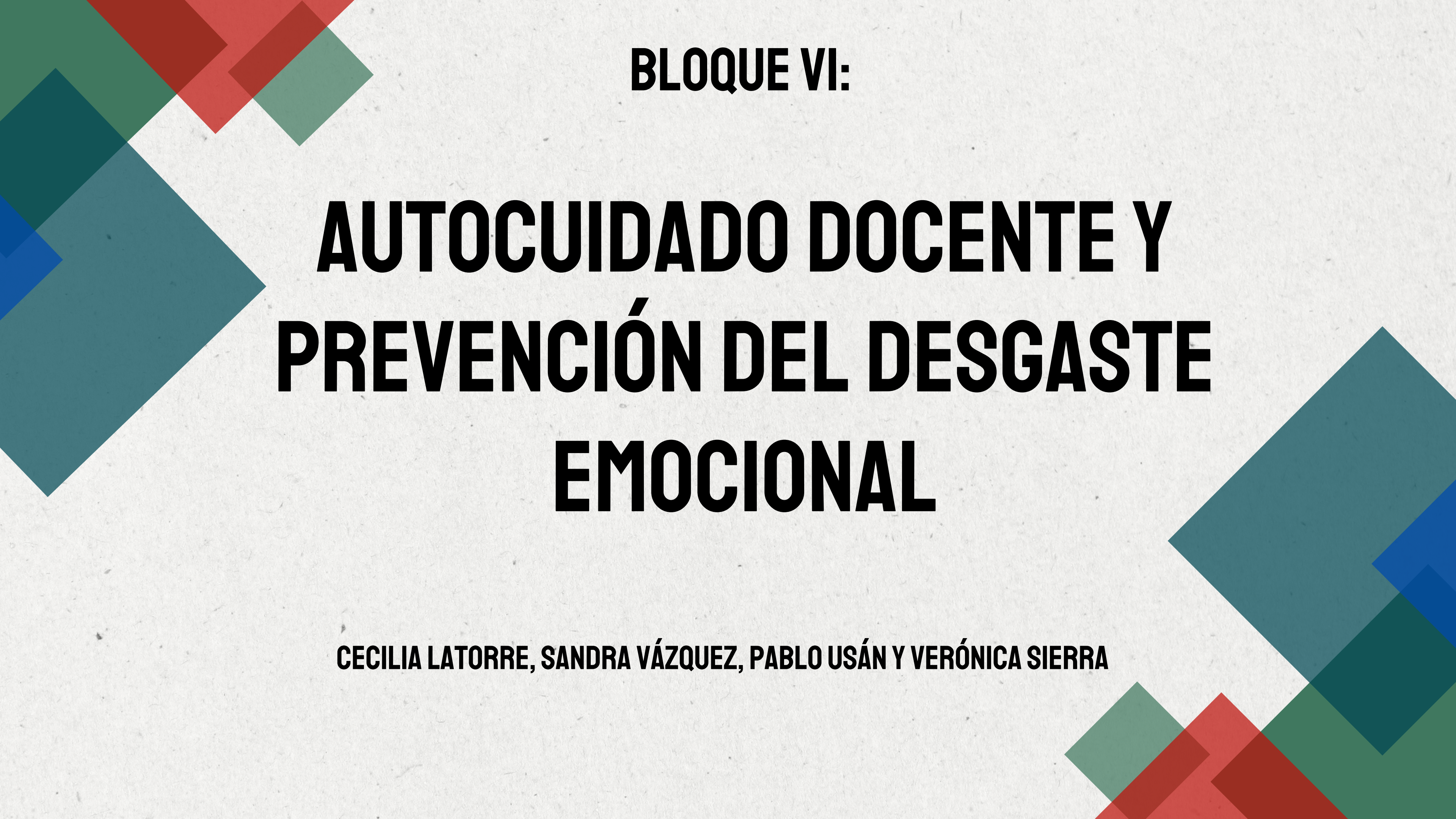




BLOQUE VI:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE EMOCIONAL

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA

OBJETIVOS

- Reconocer la importancia del bienestar docente
- Identificar señales de desgaste emocional
- Conocer estrategias de autocuidado
- Prevenir el malestar profesional



¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO DOCENTE?

El trabajo docente exige una elevada **implicación emocional, relacional y organizativa**.

La atención a la diversidad, la gestión de conflictos, la presión por los resultados y la carga de trabajo pueden generar **desgaste** si no se cuenta con recursos adecuados.

Por ello, el **autocuidado** no debe entenderse como un lujo, sino como una **necesidad** profesional y educativa.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DESGASTE EMOCIONAL

El desgaste emocional se relaciona con una sensación progresiva de agotamiento físico y mental vinculada a la actividad profesional. Puede manifestarse como :

- Cansancio persistente
- Irritabilidad o desmotivación
- Saturación mental
- Dificultad para concentrarse
- Necesidad de detección temprana

SEÑALES DE ALERTA



Pérdida de energía



Sensación de saturación



Menor ilusión por enseñar



Estrés frecuente



Desconexión emocional

EL AUTOCUIDADO COMO PARTE DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

Cuidarse no significa desvincularse de la profesión ni reducir el compromiso, sino mantener unas condiciones personales y emocionales que permitan ejercer la docencia de forma equilibrada.

El autocuidado incluye atender las propias necesidades, establecer límites saludables y reservar espacios para la recuperación física y mental.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Organizar el tiempo de forma realista

Descansar y desconectar

Cuidar la salud física

Buscar apoyo social

Reconocer y respetar los límites

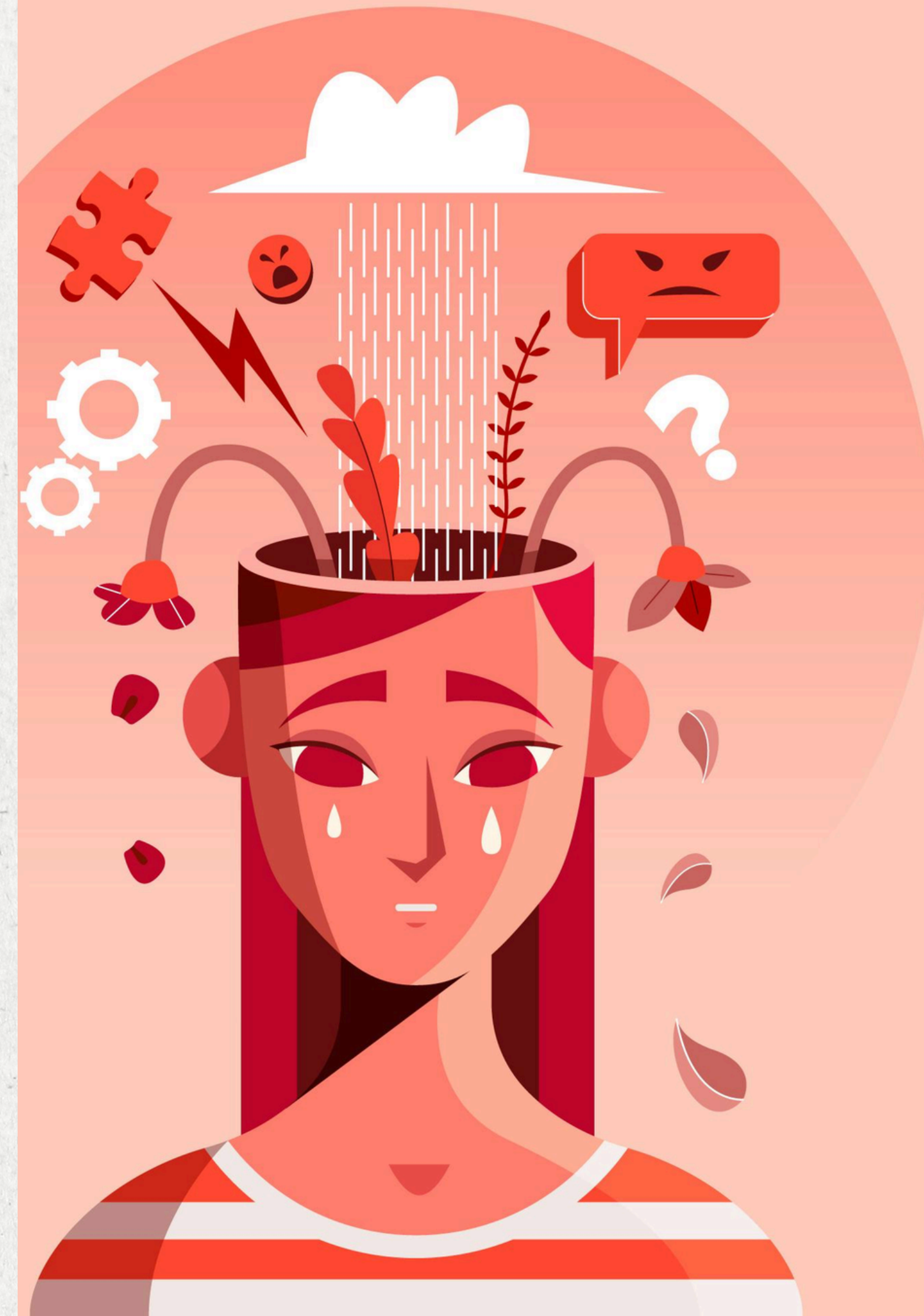


GESTIÓN DEL ESTRÉS PROFESIONAL

La gestión del estrés requiere aprender a identificar las situaciones que generan mayor tensión y desarrollar respuestas más ajustadas.

Para ello resultan útiles:

- Hacer pausas conscientes
- Planificar y priorizar tareas.
- Revisar expectativas
- Responder con más calma y eficacia



LA IMPORTANCIA DEL APOYO Y LA COLABORACIÓN

El bienestar docente también se construye en relación con los demás.

Espacios de intercambio profesional.
Trabajo en equipo y cultura de colaboración.
Compartir experiencias
Pedir consejos



IDEAS CLAVE



Cuidarse → También es educar.



El **bienestar docente** → Importa



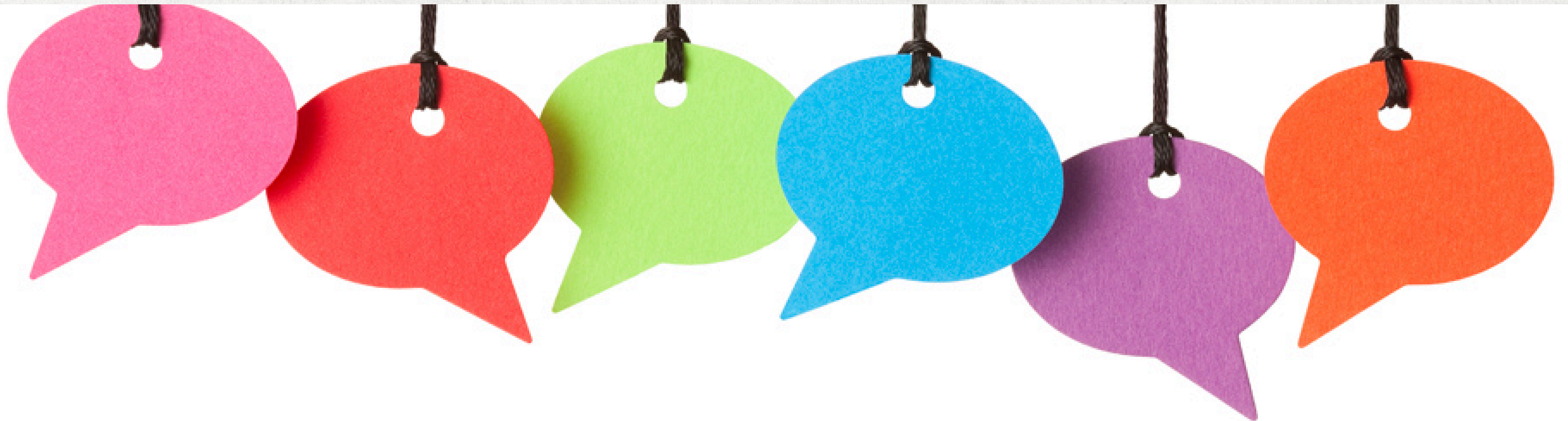
Prevenir el desgaste → Mejora la práctica



El **autocuidado** → Es parte de la profesión.

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué pequeño cambio puedo incorporar en mi rutina para cuidar mejor mi bienestar emocional?





BLOQUE VI:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE EMOCIONAL

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA

