

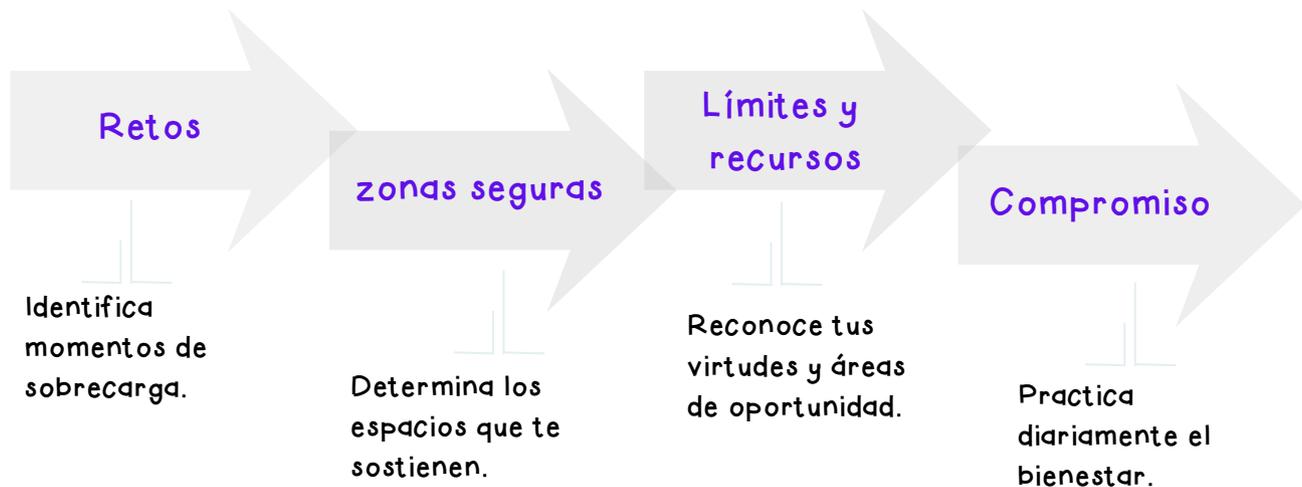
# Bienestar: una guía para educadores y educadoras



# Presentación y modo de uso

Esta guía busca ofrecer herramientas sencillas y prácticas para que educadores fortalezcan su bienestar emocional y profesional. De manera que puedan sostener su labor y acompañar a sus estudiantes desde un lugar de mayor equilibrio.

La guía incluye ejercicios breves que orientan al educador paso a paso, desde reconocer sus retos hasta establecer compromisos para su bienestar, tal como se muestra en el esquema a continuación.



El trabajo de un educador no solo implica logros, también conlleva **retos** que impactan en el bienestar y desempeño.

**Exigencia:**  
Se espera que el educador sea apoyo académico, emocional y social a la vez.

**Sensación de insuficiencia:**  
Sentir que nunca se hace "lo suficiente" por los estudiantes.

**Sobrecarga emocional:**  
La cercanía con realidades complejas puede generar cansancio.



Cuando las exigencias y dudas se acumulan, pueden afectar la autoestima y el funcionamiento del equipo de educadores.  
Desencadenando: frustración, ansiedad, sobrecarga y una cultura de perfección.





## Ejercicio No. 1

¿Cuáles son los momentos en los que más te sientes sobrecargada/o?

- Haz una lista de los momentos en los que más te sientes sobrecargado/a.
- Marca con un ✓ aquellos que puedes manejar y con un ✗ aquellos en los que necesitas apoyo.

Reconocerlos es el primer paso para manejarlos.

Todos necesitamos un espacio de refugio. Puede ser una persona, un lugar o una actividad que facilite la calma. Identificar las **zonas seguras** favorece la estabilidad en los momentos de mayor exigencia.





## Ejercicio No.2

- Responde: ¿Qué me sostiene? ¿Quién me sostiene? ¿Dónde me siento protegido/a?
- Escribe tus respuestas en una hoja para recordarlas en momentos de tensión.

La autoaceptación implica reconocer **límites y recursos** propios. No siempre es posible dar respuesta a todo, y validar las emociones como parte natural del trabajo de un educador es una forma de autocuidado para el bienestar.





## Ejercicio No.3

- Escribe tres virtudes que te caracterizan como educador/a.
- Escribe una situación reciente que te costó manejar.
- Luego, anota qué sí estuvo en tus manos y qué no.
- Identifica cuales son tus áreas de oportunidad, subraya aquello que lograste manejar y reconoce ese esfuerzo.

El bienestar no se logra de una sola vez, sino a través de pequeños pasos sostenidos como parte de un **compromiso**

- Tomar cinco minutos al día para respirar y soltar tensiones
- Reconocer un logro personal al final de la jornada
- Practicar el diario de autoestima



Elige 2-3 preguntas diarias:

1. Algo que hice bien hoy fue...
2. Hoy me divertí cuando...
3. Me sentí orgulloso cuando...
4. tuve una experiencia positiva con...
5. Hoy he logrado...
6. Algo que hice para alguien...
7. Hoy fue interesante porque...
8. Me sentí bien cuando...
9. Sentí orgullo por alguien...
10. Algo positivo que vi fue...

Cada paso de autocuidado fortalece tu labor y  
enriquece la vida de quienes enseñas.



