

PLAN DE RESILIENCIA

¿SABÍA QUE?



El burnout es estrés crónico o fatiga relacionado con el trabajo.

El bienestar implica afrontar el estrés, trabajar de forma productiva y cuidarse para poder ayudar a los demás.

Desarrollar la resiliencia le ayuda a recuperarse de la adversidad.

El autocuidado reduce la ansiedad, minimiza la frustración, mejora la concentración y aumenta la felicidad.

Un Plan de Resiliencia puede ayudarle a manejar las emociones y ajustarse a los desafíos.

¿Qué desafíos ha encontrado para dedicarse al autocuidado?



REFLECT ON THIS...

¡COMIENCE SU TRAYECTO!



Reconozca sus emociones y desafíos.

Tome descansos, coma bien y duerma lo suficiente.

Cree un sistema de apoyo en el trabajo y en el hogar para sentirse menos solo.

Programe sus actividades de autocuidado (y sea realista).

Materiales Recomendados: [Pelota Antiestrés](#), [Pelota Expandible](#), [El Gatito Tranquilizante](#)

Vea nuestro video sobre [Estrés del Maestro](#) y...



Download the app