
Orientaciones psicológicas para los docentes de la

UNIVERSIDAD
MAZA

Autoras: Lowi Tatiana y colaboradoras: Gebura, Yemina, Ripa Evangelina, Garzuzi, Viviana. Asesoría Educativa UMaza



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.
Atribución-NonCommercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Afrontamiento positivo:

Pensar permanente que estamos haciendo lo correcto por nosotros y por los demás.



Hoy estar en casa es lo correcto.

Es muy importante tener en claro que esto es TRANSITORIO y que en algún momento vamos a volver a nuestra rutina habitual.

Planear nuestra rutina diaria:

- Momentos de estudio/trabajo,
- Momentos de comidas, de limpieza,
- Descanso y de recreación
- De realizar tareas pendientes ahora que estoy en casa (ordenar lugares que no había tenido tiempo antes, acomodar ropa, etc).

No estamos de vacaciones.

Estamos trabajando en casa.



Tener horarios para nuestras actividades y respetar mis rutinas diarias.

Controla lo que puedas controlar

Y acepta lo que no está
bajo tu control.

Infórmate responsablemente

Elige fuentes
confiables y limita
el acceso a noticias a
una sola vez al día.

Cuida tus relaciones

Comunícate
frecuentemente
con tus seres queridos.
Hazles saber que están
juntos.

Manifiesta tus necesidades

Pide ayuda, comparte
y comenta tus
pensamientos y
emociones con los
demás

Pide apoyo emocional

Puedes pedir
asistencia por
líneas telefónicas
disponibles

Evita el agotamiento

Haz ejercicio, come
bien, mantente
hidratado y trata de
acceder a la naturaleza
y luz solar.

Beneficio de la tecnología:

1- Nos permite continuar con nuestras clases virtuales. Nuestra labor en los procesos de enseñanza aprendizaje sigue vigente.

2- Podemos brindarle a nuestros alumnos las clases correspondientes. Y hacer un seguimiento de ellos vía correos, plataforma, grupos de Whatsapp.

Siempre tener en cuenta que el tiempo que estamos conectados a la tecnología sea el necesario sin llegar a excesos.



3- También nos permite comunicarnos con aquellas personas cercanas que hoy no podemos ver y así mantener nuestros vínculos.

4- Nos da la posibilidad de aprender las nuevas pedagogías y formas de comunicación, más cercanas a los estudiantes.

Es importante estar comunicados con todas aquellas personas que hoy no podemos ver pero que volveremos a ver cuando se pueda.

Mantenerse activo con gimnasia:

Hay muchas rutinas en internet

Es recomendable que hagamos una clase de aquello que más nos guste diariamente.

Cuando una persona realiza ejercicio, en todo el organismo se generan cambios.

Algunas células que se encargan de la defensa del cuerpo comienzan a circular más rápido, lo que significa que pueden atacar a las bacterias y virus con más rapidez.



RECUERDA
que es una forma natural de
combatir y reducir los síntomas de
la ansiedad y la depresión.

Evitar



Sobreinformación:

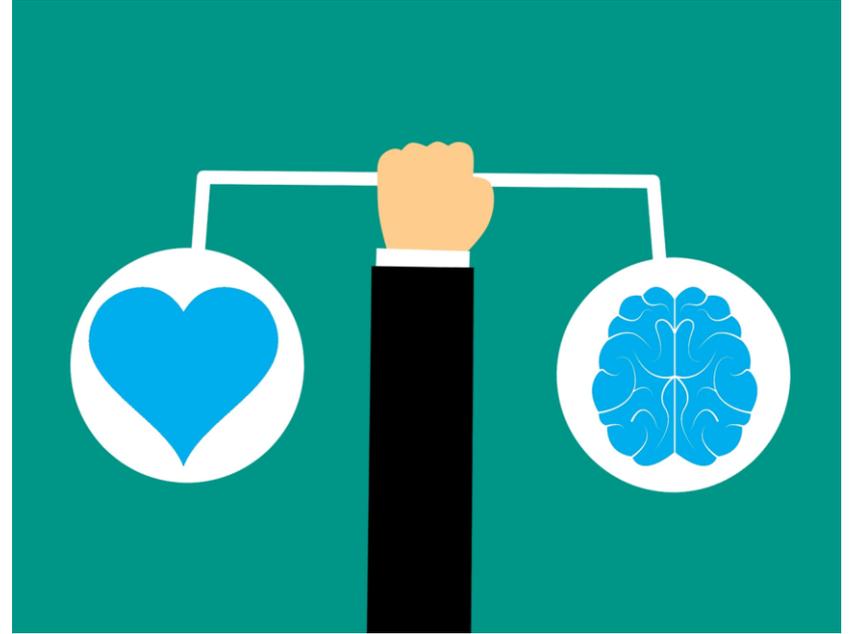
- Informamos en un momento concreto del día sobre esta pandemia que estamos viviendo.

El resto del día tratar de hablar de otros temas importante para la familia.

Si vives solo acordate de estar comunicado con tus vínculos cercanos.

Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás

Revisar permanentemente como nos sentimos, si algo nos está pasando y si deseamos comunicarlo, hace bien reconocer nuestras emociones y expresarlas.



Recuerda:

Si sientes que estás superando tus estrategias de afrontamiento, solicita ayuda a tus familiares, un amigo, una persona en la que confíes de tu comunidad o a los profesionales de Asesoría Educativa Estudiantil.

Esta situación tiene el poder de transformarte y fortalecerte para lograr el máximo de tus capacidades.

Asesoría Educativa Universitaria

Eje Estudiantes

UNIVERSIDAD
MAZA

Autoras: Lowi Tatiana y colaboradoras: Gebura, Yemina, Ripa Evangelina, Garzuzi, Viviana. Asesoría Educativa UMaza



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>