

## En tiempos de crisis – el cuidado personal

Adaptado de [Psychology Today](#).

En esta época de crisis y cambios globales, sentimos un aumento del estrés, la enfermedad, la confusión e incluso el miedo. El cuidado personal es más necesario que nunca. Como educadores de adultos, debemos asegurarnos de que nuestra propia taza esté llena, para poder darlo todo a los estudiantes y colegas en nuestras vidas.



Estos son algunos consejos para ayudar.

1. **Conoce tus límites.** Reconozca cuándo está haciendo más de lo que estás acostumbrado a manejar y tómate el tiempo para averiguar qué puedes hacer para reducir la velocidad.
2. **Duerma lo que necesitas y aprende a descansar.** ¿Sabes cuánto sueño necesitamos cada día y estás durmiendo lo necesario? Hay muchos recursos y aplicaciones telefónicas que pueden ayudar si lo conviertes en una prioridad. Prueba diferentes cosas para descubrir qué funciona para descansar tu cuerpo y tu mente.
3. **Asegúrate de estar bien alimentado.** ¿Lo que comes te proporciona la energía que necesitas para funcionar? Tómate el tiempo para comer en el trabajo y comer bocadillos cuando tu cuerpo requiere energía durante la jornada laboral. Integra tus alimentos saludables favoritos en tus rutinas y planifica para tener alimentos nutricionales adecuados durante todo el día.
4. **Encuentra una forma de descomprimir durante el día,** no solo al final de tu jornada laboral. La mayoría de las personas dicen que no pueden darse el lujo de tomar descansos, pero los pequeños descansos durante el día ayudan a refrescar tu mente y cuerpo. ¿Qué te ayuda a desconectarte del ruido? Intenta estirarte o dar una caminata breve, incluso si estás a solo unos metros de distancia, tomate un trago de agua, habla con un amigo, comunícate con un ser querido, incluso si es solo por mensaje de texto, o mira fotos que tengan un significado especial. El cerebro necesita estas pausas.
5. **Considera hacer cambios a una situación laboral difícil.** Examina qué podrías hacer para que tu trabajo sea menos estresante. Piensa en los cambios en tu entorno laboral. Intenta cambiar el lugar donde te sientas y haces tu trabajo. Si trabajas horas insostenibles, ¿hay algún final a la vista?
6. **Quítate el estrés después de un día de trabajo.** Esto podría significar caminar después del trabajo para despejar la mente, conducir en silencio o escuchar música para ayudar en la transición del trabajo a casa.
7. **Alimenta tu espíritu.** Esto puede tomar la forma de meditar, orar, conectarte con la naturaleza a través de un paseo por un parque u observar un atardecer o amanecer, asistir a un servicio religioso (virtualmente), practicar la gratitud y leer o escuchar algo inspirador.