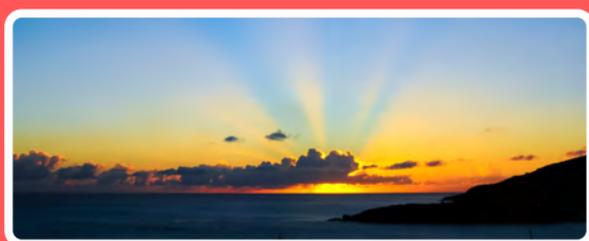


# ¿Y TÚ CÓMO TE ENCUENTRAS?



## EN EQUILIBRIO

Ritmo cardíaco estable, respiración pausada y más profundamente observadora.

VS



## FUERA DE TU CENTRO

Pulso acelerado, respiración hacia el pecho y agitada, actitudes reactivas.



## EN REGULACIÓN

Te mueves sin dificultad, experimentas una sensación de ligereza al caminar, estás en contacto con tu biorritmo y tienes un sueño reparador.

VS



## EN ESTRÉS

Tienes dolores de cabeza, sientes tensión/dolor corporal, padeces insomnio, sed constante, mal humor sin causa aparente.



## CON ENERGÍA

Vives en un estado productivo, con sentido de logro, ganas de crear, entusiasmo por aprender, y te das descansos reparadores.

VS



## PERDIENDO ENERGÍA

Te cuesta concentrarte, sientes desánimo, fatiga crónica, desinterés, depresión, irritabilidad o bien, te cuesta parar.



## CON AUTOCUIDADO

Atiendes tus necesidades personales, cubres necesidades emocionales, sabes identificar prioridades, te das espacios para contactar con lo que te da sentido.

VS



## EN DESCUIDO

Desconoces tu biorritmo, no cuidas las comidas y los descansos, respondes sin planear, no te cuentas entre las prioridades cotidianas, vives en desconexión.



## ¡HAZ ALGO POR TI!

Seguramente el estilo de vida actual, más la contingencia sanitaria y los cambios implementados por el sistema educativo han modificado el ritmo de tu vida. Hay muchas cosas en nuestro entorno que siempre han estado fuera de nuestro control y esta sensación es más fuerte en momentos de incertidumbre. Agreguemos a esta mezcla el aumento de las exigencias laborales en razón de los cambios en el entorno; pongamos una pizca más de estrés a ese asunto y asumamos que muchos no contamos con la preparación tecnológica necesaria. ¡Mira qué combinación!

¡Haz algo por ti!, es lo que puedes controlar y lo único que puedes cuidar en esta mezcla.



## Actúa sobre:



**Tu respiración:** al disminuir el ritmo de la respiración regulas tus órganos y funciones del cuerpo, también tienes mayor control del estado de ánimo.

**Tus ritmos de descanso:** duerme, toma pequeños descansos para que la sangre circule, realiza actividades que te despejen del entorno y del trabajo (actividades frente a pantallas no ayudan a que descanses).



**Crea una rutina** en donde tus necesidades personales y familiares estén contempladas, no solo las laborales.

**Genera un espacio de reconexión** contigo, con las personas que son importantes para ti y con el área espiritual de tu vida. Busca ayuda en caso de que lo requieras.



**Desarrolla habilidades** para adaptarte mejor a los cambios. Un organismo más adaptado es un organismo más equilibrado.