



Un minuto para ti

Por: Psicóloga Verushka Ordás
Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Historia “Soltar el Vaso”

Te invito que lo hagas con nosotros.

Busca un vaso con agua o cualquier objeto pesado que tengas cerca y sostenlo con tu mano durante 5 minutos.

¿Listo? Vamos....



¿Cuánto pesa el vaso de agua?

Lo importante, no es cuanto pesa
Sino cuánto tiempo lo llevamos en la mano.

1 min.

1 hora

1 día

Todos los días



El vaso



Estrés
preocupación

Si pensamos en lo que nos preocupa un rato, no pasa nada, pero si lo hacemos muy seguido, empezará a hacernos daño, nos sentiremos paralizados, incapaces de hacer nada.

Soltar el vaso es sinónimo de liberarse de todo aquello que nos hace peso, pero que no aporta ningún beneficio a nuestra vida.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

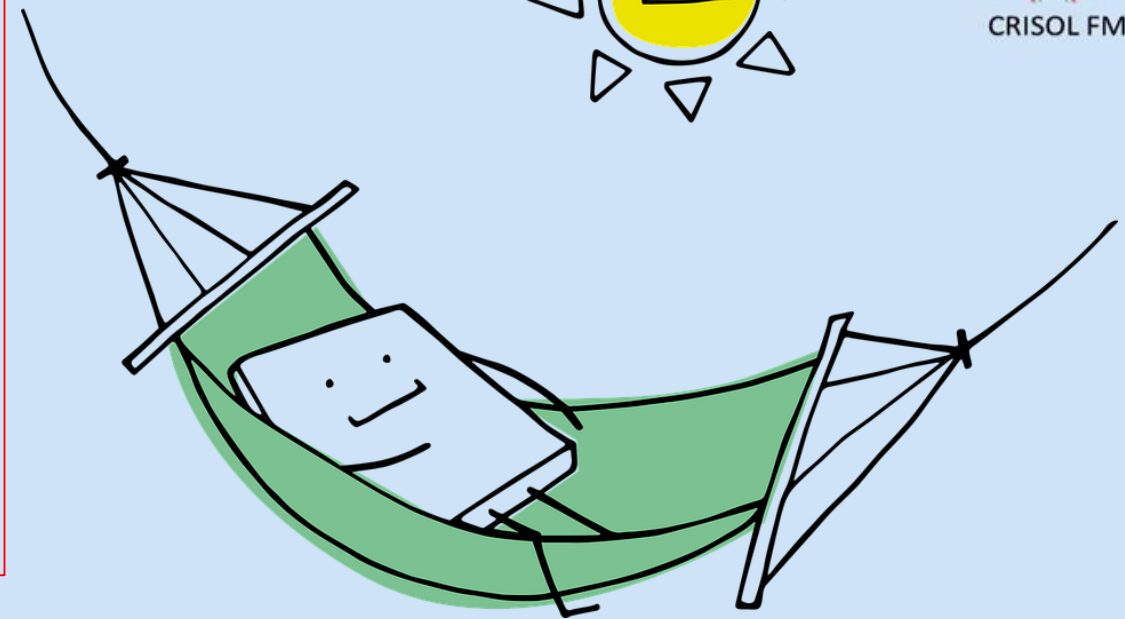
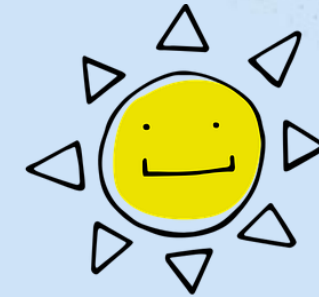
- Mantener una organización y agenda con las actividades laborales o escolares. Una mala relación con la gestión del tiempo es una de las causas más comunes de estrés laboral.
 - a. Realiza tus actividades, tomando en cuenta los periodos de descanso activo.
 - b. Que las clase a distancia sea una bonita experiencia para todos.



Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

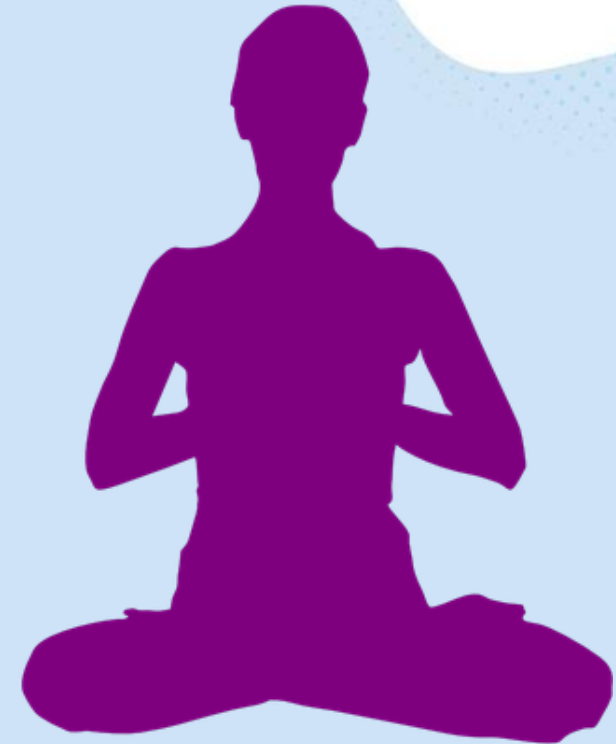
2. Equilibre el trabajo con las otras actividades personales

- Busque tiempo para usted, de relajación, de actividad física, de sueño y una buena alimentación. Evita el café, alcohol y tabaco antes de dormir.
- **Tómese un descanso:** es fundamental tomarse un tiempo para desconectar y poder recuperarnos antes de que volver a nuestro alto nivel de funcionamiento.



Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

3. Procura realizar técnicas de relajación después del trabajo. Esto ayudará a mejorar tu atención, potenciará el control sobre los procesos mentales, aumentará tu capacidad de controlar las emociones y te proveerá de relajación física.



Existen multitud de técnicas de relajación, respiración diafragmática, mindfulness, relajación muscular progresiva (tensión-distensión). Busca la que más se adecúe a ti.

Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

4. Busca el lado cómico de las cosas. El sentido del humor es casi un pre requisito para el bienestar de cada docente.

El sentido del humor es la capacidad del ser humano de ver lo gracioso en toda circunstancia, incluyendo aquellas adversas, utilizando para ello las características de su personalidad, su fortaleza y resiliencia.

Fuente: <https://quesignificado.com/sentido-del-humor/>



Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

5. Búscales el lado positivo al teletrabajo!!!!

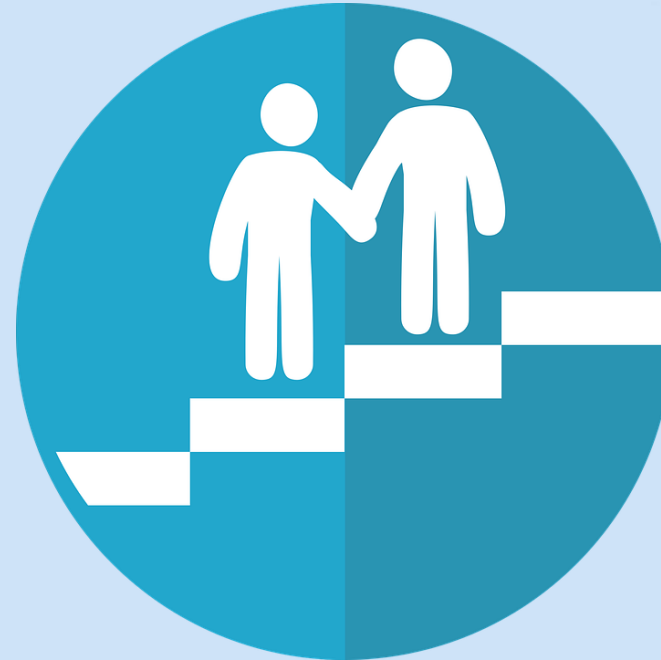
- Es más beneficioso para el medioambiente, ya que supone un ahorro energético, una reducción de la contaminación por el uso del automóvil y se evitan aglomeraciones.
- Se reducen mucho los gastos ocasionados por el hecho de comer fuera de casa.
- Hace más fácil el hecho de emprender un negocio, abre la posibilidad de trabajar en todo el mundo.



Recomendaciones para nuestros docentes, en el manejo del estrés ahora que estamos en clases a distancia. También son útiles para nosotros:

6. Aprenda a reconocer sus emociones: saber ponerles nombre a tus emociones te ayudará a lidiar con ellas y no sentirte sobrepasado o que te dominan y pierdes la razón.

7. Busque apoyo: contar con la ayuda de amigos y familiares de confianza mejora la capacidad para afrontar el estrés de forma saludable.



Es fundamental saber identificar cuándo podemos enfrentarnos nosotros solos a situaciones de estrés y cuando la situación nos está sobrepasando y afectando a nuestra salud mental, física y al bienestar emocional general.

*La línea telefónica de apoyo emocional, también es para el docente.
Estamos para ti.*

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.