

# Taller de Salud Mental - Profesores (Bienestar Institucional)

TECNOLOGICA FITEC

Bucaramanga, junio de 2019



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 2 de 11

## Contenido

### 1. Presentación

La salud mental es un cúmulo de procesos, situaciones, actividades, que al ser reguladas por el cerebro direccionan el bienestar de la persona de una manera integral, en este caso, la salud mental del profesor, profesional de la educación, sometido por el mismo desarrollo de su profesión a un sinnúmero de eventos que pueden ocasionar un malestar al docente. La toma de decisión frente a una situación en clase, el dirimir un conflicto a interior del aula, el exigir y solicitar comportamientos coherentes con el espacio y con los compañeros y estudiantes, el atender situaciones especiales de estudiantes, a veces hace que esas actuaciones influyan en su estado de ánimo. La invitación a los profesores a realizar este taller y reflexionar sobre aspectos inherentes al desarrollo profesional.

### 2. Objetivos

- a. Cuidar la salud mental tanto como se cuida la física.
- b. Estimular el trabajo bidireccional de salud mental - física
- c. Atender a todos los llamados por pequeños que sean que envía mente-cuerpo.
- d. Conocer acerca de la salud mental.
- e. Elaborar la evidencia requerida en el taller

### 3. Temática de interés general

<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 3 de 11

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), la conceptualiza, así. La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Los datos y cifras tan abrumadoramente altos ponen de relieve los aspectos más importantes de la salud mental y los trastornos mentales. Ingresa a [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/), y conoce más acerca de esta problemática de la cual no está exenta persona alguna.

A pesar de que los trastornos mentales y los problemas psicosociales son algo común en todas las comunidades del mundo, estos problemas son mucho más frecuentes entre las personas que han enfrentado adversidades, tal como la exposición a una crisis humanitaria. Un elemento clave para responder a estos problemas es alcanzar una mejor comprensión de las necesidades y los recursos existentes. La OMS y el ACNUR frecuentemente reciben desde el terreno solicitudes de asesoramiento sobre evaluación de los trastornos mentales y problemas psicosociales en contextos humanitarios.

Aunque existe una variedad de herramientas de evaluación, lo que siempre ha faltado ha sido un criterio general que aclare cuándo se debe utilizar cada herramienta y con qué fin.

Frente a esta problemática, para la OMS la población objeto de su trabajo en salud mental y apoyo psicosocial, está en las situaciones de emergencias, de cualquier población expuesta a factores estresantes extremos, como los refugiados, las personas con desplazamiento forzoso en su propio país, los



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 4 de 11

sobrevivientes de desastres, las poblaciones expuestas a la guerra, al terrorismo o al genocidio.

El Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS reconoce que el número de personas expuestas a los factores estresantes extremos es grande y que la exposición a estos factores estresantes extremos es un factor de riesgo para los problemas sociales y de salud mental. El trabajo del Departamento sobre la salud mental en las emergencias se centra principalmente en los países de escasos recursos, donde viven la mayoría de las poblaciones expuestas a los desastres y la guerra.

Los trastornos mentales están inseparablemente vinculados al tema de los derechos humanos. El estigma, la discriminación y las violaciones de los derechos humanos que sufren las personas y las familias afectadas por trastornos mentales son intensos y profundos. Por lo menos en parte, estos fenómenos son consecuencias de una percepción general en cuanto a que no existen modalidades efectivas de prevención o tratamiento contra estos trastornos.

La prevención efectiva puede influir mucho en el cambio de estas percepciones y así, cambiar la forma en que la sociedad percibe los trastornos mentales. Sin embargo, los problemas de los derechos humanos van más allá de las violaciones específicas a las que están expuestas las personas con trastornos mentales. En efecto, las limitaciones en los derechos humanos básicos de individuos y comunidades vulnerables, pueden actuar como poderosos determinantes de los trastornos mentales. Por lo tanto, no es de sorprender que muchas de las medidas de prevención efectivas estén en armonía con los principios de igualdad social, igualdad de oportunidades e igualdad de atención de los grupos más vulnerables en la sociedad.

Los ejemplos de estas intervenciones incluyen mejorar la nutrición, garantizar la educación primaria y el acceso al mercado laboral, eliminando la discriminación basada en raza y género y garantizando la seguridad económica, para mayor información ingresa a:

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/Prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_spanish\\_version.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf).

#### 4. REALIDAD DE SALUD MENTAL EN EL MUNDO

Se calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales. Cerca de la mitad de los trastornos

<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 5 de 11

mentales se manifiestan antes de los 14 años. En todas las culturas se observan tipos de trastornos similares.

Los trastornos neuro-psiquiátricos (depresión, ansiedad, ideación suicida, trastornos de bipolaridad), figuran entre las principales causas de discapacidad entre los jóvenes. Sin embargo, las regiones del mundo con los porcentajes más altos de población menor de 19 años son las que disponen de menos recursos de salud mental. La mayoría de los países de ingresos bajos y medios cuenta con un solo psiquiatra infantil por cada millón a cuatro millones de personas.

Los trastornos mentales y los trastornos ligados al consumo de sustancias son la principal causa de discapacidad en el mundo. Los trastornos mentales y los trastornos ligados al consumo de sustancias son la causa de cerca del 23% de los años perdidos por discapacidad.

Cada año se suicidan más de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad. Hay indicios de que por cada adulto que se suicida hay más de 20 que lo intentan. El 75% de los suicidios tienen lugar en países de ingresos bajos y medios. Los trastornos mentales y el consumo nocivo de alcohol contribuyen a muchos suicidios. La identificación precoz y el tratamiento eficaz son fundamentales para garantizar que estas personas reciben la atención que necesitan.

Los trastornos mentales figuran entre los factores de riesgo importantes de otras enfermedades y de lesiones no intencionales o intencionales, porque aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades como la infección por VIH, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, y viceversa.



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 6 de 11

Por otra parte, La guerra y las catástrofes tienen efectos importantes en la salud mental y el bienestar psicosocial de las poblaciones sometidas a estos fenómenos sociales. El conflicto y la violencia, tanto entre individuos como entre comunidades y países, representan una amenaza particularmente poderosa y desafortunadamente común a la salud mental. El desasosiego y los trastornos mentales resultantes son considerables. La prevención de la violencia requiere de los esfuerzos de toda la sociedad, pero los profesionales de la salud podrán aminorar el impacto negativo de este fenómeno, implementando algunos esfuerzos preventivos específicos y brindando ayuda humanitaria más acorde con la salud mental.

La ignorancia y la estigmatización que rodean a las enfermedades mentales están muy extendidas. Pese a disponer de tratamientos eficaces, existe la creencia de que no es posible tratar los trastornos mentales, o de que las personas que los padecen son difíciles, poco inteligentes o incapaces de tomar decisiones. Esa estigmatización puede dar lugar a malos tratos, rechazo y aislamiento, y privar a las personas afectadas de atención médica y apoyo. Dentro del sistema de salud, es muy frecuente que esas personas reciban tratamiento en instituciones que se parecen más a almacenes humanos, que a lugares para curarse.

Son frecuentes las denuncias de violaciones de los derechos humanos de las personas con discapacidad mental o psicológica. Esas violaciones incluyen la coerción física, la reclusión y la privación de las necesidades básicas y la intimidad. Pocos países cuentan con un marco legal que proteja debidamente los derechos de las personas con trastornos mentales.

## 6. PREVENCIÓN SALUD MENTAL - ESCENARIO DE LA DOCENCIA EN FITEC



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 7 de 11



Imagen momento de clase



Espacios de capacitación docente. PID-2018.



Capacitaciones y actividades

<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 8 de 11

La función propia del docente, el educador o del profesor impone una vida no solo sacrificada sino amenazada seriamente por riesgos para la salud mental. La acumulación de factores psicosociales negativos o desfavorables convierte a la docencia en una categoría socioprofesional de riesgo para la salud.

Dentro de los tres pilares básicos presentes en el modo de vivir la ocupación laboral, que son la estimación sociocomunitaria o el reconocimiento de los demás, la retribución económica y la satisfacción personal, los dos primeros suelen tener un rotundo signo negativo en la ocupación docente. Adicionamos a ello el momento coyuntural de una población de estudiantes, especialmente en la media, superior, dónde se percibe la carencia de valores de casa, la mezquindad de los propios intereses, sin respeto a las normas y decisiones definidas por la organización educativa, por el profesional al interior del aula de clase, y en el trato ente pares.

La valoración del profesor consiste en vivir con profunda satisfacción personal su nobilísima función específica. El profesor trata, ante todo, de transmitir a otro sus experiencias y saberes mediante una actividad que, lejos de ser seca o áspera, se desarrolla en el marco de una cálida sincronización con el estudiante o con el aprendiz, lo que apunta a la formación de su carácter. Formar e informar es la condición *sine qua non* de la misión del profesor.

Para cumplir con dignidad misión, el profesor ha de acumular previamente conocimientos suficientes mediante el estudio y la reflexión. Esta vertiente egotista de la docencia, polarizada en el enriquecimiento de la personalidad propia y en el marco de una labor de autoperfeccionamiento, culmina en la disposición altruista de compartir conocimientos, experiencias y elementos formativos con los educandos, los alumnos o los discípulos, sin pedir nada a cambio, o si, ser mejores seres humanos, con mayores proyecciones de vida que el profesor, que sea el propositos y artífice de unas mejores condiciones.

La actividad docente es, pues, mixta: egotista y altruista, y suele asociarse con un sentido de autorrealización, en forma de lo que se entiende como una profesión, o sea, una ocupación laboral vivida como algo propio que se extiende a otras esferas de la vida, sobre todo el tiempo libre y el tiempo socio familiar.



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 9 de 11

Entre los niveles de estrés del educador y de sus alumnos se establece un circuito de interacción recíproca, tipo *feed-back*, al modo de un sistema unitario cuasi cerrado. El profesor puede sentirse perturbado no solo por el registro directo del estrés que asola al estudiante, sino también a causa del rendimiento escolar y el trastorno de la adaptación psicosocial del alumnado, alteraciones muy frecuentes en el adolescente estresado. Por tanto, queda así consignada la acción desequilibrante del alumno hacia el profesor.

La autoestima es un índice que condensa la actitud hacia uno mismo o resume el autoconcepto en forma de una evaluación o valoración personal. Tal índice oscila en una escala entre los límites de la aprobación y la desaprobación, la opinión favorable y la desfavorable.

La personalidad neurótica básica puede optar por varios caminos de vida, entre ellos, como los más destacados, el refugio en la soledad, el estancamiento en una postura de inhibición y vergüenza o la entrega a una hipercompetitividad individualista y autoritaria.

Una persona incapaz de aceptarse a sí misma es incapaz de aceptar a los demás. Desde el ámbito pedagógico es frecuente señalar la importancia que el profesorado posea un autoconcepto positivo y una autoestima equilibrada.

Al interior de la Institución las funciones del docente, tutor virtual, acompañante de procesos pedagógicos se direccionan a fortalecer esa formación personal, proyecto de vida del estudiante, contenidas en el Reglamento de Docentes Capítulo III, Artículo 5. Perfil.

De ahí que el compromiso del cuerpo directivo a fin de minimizar estas situaciones dar cumplimiento de manera coherente a los elementos ya descritos como son:

- a. estructuración socio comunitaria o reconocimiento
- b. la retribución económica y la
- c. satisfacción personal.

<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 10 de 11

Cada uno de estos elementos deben no sólo ser letra muerta sino acción dinámica y consciente en el proceso con aplicación de los valores y principios institucionales que dan visibilidad a la filosofía institucional

## 7. BIBLIOGRAFIA.

<https://eligeeducar.cl/la-salud-mental-los-docentes-agente-clave-la-educacion-las-emociones>. Elige Educar.

Educar Las emociones. Educar para la vida. Amanda Céspedes. Universidad de Chile.

Reglas para mantener y mejorar la salud mental. Hector Pauchard Hafermann.



<b>DIRECCIÓN ESTRATÉGICA</b>	<b>Código:</b> OD-DE-01
	<b>Fecha:</b> 06/01/2017
<b>INFORME</b>	<b>Versión:</b> 2
	<b>Página:</b> 11 de 11