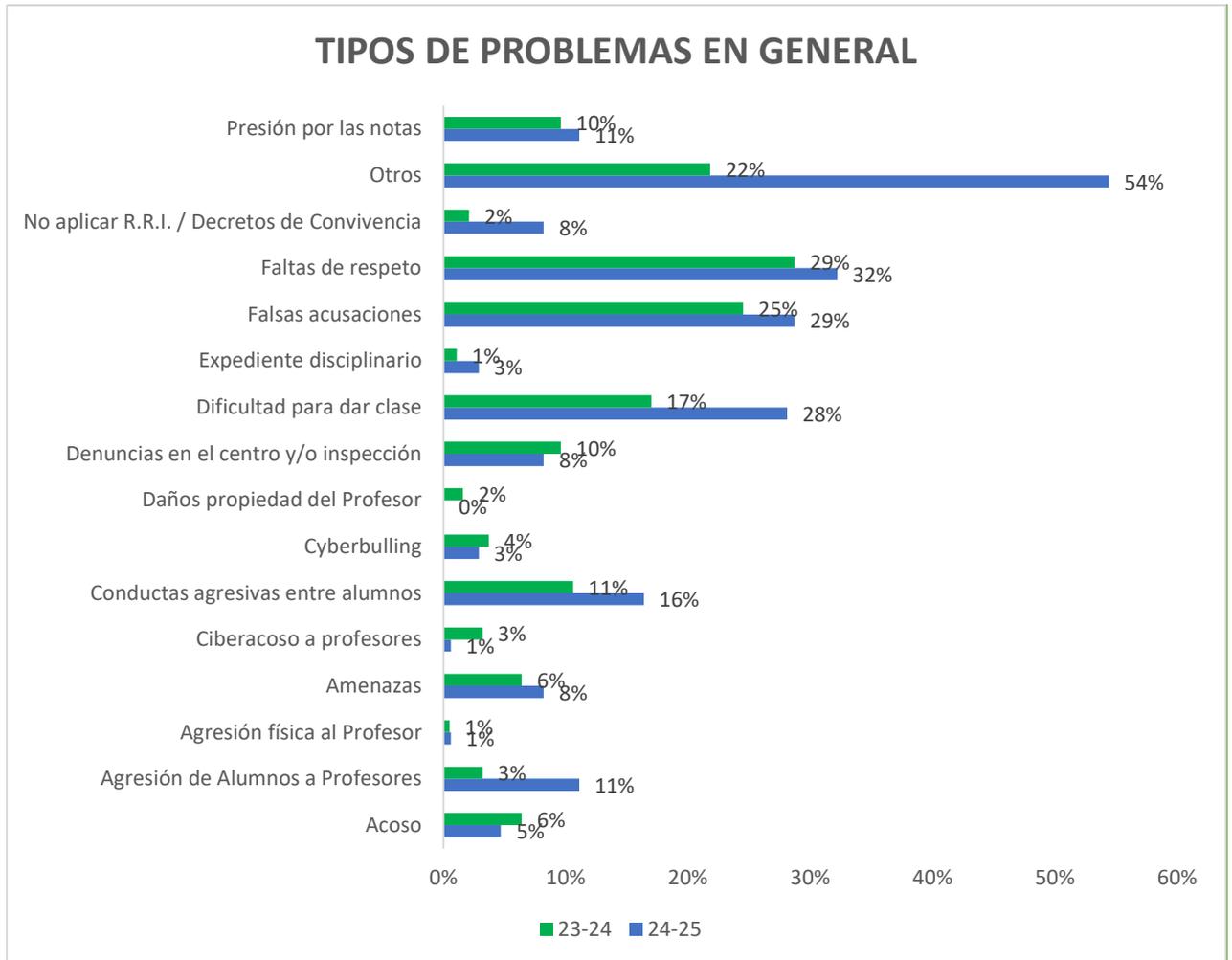
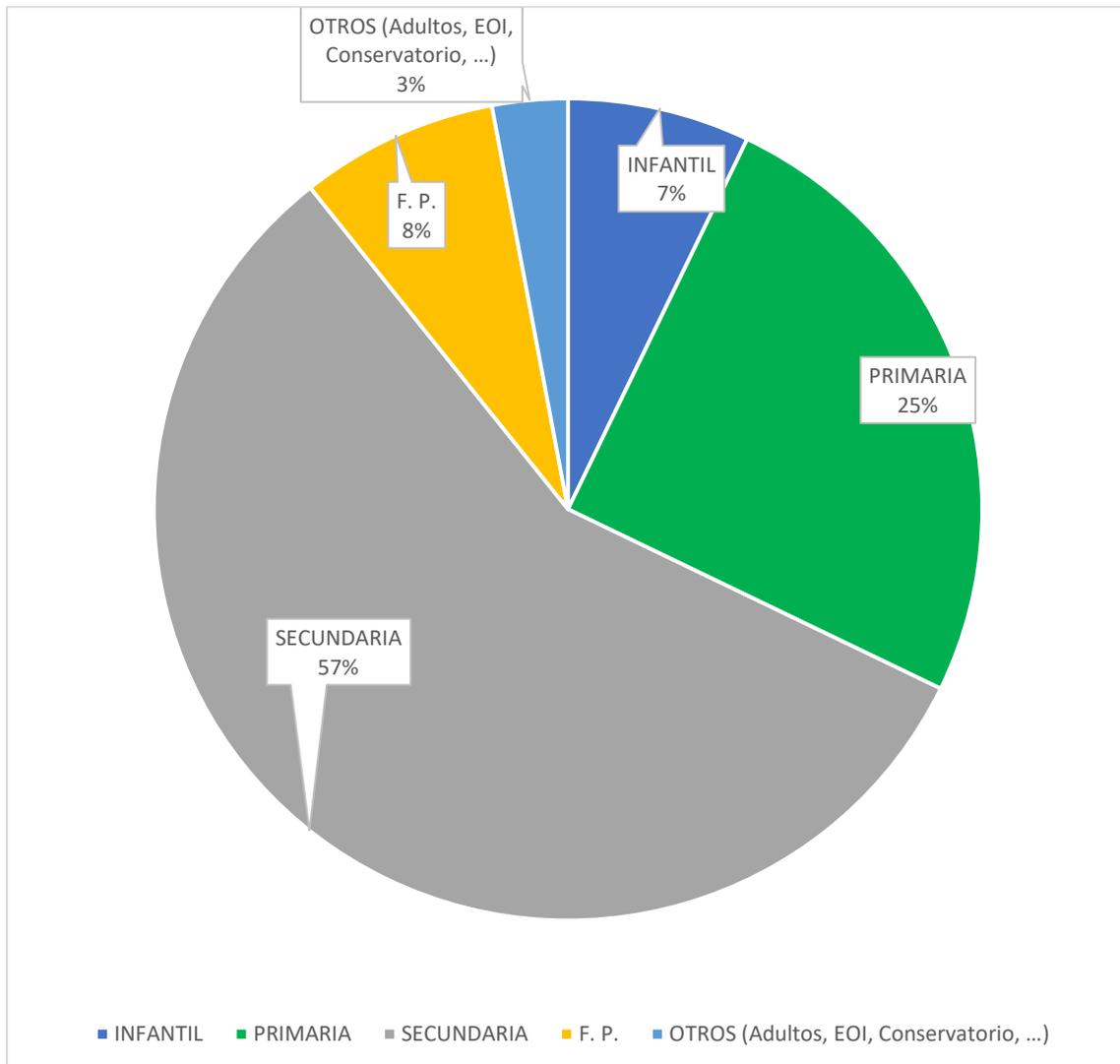


COMPARATIVA DOS ÚLTIMOS CURSOS

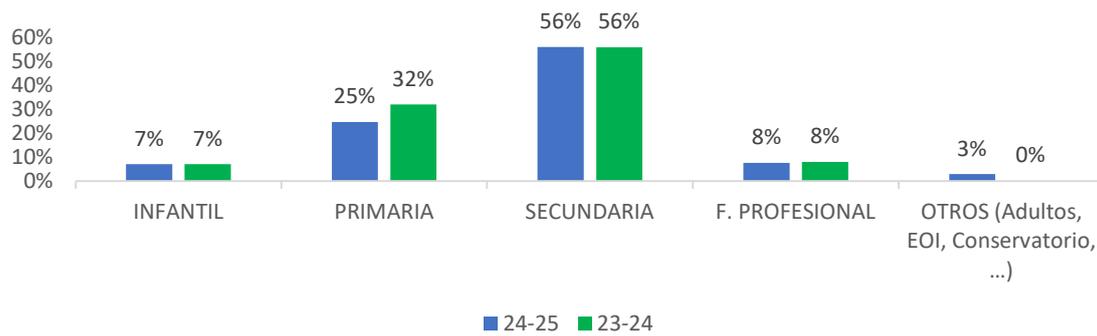


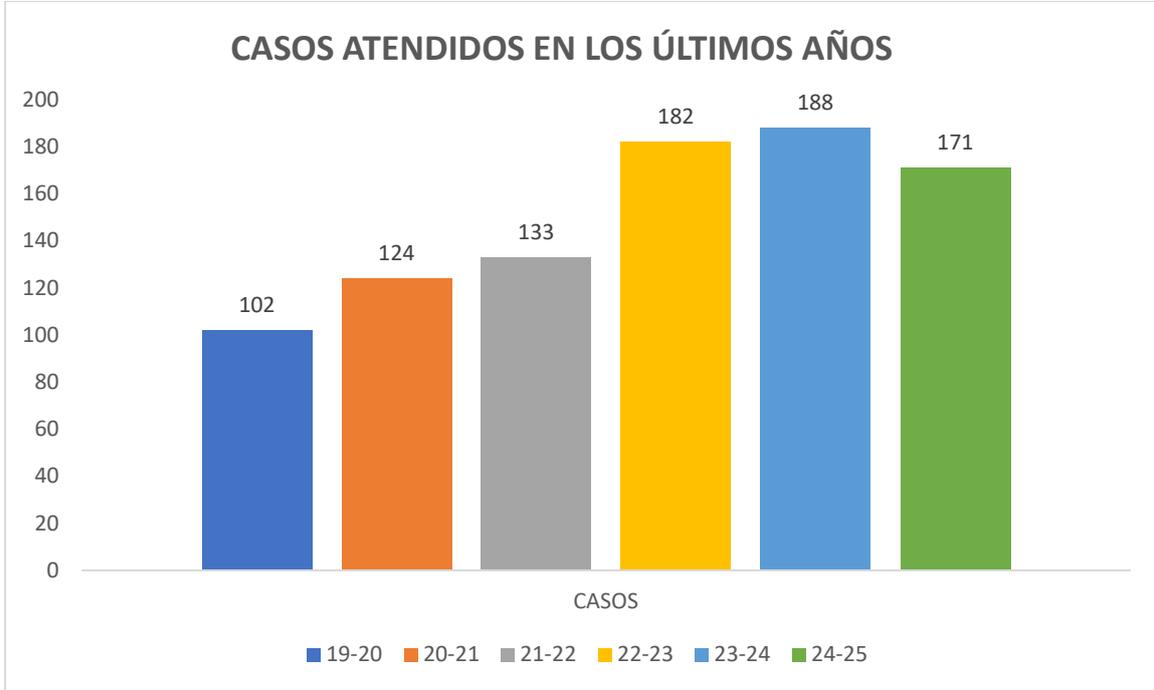
CASOS ATENDIDOS POR NIVELES.

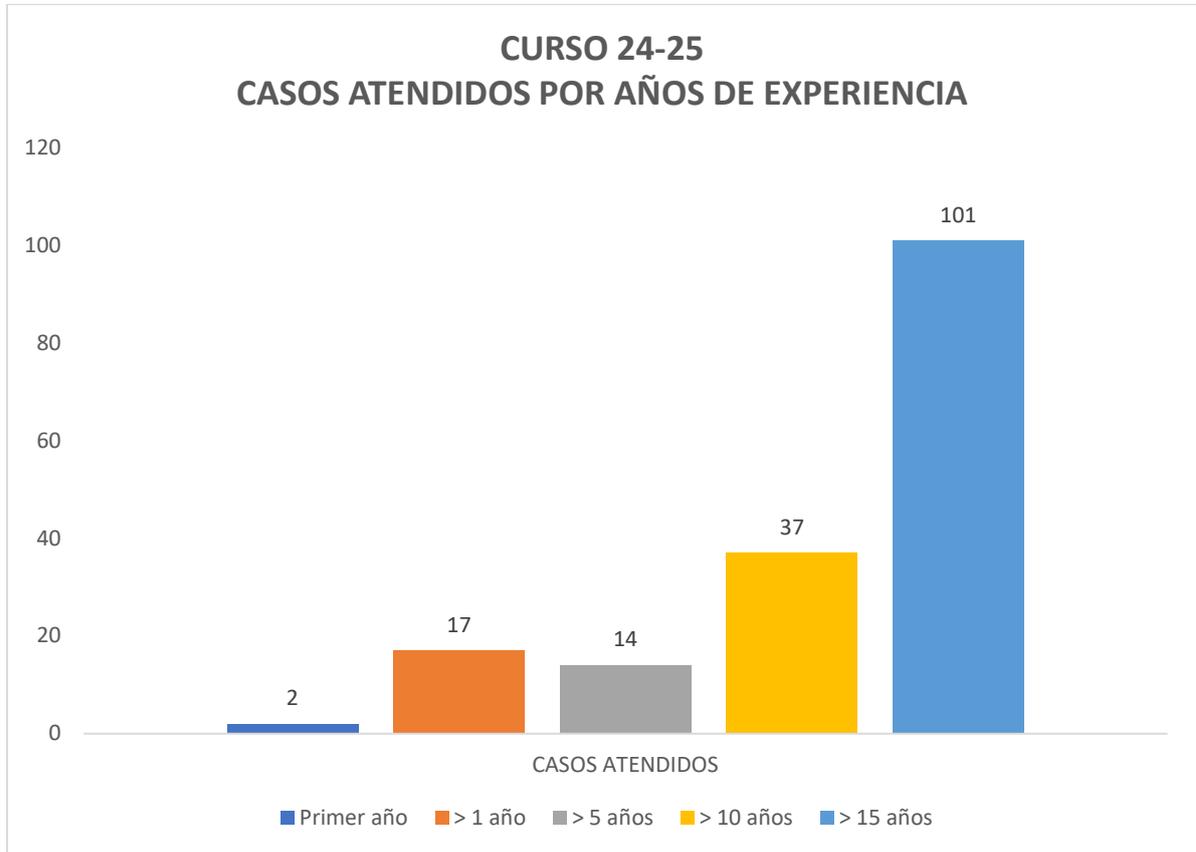
CURSO 24/25



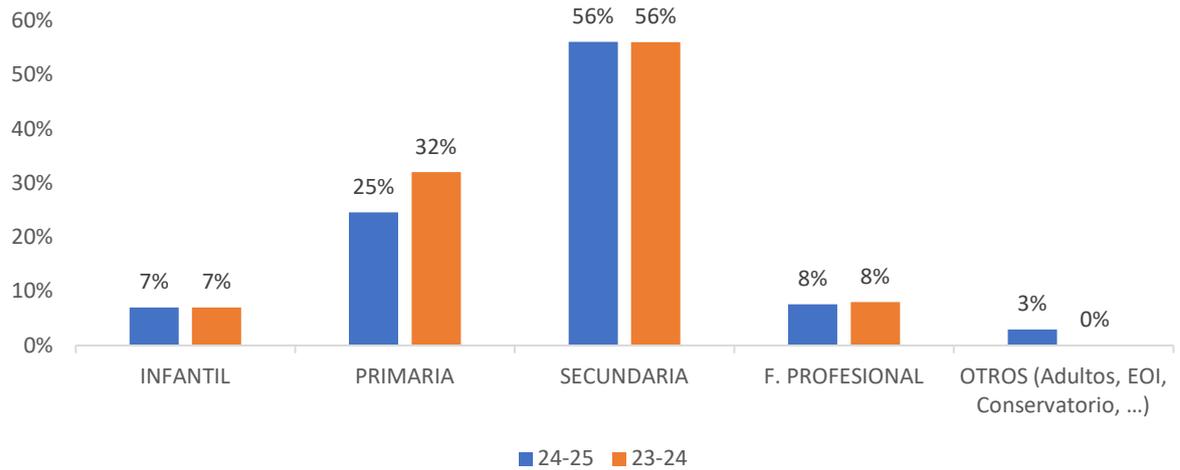
DOS ÚLTIMOS CURSOS CASOS POR NIVELES EDUCATIVOS



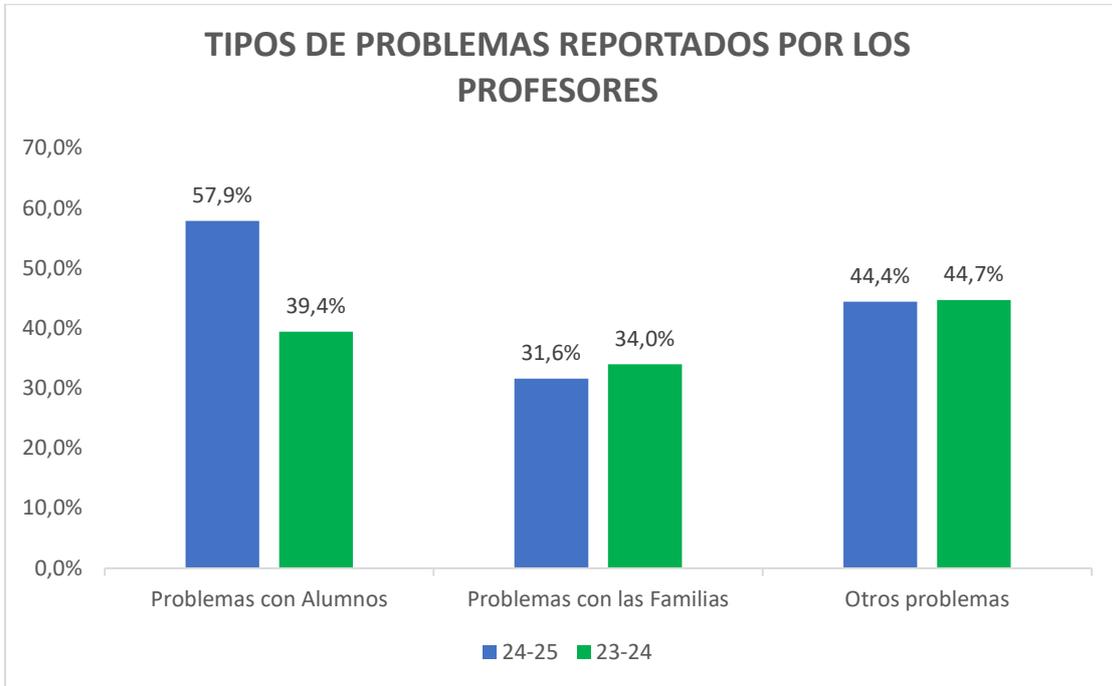


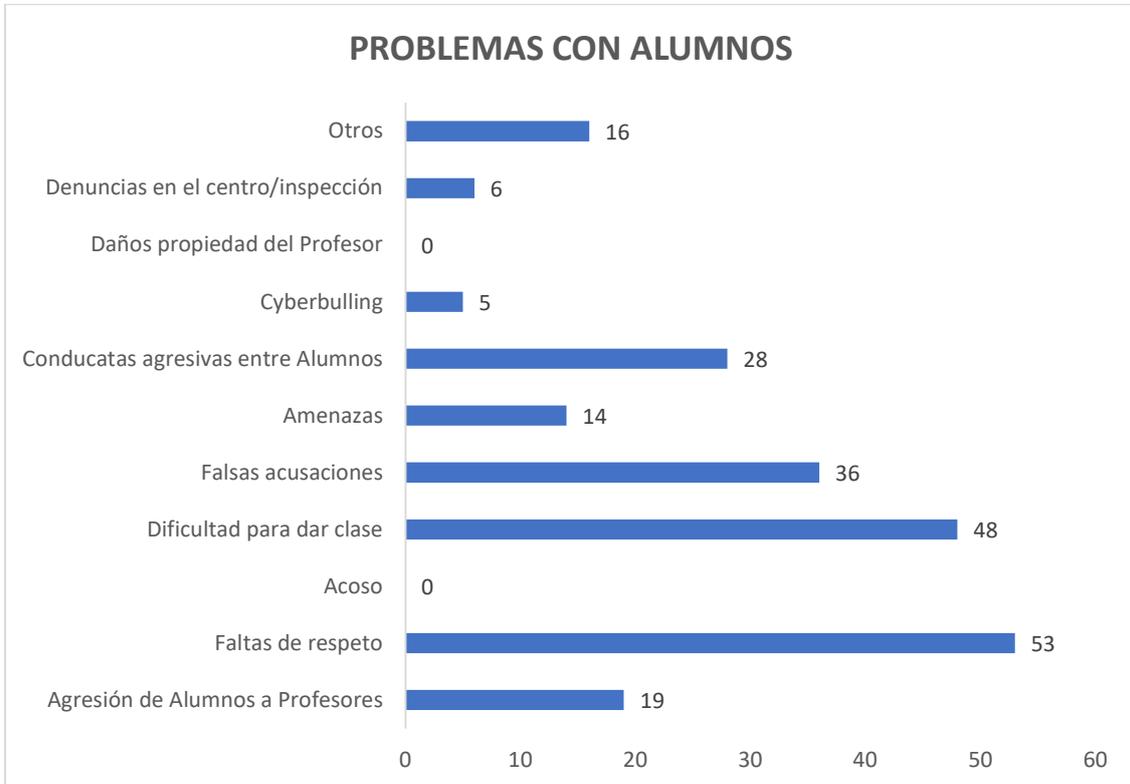


DOS ÚLTIMOS CURSOS CASOS POR NIVELES EDUCATIVOS



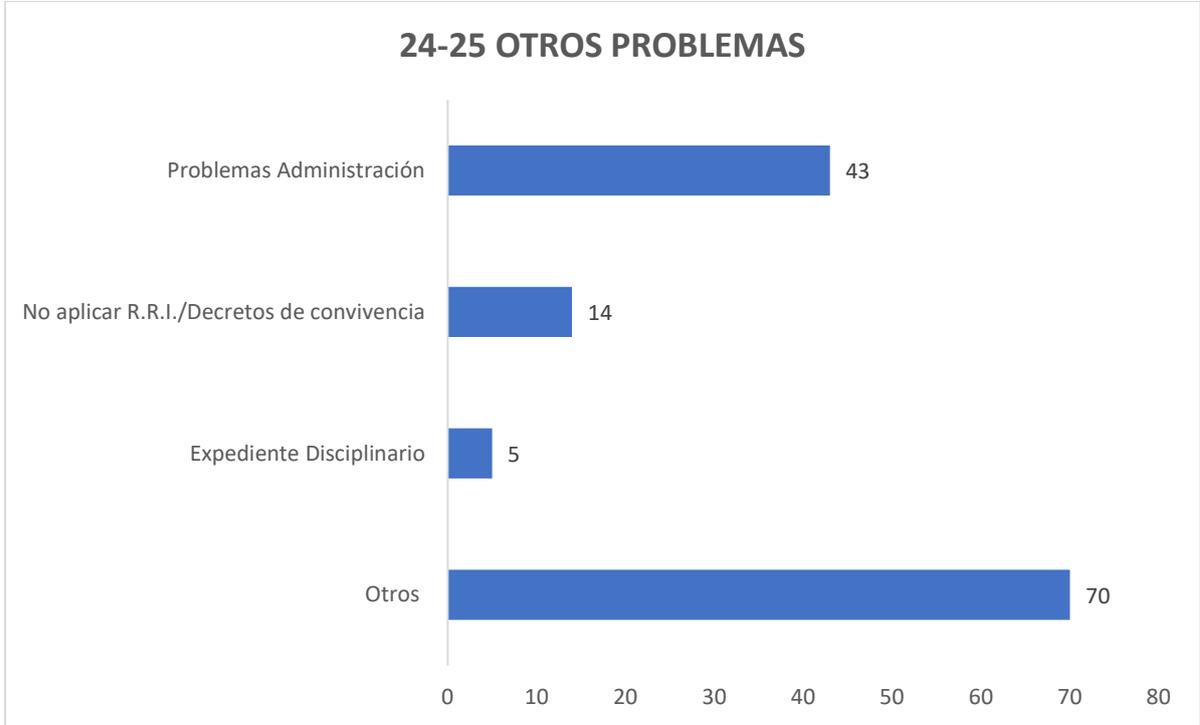


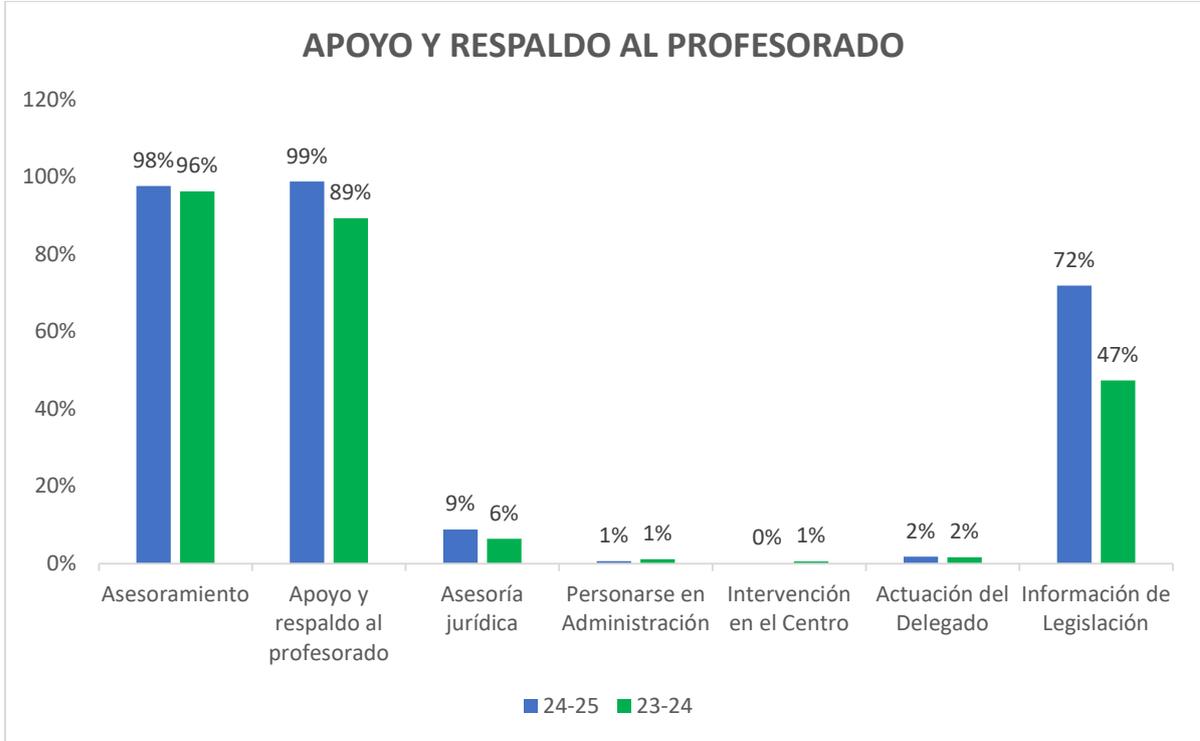


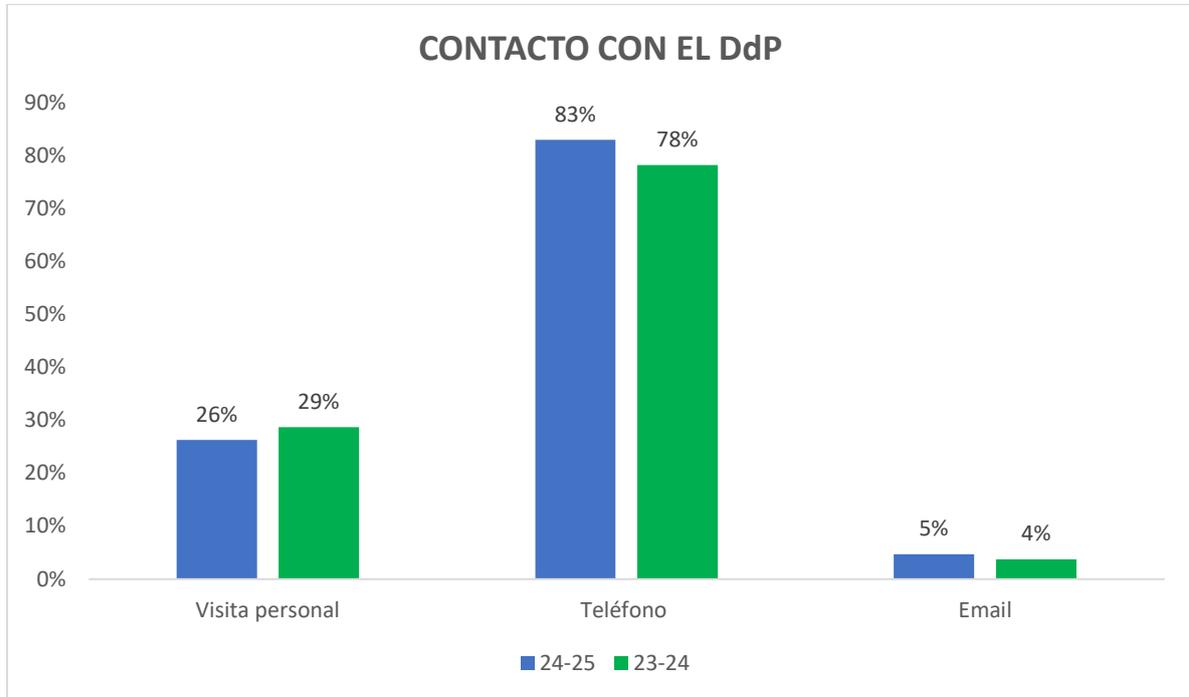


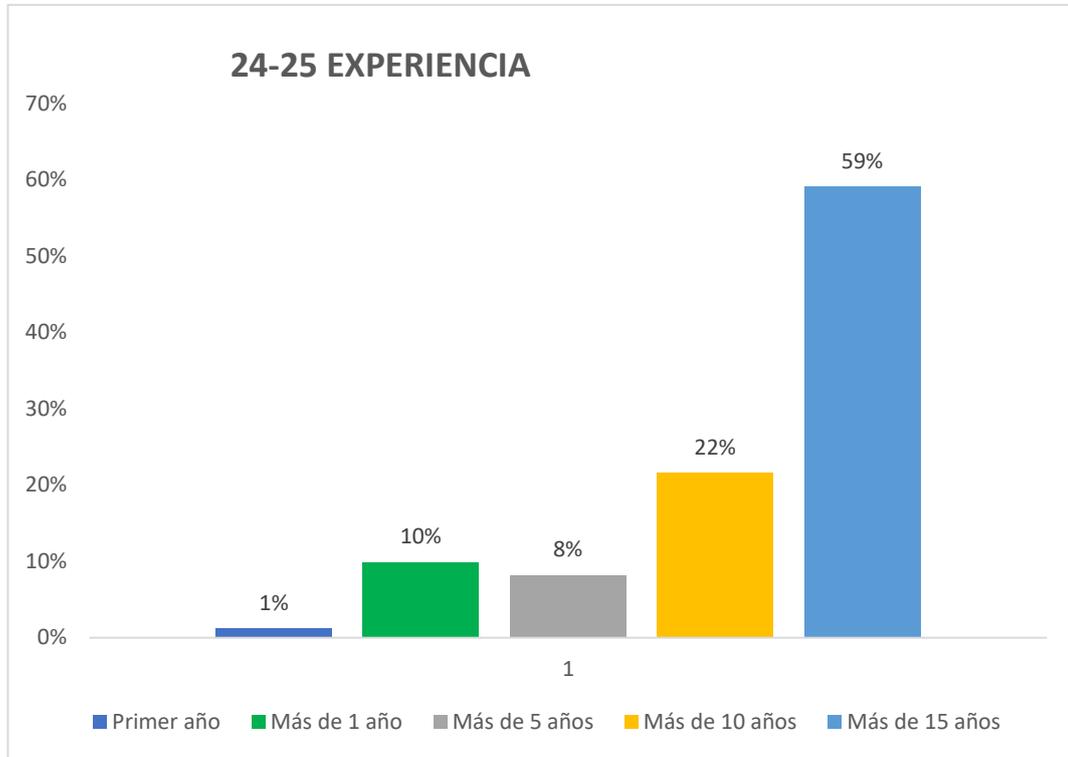
CURSO 24-25 PROBLEMAS CON LAS FAMILIAS

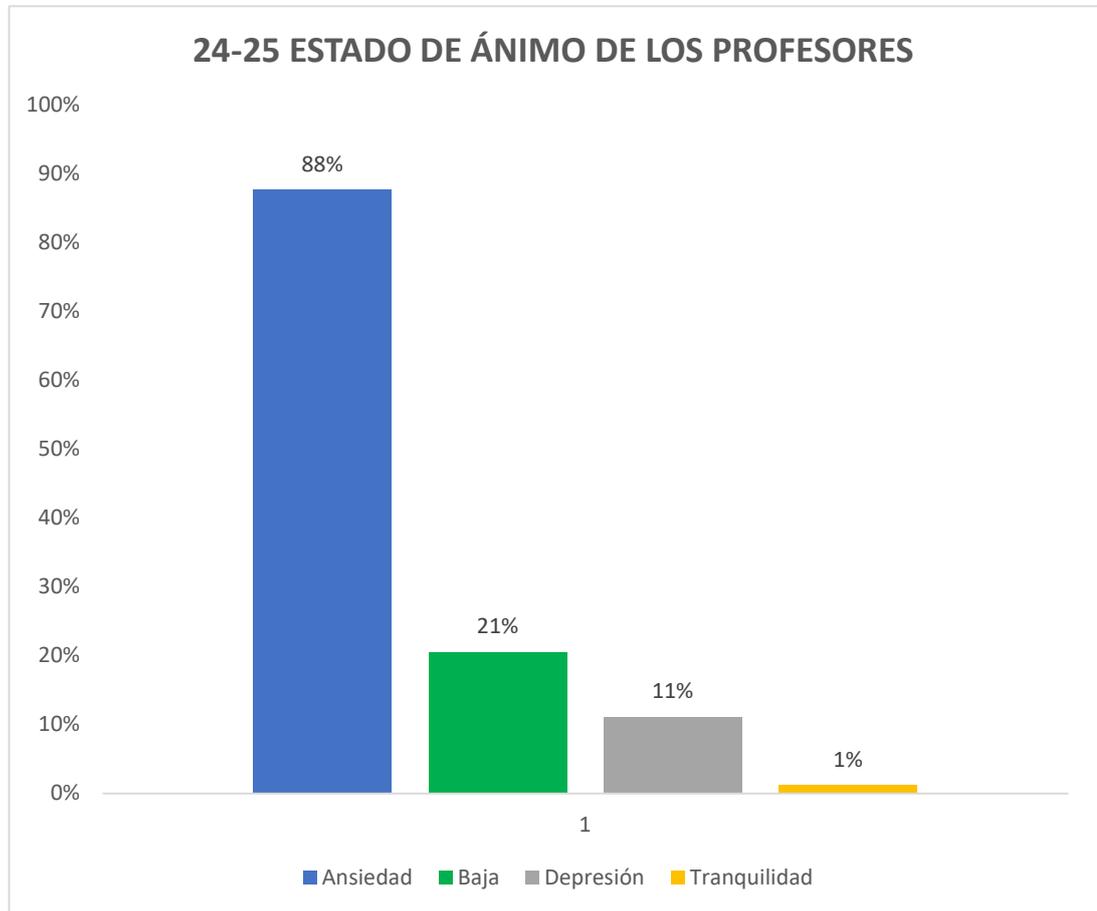












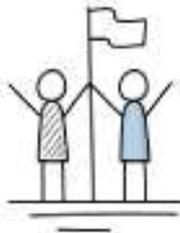
Decálogo de convivencia



Cuida la forma de comunicarte, con respeto y empatía.



Escucha a los demás de forma activa, atendiendo no sólo a lo que la persona dice, sino también a los sentimientos, ideas o pensamientos que expresa.



Afronta los conflictos y aprende a gestionarlos para hacer que las relaciones funcionen.



Actúa de manera calmada y respetuosa, no defensiva, manifestando tus opiniones sin amenazar o atacar a los demás.



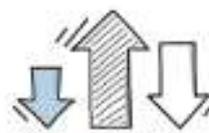
Conoce las normas de tu centro educativo y su reglamento de régimen interno. Haz un uso responsable de los recursos.



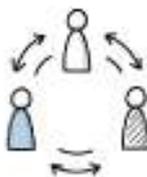
Pon en práctica un plan de acogida para los docentes de nueva incorporación en tu centro.



Participa de la vida de tu centro a través de las actividades y proyectos que se desarrollan.



Se consciente de tus fortalezas y debilidades como docente. Fórmate y comparte tus conocimientos con el resto de los compañeros.



Propicia espacios y tiempos para la convivencia y la interacción entre compañeros.



Utiliza los cauces de comunicación adecuados ante cualquier problema, intentando siempre plantear soluciones constructivas.

DECÁLOGO DE SALUD MENTAL DEL PROFESOR

ANPE
SINDICATO INDEPENDIENTE

#docentescomotú

MURCIA

1 APRENDE A IDENTIFICAR sentimientos y emociones, para así gestionarlos y saber comunicarlos.

2 Utiliza un lenguaje respetuoso y apropiado, propiciando así una **COMUNICACIÓN ASERTIVA**.

3 CONOCE TUS FORTALEZAS Y POTENCIALIDADES, así como tus limitaciones, siendo consciente de hasta dónde puedes llegar. No seas muy severo contigo mismo ante situaciones que te limiten.

4 Adapta la práctica diaria a las actividades y metodologías con las que disfrutas, manteniendo la ilusión por la innovación. **PON AFECTO Y ENERGÍA** a cada tarea que emprendes en tu ámbito profesional.

5 RELACIONATE con tus compañeros y con el resto de la comunidad educativa y fomenta el trabajo en grupo y la coordinación.

6 CUIDA TU SALUD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y DESCANSO. Mantén la mente activa con pensamientos positivos. Conserva tus rutinas y disfruta de tu tiempo de ocio. Busca alguna actividad que te haga desconectar de tu jornada laboral.

7 SÉ FLEXIBLE CON LOS CONTRATIEMPOS y aborda los problemas a medida que vayan surgiendo. Busca soluciones desde diferentes perspectivas, intentando resolver los imprevistos conforme vayan apareciendo.

8 Píde ayuda cuando la situación te supere a compañeros, familiares, amigos, facultativo o a nuestro servicio del Defensor del Profesor de ANPE. **NO TENGAS MIEDO DE SENTIR Y DESAHOGARTE**. Busca tu red de apoyo en aquellas personas que te transmiten y generan tranquilidad.

9 VALORA POSITIVAMENTE LAS COSAS BUENAS que tenemos en la vida, dando relevancia a las pequeñas cosas de nuestro entorno inmediato. Sé consciente de la importancia de la labor docente que desempeñamos diariamente en el aula.

10 Busca espacios y actividades que permitan relajarte física y mentalmente. **CUIDA DE TUS RELACIONES INTERPERSONALES**.

