

## Anexo 1. ¿Cuido mi salud?

- Lea las prácticas de autocuidado que se enlistan, seleccione aquella(s) que considera lleva a cabo. (IMSS, 2023)
  - Reconozco y expreso mis emociones de manera saludable, sin ignorarlas.
  - Controlo mis emociones y no me impiden llevar a cabo mis actividades cotidianas.
  - Busco ayuda profesional si requiero apoyo para el manejo de mis emociones.
  - Tomo pequeñas pausas durante las actividades diarias para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.
  - Tengo una red de apoyo a través de la familia y amigos.
  - Evito preocuparme por cosas que aún no han sucedido, y me enfoco en aquellas en las que puedo trabajar en el momento presente.
  - Realizo actividades en mi tiempo libre que me gustan y disfruto.
  - Realizo 30 minutos de ejercicio al día, eligiendo una actividad que me gusta, como jugar fútbol, hacer yoga, caminar, correr, etc.
  - Mantengo una dieta equilibrada, evitando comer en exceso o por debajo de lo recomendado.
  - Procuero dormir ocho horas diarias, sin interrupciones, para brindarle a mi cuerpo y mente descanso.
  - No me automedico, ni consumo sustancias o remedios sin prescripción médica.
- Responda lo siguiente:
  - ⇒ En una escala del 1 al 10, ¿qué tanto cuida su salud?
  - ⇒ ¿Qué prácticas de autocuidado realiza cotidianamente?, ¿cuáles no ha llevado a cabo?
  - ⇒ ¿Qué podría hacer para mejorar sus prácticas de autocuidado? Escriba una acción que podría realizar. Por ejemplo, un docente identificó que no realiza ejercicio porque no tiene tiempo, decide que, en su trayecto casa-trabajo, se bajará del transporte unas cuadras antes y caminará el último tramo. También, para favorecer la autorregulación, la autocontención, liberación emocional o autorrelajación, puede plantearse realizar una estrategia sencilla como la que se muestra en el video **Autocuidado Docente No 1 “Abrazo mariposa”**.
- Conserve sus respuestas para compartirlas durante la sesión con su colectivo.

### Referencias

- ⇒ IMSS. Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023). *Promueve IMSS decálogo para cuidar el bienestar emocional de la población*, <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202307/338>
- ⇒ Programa Habilidades para la vida. (s/f). *Autocuidado Docente N°1 “Abrazo mariposa”*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zG5LEnhFSIU>