

# EL CONSULTORIO

Centro de Psicología  
Álava Reyes



Las consultas se realizarán por escrito contestándose en nuestro periódico a través de esta misma página. Esto permite que las consultas puedan beneficiar a otros lectores que se encuentren con el mismo problema. La sección corre a cargo de expertos en las distintas materias, pertenecientes al Centro de Psicología Álava Reyes. También se aceptan consultas a través del correo electrónico: [info@alavareyes.com](mailto:info@alavareyes.com). Se ruega concisión. MUCHAS GRACIAS.

Educación y  
personalidad

La autoestima  
del profesor



© NUTHAWUT

Los profesores y profesoras, efectivamente influyen en gran medida en la autoestima de sus alumnos y alumnas, a través del establecimiento de un clima de confianza en el aula, en el cual reconocen la singularidad de cada estudiante, gestionan sus errores como oportunidades de aprendizaje, motivan a sus alumnos para aprender y esforzarse por mejorar, y validan sus emociones en los momentos de frustración.

Pero para ello es importante que los docentes hagan un trabajo personal en su propia autoestima. Veamos algunas claves que son útiles para fomentar una buena autoestima:

■ **Reflexiona sobre tus fortalezas y puntos a mejorar.** Utiliza un folio y un bolígrafo y dedica con tranquilidad

un tiempo a pensar qué fortalezas tienes como profesional, es decir, aspectos o habilidades que consideras importantes para desarrollar tu profesión, y que ya aplicas en tu día a día en el aula. A continuación, piensa en los puntos a mejorar ("¿qué aspectos crees que a día de hoy tienes que trabajar o modificar para mejorar tu labor como docente?"). Una vez tengas este ejercicio terminado, desarrolla un plan de acción que te acerque paso a paso, a conseguir mejorar esos aspectos que necesitas trabajar, sirviéndote de recursos personales y externos que te puedan ayudar a conseguirlo.

■ **Comunícate con tu equipo de trabajo.** Para el profesor o profesora también es importante formar parte de un ambiente de trabajo adecuado,

en el que exista la posibilidad de mantener una comunicación fluida y eficaz con el resto de compañeros y compañeras. Es importante que te sientas escuchado y apoyado por parte del equipo, poder ventilar tus emociones, pedir ayuda, compartir los éxitos, expresar tus necesidades, sobre todo en los momentos de mayor intensidad emocional, de incertidumbre como es la situación de pandemia en la que vivimos, o en caso de conflicto con algún alumno o familia.

■ **Háblate bien.** Una de las claves para fomentar una buena autoestima es ser bondadosos y respetuosos con nosotros mismos. Los mensajes que nos transmitimos determinan en gran medida cómo nos vamos a sentir, y cómo vamos a afrontar el día a

día en el aula. Ante los momentos difíciles es importante trabajar la capacidad de modificar los pensamientos negativos y limitantes, por otros positivos y motivadores, y confiar en tus propios recursos como profesional.

En la sociedad en la que vivimos, la figura del docente es fundamental en la educación de las nuevas generaciones. Como profesor o profesora, tienes la capacidad de despertar intereses, inquietudes, vocaciones en tus alumnos y alumnas, algo que determinará en muchos casos su futuro profesional. Por tanto, valora lo que haces en el día a día en el aula y permítete ser tu mejor versión.

**Raquel Prieto Elipe**, psicóloga general sanitaria y neuropsicóloga clínica. ☺



**PREGUNTA:** Nosotros los profesores cuidamos la autoestima de nuestros alumnos, mi pregunta es: ¿Cómo mejoramos nuestra autoestima como docentes?  
-Leire López. Madrid

Marca la X Solidaria  
en tu declaración  
de la renta.

Y si ya marcas la de la Iglesia, marcando las dos puedes ayudar el doble.



**SOLIDARIA**  
[www.xsolidaria.org](http://www.xsolidaria.org)

#ConTuXAvanzamos

Casilla 106



Actividades de interés social



Iglesia Católica



COORDINADORA