



Profesores agotados, mentes enfocadas en el bienestar

Como docentes, nuestra principal preocupación es el bienestar de nuestros estudiantes. Estamos siempre alertas para cuidarlos, ayudarlos y guiarlos hacia el desarrollo de habilidades académicas y sociales. Esta preocupación constante, sumada a la carga laboral, puede llegar a generar en nosotros el síndrome de *burnout*, el cual afecta un 30 a 40 % de los docentes de Latinoamérica (Ponciano, 2026).

Hablar de bienestar docente es hablar de autocuidado. Por eso, la importancia de encontrar espacios que nos brinden la posibilidad de cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu.

Cuidarse no debería ser considerado un lujo; al contrario, es una condición que nos permite, no solo estar bien, sino ayudar a otros (Ponciano, 2026).

¿Te sientes agotado y tienes deseos de enfocarte en tu bienestar? Sí es así, quiero presentarte una herramienta digital para promover el autocuidado y la autorregulación desde el autoconocimiento. *Daylio* es

una aplicación sencilla e intuitiva que nos facilita el dar seguimiento a nuestro estado de ánimo y nuestros hábitos diarios.

Daylio es una aplicación móvil que puede ser descargada tanto en sistemas Android como en iOS y funciona como un diario digital, diseñado para rastrear nuestras emociones.

Una de las cualidades de esta herramienta es que no es necesario dedicarle tanto tiempo escribiendo, como lo harías en un diario tradicional, sino que, a través de íconos y actividades diarias, puedes registrar tus emociones e ir tomando acciones oportunas.

Contar con un espacio de reflexión personal, tutoría o acompañamiento emocional a través de una herramienta digital ayudará al docente a enfocarse en sus necesidades y en su autocuidado, llevándolo así hacia el desarrollo de habilidades socioemocionales que mejoren su desempeño y el de sus estudiantes.

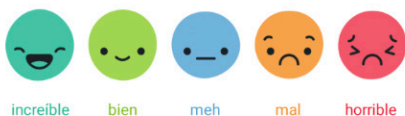


¿Cómo instalar *Daylio*?

- Ingresa a la tienda de aplicaciones de tu dispositivo (Google Play Store o App Store)
- Busca la APP *Daylio: Diario personal*.
- Descárgala e instálala en tu dispositivo.
- Abre la APP e inicia la configuración inicial.

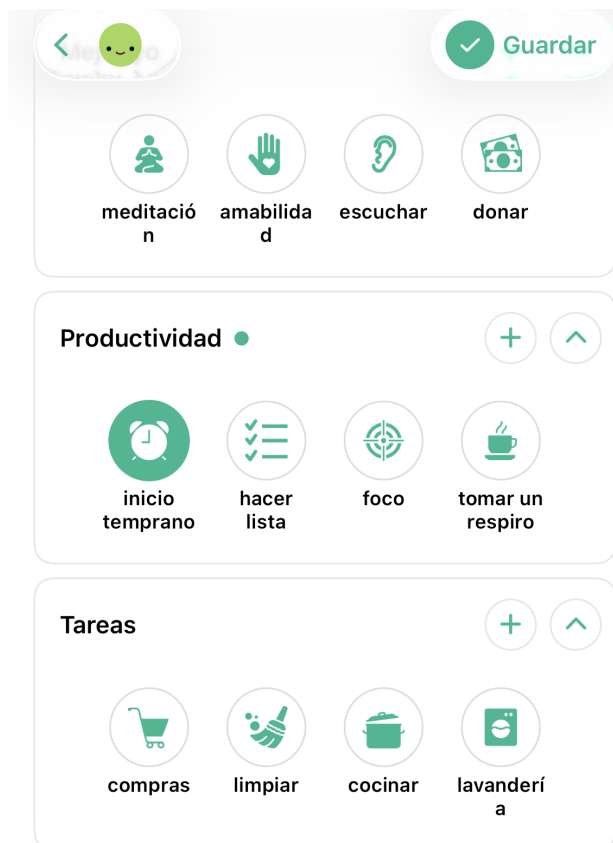
¿Cómo estás?

Hoy, 22 de diciembre 12:45



¿Cómo usar Daylio?

- Registra diariamente tu estado de ánimo. Añade las actividades que has realizado (deporte, lectura, salidas, etc.).
- Escribe comentarios o reflexiones breves, si así lo deseas.
- Visualiza los datos que te proporciona la APP.



Nota rápida [Abrir nota completa](#)

Agregar nota...

Foto

Toca para seleccionar una foto...

Nota de voz

Ventajas:

- Es una herramienta fácil de usar, no requieres ser un experto en tecnología para utilizarla.
- Tiene una versión gratuita que incluye funciones básicas.
- Te permite identificar tus emociones, lo que abre la puerta del autoconocimiento.
- Promueve hábitos saludables que favorecen tu bienestar.
- Puedes crear actividades y plantearte metas personales que te lleven hacia un bienestar integral.

Desventajas:

- Dependencia del registro constante y uso del teléfono, cosa que podría conducirte a otros hábitos poco saludables.
- Al usar la versión gratuita, la APP puede ser limitada.
- Tiene una interpretación poco expandida de tus emociones.

Daylio se presenta como una herramienta innovadora, que hace que el docente reflexione conscientemente acerca de sus emociones, sus hábitos y su desarrollo socioemocional. El uso continuo y consciente de la herramienta puede contribuir en la mejora de la salud mental del docente, lo que motiva el autocuidado y su bienestar a pesar del agotamiento que pueda sentir en su jornada laboral.

¡Anímate a usar *Daylio* e inicia un camino hacia la reflexión y el amor propio!

Referencias

Daylio. (2026). *Daylio: lleva un diario y registra tu día sin escribir ni una sola palabra*. <https://daylio.net/>

Ponciano, P. (2026). *Herramientas de autocuidado, límites y redes de apoyo para docentes*. Congreso Profesor 360º: el poder de enseñar hoy. IDEA - USFQ