

# El CAPS

le recomienda:



**Indudablemente, la labor docente conlleva grandes satisfacciones, sin negar que en ocasiones también nos acompañan algunas frustraciones y cansancios.**

En un momento como el actual, esta labor ha demandado esfuerzos adicionales tanto en la preparación de las clases como en las maneras de evaluar los procesos de aprendizaje.

Es por ello que muchos profesores se están sintiendo más cansados que de costumbre. **El descanso hace parte del cuidado personal, ayudando a recuperar tanto la capacidad cognitiva como la física.** Es así como se hace importante realizar pausas dentro de la rutina laboral, tanto diaria, como en los fines de semana y en épocas de vacaciones.

**¿Qué tan importante es para ti conservar los tiempos de descanso personal?**

**¿Cuentas con pausas durante tus jornadas laborales? ¿Qué haces?**

**¿Preservas los fines de semana para tu descanso?**

**¿Te desconectas de las redes y de elementos tecnológicos?**

**¿Cómo preservar tiempos de descanso durante el período intersemestral?**



A continuación, queremos brindarte una sencilla manera de evaluar **el cuidado que estás teniendo con tus descansos**. A su vez, esperamos que te sirva para considerar otras ideas para hacerlo. Muéstranos tu nivel respecto a las siguientes actividades.



## ¿QUÉ ME GENERA DESCANSO?

- Hacer estiramientos
- Revisar redes sociales
- Tomar café, té, aromática o agua
- Conversar con alguien de la oficina
- Tomar el sol
- Comer algo
- Organizar mi área de trabajo
- Mirar por la ventana
- Llamar a algún familiar o amigo
- Rellenar un sudoku o crucigrama
- Revisar noticias
- Explorar la página de la universidad
- Otro... ¿Cuál?

## ¿QUÉ ME ESTÁ PERMITIENDO DESCANSAR MÁS DURANTE LOS FINES DE SEMANA?

- Leer
- Estar con mi familia
- Dormir bastante
- Conversar con amigos
- Tomar el sol
- Comer tranquilamente
- Hacer manualidades
- Ir de compras
- Escuchar música
- Ver series
- Hacer ejercicio
- Organizar mi entorno
- Caminar
- Otro... ¿Cuál?

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE NO ME DEJAN DESCANSAR SUFICIENTEMENTE?

- Mi sobre-exigencia
- Exceso de cargas
- Mi hábito de no parar hasta no terminar por completo una tarea
- No saber decir "No"
- Mala higiene del sueño
- Malos hábitos alimenticios
- Mala organización del tiempo
- Pensar que el descanso es una pérdida de tiempo
- Otro... ¿Cuál?

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY DESCANSADO SUFICIENTEMENTE?



Los siguientes ítems te permitirán identificar si tus periodos de descanso **están siendo suficientes para generar bienestar y un buen desempeño en las labores cotidianas**. Marca de 1 a 5, siendo 1 "Nunca" y 5 "Siempre", según como te hayas sentido durante las últimas tres semanas.

Me he sentido...	1	2	3	4	5
De buen ánimo.					
Descansado al levantarme.					
Productivo durante mi trabajo.					
Con buen nivel de atención.					
Tranquilo frente a mis obligaciones laborales.					
Optimista frente a mis metas.					
Con tranquilidad para tomar mis alimentos.					
Con tiempo suficiente para cumplir con mis compromisos laborales.					
Con tranquilidad para hablar con mi superior, en caso de sentir sobrecarga laboral.					
Que he aprovechado los apoyos que la institución me ha ofrecido para encontrar soluciones a los retos que este momento me ha planteado.					



*¿Y esto qué significa?*

Si tus puntuaciones estuvieran entre 10 y 20 es hora de considerar reestructurar tu rutina para darle un tiempo al descanso. Tu cuerpo te lo agradecerá. Te aseguramos que hasta tu productividad podrá aumentar, si es lo que a veces te preocupa.

Si tus puntuaciones estuvieran entre 21 y 35, aunque tienen algunas acciones que permiten pensar que el descanso hace parte de tu cuidado, valdría la pena que consideraras algunas adicionales. Si tus puntuaciones estuvieran entre 36 y 50, se podría pensar que tus rutinas de descanso están siendo adecuadas.



**¡PARA DESCANSAR NO ES NECESARIO ESTAR EN VACACIONES!**