

BIENESTAR INSTITUCIONAL
LA SALUD MENTAL DEL PROFESOR

Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios



BIENESTAR INSTITUCIONAL

La salud mental laboral es un concepto de la salud preventiva que alude a un estado de [bienestar integral del trabajador](#). Lamentablemente, ese bienestar en los profesores, a menudo se deteriora y resulta preocupante, dice Amanda, que aquellos docentes que sufren de ansiedad o estrés por múltiples razones, deban enfrentarse a la educación emocional.

En otras palabras, las emociones son contagiosas y un profesor que sufre del llamado síndrome [burnout](#) (desgaste), puede llegar a perder la sensibilidad para atender las emociones de sus alumnos. Por lo mismo, proteger la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible; de ahí que sea fundamental no sólo proteger sus emociones, sino también las de los estudiantes.

El síndrome de burn out, además, se define como cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo

BIENESTAR INSTITUCIONAL

En su libro *Educación de las emociones, educar para la vida*, la autora, Amanda Céspedes, médica psiquiatra de la Universidad de Chile, dedica un capítulo a hablar del profesor como agente clave en la educación de las emociones.

Haciendo énfasis en la importancia de ver al estudiante, independiente de la edad, como persona que necesita ser estimulado, atendido y fortalecido en los procesos emocionales para asumir más abiertamente y comprometedoramente los procesos cognitivos, pero para ello el profesor debe estar emocionalmente estable, es decir salud mental totalmente equilibrada.

Maslach y Jackson (1981) fueron quienes dieron una definición más acertada del síndrome, y consideran que éste es presentado como respuesta ante situaciones generadoras de estrés crónico y se caracteriza por presentar tres síntomas específicos: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.

Profesor comparte y.....



<http://www.genesismex.org/ACTIDOCE/CURSOS/CHILE-CO-OT%2710/LIBROS/LORENA-EDUCAR%20LAS%20EMOCIONES.pdf>

BIENESTAR INSTITUCIONAL -

Cuando se piensa que un maestro es un formador de seres humanos y que muchas veces es el profesional que pasa más tiempo con los niños y jóvenes, se hace evidente la importancia social de su trabajo y las diversas responsabilidades de su profesión. El maestro contemporáneo se enfrenta a retos que le impone su disciplina, y a otros que le demanda la sociedad. Hoy en día, requiere de competencias diferentes para solucionar con creatividad los primeros, y participar así en la solución de las necesidades de sus educandos.

Además de conocer su disciplina y los medios para lograr su comprensión y aprendizaje, el maestro necesita saber comunicarse, oír de manera activa y respetuosa las diferentes posturas, incluir y valorar las diferencias, así como despertar curiosidad por el conocimiento, de acuerdo con las etapas de desarrollo de cada estudiante. El maestro identifica sus emociones y las de los estudiantes y las encauza de manera constructiva.

En su práctica cotidiana, el maestro se enfrenta a sus estudiantes y sus expectativas, tan disímiles como el número de aprendices en el aula, y se compromete con las particularidades de cada uno. No sólo el saber de cada estudiante es diverso sino sus modos y fuentes de motivación hacia el aprendizaje. Es importante, entonces, que conozca estas diferencias para procurar el aprendizaje de todos y cada uno.

A partir de esas particularidades, los maestros diseñan sus clases y adaptan los materiales de acuerdo con las necesidades y los retos pedagógicos a los que se enfrentan. Todo ello para formar hombres y mujeres con las capacidades y conocimientos necesarios para participar activamente en su sociedad.

Para los estudiantes, el maestro es un ejemplo de vida, imagen de autoridad y respeto. Es decir, es un referente en la consolidación de su propia identidad. En consecuencia, "debe tener disposición para entender sus estrategias, necesidades, valores y defectos, reflexionar sobre su propia enseñanza y los efectos en los estudiantes, desarrollar una filosofía propia frente a la educación, apreciar la responsabilidad de servir positivamente de modelo para los educandos, aceptar cambios, ambigüedades y desaciertos"

La salud mental del profesor requiere de:



[SaludMentalenprofesores](#)

Asimismo, los maestros son fuente de inspiración para el desarrollo de valores sociales como la tolerancia, la honestidad, la justicia y la equidad, y motores para evidenciar y proteger el valor social de las diferencias culturales. Además, cuando el estudiante advierte la solidaridad y la cooperación entre los maestros de su institución -inclusive con los de otras instituciones-, se motiva a desarrollar esas prácticas para el logro de sus objetivos académicos.

De ahí que la inteligencia emocional debe reforzarse constantemente porque frente al síndrome de burnout, esta minimiza estos estados mentales del profesor, ayudando a fortalecer las habilidades para la vida laboral del maestro

Ahora, existen cinco habilidades dentro la inteligencia emocional; tres de ellas que corresponden a la inteligencia intrapersonal (autoconocimiento, autocontrol, automotivación), y las otras dos a la interpersonal (empatía y destreza social).

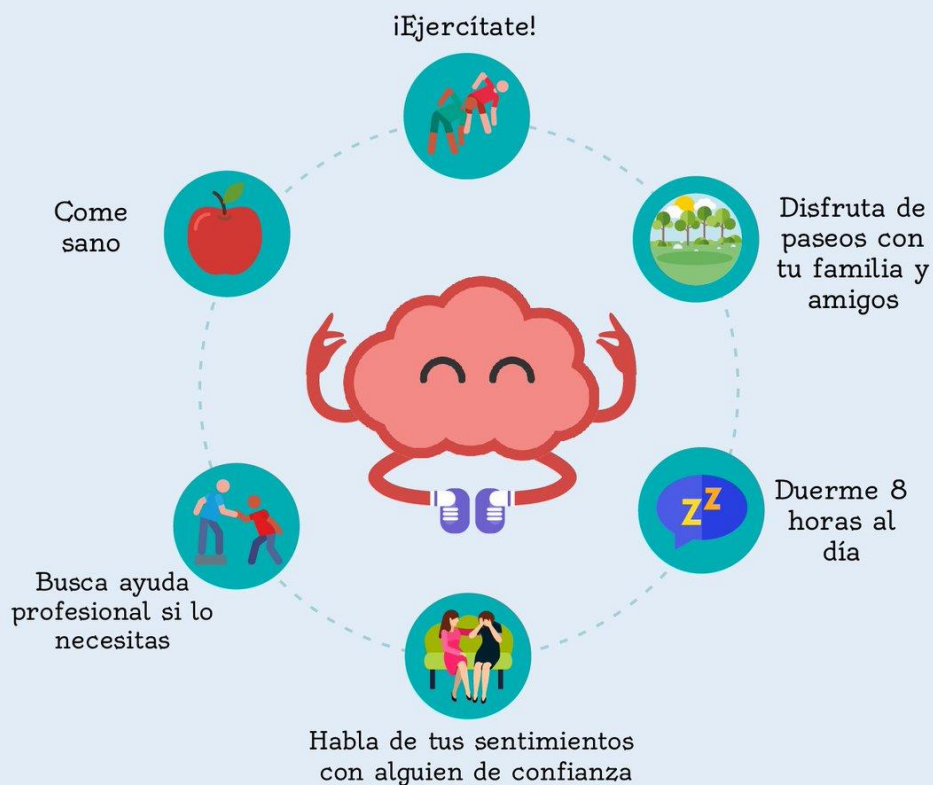
El educador pone en práctica diferentes habilidades como la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el manejo de la comunicación, el trabajo en equipo, entre otras.

Ahora bien, no solo debe ponerlas en práctica sino también articularlas a diversas habilidades emocionales con el fin de enfrentar adecuadamente los desafíos cotidianos que ofrece su práctica, habituarse al contexto, prevenir la ansiedad, el estrés, etc.

Ellas están en la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones siendo fundamentales en el profesor, ya que estas habilidades terminan influyendo en los procesos de aprendizaje que orienta, en su salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales que sostiene y en su rendimiento académico y laboral.

Desarrolla estas actividades contribuyen a mejorar la salud mental

Tips para la buena salud mental

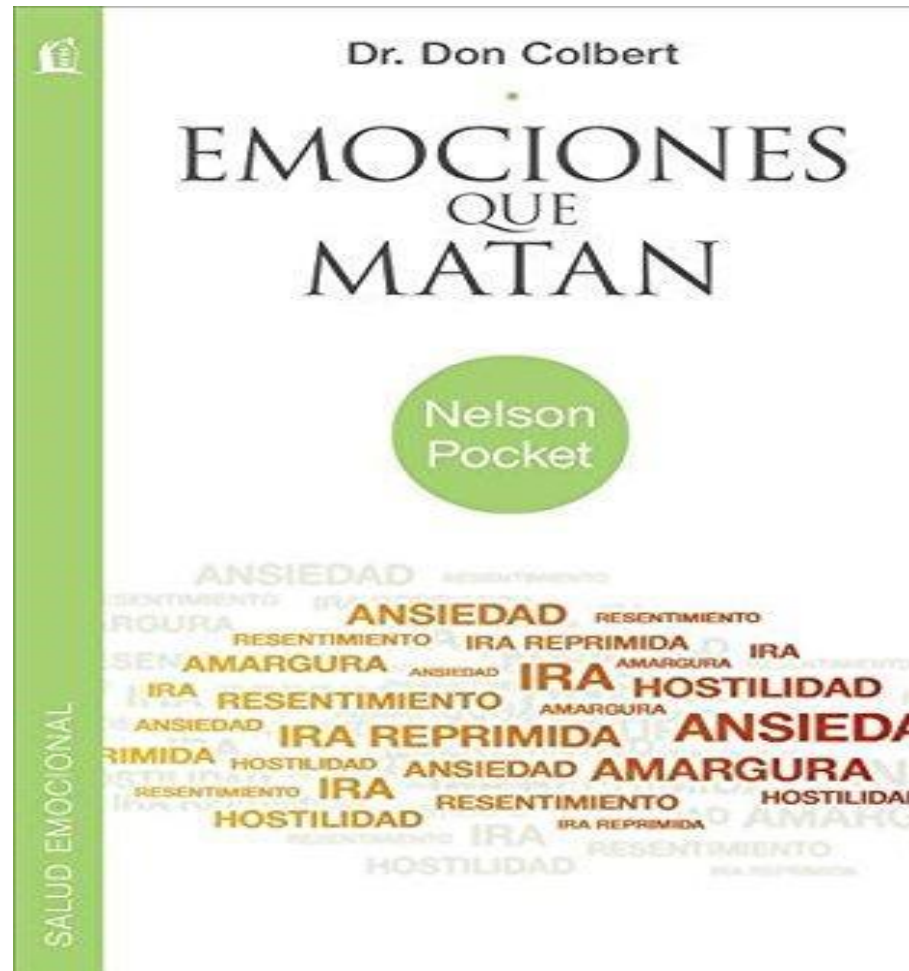


El síndrome burn out no se encuentra en la actualidad incluido en las clasificaciones existentes de los Trastornos Mentales. Los síntomas que más presenta la población docente, están asociados principalmente al estrés laboral, manifestándose éste, en enfermedades frecuentes, absentismo laboral, insatisfacción con el empleo, ausencia de comunicación asertiva con sus colegas y alumnos, irritabilidad, depresión, etc.

Por otra parte, el impacto de la salud mental del profesor sobre su calidad como educador de las emociones y su capacidad para crear climas en el aula de crecimiento emocional y cognitivo es también un aspecto fundamental en su Desempeño.

“El profesor que busca efectividad real debe empezar por creer en sí mismo para poder creer desde el corazón que, como maestro, tiene un papel de trascendencia en el destino de sus alumnos”.

Evita por tu salud y la de tus estudiantes



Aún hay oportunidad para recuperar la Salud Mental, qué tal estos tips?

8 HÁBITOS PARA CULTIVAR TU SALUD MENTAL



DEJA DE TOMARLE FOTOS A TOODOO
PARA QUE DISFRUTES, MEJOR, DEL AQUÍ Y EL AHORA

EVITA QUE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS TE AFECTEN
NO PUEDES CAERLE BIEN A TODOS

MUÉVETE LO MÁS QUE PUEDES CADA DÍA
PARA QUE TU CUERPO Y MENTE SE DESPEJEN

DESPÍDETE DE UNA BUENA VEZ DE 'DEJAR PARA LUEGO'
UN PENDIENTE A LA VEZ Y UN POCO DE ESPARCIMIENTO CUANDO TERMINES. COSA DE BALANCE

CORTA LAS RELACIONES TÓXICAS
LAS QUE SOLO TE QUITAN ENERGÍA EN LUGAR DE APORTAR ALGO POSITIVO

TOMA TIEMPO PARA TI
AGENDA UNA CITA CONTIGO A DIARIO PARA APAPACHARTE

INVOLÚCRATE EN CHARLAS AMENAS
EN PERSONA! RÍE, COMPARTE, PLÁTICA, APORTA...

ABANDONA LOS INTENTOS DE 'MULTITASKEAR'
ASÍ TE ENFOCAS EN UNA SOLA COSA Y AVANZAS MÁS

- habitolicious.com -

Evidencia, ingresa a este plegable y contesta el test de salud mental, a partir del párrafo, ANALIZA.

http://academica.repo.fitec.edu.co/index.php/frontend/files/get/presentaciones_/PLEGABLE%20SALUD%20MENTAL.pdf

Ahora, haz una reflexión, una introspección, ponte en posición de flor de loto, en yoga (ojala debajo de regadera unos minutos) y pregúntate ¿ Qué eventos hacen que me altere con mayor regularidad en el ejercicio pedagógico con mis estudiantes?

Y... ahora, respóndete. Desde la propia óptica ¿qué crees que debes hacer para minimizar estas situaciones?



¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón



GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co