


DECÁLOGO DE SALUD MENTAL DEL PROFESOR

ANPE
SINDICATO INDEPENDIENTE

El valor de la independencia



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

El defensor
del profesor

    www.anpe.es

