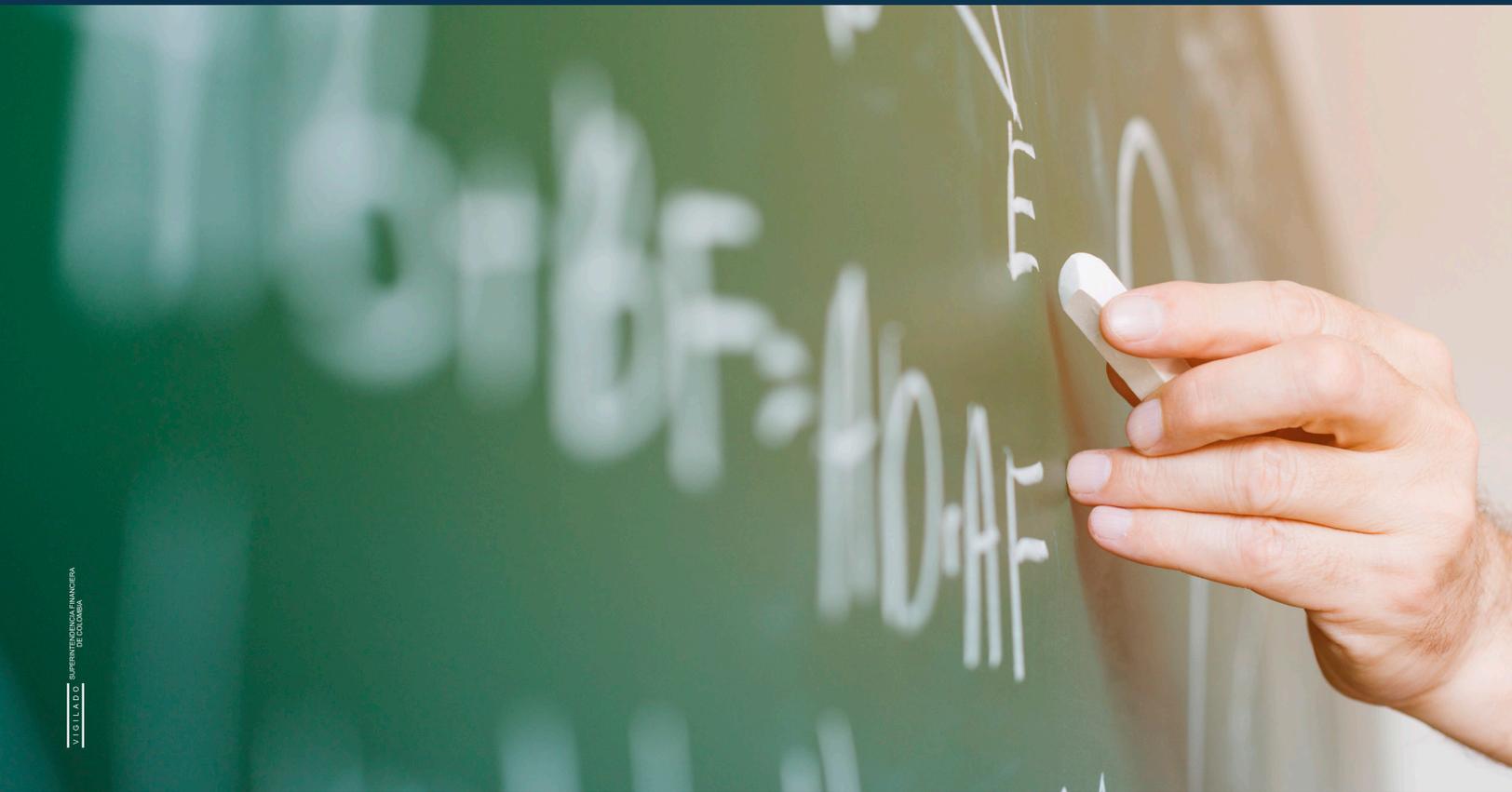




POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

GUÍA 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 producidos 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.

Esto provoca, en numerosas ocasiones, una serie de patologías que conllevan estrés, ansiedad, agobio, una baja autoestima y una escasa gestión de las emociones.

Todos estos factores acaban impactando, de un modo u otro, negativamente en la salud y el bienestar, que de no ser tratado puede llegar a afectar a los alumnos.

Por lo mismo, proteger la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible; la presente guía procura brindar opciones de autocuidado para fortalecer la salud psicosocial.

TIPS PARA FORTALECER EL BIENESTAR MENTAL

¿Qué 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 los sentimientos y emociones genera una gran capacidad de autoconocimiento y autoconciencia, el saber qué está pasando en el cuerpo y qué se está sintiendo, hace que se libere y despeje la mente.

- **Disfrutar los momentos que generan alegría.** Centrarse en aquello que es agradable de hacer. Las emociones y sensaciones positivas ayudan a sentirse mejor, recordar todas las satisfacciones de la docencia que a veces olvidan: esos alumnos que dejaron huella, las clases que fueron un éxito, esa actividad que resultó un hit, la gratitud en los ojos de los alumnos, el momento de alegría que se compartió con un compañero, etc.
- **Hacer una lista de actividades concretas que se disfruten,** tanto las relacionadas con la preparación o el desarrollo de las clases como las realizadas en el tiempo libre. Después sacar el tiempo necesario para hacer al menos una de ellas cada día.
- **Establecer metas.**



Planificar ayudará a controlar el trabajo y la propia vida y evitar en la medida de lo posible la sobrecarga y el agobio. No se trata solo de planificar lo que se quiere hacer en clase la siguiente semana, sino de los grandes objetivos que se quieren conseguir con los alumnos, definir los objetivos a mediano y largo plazo.

- Trabajar las habilidades comunicativas.

Una buena comunicación es esencial para transmitir los mensajes adecuados a los alumnos, familias o compañeros, comunicarse correctamente previene situaciones que pueden generar estrés.

- Cuidado físico y mental.

Alimentarse bien, comer frutas y verduras, una dieta balanceada ayudará a tener los nutrientes necesarios para hacer frente al estrés.

- Hacer ejercicio.

Caminar 1000 pasos al día es un buen ejercicio. Dar un paseo más largo de lo normal, salir y caminar con los alumnos, subir escaleras, son buenas alternativas.

PARA LOS DIRECTIVOS

- Proporcionar reconocimiento a los docentes por su labor, esto los estimula a seguir realizando un buen trabajo.
- Facilitar canales de comunicación abiertos con los docentes.
- Reorganizar el tiempo de trabajo, dejando suficiente margen para la autodistribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo.
- Proveer de los recursos necesarios para desempeñar bien su labor (un buen espacio de trabajo, iluminación, ambiente sonoro).
- Suministrar los recursos, materiales, útiles y herramientas de trabajo necesarios para realizar una buena labor.
- Alternar asignaturas o cursos que dediquen un elevado esfuerzo intelectual con otras que requieran menores exigencias mentales.



- Establecer horas no lectivas de pausa en la jornada que sirvan para relajarse y descansar del esfuerzo mental.
- Facilitar o mejorar unas buenas relaciones de convivencia entre compañeros y dirección, mediante actividades en grupo.

Esperamos que esta guía ayude en el día a día de esta labor.

POSITIVAMENTE siempre a tu lado.





Para más información y contenidos de Prevención 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