

MENTAL HEALTH NG MGA GURO: ISANG MALAKING HAMON SA EDUKASYON

by:

Mark B. Macapinlac

Master Teacher I, Kanawan Integrated School, Morong District

Ang mga guro ay may mahalagang papel sa paghubog ng mga mag-aaral sa paaralan. Ngunit, ang mga guro mismo ay may mga hamon na kinakaharap sa kanilang mental health. Ang mental health ng mga guro ay isang malaking hamon sa edukasyon, dahil ito ay may epekto sa kanilang pagtuturo, pag-iisip, at pag-uugali.

Ang mga guro ay may mga stress at pressure sa kanilang trabaho, tulad ng pagtuturo ng mga mag-aaral, paggawa ng mga lesson plan, at pag-evaluate ng mga mag-aaral. Ang mga guro ay may mga emotional demands sa kanilang trabaho, tulad ng pagtatrabaho sa mga mag-aaral na may mga problema sa pag-aaral, pagtutulungan sa mga mag-aaral na may mga problema sa emosyonal, at pagpapayo sa mga mag-aaral na may mga problema sa personal. Ang mga guro ay may mga sintomas ng mental health problems, tulad ng anxiety, depression, at burnout. Ang mga guro ay may mga sintomas ng anxiety, tulad ng pagkakaroon ng mga takot, pagkakaroon ng mga alinlangan, at pagkakaroon ng mga problema sa pagtulog. Ang mga guro ay may mga sintomas ng depression, tulad ng pagkakaroon ng mga feelings ng sadness, pagkakaroon ng mga feelings ng hopelessness, at pagkakaroon ng mga problema sa pagkain. Ang mga guro ay may mga dahilan ng mental health problems, tulad ng mga stress sa trabaho, mga pressure sa trabaho, at mga emotional demands sa trabaho. Ang mga guro ay may mga dahilan ng mental health problems, tulad ng mga personal problems, mga financial problems, at mga relationship problems. Ang mga paaralan ay may mga responsibilidad sa pagtulong sa mga guro sa kanilang mental health. Ang mga paaralan ay may mga programa sa pagtulong sa mga guro, tulad ng mga seminar sa mental health, mga

workshop sa stress management, at mga counseling services. Ang mga paaralan ay may mga mga resources sa pagtulong sa mga guro, tulad ng mga mental health professionals, mga counseling services, at mga support groups. Ang mga guro ay may mga mga paraan sa pagtulong sa kanilang mental health, tulad ng mga exercise, mga meditation, at mga mindfulness activities. Ang mga guro ay may mga mga paraan sa pagtulong sa kanilang mental health, tulad ng mga pagbabahagi ng mga feelings, mga pagtatanong sa mga kaibigan, at mga paghingi ng mga tulong sa mga mental health professionals.

Sa huli, ang mental health ng mga guro ay isang malaking hamon sa edukasyon. Ang mga guro ay may mga stress at pressure sa kanilang trabaho, mga emotional demands sa kanilang trabaho, at mga sintomas ng mental health problems. Ang mga paaralan ay may mga responsibilidad sa pagtulong sa mga guro sa kanilang mental health, at ang mga guro ay may mga mga paraan sa pagtulong sa kanilang mental health.

References:

The Official Website of DepED Division of Bataan

World Health Organization (2019). Mental health in the workplace. Geneva: World Health Organization.

American Psychological Association (2019). 2019 Work and Well-being Survey. Washington, D.C.: American Psychological Association.