

Decàleg de la Salut Mental del professorat

1. APRÈN A IDENTIFICAR

Sentiments i emocions per poder gestionar-los i saber comunicar-los.

3. CONEIX ELS TEUS PUNTS FORTS I EL TEU POTENCIAL,

així com les teves limitacions, sent conscient de fins a on pots arribar. No siguis molt dur amb tu mateix davant situacions que et limitin.

5. RELACIONA'T amb els teus companys i amb la resta de la comunitat educativa i fomenta el treball en grup i la coordinació.

7. SIGUES FLEXIBLE AMB ELS CONTRATEMPS i aborda els problemes que vagin sorgint. Cerca solucions des de diferents perspectives, intentant resoldre els imprevistos que apareixin.

2. Utilitza un llenguatge respectuós i apropiat, propiciant una COMUNICACIÓ ASERTIVA

4. Adapta la pràctica diària a les activitats i metodologies amb les quals gaudeixis, mantenint la il·lusió per la innovació. POSA AFECTE i ENERGIA a cada tasca que emprems en el teu àmbit professional.

6. CUIDA LA TEVA SALUT FÍSICA, ALIMENTACIÓ I DESCANS. Mantén la ment activa amb pensaments positius. Conserva les teves rutines i gaudeix del temps d'oci. Cerca alguna activitat que et faci desconnectar de la teva jornada laboral.

8. Quan la situació et superi demana ajuda. NO TENGUIS POR DE SENTIR I ESPLAIAR-TE. Cerca la teva xarxa de suport en aquelles persones que et transmeten i generen tranquil·litat.

9. VALORA POSITIVAMENT LES COSES BONES, donant rellevància a les petites coses del nostre entorn. Sigues conscient de la importància de la labor docent que exercim diàriament a l'aula.

10. Cerca espais i activitats que permetin relaxar-te física i mentalment. CUIDA LES TEVES RELACIONS INTERPERSONALS.

