

## ESTRÉS

## o AUTORREGULACIÓN



Respiración cortada o agitada. En general, es una respiración superficial que se ubica a la altura del pecho.

Estado de ánimo irritable o con carga emocional constante, hiperreactividad.

Llamados de atención del cuerpo: dolores, cambios en aparato digestivo, afectación de los sentidos, cambios en la energía para trabajar y descansar.

Dificultad para cambiar de actividad, la mente se encuentra enfrascada en un tema.

Sensación de fatiga, falta de ánimo, nerviosismo, temor de no lograr lo propuesto.

Desconexión de emociones y sensaciones.



Respiración más lenta y profunda ubicada hacia el abdomen.

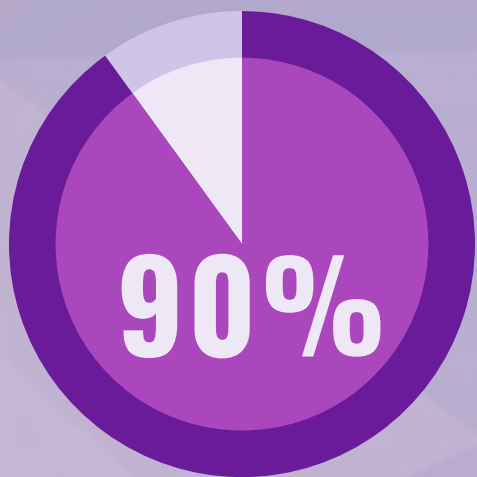
Cambios emocionales en los que se identifica su causa y se está en control de elegir la reacción.

El cuerpo tiene energía para trabajar y descansar de forma alternada.

Facilidad para pasar de temas laborales a personales y familiares de forma orgánica.

El cuerpo responde de acuerdo a las necesidades que se presentan.

Cuerpo conectado con sensaciones y emociones.



Un gran porcentaje de docentes vive en estrés por la contingencia sanitaria, las clases a distancia, la carencia de recursos y la falta de autocuidado.

Se puede hacer una gran diferencia fortaleciendo los recursos socioemocionales y el autocuidado.

**¡Desarrolla tu autorregulación y haz una diferencia para tu vida diaria!**