

Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales



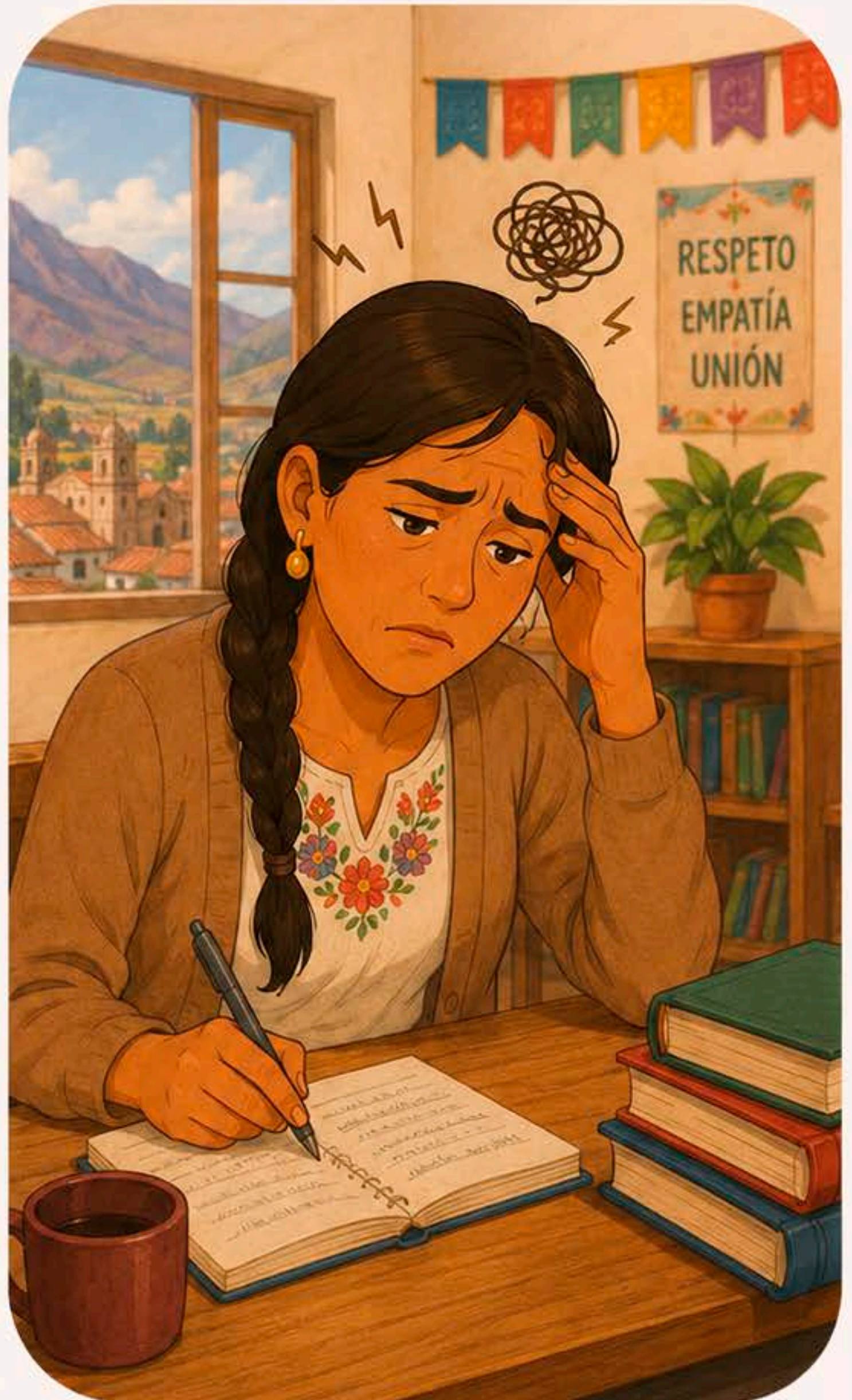
La importancia de desconectar

Estrategias prácticas

La importancia de desconectar

¿Termina la clase, pero el estrés no se va?

A veces pasamos de
una situación a otra
sin desconectar,



y eso nos va agotando.

El problema de no desconectar



Quizás pienses que, al desconectarte, descuidas tus responsabilidades.

Desconectar no significa evadir.

Significa ayudar al cuerpo y a la mente a salir del modo alerta.

Estrategia 1

Toma una pausa corporal



Suelta los
hombros.



Mueve el
cuello.



Sacude
suavemente los
brazos por unos
segundos.



Estrategia 2

Practica la respiración consciente



Inhala en tres.



Exhala en cinco.



Repítelo tres veces.

Estrategia 3

Establece un cierre del momento



1



Dite a ti mismo:
'esto ya pasó'.

2



Cierra el cuaderno
o guarda los materiales.

Importancia de desconectar

Desconectar también es parte de la tarea docente.

El descanso es una necesidad para la salud mental y el bienestar docente.





Recuerda:

**A veces,
unos minutos
de pausa
pueden cambiar
por completo
cómo vives
tu día.**



Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales

La importancia de desconectar

www.fundacionwiese.org



PERÚ

Ministerio
de Educación