

PONENCIA · FORMACIÓN ONLINE

# Bienestar y Sostenibilidad Docente

*Sostenernos para acompañar*

## FECHA

1 julio 2026

## HORARIO

9:15 - 10:30 h

## DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Esta sesión propone una reflexión sobre el cuidado personal del educador como condición para una misión sostenida y plena. Acompañar a otros con calidad exige cultivar, de manera consciente y deliberada, los propios recursos internos. Se explorarán herramientas prácticas de autorregulación emocional, estrategias para gestionar la energía personal y hábitos que favorecen el equilibrio entre entrega y bienestar. La propuesta se fundamenta en la psicología positiva y la espiritualidad salesiana, invitando a cada educador a hacerse responsable de su propio florecimiento personal y profesional.

## PONENTES

**Silvia Mondelo Manzano***Especialista en Bienestar Docente*

Inspectoría María Auxiliadora · SMX

Educadora y formadora con amplia trayectoria en el ámbito salesiano. Especializada en bienestar personal, autorregulación emocional y desarrollo de recursos internos. Ha acompañado a educadores en procesos de crecimiento personal y fortalecimiento de la identidad profesional, con rigor pedagógico y profunda sensibilidad humana.

## JUSTIFICACIÓN

*Quien aprende a cuidarse a sí mismo cuida mejor a los demás. El bienestar del educador no es un punto de llegada, sino el punto de partida de una educación de calidad.*

La vocación docente implica una entrega sostenida que, sin una gestión consciente de los propios recursos, puede mermar la capacidad de estar plenamente presente. Cultivar el bienestar personal es, en este sentido, un acto de responsabilidad profesional y vocacional.

La tradición salesiana siempre ha puesto al educador en el centro de la misión. Don Bosco insistía en la alegría, la cercanía y el entusiasmo como rasgos del buen educador; cultivar esas actitudes requiere, hoy, un trabajo interior consciente y sostenido.

Esta sesión ofrece un espacio para detenerse, tomar conciencia de los propios recursos y adquirir herramientas concretas que permitan a cada docente ejercer su misión con mayor energía, autenticidad y plenitud.