

Tips para el Autocuidado de el Cuerpo

Ejercicio ligero 3 veces al día mejora la felicidad y aumenta la productividad.



Comer bien. Incluyendo ácidos grasos omega 3 ayuda contra las enfermedades mental y aumenta el aprendizaje y la memoria.



Dormiendo suficiente nos ayuda restaurar función cognitiva.



10 minutos del sol al día ayuda la felicidad de uno y aumenta productividad.



Acariciando su brazo activa el sistema de su autorrelajante.



Los masajes ayudan a reducir estrés y activar la relajación del cuerpo.



Exhale por tiempo más largo de lo que inhala para activar su sistema parasimpático (autocalmante).



Haga un cambio pequeño a su dieta para brindar energía y mantener la presión baja



Smullens, SaraKay. "What I Wish I Had Known: Burnout & Self-Care in Our Social Work Profession." The New Social Worker Fall 2012.

Sabo, B. (2011). Reflecting on the concept of compassion fatigue. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16(1). doi: 10.3912/OJIN.Vol16No01Man01

Psychiatric Times. (2016). Retrieved from <http://www.psychiatrictimes.com/career/avoid-burnout-self-care-and-wellness-strategies>