



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

PILARES

“CUIDAR A QUIEN TE CUIDA”

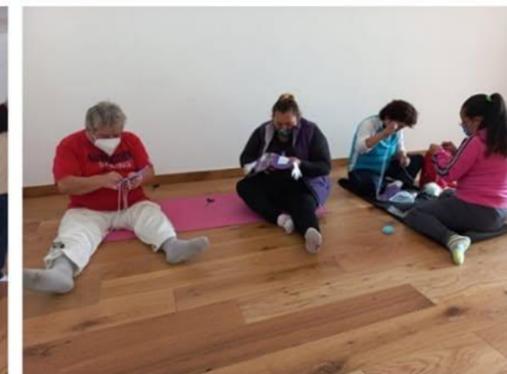
POR

ALEJANDRA XOCHITL ALVARADO LÓPEZ

LCPT COYOACÁN

Cuidados Comunitarios

Los entornos afectivos de enseñanza-aprendizaje, son contextos donde el espacio de aprendizaje se percibe como un lugar seguro. cómodo, ordenado, efectivo y pertinente, donde se haga sentir a la persona que aprende que es aceptada.





CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

PILARES

**“Si estás cansado aprende a
descansar, no a rendirte”**

Bansky

¿Quién cuida a quien te cuida? El burn-out

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional o síndrome del quemado, es una condición que se caracteriza por el agotamiento físico, emocional y mental debido al estrés crónico relacionado con el trabajo. Se manifiesta a través de la fatiga, cinismo y falta de eficacia profesional.



¿Quién cuida a quien te cuida? El burn-out

Para contrarrestar el burn-out, es fundamental encontrar formas de acompañarnos entre pares, colegas y equipos. Haciendo reuniones regulares de “supervisión” y acompañamiento, en las que se pueda realizar una suerte de descarga emocional.



La ternura radical

La ternura es un concepto que describe una forma de resistencia y transformación social a través de la expresión de afecto, cuidado y empatía, especialmente en contextos de violencia y opresión.





CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

PILARES

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado emocional

El autocuidado emocional se refiere a las acciones que una persona toma para mantener y mejorar su bienestar emocional y mental. Esto implica reconocer, validar y gestionar las emociones de manera saludable, así como establecer límites y cultivar relaciones positivas.





CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

PILARES

MUCHAS GRACIAS