6 Cuidarnos para enseñar y convivir: bienestar socioemocional docente

Propósitos

- Reflexionar en torno a las condiciones, situaciones y desafíos que influyen en el bienestar socioemocional docente y reconocer cómo estas experiencias impactan en la práctica educativa, la convivencia escolar y los aprendizajes de sus estudiantes.
- Identificar acciones individuales y colectivas que fortalezcan una cultura del cuidado, apoyo mutuo y corresponsabilidad en la escuela, en congruencia con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

¿Por qué hablar del bienestar socioemocional y la salud mental docente?

La experiencia docente implica una permanente interacción con estudiantes, familias, colegas y comunidades. Esta dimensión relacional constituye una de las mayores riquezas de la profesión, pero también supone importantes exigencias emocionales que pueden impactar el bienestar de quienes educan.

Las maestras y los maestros no sólo acompañan procesos de aprendizaje; también atienden conflictos de convivencia, responden a situaciones familiares complejas, gestionan cambios institucionales, desarrollan proyectos comunitarios y participan en múltiples tareas de organización escolar. Estas responsabilidades pueden generar satisfacción profesional, sentido de trascendencia y compromiso con la comunidad. Sin embargo, también pueden convertirse en fuentes de tensión, estrés o desgaste cuando no existen condiciones adecuadas de apoyo y acompañamiento.

El bienestar docente no significa estar siempre bien ni evitar las dificultades propias de la profesión. Implica contar con recursos personales, relaciones de apoyo y condiciones de organización escolar que permitan afrontar los retos cotidianos y desarrollar la tarea educativa de manera sostenible.

Promover el bienestar no consiste únicamente en atender situaciones de malestar cuando aparecen. También supone construir ambientes laborales saludables que favorezcan relaciones positivas, trabajo colaborativo, reconocimiento, participación y desarrollo profesional.

Promover el bienestar no consiste únicamente en atender situaciones de malestar cuando aparecen. También supone construir ambientes laborales saludables que favorezcan relaciones positivas, trabajo colaborativo, reconocimiento, participación y desarrollo profesional.



Para dialogar en el colectivo:

- ¿Qué aspecto de nuestra labor fortalece nuestro bienestar y motivación profesional?
- ¿Qué situación puede generar mayor desgaste emocional?
- ¿Qué necesitamos como colectivo para fortalecer nuestro bienestar?

Con el propósito de profundizar en la temática, realicen una breve reflexión individual sobre lo que significa para ustedes el bienestar docente. Posteriormente, compartan sus ideas en plenaria, a partir de ellas, construyan una definición común de bienestar docente e identifiquen una necesidad prioritaria que consideren fundamental atender como colectivo.

El bienestar docente desde el horizonte de la Nueva Escuela Mexicana

La NEM plantea que la educación debe contribuir a la formación integral de las personas mediante la construcción de comunidades democráticas, inclusivas y solidarias.

El Plan de Estudio 2022 reconoce que el aprendizaje ocurre en contextos sociales y comunitarios donde las relaciones humanas tienen un papel fundamental. Por ello, la escuela no puede limitarse a la transmisión de conocimientos; debe constituirse en un espacio donde se promuevan el cuidado mutuo, la participación, el respeto a la diversidad y la dignidad humana.



Imagén generada con IA

...la escuela no puede limitarse a la transmisión de conocimientos; debe constituirse en un espacio donde se promuevan el cuidado mutuo, la participación, el respeto a la diversidad y la dignidad humana.

Esta perspectiva se vincula con el humanismo mexicano, que coloca a las personas y a las comunidades en el centro de la acción educativa. Desde este enfoque, el bienestar y el buen trato forman parte de las condiciones que favorecen la vida escolar y el ejercicio del derecho a la educación.

Entre los principios que permiten comprender la importancia de este tema se encuentran la educación como proceso de construcción colectiva, el reconocimiento de la diversidad de experiencias y contextos, la participación de los integrantes de la comunidad, la ética del cuidado y la corresponsabilidad para el bienestar común.

Por ello, promover el bienestar docente no constituye una acción aislada o complementaria, sino una expresión concreta de los principios que orientan la transformación educativa impulsada por la NEM. La pregunta central no es sólo qué puede hacer cada persona para cuidarse, sino qué condiciones podemos construir colectivamente para que enseñar y convivir sea sostenible.

La pregunta central no es sólo qué puede hacer cada persona para cuidarse, sino qué condiciones podemos construir colectivamente para que enseñar y convivir sea sostenible.

Bienestar socioemocional y salud mental: algunas ideas para la reflexión

La Organización Mundial de la Salud señala que la salud mental es parte integral del bienestar y permite a las personas afrontar las tensiones de la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y contribuir a su comunidad.

En el ámbito escolar, la salud mental no debe asociarse únicamente con la presencia o ausencia de trastornos psicológicos. También se relaciona con el sentido de pertenencia, la calidad de las relaciones interpersonales, la percepción de apoyo social, las oportunidades de participación, la capacidad para afrontar situaciones complejas y el equilibrio entre las exigencias y los recursos disponibles.

Por el contrario, la sobrecarga laboral, los conflictos persistentes, el aislamiento profesional, la falta de reconocimiento, los ambientes poco colaborativos y la escasa participación en las decisiones pueden afectar el bienestar. Analizar estos factores constituye un primer paso para generar estrategias colectivas de mejora.

Espacio para la reflexión

Leer la realidad de nuestra escuela: ¿qué nos ayuda y qué nos desgasta?

Cada escuela presenta características particulares. Por ello, es importante analizar las condiciones específicas que influyen en el bienestar del colectivo, reconociendo tanto los factores protectores como las situaciones que generan desgaste.

Organizados en equipos, identifiquen las situaciones que favorecen o afectan el bienestar del colectivo. Elaboren una Cartografía, esquema o mapa mental en el que registren aquellos aspectos que fortalecen o merman su bienestar. A continuación, se presentan algunos ejemplos, pero ustedes pueden identificar otros.

Lo que nos fortalece

- [ ] Relaciones de apoyo
- [ ] Colaboración
- [ ] Participación
- [ ] Reconocimiento
- [ ] Sentido de pertenencia
- [ ] _____
- [ ] _____

Lo que nos desgasta

- [ ] Sobrecarga de tareas
- [ ] Problemas de comunicación
- [ ] Conflictos
- [ ] Falta de tiempo
- [ ] Incertidumbre
- [ ] _____
- [ ] _____

Analicen su esquema y en plenaria, dialoguen en torno a lo siguiente:

¿Qué factores dependen de nosotros como colectivo y cuáles requieren decisiones o apoyos institucionales?

Determinen dos situaciones prioritarias, diferenciando aquello que puede transformarse colectivamente de aquello que requiere apoyo o gestión. Seleccionen únicamente una situación que puedan transformar colectivamente y otra que requiera apoyo o gestión institucional.

Una situación que podamos transformar colectivamente	*Una situación que requiera apoyo o gestión institucional*

Una situación para reflexionar

Lean el siguiente caso:

En una escuela secundaria, varios docentes señalan que durante el último ciclo escolar han experimentado cansancio y preocupación debido al incremento de situaciones de convivencia complejas entre estudiantes, la atención de problemáticas familiares y distintas demandas administrativas. Aunque existe disposición para colaborar, los espacios para compartir experiencias y construir soluciones conjuntas son escasos. Algunas maestras y maestros consideran que sus dificultades deben resolverse individualmente, mientras que otros expresan la necesidad de fortalecer el apoyo mutuo.



Imagén generada con IA

Tengan presente que el caso funciona como detonador; no se requiere un análisis exhaustivo. Se busca reconocer cuándo una situación puede abordarse individualmente y cuándo requiere corresponsabilidad y organización colectiva.

A partir del caso y de la realidad de la propia escuela, dialoguen en equipos:



- ¿Qué elementos del caso están presentes en nuestra realidad?
- ¿Qué factores están generando desgaste?
- ¿Qué recursos personales y colectivos tenemos para afrontarlos?
- ¿Qué apoyos podemos ofrecer y recibir entre colegas?
- ¿Qué situaciones no deberían resolverse únicamente de manera individual?

Ahora, dialoguen sobre cómo podrían conformar una red de apoyo entre colegas. Realicen una propuesta concreta.

El cuidado como responsabilidad compartida

La **ética del cuidado** implica reconocer que todas las personas requieren apoyo, acompañamiento y condiciones que favorezcan su desarrollo integral.

El cuidado no se limita a acciones individuales. También se expresa en la manera en que se organizan las escuelas, se distribuyen responsabilidades, se generan acuerdos y se construyen relaciones de respeto y confianza.

Una cultura escolar centrada en el cuidado se fortalece mediante la escucha respetuosa, la comunicación abierta, la colaboración entre pares, el reconocimiento de los logros, la resolución dialogada de los conflictos, así como la atención oportuna a situaciones de malestar.

Con fines de análisis se pueden distinguir tres dimensiones:

- **Cuidado personal**: recursos y acciones que cada persona puede desarrollar para reconocer necesidades, límites y formas saludables de afrontar las exigencias de su labor.
- **Cuidado entre colegas**: apoyo, escucha, colaboración y acompañamiento entre integrantes del colectivo, reconocimiento, e intercambio de estrategias.
- **Cuidado institucional**: condiciones de organización, comunicación, participación, distribución de responsabilidades, atención de conflictos y toma de decisiones que favorecen el bienestar.

El bienestar docente y el trabajo colaborativo

El bienestar docente tiene relación con múltiples procesos educativos que desarrolla la escuela. La intención no es agregar nuevos proyectos o tareas, sino identificar aquello que ya existe y puede aprovecharse, fortalecerse o reorganizarse para favorecer el bienestar y la convivencia.

Revisen de manera puntual su Programa de mejora continua e identifiquen un ámbito desde el que puedan favorecer el bienestar docente y las relaciones colaborativas.

Consideren, entre otros aspectos: convivencia escolar, trabajo colegiado, inclusión, participación de las familias y la comunidad y cultura de paz. Para concluir elaboren una posibilidad concreta de aprovechamiento o fortalecimiento dentro de lo que la escuela ya realiza.

Ámbito		
Acción que ya existe	**¿Cómo contribuye al bienestar?**	**¿Qué podríamos fortalecer?**

Del análisis a la acción: acuerdos para el Programa de mejora continua

La reflexión colectiva adquiere sentido cuando se traduce en acciones concretas capaces de transformar la vida escolar.

Con la intención de elaborar algunos acuerdos, retomen las situaciones prioritarias y las propuestas construidas durante las actividades anteriores. Para evitar una lista extensa de compromisos, seleccionen únicamente una o dos acciones prioritarias que puedan ser atendidas de manera viable y corresponsable.

Para seleccionar las acciones, consideren:

- **Relevancia**: responde a una situación que el colectivo reconoce como importante.
- **Viabilidad**: puede realizarse con los recursos y tiempos disponibles.
- **Impacto**: puede mejorar una condición concreta del bienestar.
- **Corresponsabilidad**: no depende exclusivamente de una persona.
- **Seguimiento**: permite identificar avances y realizar ajustes.

Las acciones pueden relacionarse con el fortalecimiento de la comunicación interna, espacios breves de diálogo profesional, apoyo entre pares, organización y distribución de responsabilidades, atención oportuna de situaciones de desgaste, ambientes respetuosos e inclusivos y acciones de autocuidado y cuidado colectivo.

Situación prioritaria	Acción concreta	Responsables y participantes	Apoyos necesarios	¿Cómo sabremos que avanzamos?

Ruta colectiva para el bienestar docente

A lo largo de la sesión han construido una ruta colectiva para el bienestar integrada por:

- Lo que nos fortalece.
- Lo que nos desgasta.
- Lo que podemos transformar.
- Las redes de apoyo que podemos fortalecer.
- Los acuerdos que incorporaremos al trabajo escolar y, en su caso, al Programa de mejora continua.

Para terminar, recuperen las principales conclusiones de la sesión.

Cada integrante complete la frase: "Para contribuir al bienestar de nuestro colectivo, me comprometo a…".

Posteriormente, construyan una idea común: "Como escuela, nos comprometemos a…".

El compromiso deberá relacionarse con alguna de las acciones priorizadas y ser concreto, posible y compartido.

Construir escuelas que cuidan a quienes las integran constituye un desafío permanente. El bienestar socioemocional y la salud mental de las maestras y los maestros no dependen únicamente de esfuerzos individuales; también se fortalecen mediante comunidades escolares que generan confianza, colaboración y apoyo mutuo.

Desde la perspectiva de la NEM, cuidar a quienes educan es una responsabilidad compartida y una condición que favorece una educación humanista, incluyente y comprometida con la dignidad de todas las personas.

Construir escuelas que cuidan a quienes las integran constituye un desafío permanente. El bienestar socioemocional y la salud mental de las maestras y los maestros no dependen únicamente de esfuerzos individuales; también se fortalecen mediante comunidades escolares que generan confianza, colaboración y apoyo mutuo.

Para profundizar

Aranda Beltrán, C., Pando-Moreno, M., Balcázar Partida, N., & Aldrete Rodríguez, M. G. (2003). *Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria, de Guadalajara*. Universidad de Guadalajara. https://www.researchgate.net/publication/237024430_Sindrome_de_Burnout_en_maestros_de_educacion_basica_nivel_primaria_de_Guadalajara

Baca Pumarejo, J.R., Cantú Cervantes, D., Amaya Amaya, A., & Villanueva Hernández, V. (1 de marzo de 2026). El bienestar emocional del docente influye en la calidad educativa. *Edurama. CONEDUCA*. https://revistaedurama.com/el-bienestar-emocional-del-docente-influye-en-la-calidad-educativa/

Docentes TIC RD. (2025). *Bienestar Emocional Docente y Educación de Calidad*. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=hCLWW91zUX4

Extremera, N., & Fernánde_Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación, 34*(3), 1-9. https://rieoei.org/RIE/article/view/4005

Fullan, M., & Hargreaves, A. (2016). *La escuela que queremos: Los objetivos por los que vale la pena luchar*. Amorrortu.

Hargreaves, A., & Fullan M. (2019). *Capital profesional y colaboración docente*. Morata.

Secretaría de Educación Pública (2023). Salud mental y autocuidado en las y los docentes de educación básica. En *Un libro sin recetas, para la maestra y el maestro Fase 6*. (pp. 160 – 169). https://libros.conaliteg.gob.mx/pdf-reader/reader.html?nivel=secundaria&ciclo=2026&clave=S0LPM

Referencias

Secretaría de Educación Pública. (2025). *Plan de Estudio para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria 2022* (2.ª ed.). https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2025/Plan_y_programas_de_estudio_2025/Plan%20de%20Estudio%202025%20-WEB-.pdf

Organización Mundial de la Salud. (11 de septiembre de 2026). *Salud mental*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response