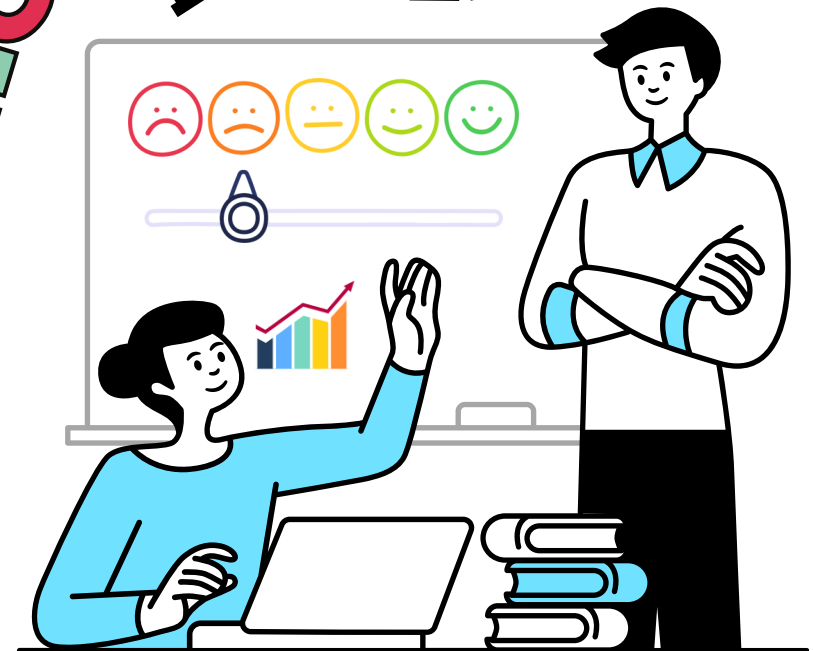




**SEQ**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

# CONSEJO TÉCNICO ACTIVIDADES ESCOLAR



TALLER INTENSIVO DE FORMACIÓN  
CONTINUA PARA DOCENTES

**SEXTA SESIÓN ORDINARIA**

NOMBRE

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO

Observamos mejoras en el entorno escolar cuando el docente:



Realiza campañas de concientización y alfabetización sobre la salud mental en las escuelas.

Promueve y difunde formación continua para estar actualizado de diversos temas de salud mental.



Propicia el involucramiento activo de los actores de la escuela en el plan de intervención para el fortalecimiento de la salud mental.

Realiza campañas de concientización y alfabetización sobre la salud mental.

Abre espacios para una gestión eficiente de emociones



Contribuye a la erradicación del estigma y la discriminación de personas que padecen alguna condición de salud mental.

Construye entornos seguros, libres de acoso, discriminación, violencia y adicciones.



Fomenta actividades como torneos, reuniones con convivencia sana, grupos de estudio, que contribuyan a fortalecer nivel personal y social.



Hace del aula un espacio de aprendizaje cooperativo, no competitivo, donde se privilegie el trabajo comunitario.



Enseña a los alumnos a no valorarse conforme sus logros académicos y sociales; más bien a partir de la consciencia y aceptación incondicional de su persona.

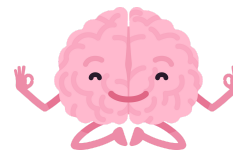
Ejecuta estrategias para incrementar su tolerancia al malestar y a la frustración.

Construye un directorio con la identificación de los principales servicios de salud mental que tengas a la mano para referir los casos que se requieran en la escuela.



## ACUERDOS DE CONSEJO TÉCNICO

¿Qué transformaciones deben impulsar para que su CTE atienda a las necesidades educativas de la comunidad en la que se inserta su escuela?



## SALUD Y AUTOCUIDADO

“La salud mental es un **estado de bienestar mental** que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.” (OMS 2022)

### ¿Cuido mi salud?



Lea las prácticas de autocuidado que se enlistan, seleccione aquella(s) que considera lleva a cabo.

- Reconozco y expreso mis emociones de manera saludable, sin ignorarlas.
- Controlo mis emociones y no me impiden llevar a cabo mis actividades cotidianas.
- Busco ayuda profesional para el manejo de mis emociones.
- Tomo pequeñas pausas durante las actividades diarias para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.
- Tengo una red de apoyo a través de la familia y amigos.
- Evito preocuparme por cosas que aún no han sucedido, y me enfoco en aquellas en las que puedo trabajar en el momento presente.
- Realizo actividades en mi tiempo libre que me gustan y disfruto.
- Realizo 30 minutos de ejercicio al día, eligiendo una actividad que me gusta, como jugar futbol, hacer yoga, caminar, correr, etc.
- Mantengo una dieta equilibrada, evitando comer en exceso o por debajo de lo recomendado.
- Procuro dormir ocho horas diarias, sin interrupciones, para brindarle a mi cuerpo y mente descanso.
- No me automedico, ni consumo sustancias o remedios sin prescripción médica.

En una escala del 1 al 10, ¿qué tanto cuida su salud?



¿Qué podría hacer para mejorar sus prácticas de autocuidado?

**Escriba una acción que podría realizar.**



### SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO DOCENTE

Un libro sin recetas. Fase 6

Definamos los conceptos clave para comprender cómo promover la salud mental propia y la de las personas que están bajo nuestro cuidado como docentes.

#### FACTORES DE RIESGO

#### FACTORES DE PROTECCIÓN



Página 161-162

Enlistemos cuáles son las condiciones más comunes que afectan nuestra salud mental como docentes

#### FACTORES DE RIESGO

#### RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Página 166-170

V. \_\_\_\_\_ los avances de las metas y objetivos a la \_\_\_\_\_ escolar de manera \_\_\_\_\_, a través de los mecanismos que hayan establecido.

VI. \_\_\_\_\_ con el Colectivo docente, las formas para hacer del \_\_\_\_\_ de la Comunidad escolar y del Personal con funciones de \_\_\_\_\_, los \_\_\_\_\_ obtenidos con relación al Programa de mejora continua, al finalizar el ciclo escolar.

VII. \_\_\_\_\_ al CEAP\*, las \_\_\_\_\_ en materia de \_\_\_\_\_ y equipamiento identificadas en el Diagnóstico socioeducativo de la escuela realizado en el CTE, a fin de que éste las considere en el cumplimiento de sus funciones.

### CONFORMEMOS NUESTRO COMITÉ



# COMITÉ DE PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN

Revisen el Capítulo V del Acuerdo número 05/04/24

Artículo 19. El Comité de Planeación y Evaluación tendrá las siguientes funciones:

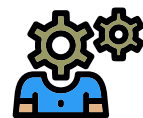
I. \_\_\_\_\_ la formulación y \_\_\_\_\_ del Programa de mejora continua que el CTE decida emprender.

II. \_\_\_\_\_ disponible, respecto a los resultados obtenidos en el Diagnóstico socioeducativo de la escuela, para identificar las problemáticas prioritarias, e \_\_\_\_\_ en el documento de planeación los \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_ para la atención de las necesidades educativas de la Escuela.

III. \_\_\_\_\_ con el Colectivo docente para llegar a acuerdos sobre la \_\_\_\_\_ de seguimiento de las acciones, las metas y los objetivos del Programa de mejora continua, estableciendo los momentos, \_\_\_\_\_ y fuentes de información.

IV. \_\_\_\_\_ a la \_\_\_\_\_, a las madres, padres de familia o tutores en los objetivos y las metas contextualizadas que se establecieron como Escuela, definiendo las \_\_\_\_\_ en las que se solicitará su colaboración para favorecer la \_\_\_\_\_ en el aprendizaje de sus hijos.

Observen el video del texto Autocuidado como estandarte de docentes resilientes y relacionen correctamente **las 5 dimensiones de la integralidad humana**



**Dimensión cognitiva**

Práctica de autorreflexión y acción, implica un compromiso con el cuidado propio y con el de las personas que nos rodean. Favorece el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo, compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado.



**Dimensión emocional**

1. Desarrollar acciones de capacitación y formación continua.
2. Construcción de comunidades profesionales de aprendizaje; en los que se promueva el autocuidado y el aprendizaje colectivo.
3. Satisfacer las necesidades profesionales atendiendo a intereses personales.



**Dimensión espiritual**

Capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes a los que el colectivo docente se expone diariamente



**Dimensión física**

Considera el balance óptimo para el funcionamiento del cuerpo en relación a la alimentación como fuente de energía, el ejercicio físico y el descanso apropiado.



**Dimensión social**

Implica un proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, reconociendo su derecho a equivocarse y a cambiar de opinión a partir de sus niveles personales de autoexigencia, reivindicando la alegría como eje rector de sus tareas.





## Derecho a la salud

El artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2021) asegura que quienes viven y transitan en la República Mexicana tienen derecho a proteger su salud.

Ésta debe abordarse desde una perspectiva holística, pues implica un estado completo de bienestar que comprende las dimensiones **física, cognitiva, emocional, espiritual y social** de las personas; **la falta de alguna de éstas impacta de manera negativa en la actitud, la interacción, sus responsabilidades y sus actividades cotidianas**

¿De qué manera trabaja en el desarrollo de su inteligencia emocional para manejar el estrés y las emociones?

¿Cómo pueden en colectivo, desarrollar estrategias de autocuidado que favorezcan su autonomía profesional?

### ESTABLEZCAN COMPROMISOS

Individualmente:

En colectivo:



## AJUSTES A LA PLANEACIÓN DIDÁCTICA

Tomem acuerdos con respecto a las estrategias que realizarán



¿Qué estrategias vamos a implementar para apoyar a los NNA en riesgo?



¿Qué acciones vamos a realizar para apoyar a quienes cursan el último grado y puedan concluir satisfactoriamente?



### NUEVOS LINEAMIENTOS CONSEJOS TÉCNICOS ESCOLARES

¿Cuál es el propósito del CTE?

¿Cuáles son sus funciones?