

ORGANIZA TU TRABAJO, GESTIONA TU BIENESTAR



PERÚ

Ministerio
de Educación



ORGANIZA TU TRABAJO, GESTIONA TU BIENESTAR

La carga laboral docente abarca mucho más que la enseñanza en el aula. Incluye la planificación de clases, la evaluación de los aprendizajes, la atención a estudiantes y familias, la participación en reuniones institucionales y la gestión de tareas administrativas. Este conjunto de responsabilidades, cuando no se organiza adecuadamente, puede generar consecuencias como estrés, agotamiento, desmotivación y desequilibrio entre la vida laboral y personal.

Estos efectos no solo impactan la salud y el bienestar del docente, sino también la calidad del trabajo educativo. En este contexto, resulta fundamental promover una gestión consciente del tiempo y las tareas, apoyada por el equipo directivo y los colegas, que permita cuidar tanto la labor pedagógica como el bienestar integral del docente.

Esta cartilla surge como una herramienta útil para acompañar a los docentes en ese proceso, brindando recomendaciones para alcanzar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

RECOMENDACIONES

1. Prioriza tareas: enfócate en lo importante

En la vida escolar surgen muchas demandas al mismo tiempo. Por eso, es clave identificar qué tareas son urgentes, cuáles pueden esperar y cuáles se pueden compartir o simplificar. No todo se puede hacer al mismo tiempo ni con el mismo nivel de detalle. Aprender a priorizar te permite enfocar tu energía en lo realmente importante: el bienestar y el aprendizaje de tus estudiantes, sin descuidar tu salud ni tú tiempo personal.

2. Establece límites y organiza tus tiempos dentro y fuera de la escuela

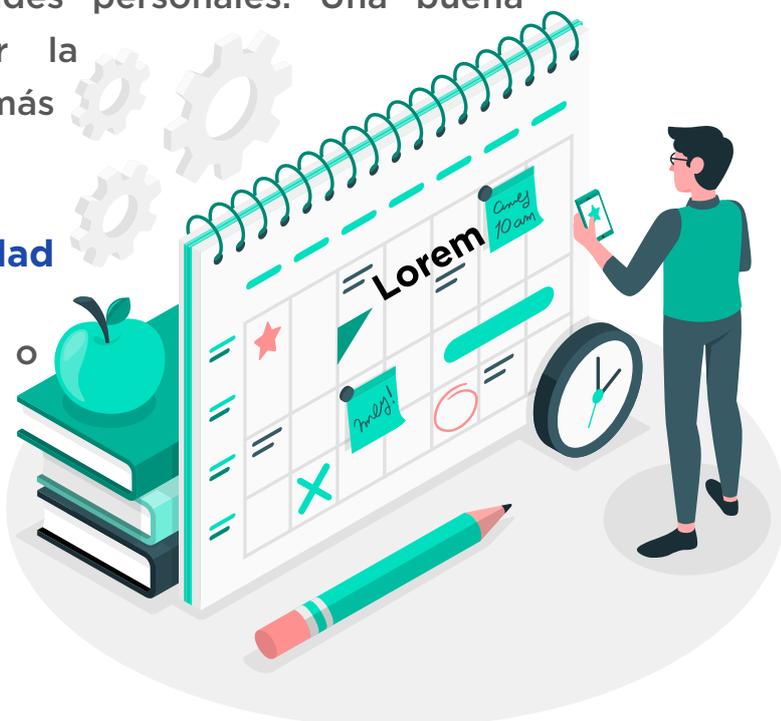
Planifica un horario que contemple tus responsabilidades dentro del colegio —como clases y reuniones—, así como las tareas que realizas fuera de la jornada escolar. Procura respetar este horario, incluyendo momentos para almorzar sin interrupciones, realizar pausas activas entre clases o actividades, y desconectarte al finalizar tu jornada laboral. Recuerda que descansar también es parte fundamental de un trabajo educativo bien realizado. Cuidar tu tiempo es cuidar tu bienestar y tu vocación docente.

3. Planifica con anticipación y de forma realista

Elabora una planificación semanal que no solo contemple clases, reuniones y evaluaciones, sino también momentos de organización, reflexión pedagógica y actividades personales. Una buena planificación ayuda a prevenir la sobrecarga y favorece un trabajo más efectivo y equilibrado.

4. Apóyate en tu comunidad educativa

Compartir tareas, materiales o estrategias con tus colegas puede aligerar el trabajo y enriquecer la práctica. Si te sientes sobrecargado, conversa con tu director o compañeros para



RECOMENDACIONES

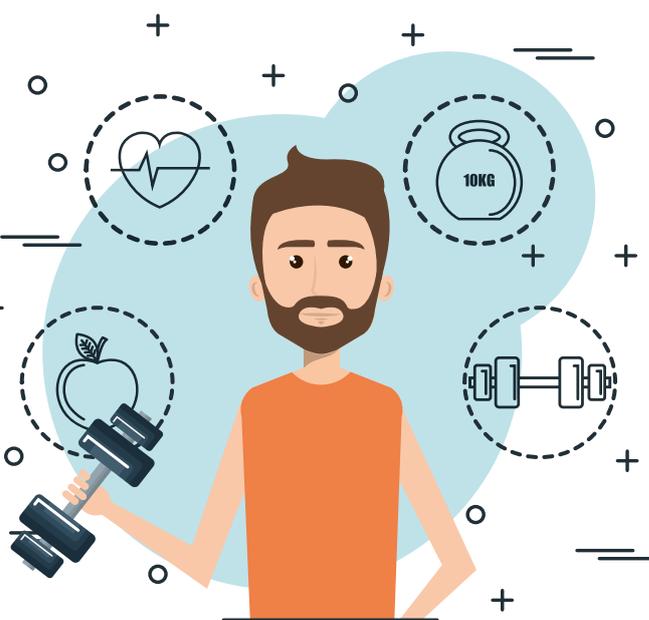
buscar juntos alternativas o ajustes que hagan más manejable tu jornada.

5. Prioriza tu bienestar personal

Dedica tiempo de calidad a tus intereses personales, a tu familia, amistades y a aquello que disfrutes hacer fuera del ámbito escolar. Estas actividades no son un lujo, sino una necesidad para sostener tu energía, motivación y salud emocional a largo plazo.

6. Cuida tu cuerpo, cuida tu mente

Planifica un horario que contemple tus responsabilidades dentro del colegio —como clases y reuniones—, así como las tareas que realizas fuera de la jornada escolar. Procura respetar este horario, incluyendo momentos para almorzar sin interrupciones, realizar pausas activas entre clases o actividades, y desconectarte al finalizar tu jornada laboral. Recuerda que descansar también es parte



fundamental de un trabajo educativo bien realizado. Cuidar tu tiempo es cuidar tu bienestar y tu vocación docente.

7. No estás solo: busca apoyo profesional si lo necesitas

Si notas que el estrés o la carga emocional se están acumulando, es válido y necesario acudir a un profesional de la salud mental. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto de responsabilidad contigo mismo y con tu entorno.

8. Confía en la fuerza de la colaboración

La docencia no tiene por qué ser un camino solitario. Conversar, compartir experiencias y construir redes de apoyo entre colegas fortalece el trabajo en equipo y permite encontrar soluciones colectivas a los retos que surgen en la escuela.

CUIDARNOS TAMBIÉN ES EDUCAR



Gestionar adecuadamente el tiempo y la carga laboral no es solo una necesidad, sino un acto de cuidado personal y profesional. Como docentes, desempeñamos un rol esencial en la formación de los estudiantes. Para hacerlo con calidad, es fundamental cuidar también nuestra salud física y emocional.

Organizar mejor nuestras tareas, establecer límites saludables y priorizar el bienestar son pasos clave hacia una práctica docente más sostenible, gratificante y humana.

Cada estrategia aquí compartida debe convertirse en una invitación a reflexionar, ajustar y avanzar hacia una educación que también cuide a quienes la hacen posible: los docentes.

Esta cartilla surge como una herramienta útil para acompañar a los docentes en ese proceso, brindando recomendaciones para alcanzar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

FUENTE

- Educrear: <https://goo.su/24g0GVJ>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Entornos laborales saludables. <https://www.who.int/>
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo – Perú. Guía para la gestión del estrés laboral. <https://www.gob.pe/mtpe>
- Mineduc: https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2019/03/trabajo-colaborativo_marzo2019.pdf