

El arte de pausar: Cómo recargar la ilusión docente este verano

El final del curso deja una sensación agrí dulce: satisfacción por el trabajo realizado, pero también un cansancio que exige descanso. Para el personal de los centros educativos, las vacaciones de verano son esenciales para cuidar la salud y regresar a las aulas con energía renovada.

Estas claves os ayudarán a lograr una desconexión real y transformadora, un auténtico «plan de fuga» de la rutina escolar:

Cerrar la mochila antes de salir

Para descansar la mente, empieza por organizar y cerrar los asuntos pendientes con tus compañeros. Después, guarda los materiales, libros y documentos del trabajo y, si trabajas en casa, despeja ese espacio: ojos que no ven, mente que desconecta.

El necesario “apagón” digital

La tecnología nos acerca, pero en vacaciones nos ata al trabajo. Haz un pacto contigo mismo: apaga o silencia los grupos de WhatsApp del colegio, no abras las plataformas del centro y olvídate del correo institucional. Tu tiempo libre te pertenece.

Abrazar la lentitud y el presente

La vida escolar está llena de timbres, horarios y planificaciones al milímetro. En verano, rompe el reloj.

Disfruta de no tener alarmas

Improvisa tus días sin agendas apretadas. Conecta con el aquí y el ahora, saboreando cada actividad con calma.

Alimentar el alma

Aprovecha el verano para viajar o redescubrir tu entorno, reencontrarte con familiares y amigos y dis-



frutar de tus aficiones. Lee, haz ejercicio al aire libre, cuida la alimentación y duerme bien. Reserva también momentos para ti, porque las vacaciones familiares pueden ser intensas.

Un aterrizaje suave

Regresar de golpe puede diluir todo lo descansado. Un buen truco es volver de tus viajes un par de días antes de incorporarte para aclimatarte en casa. Cuando llegue el momento de volver al centro, procura hacerlo de forma escalonada: prioriza lo importante y en la medida que puedas, no satures tu agenda de reuniones el primer día.

Desde FEUSO sabemos que cuidar de quienes educan es la base para una enseñanza de calidad. Solo desde el equilibrio personal y el descanso merecido es posible regresar en septiembre con el entusiasmo, la fuerza y la ilusión que el nuevo curso merece. ¡Feliz y desconectado verano!