

Cuidando nuestra salud mental



CUIDANDO nuestra salud mental

Estimado maestro y maestra, sabemos que tu labor implica mucha dedicación y que las demandas del día a día pueden impactar notablemente en tu bienestar. Es por ello que el Ministerio de Educación te brinda información acerca de la salud mental y las principales problemáticas docentes en el rubro; para que puedas reconocer los principales signos de alarma, saber cómo actuar frente a ellos y prevenir problemas futuros.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es considerada como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida.
- Puede trabajar de forma productiva.
- Es consciente de sus propias capacidades.
- Es capaz de contribuir con la sociedad.

¿SABÍAS QUE...?

- 2 millones de peruanos han sido diagnosticados con depresión.
- Se estima que hacia el año 2020, los casos de pacientes con depresión, a nivel mundial, pueden aumentar si no se toman las medidas necesarias para prevenirla.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES?

- **Estrés:** respuestas fisiológicas y psicológicas que se activan frente a situaciones que consideramos difíciles de manejar.
- **Ansiedad:** intensa sensación de intranquilidad, preocupación y miedo que se genera frente a estímulos percibidos como riesgosos. Suele venir acompañada de sudoración, temblores, dificultad para respirar, entre otras.
- **Depresión:** permanente tristeza, ira o frustración, así como pérdida de motivación por actividades que antes podían resultar interesantes.

SEÑALES DE ALARMA

A continuación, te brindamos una lista de señales que pueden permitirte reconocer si existen amenazas a tu salud mental. Si consideras que presentas una o más de éstas, es importante que puedas atenderlas de manera oportuna.



A NIVEL FÍSICO...

- Cansancio y poca energía la mayor parte del tiempo
- Dolores de cabeza, dolores musculares, etc
- Agitación intensa, no proporcional a la situación que la genera
- Aumento o disminución del sueño o apetito

A NIVEL COGNITIVO

- Dificultades para lograr concentrarse
- Disminución de la memoria
- Pensamientos negativos en relación a los sucesos ocurridos, a la percepción de uno mismo y a la percepción sobre los otros
- Dificultad para tomar decisiones



A NIVEL EMOCIONAL

- Presencia de irritabilidad, tristeza, miedo, frustración, etc, con mayor frecuencia o intensidad
- Disminución del disfrute en actividades que antes gustaban
- Sensación de agotamiento emocional
- Distanciamiento de compañeros, amigos y colegas
- Dificultad para reconocer y expresar emociones propias



A NIVEL LABORAL

- Disminución de la motivación por el trabajo
- Percepción de alta demanda laboral
- Insatisfacción respecto a las funciones realizadas
- Disminución en el rendimiento laboral
- Dificultad para alcanzar las metas

¿CUÁNDO UNA SENSACIÓN DE MALESTAR SE CONVIERTE EN UN RIESGO PARA LA SALUD MENTAL?

Algunas veces, las emociones que consideramos desagradables pueden ayudarnos a manejar situaciones difíciles (por ejemplo, el miedo nos ayuda a protegernos de peligros inminentes, ya sea luchando o alejándonos de ellos). Es así que, cuando una sensación de malestar se genera en cortos períodos de tiempo y con moderada intensidad, no resulta dañino; de otro modo, esto sí podría ser un riesgo para la salud.

CONSEJOS

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones que ayudarán a cuidar tu salud mental.

Identifica y reconoce tus pensamientos y sentimientos sin juzgarte por ellos.



Orienta tus pensamientos de manera positiva.



Habla con personas cercanas sobre cómo te sientes.



Disfruta de tiempo libre haciendo algo que te gusta.



Date pequeños descansos durante tu jornada laboral.



Incluye hábitos saludables en tu rutina: realizar actividad física regular, alimentarte sanamente y cuidar tus horarios de sueño.



Recuerda que, aunque no es dañino sentir tristeza, enojo o preocupación; si estas emociones se presentan con mucha frecuencia e intensidad, lo más conveniente es buscar ayuda profesional.



PERÚ

Ministerio de Educación