| COMPONENTE TALENTO HUMANO | Fundairis Fundación Aires Iris de Amor | ACTA ARTICULACION SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL "Cuidarnos para cuidar: Identificación de riesgos psicosociales en el trabajo docente" |
|---|---|---|

**Objetivo:**
Comprender qué es la salud mental laboral, identificando los principales riesgos psicosociales en el contexto de educación inicial.
Brindar herramientas para prevenir y manejar el estrés laboral, fomentando el autocuidado y el apoyo entre colegas.

El día 29 de agosto del 2025, se reúnen de manera virtual la profesional psicosocial Valentina Valencia y el talento humano del Hogar Infantil Estrellitas de Colores con la profesional Patricia de la Sub Red, quien realiza una capacitación identificando los riesgos psicosociales en el ámbito laboral llamado "Cuidarnos para cuidar: Identificación de riesgos psicosociales en el trabajo docente"

**OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN**

- Comprender qué es la salud mental laboral.
- Identificar los principales riesgos psicosociales en el contexto de educación inicial.
- Brindar herramientas para prevenir y manejar el estrés laboral.
- Fomentar el autocuidado y el apoyo entre colegas.

La profesional Inicia con una dinámica preguntando **¿Cómo te sientes hoy? Cada persona manifiesta como se siente y así se da inicio a la capacitación.**

¿Qué entendemos por salud mental?

La **salud mental** es un estado de bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y también influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.

## Claves para entenderla:

- **No es solo la ausencia de enfermedad mental.** Es mucho más: es sentirnos en equilibrio con nosotros mismos y con los demás.
- Implica tener la capacidad de:
  - Afrontar las dificultades cotidianas.
  - Establecer relaciones sanas.
  - Desarrollar nuestro potencial.
  - Disfrutar la vida, dentro de lo posible.

**En el contexto docente...**

En las profesoras de educación inicial, la salud mental se ve afectada por:

- La sobrecarga emocional (estar siempre disponibles para los niños).
- La presión de los padres, colegas o directivos.
- El cansancio físico y mental.
- La falta de reconocimiento.
- La dificultad para equilibrar vida personal y laboral.

**Frase para reflexionar**

"Cuidar de nuestra salud mental no es un lujo, es una necesidad. Porque para cuidar a otros, primero debemos estar bien nosotras."

**2. Riesgos psicosociales en educación inicial**

- Carga emocional.
- Agotamiento / Burnout.
- Exceso de tareas administrativas.
- Malas condiciones laborales.
- Relaciones interpersonales conflictivas.
- Escasa valoración del trabajo.

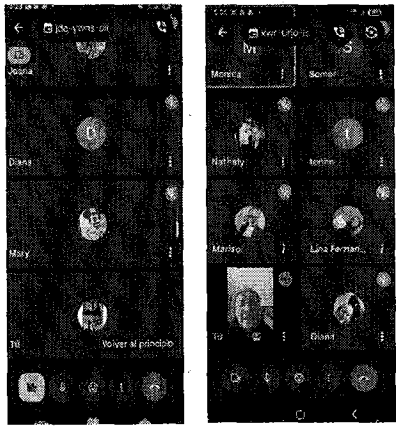
**3. Signos de alerta**

- Cambios de ánimo, sueño, alimentación.
- Irritabilidad constante.
- Sensación de no poder desconectarse.
- Ausentismo o presentismo extremo.

**4. Estrategias de autocuidado y apoyo**

- Técnicas básicas: respiración, pausas activas.
- Organización del tiempo y priorización.
- Espacios de escucha entre colegas.
- Cuando pedir ayuda profesional.

Responsable,





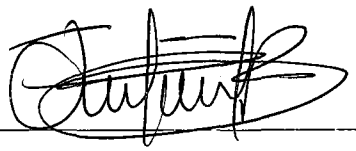
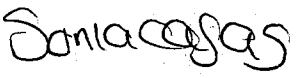
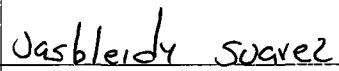
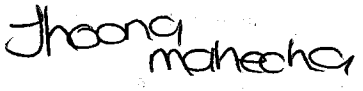
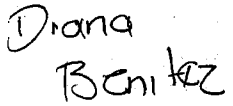
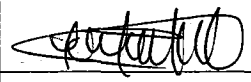
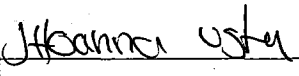
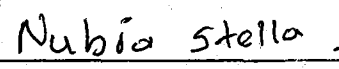

Responsable,

Valentina Valencia Z.
PSICÓLOGA
T.P. 245834

**Valentina Valencia Zuluaga**
Profesional Psicosocial
H.I Estrellitas de Colores

# Hogar Infantil Estrellitas de Colores

**En constancia firman:**

| | | |
|---|---|---|
| **JULIE ANGELICA ROJAS CRUZ** | **DIRECTORA** |  |
| **SONIA LUZ CASAS SUAREZ** | **MAESTRA JARDINERA** |  |
| **MARBEL ROCIO JIMENEZ RODRIGUEZ** | **MAESTRA JARDINERA** |  |
| **MARIA ANTONIA LEON** | **MAESTRA JARDINERA** |  |
| **MARIA JASBLEIDY SUAREZ RUIZ** | **MAESTRA JARDINERA** |  |
| **ANA VICTORIA OJEDA FORERO** | **MAESTRA JARDINERA** |  |
| **HELEN JOHANNA PERDOMO MAHECHA** | **AUXILIAR PEDAGOGICA** |  |
| **DIANA BENITEZ MERA** | **AUXILIAR PEDAGOGICA** |  |
| **YUDY ADRIANA JIMENEZ CAÑAS** | **MANIPULADORA DE ALIMENTOS** |  |
| **LEIDYS JOHANA ARRIETA USTA** | **MANIPULADORA DE ALIMENTOS** |  |
| **NUBIA STELLA SALAZAR ZULUAGA** | **SERVICIOS GENERALES** |  |