aún dudas del valor que tiene dormir, pregúntale a una madre en los primeros años de maternidad qué es lo que más echa de menos.

¿El trabajo nos influye en el descanso y el descanso en el trabajo?



CHARLA BBVA- Nuria Roure, Dra. en medicina del sueño. "Cuando dejamos de dormir, dejamos de vivir"



Desconectar para volver a conectar

A continuación os explicamos dos ejemplos muy sencillos que te ayudarán relajarte al terminar tu trabajo o a coger energía antes de comenzar el día:

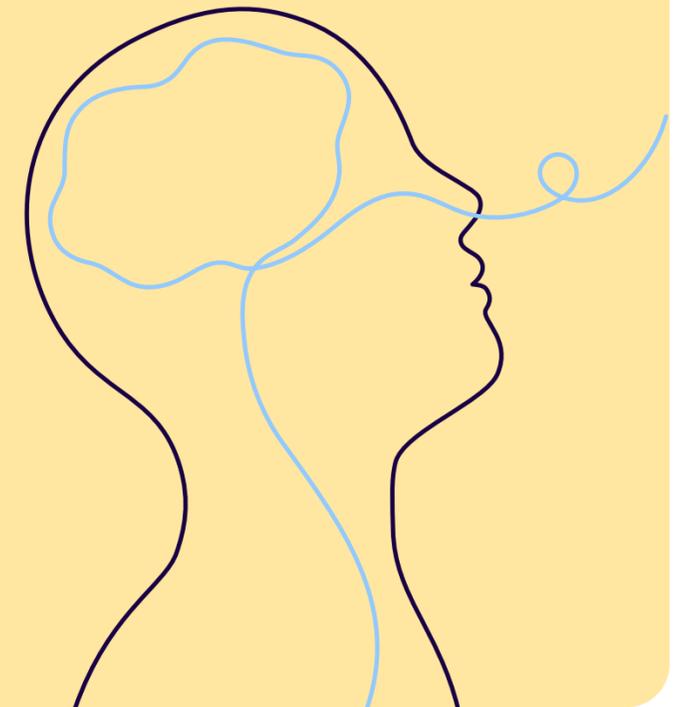
¡Qué se apaguen las luces!

Cuando empieza a anochecer, nuestro cuerpo empieza a liberar melatonina, hormona necesaria para la relajación y el descanso nocturno. El uso de luz blanca o pantallas influye negativamente en este mecanismo. Por ello te invitamos a sustituir la luz de tu hogar por velas a partir de la hora de cenar (sobre las 20:00 h.)



Respiraciones matutinas

Te proponemos que cada mañana, lo primero que hagas nada más levantarse sea abrir la ventana y respirar el aire exterior. Haz unas 4 respiraciones nasales profundas para empezar el día con buen ánimo.



ACTIVIDADES 2º TRIMESTRE



ENERO

Mandar a la mierda la lista de propósitos

¿y si hacemos por una vez una lista de propósitos de autocuidado?

- 1 No presionarme ni sentirme mal si no consigo "algún objetivo"



FEBRERO

San cuidadín: la importancia del amor propio



En esta guía encontraréis estrategias y actividades de autocuidado físico, emocional, cognitivo y social.



MARZO

Decir NO



Lo decía phoebe de Friends "me encantaría pero no me apetece". Y qué bien sienta decir NO sin pensar en una excusa o mentir.

Hagamos una lista de cosas a las que diremos NO la próxima vez

I NEED TO SAY 'NO'

Aprender a decir que NO

Manual de autocuidado

Establecer límites

Parte de cuidarse a nivel social implica el establecimiento de límites con las demás personas. Los límites son las reglas que cada individuo fija en las relaciones con otros y otras. Dentro de esas pautas se tiene la libertad de decir “no” cuando la persona quiere, pero a la vez la persona se siente cómoda al abrirse a la intimidad y a las relaciones cercanas (Therapist aid, 2016).

Existen muchos tipos de límites que se pueden aplicar de una forma saludable, algunos son:

Límites físicos: el respeto del espacio personal y físico. Indica lo que se considera adecuado y no en diversas relaciones y momentos (abrazar, besar, estrechar las manos, husmear espacios personales).

Límites intelectuales: hay ideas y pensamientos individuales, los límites se aplican cuando se respeta las opiniones de los y las demás y los momentos apropiados para discutir o generar una conversación en específico.

Límites emocionales: cuando la persona elige que tipo de información expresar a los demás en relación a sus sentimientos dentro de una relación de pareja o amistad. El hacer respetar las propias emociones indica un establecimiento saludable de límites.

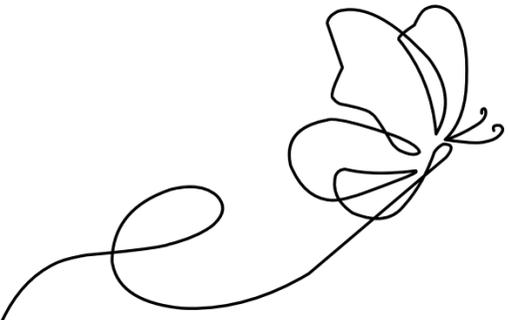


Límites sexuales: engloba todos los aspectos de la sexualidad (emociones, pensamientos y contacto físico). Implica el respeto de los deseos y formas de expresar la sexualidad entre parejas.

Límites materiales: posesiones físicas y monetarias. El establecer límites indica reconocer con quien compartir o no estos bienes fortaleciendo la propia seguridad.

Límites de tiempo: el tiempo que la persona dedica a las diferentes facetas de su vida (trabajo, amigos, pareja, tiempo personal) y el derecho que tiene para gestionar este tiempo en base a sus necesidades.

Para finalizar si te sientes incomodo/a con el acercamiento, comportamiento y expresiones de otras personas es importante que evalúes establecer nuevos límites o identificar si es saludable mantener o terminar la relación, siempre tienes el derecho a decir **NO**.



ACTIVIDADES 3º TRIMESTRE



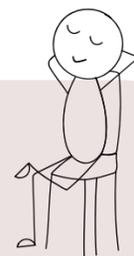
ABRIL



En abril, lloros mil

Compartimos con nuestras compañeras cómo nos hemos sentido hasta el momento, nuestras preocupaciones, miedos, incertidumbres y cuestiones sin resolver. Posiblemente, tus compañeras estén pasando o sintiendo cosas similares.

MAYO



Regalarme un día

No hay nada mejor que regalarse un día porque sí. Hacerse una comida rica, darse un baño relajante, ir a que nos den un masaje, perderse en una librería... lo que sea pero que no te canse, porque, a veces, acabamos más agotadas de hacer lo que nos apetece que de trabajar.

JUNIO

Modo vacaciones ON Lecturas recomendadas

El curso se acaba y vaya, ha sido tan bonito como intenso. Nos hemos merecido el descanso... ¿Qué tal compartir un libro con tus compañeras para estas vacaciones?





GRACIAS

EEOE EN TRASTORNO MENTAL Y DE LA CONDUCTA



eeorientacionregulacionyconducta.catedu.es