Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá | Vicerrectoría del Medio Universitario Centro de Asesoría Psicológica y Salud

JAVERIANA RESPONSABLE

El CAPS le recomienda:

PROFESOR, SU CUIDADO ES FUNDAMENTAL

Sabemos que los estudiantes son una de sus principales preocupaciones, y más en estos momentos. De la misma manera, usted es muy importante para nosotros; por eso hoy queremos centrarnos en su bienestar; **permítanos cuidarlo.**

En estos momentos de cuarentena, ser profesor ha traído una serie de retos a los cuales ha respondido de manera comprometida y entusiasta. Pero aún así, entendemos que no ha sido una tarea fácil. Tal vez, ha dedicado el doble o el triple de tiempo a la preparación de sus clases; ha realizado varios cursos para actualizarse en herramientas virtuales; o ha renovado sus evaluaciones y didácticas.

O, por otra parte, tal vez, ha hecho maromas para dar la clase, atender a sus hijos y hacer labores de la casa. **Por donde lo veamos, la situación no ha sido fácil, pero usted ha respondido con:**

- **Flexibilidad**
- **Tiempo**
- **Imaginación**
- **Creatividad**
- **Esmero**
- **Compromiso**

Sin embargo, esta capacidad de respuesta al cambio puede traer altos niveles de estrés y diferentes emociones, a las que no les solemos poner atención. **No se preocupe, esas emociones las están experimentando muchas personas, lo importante es vivirlas, ser conscientes de ellas y hacer los ajustes necesarios** para que esta época tenga un sentido personal.

Para eso le recordamos la importancia de:

Cuidar su cuerpo:

- **Tenga cuidado con su postura,** largas horas de trabajo pueden traer consecuencias a largo plazo en este punto.
- Cuide su **salud visual.**
- Realice **actividad física.**
- **Tome el sol,** así sea desde la ventana.
- **Sea estricto con sus horarios de comida** y tenga cuidado con el tipo de comida que consume actualmente.
- Respete sus **horas de sueño.**

Cuidar sus emociones:

- **Hable** sobre lo que siente.
- **Recuerde** que no tenemos el control de todo.
- Introduzca actividades que le gusten **en su rutina diaria.**
- No se **sobreexija.**

Cuidar sus relaciones:

- **Tenga tiempo para conversar** con las personas que quiere.
- **Busque espacios personales,** a veces un tiempo a solas puede ser de ayuda, precisamente para proteger las relaciones.

Viene el final de semestre;

proteja su tiempo de descanso.

Lo merece.

EL CAPS está CONTIGO