



MES DE LA EDUCACIÓN · SEPTIEMBRE 2026

Enseñar a **cuidarnos** también

Guía digital de bienestar para
profesionales de la educación

Un recurso gratuito de PickApply www.pickapply.com

Tu talento educativo y las oportunidades. En un solo lugar.

Introducción

Si estás leyendo esto, debes estar en el medio de un día de cansancio y de muchas tareas como planificar clases, sostener el vínculo con cada estudiante, responder mensajes de familias y cumplir con la carga administrativa.. En ese contexto el cuidado de uno mismo suele quedar último en la lista.

Esta guía no es un curso, ni una obligación más. Es una pausa. Un conjunto breve de ideas, prácticas y recursos pensados para acompañarte en algo que casi nunca se nombra en la formación docente: el bienestar de quien enseña.

No hace falta leerla de corrido ni en orden. Podés abrir la sección que más te resuene hoy, escanear un video de dos minutos entre clase y clase, o guardarla para releerla cuando la necesites.

Aprovechamos esta oportunidad para agradecerte por ser parte de nuestra comunidad. Sin vos la educación no sería posible. Por eso, hicimos esto para vos: para cuidar lo máspreciado que tiene PickApply: tu capacidad, vocación y talento.

Por qué lo hacemos

En PickApply trabajamos todos los días conectando a instituciones educativas con profesionales de la educación en Argentina y Uruguay. Eso nos da una perspectiva particular: vemos de cerca las tensiones reales del sector, no solo a través de encuestas, sino en los datos de miles de búsquedas laborales.

Y esos datos nos muestran algo que la mayoría de los docentes ya sabe por experiencia propia:

El 38%

de los docentes siente
desgana emocional en su
trabajo diario.



El clima escolar se ve
afectado por la rotación de
equipos, generando más
ausentismo y más desgaste
para quienes se quedan.

El 75%

de los especialistas coincide
en que ofrecer alternativas
de crecimiento profesional
es la mejor estrategia para
retener talento educativo.

Estos números no son abstractos: son colegas, equipos, salas de profesores. Por eso, en el marco del Mes de la Educación, quisimos poner algo concreto a disposición de la comunidad educativa: no otro curso para sumar a la lista de pendientes, sino un puñado de herramientas reales, breves y gratuitas para sostener el bienestar en la tarea de todos los días.

Esta guía se organiza en cinco pilares



1

Gestión emocional

· para la diaria institucional



2

Organización y límites

· sin culpa



3

Comunidad y pertenencia

· entre colegas



4

Crecimiento profesional

· como fuente de bienestar



5

Rutinas de autocuidado

· realistas

Cada uno incluye una idea breve, un ejercicio escrito para reflexionar con tu propia letra, una microacción para probar hoy mismo, y recursos en video y en texto para profundizar cuando quieras.

1. Gestión emocional para la diaria institucional

La desgana no es falta de vocación: es agotamiento acumulado sin pausas de recuperación. La clave no es "aguantar más", sino intercalar micro-pausas de regulación emocional durante el día, no solo al llegar a casa.

Microacción del día: Antes de entrar a tu próxima clase, hacé 3 respiraciones profundas: inhalá contando hasta 4, exhalá contando hasta 6.

EJERCICIO ESCRITO

Pensá en un momento de esta semana en el que sentiste desgana o cansancio emocional. ¿Qué lo disparó?

¿Qué necesitabas en ese momento y no tuviste?

RECURSOS EN VIDEO

Ejercicio de Mindfulness en 3 minutos Ideal para el recreo o antes de entrar al aula



Escaneá para ver

Ejercicio de Mindfulness en 5 minutos Para después de una jornada pesada



Escaneá para ver

Meditación guiada: Mindfulness y compasión para docentes Candida Vivalda



Escaneá para ver

RECURSOS ESCRITOS

Vademécum de Salud Mental — Síndrome de burnout del profesorado — Fundación MAPFRE Guía clara sobre agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, con estrategias de afrontamiento individuales e institucionales.

Infografía: Síndrome de Burnout — OES (PDF descargable) Resumen visual de señales de alerta, establecimiento de límites y autocuidado — útil para imprimir en la sala de profesores.

2. Organización y límites

Poner límites no es "hacer menos por los chicos": es sostener la vocación en el tiempo. El equilibrio no se logra con un cambio radical, sino con pequeñas decisiones diarias sostenidas.

Microacción del día: Elegí un horario fijo del día en el que "cerrás" el mail y el WhatsApp institucional, y sostenelo toda una semana.

EJERCICIO ESCRITO

Escribí un límite que te gustaría poner esta semana: ¿con quién, en qué situación puntual?

Ahora escribí una frase concreta para comunicarlo (probala en voz alta antes de decirla).

RECURSO EN VIDEO



Nigel Marsh — Cómo hacer que el equilibrio entre trabajo y vida funcione TED, subtitulada en español · ~10 min

Escaneá para ver

RECURSO ESCRITO

Los 5 límites que los profesionales de la educación deben establecer — La Tienda del Profesor Artículo práctico con situaciones concretas del día a día institucional (pedidos de último momento, tareas extra, interrupciones) y cómo decir que no sin culpa.

3. Comunidad y pertenencia

El aislamiento entre docentes se profundizó con la rotación de equipos en los últimos años. Activar redes de apoyo —aunque sea informales, entre dos o tres colegas— reduce significativamente el desgaste emocional.

Microacción del día: Escríbele hoy a un/a colega para coordinar un café de 15 minutos esta semana, sin hablar de trabajo.

EJERCICIO ESCRITO

¿Con quién de tu equipo te gustaría reconectar? Escribí su nombre.

Escribí una idea concreta y simple para acercarte esta semana (un mensaje, un café, una pregunta genuina).

PARA HACER EN EQUIPO

Este pilar funciona mejor como práctica colectiva que como contenido para consumir en soledad. Te proponemos instalar una "ronda de café" quincenal de 15 minutos entre pares: sin agenda pedagógica, solo un espacio de check-in humano. Es simple, no cuesta nada, y sostenido en el tiempo cambia el clima de un equipo.

4. Crecimiento profesional como fuente de bienestar

El 75% de los especialistas coincide: sentirse estancado desgasta tanto como la sobrecarga. Este pilar no es "hacé más cursos" — es reconectar con el sentido de por qué elegiste la docencia.

Microacción del día: Anotá una habilidad o tema que te gustaría explorar este semestre, aunque hoy no tengas tiempo para empezarlo. El primer paso es nombrarlo.

EJERCICIO ESCRITO

¿Qué te trajo a la docencia? Escribí un recuerdo o motivo que todavía te sostiene.

¿Qué te gustaría aprender o explorar este semestre, aunque sea solo una idea todavía sin forma?

RECURSO EN VIDEO



Rita Pierson — "Every kid needs a champion" TED · ~8 min · una de las charlas más citadas sobre vínculo pedagógico y sentido vocacional

Escaneá para ver

5. Rutinas de autocuidado realistas

Nada de rutinas de una hora. Este pilar es 100% microhábitos: acciones de menos de 5 minutos que entran en el día real de un docente.

Microacción del día: Elegí un microhábito de los videos y probalo 3 días seguidos antes de sumar otro.

EJERCICIO ESCRITO

Elegí un microhábito para esta semana. Escribí cuándo y dónde exactamente lo vas a hacer.

¿Qué señal vas a usar como recordatorio (una alarma, un objeto en tu escritorio, el timbre del recreo)?

RECURSOS EN VIDEO



8 rutinas simples de autocuidado para cuando no tenés tiempo
Microhábitos que sí funcionan

Escaneá para ver



21 recomendaciones prácticas para el autocuidado docente Canal Soy
Docente — contenido específico para el sector

Escaneá para ver

Material de referencia

Todos los recursos de esta guía, en un solo lugar. Podés escanear cualquier QR de las secciones anteriores, o acceder directo con estos links:

Videos

Mindfulness en 3 minutos —

youtube.com/watch?v=jh2nMVmkM1o

Mindfulness en 5 minutos —

youtube.com/watch?v=hzDByzFUz7s

Mindfulness y compasión para docentes —

youtube.com/watch?v=qhFmU3ROh1Q

Nigel Marsh, TED: equilibrio trabajo-vida —

ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work

Rita Pierson, TED: Every kid needs a champion —

ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion

8 microhábitos de autocuidado —

youtube.com/watch?v=F_7FOFqjxks

21 recomendaciones de autocuidado docente —

youtube.com/watch?v=6nFrlltqzDI

Lecturas

Vademécum de Salud Mental, Fundación MAPFRE —

fundacionmapfre.org/vademecum-salud-mental

Infografía Síndrome de Burnout, OES (PDF) —

oes.org.co/wp-content/uploads/2025/03/Infografia-Sindrome-de-Burnout.pdf

Los 5 límites que los profesores deben establecer —

latiendadelprofesor.es

Antes de cerrar

Nada de lo que compartimos acá reemplaza el acompañamiento profesional cuando hace falta. Si sentís que el agotamiento va más allá de lo que estas herramientas pueden sostener, buscar ayuda especializada es un acto de cuidado, no una debilidad.

Esta guía es un punto de partida, no un cierre. Si en algún momento sentís que además de cuidarte querés dar un paso en tu desarrollo profesional, en PickApply también podés acceder a PickReady, nuestro acompañamiento 1:1 para pensar tu próximo paso en la carrera educativa.

Gracias por lo que hacés todos los días en el aula. Ojalá esta guía te acompañe un poquito en el camino.

PickApply · Mes de la Educación · Septiembre 2026