

Decálogo de Salud Mental del profesor

1. APRENDE A IDENTIFICAR sentimientos y emociones, para así gestionarlos y saber comunicarlos.

3. CONOCE TUS FORTALEZAS Y POTENCIALIDADES, así como tus limitaciones, siendo consciente de hasta dónde puedes llegar. No seas muy severo contigo mismo ante situaciones que te limiten.

5. RELACIONATE con tus compañeros y con el resto de la comunidad educativa y fomenta el trabajo en grupo y la coordinación.

7. SÉ FLEXIBLE CON LOS CONTRATIEMPOS y aborda los problemas a medida que vayan surgiendo. Busca soluciones desde diferentes perspectivas, intentando resolver los imprevistos conforme vayan apareciendo.

9. VALORA POSITIVAMENTE LAS COSAS BUENAS que tenemos en la vida, dando relevancia a las pequeñas cosas de nuestro entorno inmediato. Sé consciente de la importancia de la labor docente que desempeñamos diariamente en el aula.

2. Utiliza un lenguaje respetuoso y apropiado, propiciando así una **COMUNICACIÓN ASERTIVA**.

4. Adapta la práctica diaria a las actividades y metodologías con las que disfrutes, manteniendo la ilusión por la innovación. **PON AFECTO Y ENERGÍA** a cada tarea que emprendes en tu ámbito profesional.

6. CUIDA TU SALUD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO. Mantén la mente activa con pensamientos positivos. Conserva tus rutinas y disfruta de tu tiempo de ocio. Busca alguna actividad que te haga desconectar de tu jornada laboral.

8. Pide ayuda cuando la situación te supere a compañeros, familiares, amigos, facultativo o a nuestro servicio del Defensor del Profesor de ANPE. NO TENGAS MIEDO DE SENTIR Y DESAHOGARTE. Busca tu red de apoyo en aquellas personas que te transmiten y generan tranquilidad.

10. Busca espacios y actividades que permitan relajarte física y mentalmente. CUIDA DE TUS RELACIONES INTERPERSONALES.

