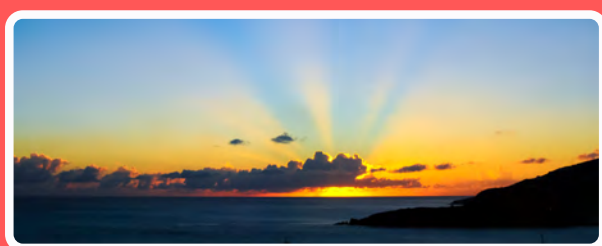


¿Y TÚ CÓMO TE ENCUENTRAS?



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.