



Alcaldía Municipal  
**Ibagué**  
NIT.800113389-7



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN  
DIRECCION DE ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA**

## **CIRCULAR N. 421**

1731 –

Ibagué, 07 de Septiembre de 2022

**PARA: RECTORES, COORDINADORES Y DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL MUNICIPIO DE IBAGUE.**

**DE: SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL**

**Asunto: PORTAFOLIO BIENESTAR EMOCIONAL DOCENTE**

Reciban un cordial saludo de la Administración Municipal, “**Ibagué Vibra**” y la secretaria de Educación Municipal,

Es un placer saludarlos y contarles que entre las 96 entes territoriales, somos de las primeras **31 Entidades Territoriales** que conformamos el **Plan Semilla**, el cual ha iniciado en el camino de la **Salud Emocional** como parte de una de las líneas estratégicas fundamentales del Ministerio de Educación Nacional, siendo partícipe del **Portafolio de Bienestar Emocional Docente**.

De esta manera, queremos compartir con ustedes la información acerca del desarrollo del programa, intercambiar aprendizajes, experiencias significativas, artículos, tips, videos y todo aquello que consideremos nos aporta como líderes de este hermoso proceso.  
Empecemos....

### **TIPS No. 1**

**La salud emocional** es una parte importante de la salud general, las personas que son emocionalmente saludables tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden mantener los problemas en perspectiva y recuperarse de contratiempos. Se sienten bien con ellos mismos y mantienen relaciones saludables.



[www.ibagué.gov.co](http://www.ibagué.gov.co)



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN  
DIRECCION DE ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA**

Ser emocionalmente saludable no significa ser feliz todo el tiempo. Significa que se es consciente de las propias emociones y que se puede lidiar con ellas.

Las personas sanas emocionalmente también sienten estrés, enojo y tristeza. Pero saben cómo manejar estos sentimientos. Pueden saber cuándo un problema es más de lo que pueden manejar solos. También saben cuándo buscar ayuda.

La investigación muestra que la salud emocional es una habilidad. Hay pasos que podrás seguir para mejorar tu salud emocional y así ser más feliz.

**Formas de mejorar o mantener una buena salud emocional.**

- **Se consciente de tus emociones y reacciones.** Observa lo que te pone triste, frustrad@ o enojad@.
- **Expresa tus sentimientos de manera apropiada.** Informa a las personas cercanas cuando algo te molesta. Mantener oculto los sentimientos de tristeza o enojo aumenta el estrés.
- **Piensa antes de actuar.** Date tiempo para pensar y estar tranquil@ antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte.
- **Maneja el estrés.** Aprende métodos de relajación para lidiar con el estrés. Estos podrían incluir respiración profunda, meditación y ejercicio.
- **Aspira al equilibrio.** Encuentre un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, y entre la actividad y el descanso. Tómate tiempo para hacer las cosas que disfrutas. Concéntrate en las cosas positivas de tu vida.
- **Cuida tu salud física.** Haz ejercicio regularmente, come comidas saludables y duerme lo suficiente. Evita que la salud física afecte tu salud emocional.
- **Conéctate con otros.** Haz una cita para almorzar, únete a un grupo. Necesitamos conexiones positivas con otras personas.
- **Encuentra un propósito y significado.** Descubre qué es importante para ti en la vida y concéntrate en ello. Podría tratarse del trabajo o tu familia, dedica tiempo a hacer lo que te parece significativo.
- **Mantente positivo.** Concéntrate en las cosas buenas de la vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás. Pasa tiempo de calidad con personas sanas y positivas.





Alcaldía Municipal  
**Ibagué**  
NIT. 800113389-7



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN  
DIRECCION DE ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA**

Es muy significativo que nuestro ente territorial sea parte de este importante programa, que va a servir para orientar y mejorar la salud mental y el bienestar en general de nuestros docentes.

A continuación, les comparto el enlace en el cual encontraran los talleres que estaremos programando en conjunto con el MEN, de manera virtual y presencial, y de manera oportuna los estaremos convocando. : Enlace de descarga <https://we.tl/t-kji75WZsVo> .

  
**JUAN MANUEL RODRÍGUEZ ACEVEDO**  
Secretario de Educación Municipal

V.B.: Diana Yinet Orjuela Rincón, Directora Administrativa y Financiera. 

Proyecto: Adriana Cifuentes González. Técnico Operativo Grupo de Talento Humano y SST Bienestar Laboral 



[www.ibagué.gov.co](http://www.ibagué.gov.co)