

Sesión del Programa DigitalTA de Bienestar Docente

Autocuidado en la formación docente

(5/03 de las 17:00-18:20 CET)

A continuación, se presenta un resumen analítico y detallado de la sesión del Programa DigitalTA de Bienestar Docente, centrada en el autocuidado en la formación docente y con la participación como invitada de Laura García Valladares.

El objetivo del encuentro fue reflexionar colectivamente **sobre la importancia del bienestar docente y explorar, a partir de la experiencia de los participantes de distintos contextos geográficos, estrategias concretas para fortalecer el autocuidado en la práctica educativa.**

1. Contexto general de la sesión

La sesión del programa DigitalTA dedicada al bienestar docente reunió a docentes e investigadores de diversos contextos educativos de África, Europa y América. El encuentro contó con la participación de profesores universitarios, docentes de secundaria y profesionales vinculados a la formación docente.

La dinámica del encuentro siguió una estructura en **dos momentos claramente diferenciados**. En primer lugar, se realizó **una exposición inicial** de aproximadamente veinte a veinticinco minutos a cargo de la invitada, centrada en el papel del autocuidado en la formación docente universitaria. Posteriormente, se abrió un espacio de diálogo alrededor de tres preguntas principales, en el cual los docentes compartieron **experiencias personales, reflexiones sobre su práctica y estrategias** para cuidar su bienestar en contextos educativos diversos.

3 preguntas:

1. ¿Cómo se configura tu identidad docente en relación con el cuidado de los demás y el cuidado de ti mismo/a?
2. ¿Qué señales —emocionales, físicas o relacionales— te indicarían que estás descuidando tu bienestar profesional?
3. ¿Qué significa para ti ejercer el autocuidado como práctica ética y pedagógica, y no solo como estrategia individual de supervivencia?

El objetivo general de la sesión fue **comprender cómo el autocuidado se vincula con la identidad docente, la práctica pedagógica y la sostenibilidad emocional del profesorado**, así como identificar prácticas concretas que permitan fortalecer el bienestar en la profesión docente.

2. La exposición inicial: el autocuidado como condición para la docencia

Durante su intervención inicial, Laura García Valladares planteó una reflexión profunda sobre la naturaleza de la profesión docente. Desde su perspectiva, enseñar es una actividad profundamente transformadora, tanto para los estudiantes como para los propios profesores.

Sin embargo, también señaló que se trata de una profesión altamente exigente, que puede afectar la salud física, mental y emocional de quienes la ejercen. Según explicó, el trabajo docente se desarrolla en un contexto complejo caracterizado por múltiples presiones: demandas institucionales, cumplimiento normativo, expectativas sociales, relaciones con las familias, gestión de grupos diversos y responsabilidad en el desarrollo de los estudiantes. Todos estos elementos generan una acumulación de exigencias que pueden convertirse en una fuente de estrés profesional.

Desde esta perspectiva, la ponente describió la docencia como una profesión de riesgo en términos de bienestar, en la medida en que exige una implicación emocional constante. Si el profesorado no desarrolla estrategias de autocuidado, el impacto acumulativo de estas demandas puede derivar en agotamiento, pérdida de motivación o dificultades para sostener la práctica educativa.

Por esta razón, García Valladares insistió en que **el autocuidado debe entenderse como una condición fundamental** para poder ejercer la docencia de manera adecuada. El profesorado no solo transmite conocimientos, sino que también acompaña procesos personales y educativos complejos, lo que implica una responsabilidad emocional significativa.

Uno de los argumentos centrales de la exposición fue que el autocuidado docente debe abordarse desde **dos dimensiones complementarias**.

La primera es el compromiso personal del docente. La ponente destacó que los profesores pueden asistir a múltiples formaciones sobre bienestar o gestión emocional, pero si no existe una decisión personal de cuidar de sí mismos, esas formaciones tienen un impacto limitado. El autocuidado implica acciones cotidianas concretas: gestionar el tiempo, identificar necesidades personales, reconocer límites y dedicar espacios al bienestar propio.

La segunda dimensión es la responsabilidad institucional, especialmente en el ámbito de la formación inicial del profesorado. Según García Valladares, las universidades deben incorporar el bienestar docente como parte integral de la formación profesional. Los futuros docentes necesitan desarrollar herramientas para gestionar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales antes de enfrentarse a las exigencias del aula.

Desde esta perspectiva, el autocuidado **no es únicamente una práctica individual, sino también una cuestión estructural** vinculada a las condiciones en que se forma y se ejerce la profesión docente.

Uno de los ejes más importantes de la exposición fue la descripción de las estrategias que la ponente utiliza en la universidad para trabajar el autocuidado con estudiantes de formación docente. El concepto central que articula su propuesta pedagógica es el de **espacio seguro**. Este tipo de espacio permite a los participantes compartir experiencias, expresar emociones y construir vínculos de confianza dentro del grupo. Para construir estos espacios, García Valladares utiliza una dinámica pedagógica basada en asambleas grupales. En estas asambleas, los estudiantes se reúnen en un formato abierto que facilita el contacto visual, la participación y el diálogo colectivo. El objetivo de estas reuniones es crear un entorno en el que cada persona pueda compartir libremente cómo se siente, sin la obligación de hablar si no lo desea. La participación se basa en normas acordadas colectivamente por el grupo, lo que fortalece el sentido de responsabilidad compartida y respeto mutuo. Según la ponente, este tipo de dinámicas permite trabajar aspectos fundamentales para el bienestar docente, como la escucha, la empatía y la gestión de conflictos.

3. Actividades para el desarrollo del autocuidado

Dentro de estos espacios de trabajo, la ponente describió una serie de actividades orientadas a desarrollar habilidades de autocuidado. Una de ellas es **la práctica de ejercicios contemplativos**, que incluyen respiración consciente, ejercicios de concentración y prácticas de relajación. Estas actividades buscan ralentizar el ritmo mental, mejorar la atención y favorecer la conexión con el propio cuerpo.

La ponente señaló que estas prácticas suelen resultar difíciles al principio para los estudiantes, ya que muchos de ellos no están acostumbrados a detenerse y observar sus estados internos. Sin embargo, con el tiempo comienzan a reconocer los beneficios de estos ejercicios en su bienestar emocional.

Otra línea de trabajo consiste en **actividades de autoconocimiento**, que permiten a los futuros docentes reflexionar sobre su historia personal, sus emociones y su identidad. Entre estas actividades se encuentran ejercicios de dibujo, escritura reflexiva y análisis de experiencias personales. Por ejemplo, una de las dinámicas consiste en pedir a los estudiantes que se dibujen a sí mismos en un momento determinado de su vida, y repetir el ejercicio meses después para analizar los cambios. Otra actividad consiste en compartir fotografías de la infancia para reflexionar sobre la propia trayectoria educativa. Estas dinámicas favorecen el **desarrollo de una conciencia personal más profunda, considerada por la ponente como una base esencial para el autocuidado.**

Además de las actividades reflexivas, la ponente también destacó **la importancia del juego y las dinámicas cooperativas** en la formación docente. Según explicó, los adultos tienden a perder el sentido del juego, lo que empobrece las relaciones grupales y limita las posibilidades de aprendizaje emocional. Incorporar dinámicas lúdicas permite **fortalecer los vínculos entre los participantes y generar experiencias compartidas positivas.**

Entre las actividades mencionadas se encuentran juegos cooperativos en los que los participantes deben colaborar para alcanzar un objetivo común. Estas dinámicas refuerzan la idea de que el éxito colectivo depende del apoyo mutuo.

También se desarrollan **ejercicios de empatía**, en los que los estudiantes deben reconocer cualidades positivas en compañeros con los que tienen menos afinidad. Esta práctica busca fomentar una mirada más comprensiva hacia los demás y reducir los conflictos interpersonales. Otro aspecto destacado en la exposición fue la importancia de **incorporar momentos de descanso y disfrute** dentro de los espacios de formación. La ponente señaló que los entornos universitarios suelen asociarse exclusivamente con la exigencia académica y la productividad. Esta cultura del rendimiento permanente genera tensión y dificulta la conexión con el bienestar personal. Por ello, propuso introducir pequeñas prácticas que permitan asociar el aprendizaje con experiencias positivas, como momentos de relajación, conversaciones informales o espacios para compartir experiencias personales.

Según su planteamiento, **el bienestar no debe considerarse un elemento externo al trabajo educativo, sino una parte integral del mismo.**

4. Objetivos de las prácticas de autocuidado en la formación docente: DERECHO y OBLIGACIÓN

Las dinámicas descritas tienen como finalidad alcanzar **varios objetivos formativos:**

OBJETIVOS DE LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA FORMACIÓN DOCENTE
Fomentar el sentido de pertenencia a un grupo, considerado fundamental para el bienestar emocional y la colaboración entre docentes.
Promover el autoconocimiento, que permite a los futuros profesores identificar sus necesidades, emociones y límites personales.
Desarrollar la capacidad de reconocer señales de desgaste o malestar, lo que facilita la adopción de estrategias de cuidado antes de que el estrés se intensifique.
Fortalecer la capacidad de cuidar a los demás, ya que la ponente considera que el cuidado del alumnado comienza necesariamente por el cuidado del propio docente.

La ponente planteó una idea central para la reflexión colectiva: **el autocuidado docente debe entenderse simultáneamente como un derecho y una obligación. Es un derecho** porque los docentes necesitan recursos, condiciones laborales adecuadas y apoyo institucional para poder cuidar su bienestar. Pero también es **una obligación profesional**, ya que el estado emocional del profesor influye directamente en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Esta afirmación sirvió como punto de partida para el diálogo posterior entre los participantes.

5. Intervenciones de los docentes participantes

Tras la exposición, se abrió un espacio de intercambio en el que los docentes compartieron sus experiencias.

Una de las primeras intervenciones fue la de Fernando, docente de enseñanza secundaria en Guinea. En su intervención, coincidió con la ponente en que el autocuidado debe considerarse un **derecho fundamental del profesorado**. Según explicó, la carga laboral y las responsabilidades emocionales del trabajo docente hacen indispensable que los profesores mantengan un equilibrio personal. Fernando también destacó que el bienestar emocional del profesor **influye directamente en la calidad de la enseñanza**. Cuando un docente enfrenta problemas personales o emocionales, resulta difícil mantener la misma capacidad de atención y acompañamiento hacia los estudiantes. Asimismo, señaló que factores sociales y económicos pueden afectar el bienestar del profesorado, especialmente en contextos donde las condiciones laborales son más complejas.

Otra intervención relevante fue la de Noé, profesor universitario. Desde su experiencia, destacó que los docentes trabajan con estudiantes que a menudo enfrentan **múltiples dificultades personales, económicas y emocionales**. Esto implica que el profesor debe estar preparado no solo para enseñar contenidos, sino también para acompañar **procesos personales complejos**. Noé subrayó que los estudiantes perciben con facilidad el estado emocional del docente. En ocasiones, los propios alumnos preguntan al profesor si se encuentra bien cuando perciben cambios en su actitud o estado de ánimo. Este tipo de situaciones evidencia que **el bienestar del docente no es un aspecto invisible dentro del aula**. Por el contrario, influye directamente en la dinámica educativa y en la relación con los estudiantes.

Durante el diálogo también se discutieron **las señales que pueden indicar que un docente no está cuidando adecuadamente su bienestar**.

Entre las señales mencionadas se encuentran:

SEÑALES DE FALTA DE CUIDADO DEL BIENESTAR EN EL DOCENTE
pérdida de energía en la interacción con los estudiantes
dificultad para mantener una actitud positiva en el aula
disminución del entusiasmo por la enseñanza/irritabilidad
Agotamiento emocional y falta de comunicación con los colegas
dificultad para gestionar las demandas del trabajo

Reconocer estas señales fue considerado un paso fundamental para iniciar procesos de autocuidado. Otros participantes, como Alba, compartieron experiencias sobre bienestar profesional destacando la sobrecarga de trabajo como un reto para el autocuidado docente especialmente cuando las responsabilidades académicas y administrativas se acumulan dificultando encontrar tiempo para el descanso y la reflexión.

Por otra parte, desde la experiencia personal, participantes como Francis, aportaron su testimonio, compartiendo su evolución en relación a una postura personal de cuidado: “ el autocuidado es una responsabilidad personal, primero y en el ámbito educativo se vuelve una responsabilidad eh profesional”. Comenta que pasó de llevarse trabajo a casa a imponerse momentos diarios de meditación o corte con el trabajo para pasea, respirar, leer, escribir, reflexionar. Se puede hacer antes, durante o después del trabajo, 30 a 40 mn. Yarielys y Yulissa también comentan acerca de experiencias personales para buscar bienestar.

6. Aprendizajes colectivos de la sesión

A lo largo del encuentro se identificaron varios aprendizajes compartidos por los docentes participantes. En primer lugar, se reconoció que el autocuidado es un tema relevante en contextos educativos muy diversos, desde universidades latinoamericanas hasta sistemas educativos africanos y europeos. En segundo lugar, se destacó la importancia de integrar el bienestar docente en los programas de formación inicial y continua. En tercer lugar, los participantes coincidieron en que el autocuidado no puede limitarse a acciones individuales, sino que requiere también cambios institucionales y culturales dentro de los sistemas educativos.

Soluciones de autocuidado docente identificadas en el diálogo (en 8 categorías)

El autocuidado docente aparece como una responsabilidad personal, ética y profesional, ya que el bienestar del docente influye directamente en el ambiente de aprendizaje y en la relación con los estudiantes.

1. Autocuidado organizativo (gestión del tiempo y límites laborales)	No llevar trabajo a casa y terminar las tareas dentro del horario laboral.
	Establecer límites claros entre trabajo y vida personal
	Crear un cronograma u horario diario para organizar actividades personales y laborales
	Reservar un tiempo diario para uno mismo (30–40 minutos).
	Reducir la carga horaria laboral cuando es posible para preservar el bienestar

	Cortar durante la jornada laboral para descansar o cambiar de actividad
	Aprender a decir “no” para proteger los espacios personales
2. Autocuidado físico	Realizar ejercicio físico regularmente (por ejemplo, caminar 30–40 minutos)
	Aprovechar instalaciones deportivas cercanas (como el polideportivo de la universidad)
	Salir a caminar después de la jornada laboral
	Estar en contacto con la naturaleza como forma de descanso y bienestar
3. Autocuidado emocional	Identificar y nombrar las emociones o problemas para poder gestionarlos mejor.
	Reflexionar sobre las situaciones personales y laborales.
	Buscar actividades que generen relajación o liberación emocional.
	Evitar el aislamiento emocional en el trabajo.
	Gestionar el estrés derivado de la carga laboral.
4. Autocuidado cognitivo o reflexivo	Reflexionar sobre los propios problemas y descomponerlos en partes más pequeñas para encontrar soluciones.
	Autoobservación y autoconocimiento para mejorar la práctica docente.
	Escribir como forma de reflexión personal.
	Leer como actividad de descanso mental y aprendizaje personal
5. Autocuidado digital	Desconectarse del teléfono móvil y de las pantallas durante determinados momentos del día.
	Crear espacios libres de tecnología dedicados al descanso o a actividades personales.
6. Autocuidado espiritual o de sentido personal	Meditar regularmente
	Tener momentos de conexión espiritual o religiosa (por ejemplo, leer la Biblia)
	Buscar momentos de conexión con uno mismo y con la naturaleza
7. Autocuidado relacional y profesional	Mantener relaciones positivas con estudiantes y compañeros.
	Reconectar con la comunidad educativa cuando se siente desgaste.
	Fomentar actitudes de empatía, paciencia y respeto hacia el alumnado.
	Participar en espacios de diálogo entre docentes para compartir experiencias.
8. Autocuidado colectivo o estructural	Reconocer que el cuidado docente es un derecho laboral.
	Reivindicar mejores condiciones laborales (menos carga horaria y salarios dignos).
	Impulsar soluciones colectivas a través de instituciones, sindicatos u organizaciones docentes

7. Conclusión

La sesión del programa DigitalTA permitió generar **un espacio de reflexión colectiva sobre el bienestar docente y el papel del autocuidado en la profesión educativa**. La intervención de Laura García Valladares aportó un marco conceptual y metodológico para comprender cómo el autocuidado puede integrarse en la formación docente, a través de prácticas pedagógicas que fomenten el autoconocimiento, la cooperación y la creación de espacios seguros. Las intervenciones de los docentes participantes mostraron que esta temática es **especialmente relevante en contextos educativos marcados por altas exigencias** profesionales y emocionales. En conjunto, la sesión evidenció que el autocuidado docente no es únicamente una cuestión personal, sino un **elemento clave para la sostenibilidad de la profesión educativa y para la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje**.