

INFOGRAFÍA

BLOQUE VI

AUTOCUIDADO DOCENTE Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE EMOCIONAL

OBJETIVOS

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

¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO?

- Alta carga emocional y relacional
 - Gestión de conflictos y diversidad
 - Presión y exigencias constantes
 - Sobrecarga de tareas
-

¿QUÉ ES EL DESGASTE EMOCIONAL?

- Agotamiento físico y mental
- Cansancio persistente
- Irritabilidad
- Desmotivación
- Dificultad para concentrarse

 Detectarlo a tiempo es clave

SEÑALES DE ALERTA

- Falta de energía
- Sensación de no llegar
- Pérdida de ilusión
- Desconexión emocional
- Estrés frecuente

👉 Reconocer es el primer paso para intervenir

🌱 **AUTOCUIDADO DOCENTE**

- Atender necesidades propias
- Establecer límites saludables
- Reservar tiempo de descanso
- Mantener equilibrio personal

💡 Cuidarse permite sostener la docencia

⚙️ **ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO**

- Organizar el tiempo de forma realista
 - Descansar y desconectar
 - Cuidar la salud física
 - Buscar apoyo social
 - Respetar los propios límites
-

🧠 **GESTIÓN DEL ESTRÉS**

- Identificar fuentes de tensión
 - Hacer pausas conscientes
 - Planificar y priorizar
 - Ajustar expectativas
 - Responder con calma
-

🤝 **APOYO Y COLABORACIÓN**

- Compartir experiencias
- Pedir ayuda
- Trabajo en equipo
- Redes de apoyo profesional

💡 No estás solo/a en la práctica docente

IDEAS CLAVE

- ✓ Cuidarse también es educar
 - ✓ El bienestar docente importa
 - ✓ Prevenir mejora la práctica
 - ✓ El autocuidado es profesional
-

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué pequeño cambio puedes incorporar hoy para cuidar mejor tu bienestar emocional?