

Decálogo de **Salud Mental** del profesor

- 1. APRENDE A IDENTIFICAR** sentimientos y emociones, para así gestionarlos y saber comunicarlos.
- 2.** Utiliza un lenguaje respetuoso y apropiado, propiciando así una **COMUNICACIÓN ASERTIVA**.
- 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.
- 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.
- 5. RELACIONATE** con tus compañeros y con el resto de la comunidad educativa y fomenta el trabajo en grupo y la coordinación.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 10.** Busca espacios y actividades que permitan relajarte física y mentalmente. **CUIDA DE TUS RELACIONES INTERPERSONALES.**



Defensor
del Profesor



anpe.es

