



**“El maestro deja una huella para la eternidad, nunca puedes saber cuando se detiene su influencia”.**

*Henry Adams*

## ¿Cómo ayudar al docente a mantener un balance emocional favorable para su labor en el aula?

Durante la crisis sanitaria que vivimos, el bienestar socioemocional ha cobrado aún más importancia y el mismo es clave para la labor docente y los distintos roles que desempeñamos a nivel personal y profesional. El bienestar socioemocional busca un balance o equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Conscientes de la importancia e influencia que el bienestar socioemocional docente ejerce

en el aprendizaje de los estudiantes, hoy queremos compartir algunas recomendaciones para buscar un equilibrio favorecedor de las emociones dentro y fuera del aula:

### 1. Dimensión proyección hacia la vida:

- **Decisiones Responsables:** Enfoca tu energía en usar tu pensamiento crítico y creativo para buscar soluciones a los problemas, dificultades y desafíos que enfrentas en el aula. En tomar decisiones que consideren el bien común por encima del bien particular. En que tus acciones dentro y fuera del aula reflejen íntegramente tus principios, valores y convicciones.
- **Determinación:** Dedicáte a descubrir: ¿Qué les motiva? ¿Qué les interesa? ¿Qué les entusiasma? Y fomenta un ambiente alto en compromiso y perseverancia.

### 2. Dimensión cognitiva:

- **Autoconciencia:** Siempre dedica tiempo para aprovechar, conocer, identificar, reconocer y hacer.
- **Autorregulación:** Cuando estés en aula controla tus impulsos, trabaja tu fuerza de voluntad, ejercita tu capacidad de auto-control.

### 3. Dimensión afectiva:

- **Comunicación efectiva:** Esmérate en escuchar lo que dicen con palabras, lo que dicen con sus gestos, lo que dicen con su silencio. Comunicarte con ellos de manera clara y respetuosa.

Has regresado a tu centro educativo, estamos de vuelta en la tan esperada reapertura, estamos todos juntos para propiciar y lograr aprendizajes significativos y de calidad para todos nuestros niñas, niños y adolescentes, así como para apoyar quienes día a día hacen la labor docente una realidad.

**Conoce nuestro programa formativo Bienestar Socioemocional del Docente, modalidad virtual, asincrónica y a tu propio ritmo:**

### i512 Avanza

Diseña tu propia ruta formativa para **potenciar el líder educativo que hay en ti**, mejorando tu perfil docente y tus competencias de gestión, en cualquier momento y en cualquier lugar.

[Oferta de formación](#)



