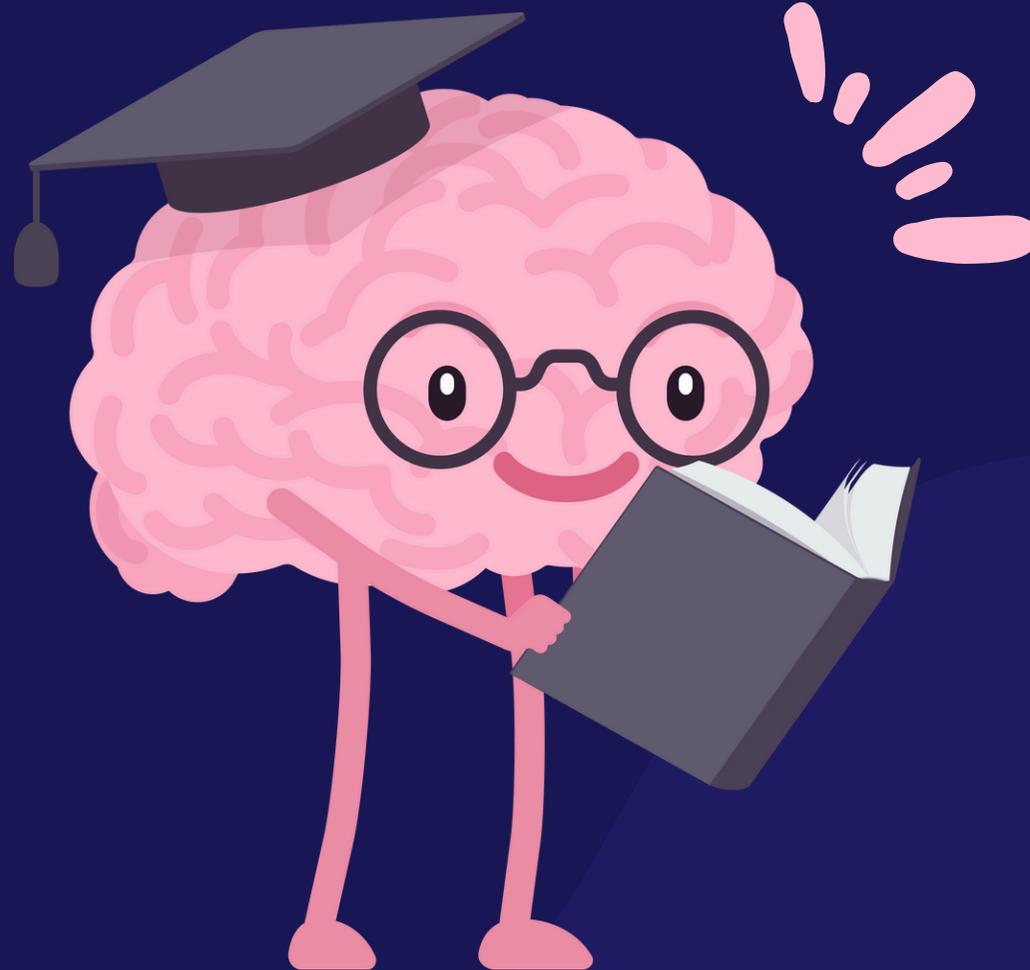


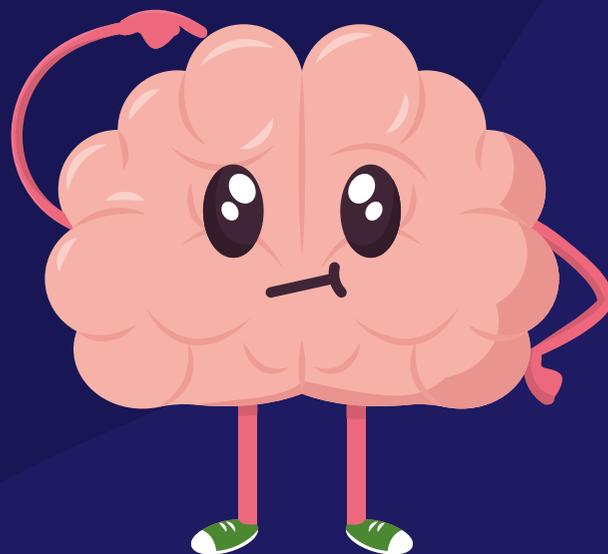
Salud Mental

EN EL CONTEXTO EDUCATIVO



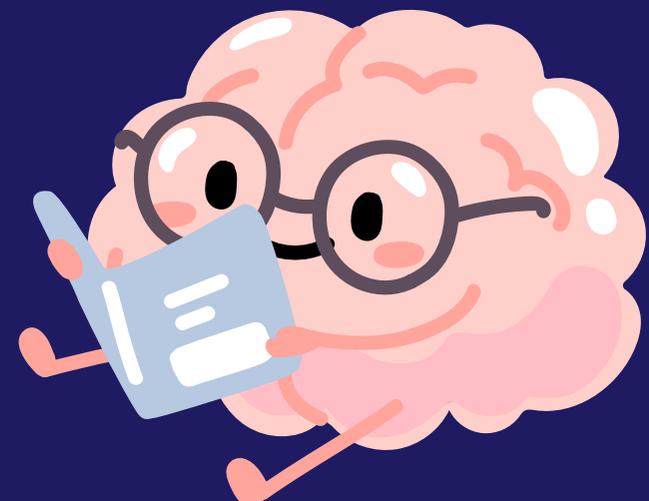
¿Que es la salud mental?

LA SALUD MENTAL ES EL ESTADO DE BIENESTAR EN EL CUAL UNA PERSONA PUEDE MANEJAR EL ESTRÉS, TRABAJAR PRODUCTIVAMENTE, Y CONTRIBUIR A SU COMUNIDAD. INCLUYE EL EQUILIBRIO EMOCIONAL, PSICOLÓGICO Y SOCIAL, AFECTANDO CÓMO PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS EN LA VIDA DIARIA.



En el contexo educativo

EN EL CONTEXTO EDUCATIVO, LA SALUD MENTAL SE REFIERE AL BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES Y DOCENTES, QUE LES PERMITE ENFRENTAR LOS DESAFÍOS ESCOLARES, APRENDER DE MANERA EFECTIVA, Y MANTENER RELACIONES POSITIVAS DENTRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA. ES CLAVE PARA UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE SANO Y PRODUCTIVO.



Algunos factores de riesgo son....

PRESIÓN ACADÉMICA: ALTAS EXPECTATIVAS Y CARGA ACADÉMICA EXCESIVA PUEDEN GENERAR ANSIEDAD Y ESTRÉS.

ACOSO ESCOLAR: EL BULLYING, TANTO FÍSICO COMO PSICOLÓGICO, TIENE UN IMPACTO SIGNIFICATIVO EN LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.

PROBLEMAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES: CONFLICTOS CON AMIGOS O AISLAMIENTO SOCIAL PUEDEN PROVOCAR SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y ANSIEDAD.

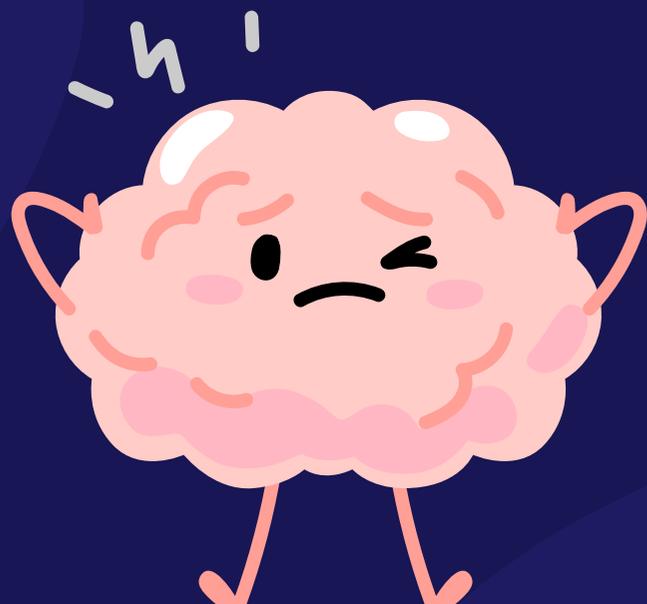
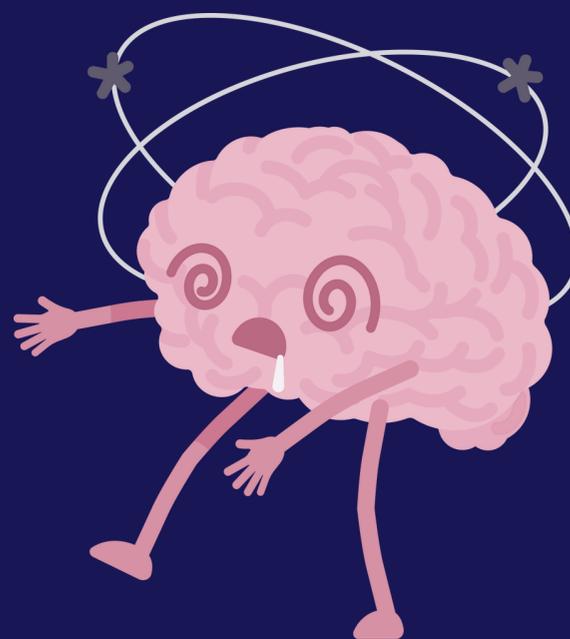
PRESIÓN SOCIAL: LA NECESIDAD DE ENCAJAR EN UN GRUPO O CUMPLIR CON LAS EXPECTATIVAS SOCIALES PUEDE GENERAR ESTRÉS.

EXPECTATIVAS DE LOS PADRES: LA PRESIÓN POR CUMPLIR CON LAS EXPECTATIVAS DE LOS PADRES EN CUANTO A RENDIMIENTO ACADÉMICO O COMPORTAMIENTO PUEDE SER UNA FUENTE DE ESTRÉS.

AUTOESTIMA BAJA: LOS ESTUDIANTES QUE TIENEN UNA PERCEPCIÓN NEGATIVA DE SÍ MISMOS PUEDEN EXPERIMENTAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMO DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

ENTORNO ESCOLAR: UN AMBIENTE ESCOLAR COMPETITIVO, RÍGIDO O INSEGURO PUEDE GENERAR ESTRÉS.

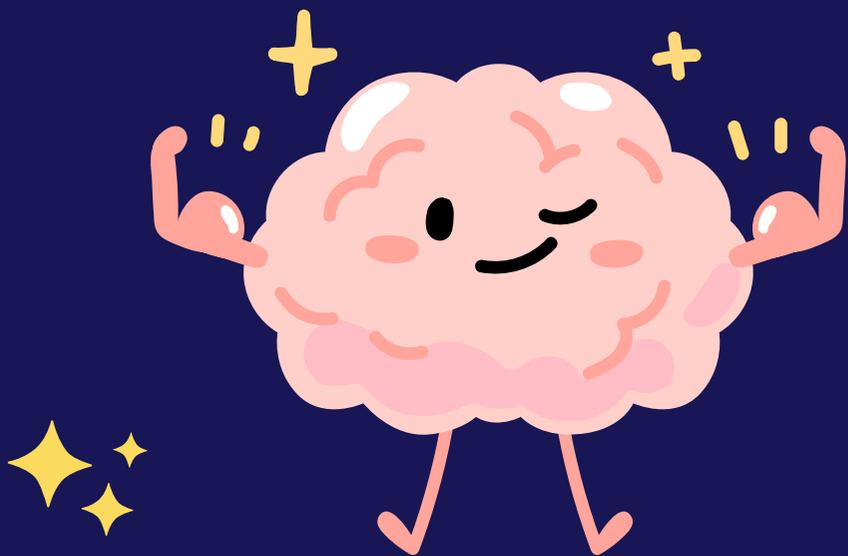
ACCESO A RECURSOS: LA FALTA DE ACCESO A RECURSOS COMO CONSEJEROS ESCOLARES, SERVICIOS DE SALUD MENTAL O APOYO EDUCATIVO PUEDE EMPEORAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.



ESTOS FACTORES PUEDEN INTERACTUAR Y AMPLIFICAR LOS EFECTOS ENTRE SÍ, AFECTANDO LA CAPACIDAD DE UN ESTUDIANTE PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y MANTENER UN EQUILIBRIO EMOCIONAL SALUDABLE. ES FUNDAMENTAL QUE LOS EDUCADORES, PADRES Y LA COMUNIDAD ESTÉN ATENTOS A ESTAS INFLUENCIAS Y OFREZCAN EL APOYO NECESARIO.



Recomendación para fomentar una buena salud mental



ESCUCHEN Y HABLEN SOBRE LAS EMOCIONES: ESTÉN DISPONIBLES PARA ESCUCHAR A SUS HIJOS CUANDO NECESITEN HABLAR. FOMENTEN UN AMBIENTE EN EL QUE SE SIENTAN CÓMODOS EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS SIN SER JUZGADOS.

CELEBREN SUS LOGROS: GUÍEN A SUS HIJOS EN LA DIVISIÓN DE GRANDES TAREAS EN PASOS MÁS PEQUEÑOS Y CELEBRANDO LOS LOGROS A MEDIDA QUE LOS ALCANZAN.

PRACTIQUEN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: ACTIVIDADES COMO LA MEDITACIÓN, LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y EL YOGA PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS.

LIMITA EL TIEMPO EN PANTALLAS: EL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PUEDE AFECTAR EL SUEÑO Y AUMENTAR LA ANSIEDAD, POR LO QUE ES IMPORTANTE ESTABLECER LÍMITES.

FOMENTEN UNA RUTINA DIARIA: AYUDEN A SUS HIJOS A ESTABLECER HORARIOS CONSISTENTES PARA DORMIR, ESTUDIAR, COMER Y DESCANSAR. LA ESTABILIDAD EN LA RUTINA DIARIA PUEDE REDUCIR EL ESTRÉS.

BUSQUEN AYUDA PROFESIONAL SI ES NECESARIO: SI NOTAN QUE SU HIJO ESTÁ LUCHANDO EMOCIONALMENTE, NO DUDEN EN BUSCAR LA AYUDA DE UN PROFESIONAL. MOSTRAR APOYO Y ESTAR PRESENTES PUEDE HACER UNA GRAN DIFERENCIA.

ESTAS RECOMENDACIONES PUEDEN SER UN BUEN PUNTO DE PARTIDA PARA QUE LOS ESTUDIANTES CUIDEN SU SALUD MENTAL Y SE SIENTAN MEJOR EN SU DÍA A DÍA.

