



**CIEC**

CONFEDERACIÓN INTERMEDIARIA DE EDUCACIÓN CATÓLICA



# CLAVES DEL BIENESTAR DOCENTE EN LA ESCUELA CATÓLICA





A continuación presento una propuesta de 12 claves del bienestar docente en la escuela católica, manteniendo la inspiración en el Pacto Educativo Global y en las propuestas de la CIEC.





## 1. RECONOCER AL DOCENTE COMO PERSONA INTEGRAL, NO SOLO COMO SU FUNCIÓN LABORAL.

El bienestar comienza cuando la institución deja de ver al maestro solo como quien cumple horarios, entrega notas o resuelve problemas.

El docente necesita ser reconocido como sujeto con historia, fragilidad, vocación, límites y deseos. Cuando la escuela valora su humanidad, disminuye la sensación de desgaste y aumenta la confianza.





En la práctica, esto implica escuchar al docente, respetar sus tiempos, evitar sobrecargas innecesarias y valorar su palabra en las decisiones pedagógicas.

Una escuela católica coherente cuida a la persona que educa, no solo su desempeño.

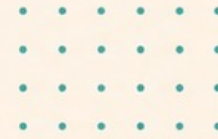


## 2. CULTIVAR LA VIDA INTERIOR.

La vida interior es una fuente de equilibrio emocional porque permite al docente volver al centro de sí mismo.

La CIEC insiste en que educar sin interioridad debilita la misión educativa, porque el maestro corre el riesgo de actuar desde la prisa, la dispersión o el cansancio acumulado.





Cultivar la interioridad supone reservar espacios de silencio, oración, reflexión, lectura espiritual o examen personal.

También significa aprender a reconocer lo que se siente, nombrarlo y ofrecerlo con serenidad. Un docente con vida interior sostiene mejor la presión cotidiana.



### 3. EDUCAR DESDE LA CABEZA, EL CORAZÓN Y LAS MANOS.

El Pacto Educativo Global propone una educación integral, no fragmentada.

Eso significa que el docente no solo transmite contenidos, sino que piensa con criterio, siente con sensibilidad y actúa con coherencia.

Cuando estas dimensiones están alineadas, el educador experimenta mayor unidad interior.





JUNTOS  
educamos  
para transformar  
vidas



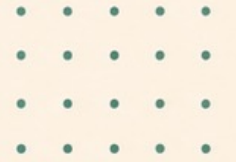
Este enfoque ayuda a que el trabajo docente no se viva como pura exigencia externa, sino como una misión con sentido.

También previene la fatiga emocional, porque el maestro no se desconecta de sí mismo ni trabaja en contradicción con sus valores.







## 4. SENTIRSE PARTE DE UNA COMUNIDAD QUE CONSTRUYE ALIANZAS.





El aislamiento es uno de los mayores enemigos del bienestar emocional docente.

El PEG habla de construir una “aldea educativa”, donde todos participan de la formación de la persona. En esa lógica, el maestro no está solo, sino acompañado por colegas, directivos, familias y estudiantes.

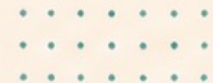




Sentirse parte de una comunidad genera apoyo, pertenencia y confianza.



Cuando hay vínculos fraternos y objetivos compartidos, los conflictos se vuelven más manejables y las cargas menos pesadas. La comunidad sana protege emocionalmente.



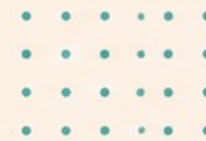


## 5. TENER UNA CULTURA ESCOLAR DE CUIDADO.



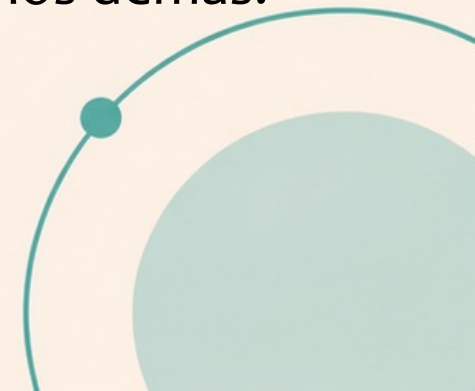
No basta con pedir al docente que se cuide; la institución debe crear condiciones reales de cuidado.

Eso incluye un clima de respeto, horarios razonables, claridad en las funciones, acompañamiento cercano y un trato humano por parte del liderazgo.



Una cultura de cuidado evita la normalización del cansancio extremo y del maltrato silencioso.

En la escuela católica, cuidar a quien educa es una forma concreta de coherencia evangélica. Cuando el docente se siente cuidado, puede cuidar mejor a los demás.





## 6. VIVIR LA MISIÓN CON ESPERANZA.



El trabajo docente puede volverse pesado si se percibe solo como rutina, presión o cumplimiento.

La esperanza devuelve horizonte: recuerda que cada gesto educativo puede sembrar vida, incluso cuando los resultados no son inmediatos.



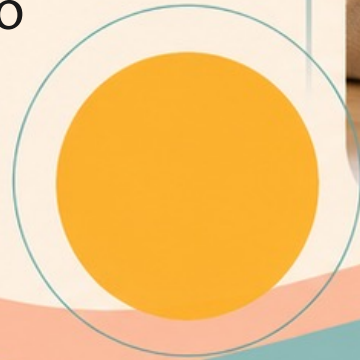


Para el bienestar emocional, la esperanza no es ingenuidad, sino fuerza espiritual y pedagógica.

Ayuda a sostener el esfuerzo, a no desesperar ante las dificultades y a mirar a los estudiantes como posibilidades, no como problemas.



Un docente esperanzado transmite vida.





## 7. PRACTICAR LA CORRESPONSABILIDAD.



Muchas veces el malestar docente crece cuando todo recae sobre una sola persona.

La corresponsabilidad significa que la tarea educativa es compartida y que cada actor asume su parte. Esto libera al docente de la sensación de soledad y de la carga excesiva.





La escuela católica puede fortalecer esta clave distribuyendo funciones con justicia, promoviendo equipos de trabajo y evitando decisiones arbitrarias.

Cuando la comunidad trabaja unida, el docente se siente respaldado y su energía se utiliza mejor.





## 8. FORTALECER LA ESCUCHA Y EL DIÁLOGO.



El docente necesita espacios donde pueda hablar sin ser juzgado.

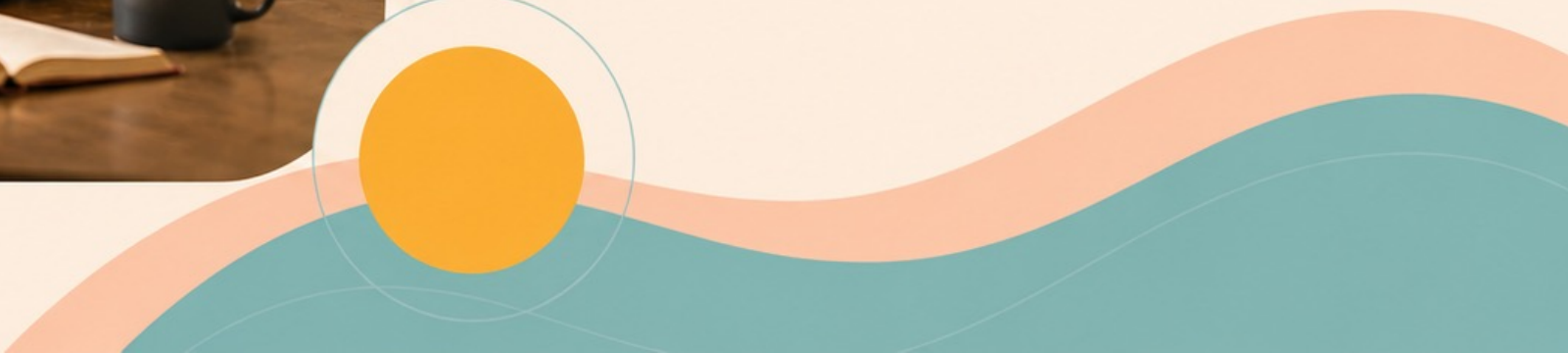
La escucha auténtica tiene un efecto regulador sobre la emoción, porque permite ordenar la experiencia, aliviar tensiones y encontrar sentido a lo vivido. El diálogo, además, evita que los malentendidos se acumulen.





En una escuela católica, la escucha no es solo técnica de comunicación, sino expresión de caridad educativa.

Los directivos y compañeros que escuchan bien ayudan a que el maestro no se aíse ni se rigidice. Una comunidad dialogante protege el corazón del educador.





## 9. INTEGRAR EL CUIDADO DE LA CASA COMÚN.



El bienestar emocional también se relaciona con el entorno. Espacios limpios, tranquilos, bellos y ordenados favorecen la paz interior; en cambio, ambientes caóticos o agresivos aumentan el estrés.

El PEG une educación y ecología integral, mostrando que cuidar el mundo también cuida a las personas.





Para el docente, esto significa que la relación con la naturaleza, el orden del espacio escolar y la sensibilidad por lo común tienen valor emocional y espiritual.

Una escuela que respeta la casa común crea un clima más amable para enseñar y convivir.



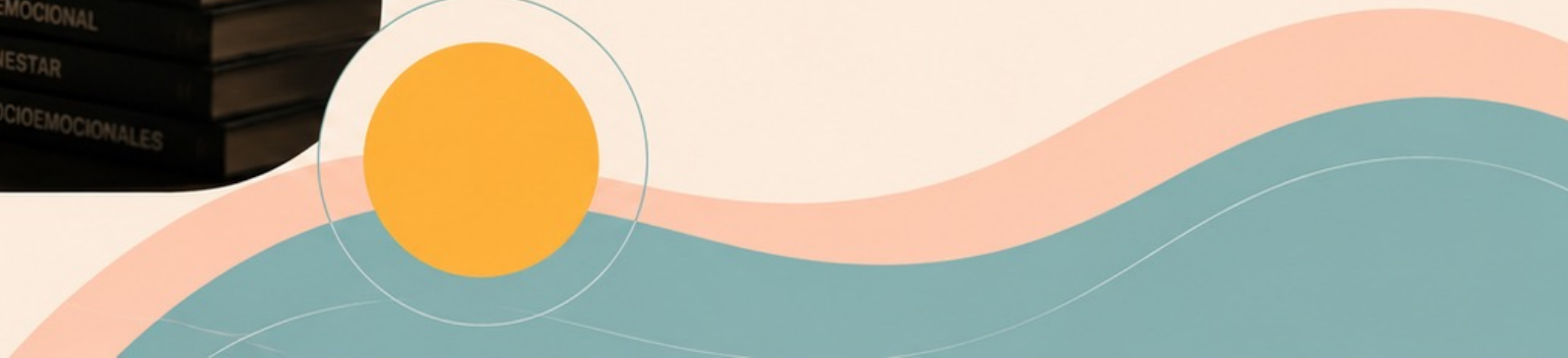


## 10. PROMOVER FORMACIÓN EN SALUD MENTAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL.



No todo se resuelve con buena voluntad. El docente necesita herramientas concretas para comprender el estrés, manejar la ansiedad, reconocer el agotamiento y responder con madurez a los conflictos.

Por eso, la formación continua debe incluir habilidades socioemocionales y cuidado psíquico.





La CIEC destaca la importancia de apoyar al educador en su crecimiento integral. Esto puede traducirse en talleres, acompañamiento, espacios de orientación y prácticas de autocuidado.

Un maestro formado en estas áreas está mejor preparado para sostenerse y para sostener a otros.



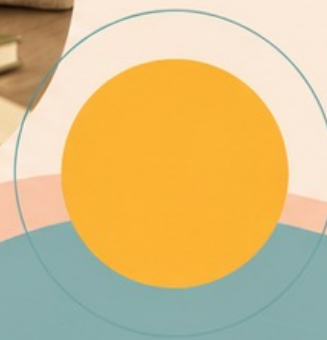


## 11. SOSTENER VÍNCULOS FRATERNOS ENTRE COLEGAS.



La fraternidad entre docentes es una fuente poderosa de bienestar. Compartir experiencias, pedir ayuda, celebrar logros y acompañarse en momentos difíciles fortalece la resiliencia.

Cuando los colegas se tratan con competencia, rivalidad o indiferencia, la carga emocional aumenta.





La escuela católica puede fomentar esta fraternidad mediante reuniones auténticas, proyectos comunes y una cultura de mutuo respeto.

No se trata solo de trabajar juntos, sino de reconocerse como compañeros de misión. Esa cercanía humaniza la tarea.





## 12. RECUPERAR EL SENTIDO VOCACIONAL DEL SERVICIO.

La vocación da sentido al esfuerzo, especialmente cuando aparecen cansancio, frustración o desánimo.

El docente que recuerda por qué eligió enseñar puede atravesar mejor las dificultades y reencontrar motivación. En la escuela católica, esta vocación se entiende como servicio educativo y evangelizador.





Recuperar el sentido vocacional no significa romantizar el sacrificio, sino redescubrir la profundidad de la misión.

El bienestar emocional crece cuando el maestro sabe que su trabajo aporta a la formación integral de niños y jóvenes.

Enseñar deja de ser solo una obligación y vuelve a ser una respuesta de amor.





# Material elaborado por:



**OSCAR A. PÉREZ SAYAGO**

Director General de CIEC  
Confederación Interamericana  
de Educación Católica



**oscarp347@gmail.com**  
**direcciongeneral@ciec.edu.co**



**+57 3214449650**



**www.ciec.edu.co**

