



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUIA PRÁCTICA SALUD PSICOSOCIAL PARA DOCENTES



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



La comunidad educativa es uno de los sectores profesionales con más tendencia a sufrir patologías relacionadas con los factores psicosociales. Estas pueden ser producidas, entre otras causas, por las relaciones interpersonales que se establecen a diario entre los estudiantes, colegas y padres de familia, sin mencionar las variables económicas, personales y de reconocimiento social que pueden existir.

TODO ESTO PROVOCA, EN NUMEROSAS OCASIONES, UNA SERIE DE ENFERMEDADES QUE CONLLEVAN ESTRÉS, ANSIEDAD, AGOBIO, BAJA AUTOESTIMA Y UNA ESCASA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.

Todos estos factores acaban impactando la salud y bienestar de los docentes, y si no son tratados pueden incluso afectar a los alumnos.

Desde todas las perspectivas, proteger la salud mental de los profesores debe ser una tarea urgente e ineludible.

En esta guía buscamos brindar opciones de autocuidado para fortalecer tu salud psicosocial.



TIPS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL

Con estas sugerencias encontrarás mejores formas de sentirte y llevar a cabo tus proyectos:

¿Que tal algo de Inteligencia emocional?

El docente con inteligencia emocional tiene más posibilidades de estabilizar sus emociones y sentimientos, a la vez de crear un ambiente ideal para realizar su actividad con éxito.

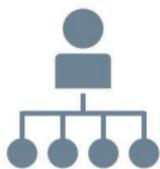
- **Conciencia emocional:** Expresar tus sentimientos y emociones te da una gran capacidad de autoconocimiento y autoconciencia, el saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, hace que se libere y despeje la mente.
- **Disfruta los momentos que te generan alegría:** Céntrate en aquello que te gusta hacer. Las emociones y sensaciones positivas nos ayudan a sentirnos mejor, recuerda todas las satisfacciones de la docencia que a veces se te olvidan: esos alumnos que dejaron huella, las clases que fueron un éxito, esa actividad que resultó un hit, la gratitud en los ojos de tus alumnos, el momento de alegría que compartiste con un compañero, etc.
- **Haz una lista de actividades concretas que disfrutas hacer:** Escribe tanto las relacionadas con la preparación o el desarrollo de las clases como las que realizas en tu tiempo libre. Después de realizada la lista, saca el tiempo necesario para hacer al menos una de ellas cada día.

- **Establece metas:** Planificar te ayudará a controlar tu trabajo y tu propia vida, evitando en la medida de lo posible la sobrecarga y el agobio. No se trata solo de planificar lo que quieres hacer en clase la siguiente semana, sino de los grandes objetivos que quieres conseguir con tus alumnos, definiéndolos a medio y largo plazo.

- **Trabaja tus habilidades comunicativas:** Una buena comunicación es esencial para transmitir los mensajes adecuados a los alumnos, familias o compañeros y comunicarse correctamente previene situaciones que te pueden generar estrés.

- **Cuidate física y mentalmente:** Aliméntate bien, come frutas y verduras; una dieta balanceada te ayudará a tener los nutrientes necesarios para hacer frente al estrés. Haz ejercicio. Caminar 1000 pasos al día es una gran actividad. Dar un paseo más largo de lo normal, subir escaleras o realizar rutinas en casa, son buenas alternativas.





PARA LOS DIRECTIVOS

Estos lineamientos te permitirán tener mejores resultados en tu institución, gracias a un ambiente propicio, calmado y productivo:

- Proporciona reconocimiento a los docentes por su labor, esto los estimula a seguir realizando un buen trabajo.
- Facilita canales de comunicación abiertos con los docentes.
- Reorganiza el tiempo de trabajo, dejando suficiente margen para la autodistribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo.
- Bríndales los recursos necesarios para desempeñar bien su labor (un buen espacio de trabajo, iluminación, ambiente sonoro).

- Suministra las herramientas necesarias. Materiales y útiles de trabajo son necesarios para realizar una buena labor, pregunta que puede hacerles falta.
- Alterna asignaturas, o cursos que dediquen un elevado esfuerzo intelectual con otras que requieran menores exigencias mentales, en el balance está el secreto.
- Establece horas no lectivas de pausa en la jornada, que sirvan para relajarse y descansar del esfuerzo mental.
- Facilita o mejora las buenas relaciones de convivencia entre compañeros y dirección mediante la realización de actividades integradoras.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE AYUDE EN EL DÍA A DÍA DE TU LABOR, RECUERDA QUE TU ARL POSITIVA ESTÁ SIEMPRE PARA APOYARTE.





Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda