

Sobre salud mental...



Uno de los problemas más serios que han surgido a raíz del confinamiento y las clases virtuales han sido los problemas de salud mental, puesto que la incertidumbre de no saber qué pasará con nuestro futuro, con nuestros seres queridos o con nuestro empleo, nos agota y preocupa hasta el punto de desencadenar problemas emocionales y mentales que nos afectan día a día.

Por esta razón desde la Vicerrectoría Académica de la UTP e Imparciales hemos elaborado esta cápsula en la que describimos una serie de consejos y hábitos que se pueden implementar para mejorar este aspecto de nuestras vidas, sobre todo para los docentes, quienes se enfrentan a largas jornadas laborales.

No olvides que continúan abiertas nuestras asesorías pedagógicas personalizadas, por si tienes alguna duda respecto a estrategias de enseñanza - aprendizaje; estas asesorías las puedes solicitar en la línea telefónica: 312 711 9818, disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. O escribir al correo Imparciales.rad@utp.edu.co especificando los horarios en los que puedes recibir este acompañamiento.

No esperes más y únete a esta comunidad de saberes y experiencias compartidas.

Fuente: <http://comunicaciones.utp.edu.co/noticias/47982/sobre-salud-mental>



Universidad Tecnológica
de Pereira