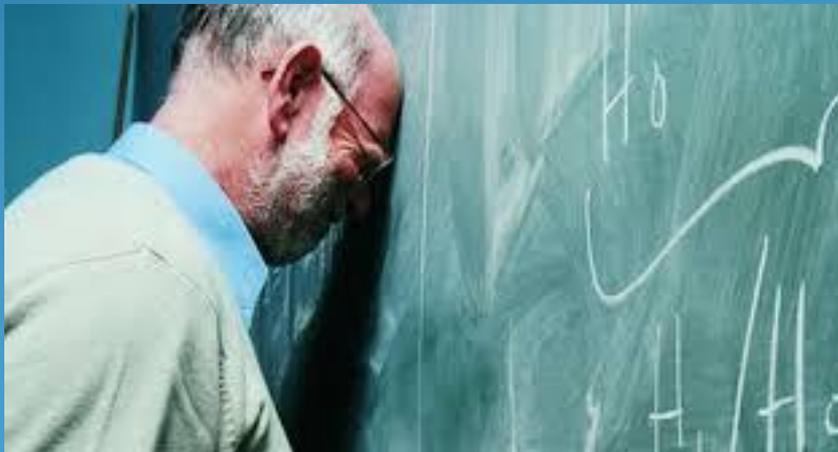


Salud Mental del Docente

Facilitadora
Psicóloga Dalila O. Herrera



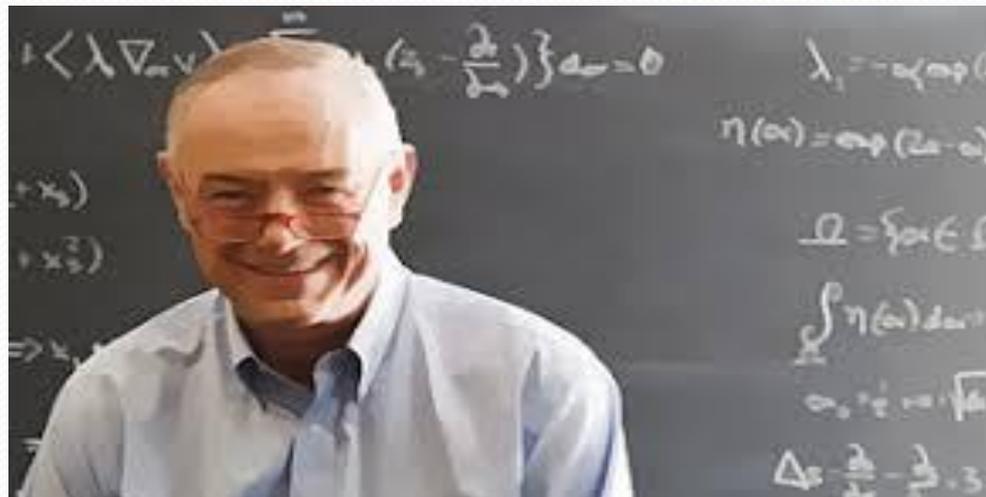
Definición de salud

- La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



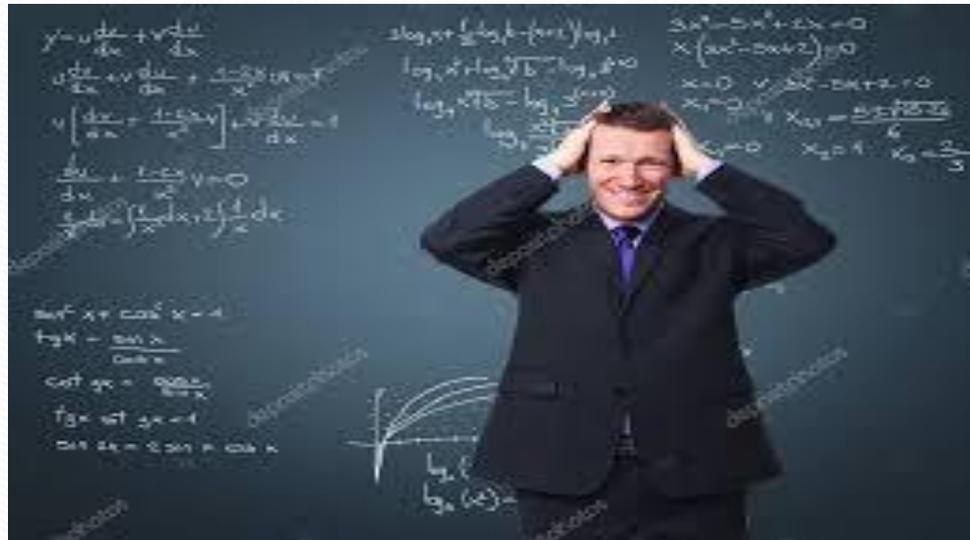
Salud Mental

- 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.



Salud mental del docente hoy día

- Poco manejo del estrés.
- Afrontar los cambios propios del sistema educativo.
- Tecnología
- La disciplina escolar.



Definición de Estrés

- Es la respuesta no específica del Organismo a toda demanda que nos resulta amenazante o generan conflictos.



Señales ó Estresores

- Cuando estas señales o estresores tanto interno como externo incrementa su intensidad y el organismo no logra su manejo y/o equilibrio, se acumula una determinada cantidad de energía que no se logra canalizar; es decir, no logra descargarse de forma adecuada provoca patologías variadas dentro del organismo de una persona.



Tipos de Estrés

- El Eutrés: Cuando el organismo responde armónicamente respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía en reacción ante los estresores se consumen biológica y físicamente, estamos en presencia del denominado eutrés, podemos decir, el estrés bueno, el cual es necesario para que podamos desarrollándonos como personas.

Tipos de Estrés

- El Distrés: Estamos en presencia del distrés ó estrés perjudicial cuando el organismo responde en forma exagerada ya sea en el plano biológico ó psicológico no pudiendo manejar la situación.



El Estrés Laboral

- La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el estrés laboral en los siguientes términos: Esta enfermedad es un peligro para la economía de los países industrializados ó en vía de desarrollo. Resiente la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores.



Principios Básicos para el Manejo del Estrés.

- Aceptar su propio cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía.
- Aprender a reconocer los primeros signos de y qué significan.
- Desarrollar tolerancia al estrés con una dieta equilibrada y ejercicio.

Desarrollando un estilo de vida saludable para el manejo del estrés.

- Haga una dieta equilibrada
- Pràctique ejercicio con regularidad
- Convierta la relajaciòn en parte importante en su vida.
- Desarrolle el buen sentido del humor.
- Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional.
- Estructure un fuerte sistema de apoyo espiritual.

Otras Cosas para Hacer

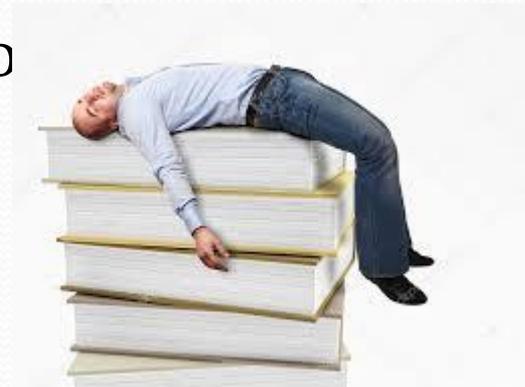
- Eliminar el consumo excesivo de cafeína.
- Reducir el contacto con amigos negativos.
- Recompensarse cuando tenga éxito, aunque sea pequeño.
- Convertir las experiencias negativas en válidas experiencias de aprendizajes para determinar qué podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Aumente su capacidad de aceptar la incertidumbre.
- Separe el pasado del presente.

Síntomas del Estrés

- Síntomas Físicos:
 1. Dolores de espalda
 2. Dolor de cabeza
 3. Sudoración
 4. Gastritis (Foco de estrés)
 5. Hipertensión

Síntomas del Estrés

- Síntomas Psicológicos:
 1. Se les olvidan las cosas.
 2. Se siente cansado.
 3. Se altera con facilidad.
 4. Las relaciones con otras personas empiezan a fallar.
 5. Se pelean con todo el mundo



Síntomas del Estrés

- Cuando una persona experimenta estrés el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, pierde el apetito o no le da hambre.



Situaciones en que se pueden desarrollar el Estrés Laboral.

- 1. Ambiente Laboral inadecuado.
- 2. Sobrecarga de trabajo.
- 3. Alteraciones de los ritmos biológico
- 4. Responsabilidades ó decisiones importantes.
- 5. Estimulación lenta ó monótona.
- 6. Llevar los problemas del trabajo para la casa ó viceversa.

Otras Situaciones

- La tecnología (computadora, celulares.)
- Apego a las cosas materiales.
- Preocuparnos mucho por el futuro.
- Ser víctimas de sucesos traumáticos, como catástrofe naturales.
- Problemas con los hijos.
- Problemas financieros.
- Divorcio
- Situaciones de cambios (mudanzas, trabajos. Etc.).

Reducir el Estrés

- Desde el punto de vista físico: Consiste en ayudar al cuerpo a alcanzar un estado de relajación muscular profunda, por medio de la respiración controlada.
- Desde el punto de vista psicológico: Ser consciente del estrés y cambiar nuestras actitudes, percepciones y perspectiva.
- Desde el punto de vista espiritual: La comprensión espiritual puede disolver el estrés y el miedo y cambiar nuestras perspectivas sobre la situación actual.

Desintoxicar la mente

- Hoy día tenemos muchos pensamientos al mismo tiempo atacando nuestra mente ocasionando un cansancio emocional, por lo que se recomienda practicar la relajación el cual es el arte de acallar la mente por breves minutos. El silencio es fundamental para el desarrollo de esta técnica.
- Muchas personas experimentan constantes cansancio físico cuando en realidad es un cansancio mental o emocional.

Gracias

