

**COMPONENTE
TALENTO HUMANO**



**ARTICULACIÓN
FUNDACIÓN FUTURO
COLOMBIA
IMPORTANCIA DE LA
SALUD MENTAL EN EL
CONTEXTO EDUCATIVO**

Objetivo:

Fortalecer la salud mental de los docentes mediante la promoción de estrategias de autocuidado, manejo del estrés y bienestar emocional, con el fin de mejorar su calidad de vida, el desempeño laboral y el ambiente educativo en la institución.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El día 24 de abril del 2026, la profesional Psicosocial Valentina Valencia Zuluaga del CDI Mundo Mágico del Arcoiris, se articula con la FUNDACIÓN FUTURO COLOMBIA con el profesional Alejandro Navarrete y su equipo interdisciplinario, número de contacto 3174958864, la cual ofrece distintos Talleres para Agentes educativas, talento humano en general y Escuelas de Formación, fortaleciendo el acompañamiento a las familias y el talento humano de las UDS.

Taller

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Durante el encuentro se abordaron temas relacionados con el concepto de salud mental, destacando su influencia en el bienestar personal y en el desempeño profesional. Se reflexionó sobre los principales factores de riesgo que pueden afectar a los docentes, tales como la sobrecarga laboral, el estrés y las dificultades en la Primera Infancia. Así mismo, se brindaron herramientas y estrategias de autocuidado orientadas al manejo del estrés, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la promoción de ambientes laborales saludables.

Se enfatizó en la importancia de reconocer señales de alerta en la salud mental y en la activación de la ruta de atención institucional en caso de ser necesario.

Finalmente, se generó un espacio de participación donde el talento humano compartieron experiencias y se establecieron compromisos para fomentar el bienestar emocional dentro del Hogar Infantil.

TEMAS TRATADOS

Claro, aquí tienes las definiciones claras y formales de cada tema para que las puedas incluir en tu acta o capacitación:

1. Concepto de salud mental en el contexto educativo:

Es el estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a los docentes desempeñar sus funciones de manera adecuada, afrontar el estrés laboral, relacionarse positivamente con la comunidad educativa y contribuir a un ambiente de aprendizaje sano.

2. Importancia del bienestar emocional en los docentes:

El bienestar emocional es fundamental porque influye en la calidad de la enseñanza, la toma de decisiones, el manejo del aula y las relaciones interpersonales, favoreciendo un ambiente educativo positivo y el desarrollo integral de los estudiantes.

3. Factores de riesgo en la salud mental:

Son aquellas condiciones o situaciones que pueden afectar negativamente el bienestar emocional del docente, como la sobrecarga laboral, el estrés, la falta de apoyo institucional, conflictos interpersonales, presión laboral y desbalance entre la vida personal y profesional.

4. Estrategias de autocuidado y manejo del estrés:

Son acciones y hábitos que permiten a los docentes cuidar su bienestar físico y emocional. Tales como: la organización del tiempo, pausas activas, ejercicio, técnicas de relajación, establecimiento de límites y búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

5. Habilidades socioemocionales:

Son capacidades que permiten reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás, como la empatía, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, el autocontrol y la toma de decisiones responsables.

6. Ambientes laborales saludables:

Son espacios de trabajo que promueven el respeto, la comunicación, el apoyo mutuo, la inclusión y el bienestar, favoreciendo relaciones positivas entre los miembros de la comunidad educativa y reduciendo el estrés laboral.

7. Identificación de señales de alerta:

Consiste en reconocer cambios físicos, emocionales o conductuales que pueden indicar afectaciones en la salud mental, como irritabilidad, agotamiento, ansiedad, aislamiento, bajo rendimiento laboral o cambios en el estado de ánimo.

8. Ruta de atención institucional:

Es el conjunto de procedimientos y acciones establecidos por la institución para brindar apoyo y atención a situaciones que afectan la salud mental, incluyendo la orientación, remisión a profesionales, seguimiento y acompañamiento oportuno.

Cierre reflexivo:

La salud mental en el contexto educativo es un pilar fundamental para el bienestar de los docentes y la calidad de los procesos pedagógicos. Reconocer la importancia del autocuidado, la gestión de las emociones y el apoyo mutuo permite fortalecer no solo el desempeño laboral, sino también las relaciones dentro de la comunidad educativa.

Es compromiso de todos promover ambientes sanos, respetuosos y empáticos, donde se promueva el bienestar integral. Cuidar de sí mismos no es solo una necesidad individual, sino una responsabilidad colectiva que impacta directamente en el desarrollo y aprendizaje de los niños y niñas.

Registro Fotográfico:



Responsable

Valentina Valencia Z.
 PSICÓLOGA
 TP 245814

Valentina Valencia Z.
 Profesional Psicosocial
 CDI Mundo Mágico del Arcoiris

EN CONSTANCIA FIRMAN:

EN CONSTANCIA FIRMAN			
CARGO	NOMBRE	# DOCUMENTO	FIRMA
COORDINADORA	Angie Ojeda Bonilla	124536157	Angie O.
AGENTE EDUCATIVA	Tatiana Bello	52068795	Tatiana Bello
AGENTE EDUCATIVA	Carolina Geronzi	108207747	Carolina G
AGENTE EDUCATIVA	Mary Luz Figueroa	1012323273	Mary Luz F.
AGENTE EDUCATIVA	Leidy Luna	1030555187	[Signature]

AUX. PEDAGOGICA	Jessica Dorra	1109011525	Jessica Dorra
AUX. PEDAGOGICA	Alina Berto G	1073691162	Alina Berto G
GESTORA DE ALIMENTOS	Carmen Medina	52.840.102	Carmen Medina
GESTORA DE ALIMENTOS	Olga Marina Ruiz Castilla	52066022	Olga M Ruiz
SERVICIOS GENERALES	Fanny Lorenz Cordero	52049020	Fanny Lorenz