

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES



MANTENER UNA MENTALIDAD ABIERTA A LOS CAMBIOS



Todo evoluciona, por lo que **es importante ser flexible** en este aspecto y probar diferentes formas de enseñar.

BUSCAR UNA MOTIVACIÓN

Un incentivo siempre **ayuda a mejorar** el trabajo, además de que si se logra reflejar esa motivación, se contagiará a los alumnos.



REALIZAR PAUSAS DURANTE EL DÍA



Preparar el material de clase, calificar trabajos o dar asesorías puede generar un día ocupado, por ello es importante **establecer tiempos para relajarse** y disfrutar de la vida personal.

CUIDARSE ANTES DE CUIDAR A OTROS

Aprender a **vigilar las emociones** es importante para saber en qué momento se necesita buscar ayuda.



Aprender a cuidar de la salud mental de los docentes es valorar el aprendizaje a futuro, pues gracias a ellos los niños, jóvenes y adultos obtienen sus conocimientos e incluso hasta sus habilidades sociales.