

# LA SALUD MENTAL Y RELACIONES CON LOS DOCENTES

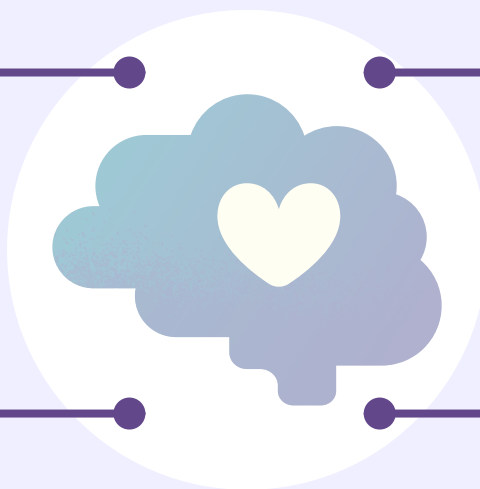
## IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES CON LOS DOCENTES

### APOYO EMOCIONAL

Los docentes que fomentan un ambiente de aprendizaje positivo reducen el estrés y la ansiedad en los estudiantes

### MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Una relación positiva con los docentes aumenta la motivación y mejora el rendimiento académico.



### SENTIDO DE SEGURIDAD

Los docentes que crean un ambiente de confianza ayudan a los estudiantes a sentirse seguros y valorados.

### CONFLICTOS Y ESTRÉS

Los conflictos con los docentes pueden ser una fuente significativa de estrés y ansiedad.

"CUIDAR TU MENTE ES UNA  
INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

## ¿A QUIÉN AFECTA?

### POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Los estudiantes experimentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a relaciones conflictivas con sus docentes y la presión académica generando problemas como la depresión y el aislamiento social.



### POBLACIÓN DOCENTE

Los docentes también pueden enfrentarse a situaciones de estrés y crisis. Al intentar cumplir altas expectativas académicas y manejar aulas con diferentes problemas de comportamiento.

## SÍNTOMAS



### ESTADO DE ÁNIMO

Cambios en el estado de ánimo, ansiedad y depresión pueden ser indicativos de problemas en la relación con los docentes.



### ALTERACIONES EN EL SUEÑO

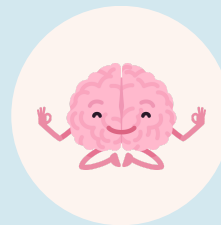
Problemas para dormir o insomnio pueden ser síntomas relacionados con el estrés escolar.



### PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

Dificultades para concentrarse y prestar atención en clase pueden ser señales de estrés y ansiedad.

## PREVENCIÓN



### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para reducir el estrés.



### PRIORIZAR AUTOCUIDADO

Tomarse tiempo para el autocuidado y actividades que promuevan el bienestar



### BUSCAR APOYO PROFESIONAL

Acudir a profesionales de la salud mental cuando sea necesario para obtener apoyo adicional.

#### Referencias:

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.

Wentzel, K. R. (1998). Social Relationships and Motivation in Middle School: The Role of Parents, Teachers, and Peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.

Pianta, R. C., & Stuhlman, M. W. (2004). Teacher-Child Relationships and Children's Success in the First Years of School. *School Psychology Review*, 33(3), 444-458.

Newberry, M., & Davis, H. A. (2008). The Role of Elementary Teachers' Conceptions of Closeness to Students on Their Differential Behaviour in the Classroom. *Teaching and Teacher Education*, 24(8), 1965-1985.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241.