

# GESTIÓN EMOCIONAL

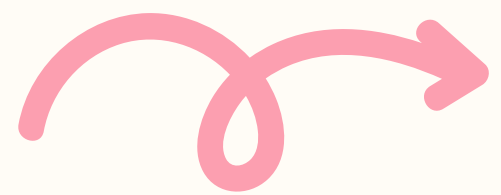
## EN LA DOCENCIA

CURSO  
24-25

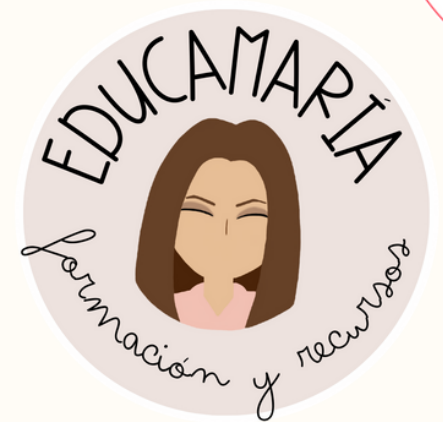




## ME PRESENTO....



- Maestra de vocación
- Funcionaria de carrera
- Experta en Montessori
- **CEO:** Tu Academia de Educación & Educamaria Formación.



# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.1 ¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL Y POR QUÉ ES CLAVE EN LA ENSEÑANZA?

La gestión emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones de manera saludable. No se trata de reprimir sentimientos, sino de manejarlos adecuadamente para que no afecten nuestro bienestar ni nuestro desempeño en el aula.

 **Docente consciente de sus emociones = responde de manera efectiva en situaciones desafiantes**



# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.1 ¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL Y POR QUÉ ES CLAVE EN LA ENSEÑANZA?

#### EJEMPLO PRÁCTICO



Imagina que llegas al aula con estrés porque has tenido una mañana complicada. Si no gestionas esa emoción, es probable que tu tono de voz sea más seco o que reacciones con menos paciencia ante los niños. Ser consciente de este estado te permite aplicar estrategias para autorregularte y no trasladar tu malestar al aula.



# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.2. IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN EL AULA: DEL DOCENTE AL ALUMNADO

Las emociones no solo afectan al docente, sino que también tienen un efecto contagio en el alumnado.



**Los niños y niñas aprenden por imitación.**



**El clima del aula puede depender del estado emocional del docente:**



**El bienestar emocional del profesorado mejora la calidad educativa.**



# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.2. IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN EL AULA: DEL DOCENTE AL ALUMNADO

#### EJEMPLO PRÁCTICO



Divide la clase en parejas y pide que una persona del grupo adopte una actitud de cansancio y desmotivación (hablar con voz apagada, mostrar poco entusiasmo), mientras que la otra persona interactúa de manera natural. Luego, se cambian los roles.

Reflexión: ¿Cómo ha afectado la actitud del compañero a tu propia respuesta? Este ejercicio permite tomar conciencia de cómo las emociones se contagian y afectan la comunicación en el aula.







# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.3. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DOCENTE

Factores clave del autocuidado docente:

-  **Descanso y desconexión:** Respetar tiempos de descanso y evitar llevar el trabajo emocional del aula a casa.
-  **Límites saludables:** Aprender a decir “no” cuando sea necesario y gestionar la carga laboral de manera sostenible.
-  **Redes de apoyo:** Compartir preocupaciones con compañeros, buscar mentoría o incluso apoyo profesional si es necesario.
-  **Pequeños hábitos diarios:** Integrar pausas activas, respiración consciente y técnicas de relajación para mejorar el bienestar general.

# TEMA 1

## Introducción a la Gestión Emocional en la Docencia



### 1.3. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DOCENTE

#### EJERCICIO PRÁCTICO



Haz una lista con tres acciones que pueden implementar desde hoy para mejorar su bienestar emocional. Algunas ideas pueden ser:

- Dedicar 10 minutos al día a algo que disfruten.
- Implementar una rutina de relajación antes de dormir.
- No responder mensajes del trabajo después de determinada hora.
- Luego, pueden compartir algunas ideas con el grupo.



# TEMA 2

## Educación Emocional en el Aula

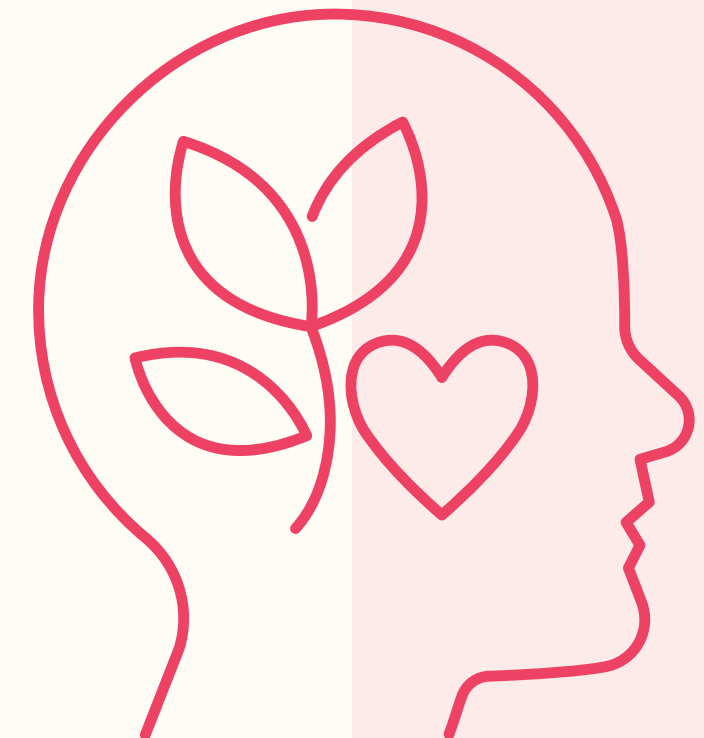


### 2.1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso que ayuda a los niños y niñas a desarrollar competencias emocionales como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.

#### Objetivos principales:

- Desarrollar la inteligencia emocional en el alumnado.
- Mejorar la convivencia y reducir los conflictos en el aula.
- Potenciar la autoestima y el bienestar emocional de los niños.
- Enseñar estrategias para afrontar la frustración, el miedo y el estrés.
- Fomentar la empatía y la comunicación asertiva entre los compañeros.



# TEMA 2

## Educación Emocional en el Aula



### 2.2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

- **Mejora la autorregulación emocional:** Los niños aprenden a manejar la frustración y la impulsividad.
- **Aumenta la motivación y la resiliencia:** Al saber gestionar sus emociones, los alumnos afrontan mejor los retos y dificultades.
- **Favorece la empatía y la cooperación:** Se generan vínculos más sólidos entre compañeros, reduciendo conflictos.
- **Reduce problemas de ansiedad y estrés en el alumnado:** Los niños que aprenden a identificar y expresar sus emociones sufren menos bloqueos emocionales.
- **Mejora el rendimiento académico:** Un ambiente emocionalmente positivo facilita la concentración y el aprendizaje.

#### DATO CLAVE

**Según estudios en neuroeducación, el cerebro aprende mejor cuando está en un estado emocional agradable. Es decir, si un niño está en calma y se siente seguro en su aula, tendrá una mayor capacidad de retener y procesar información.**



# TEMA 2

## Educación Emocional en el Aula



### 2.3. CÓMO INTEGRAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA EN EL AULA

#### 1. Crear un clima emocional seguro

- ✓ Fomentar la confianza y la comunicación abierta.
- ✓ Validar las emociones del alumnado sin juzgar.
- ✓ Evitar respuestas como "No llores", "No te enfades", y en su lugar decir "Es normal sentirse así", "¿Cómo te puedo ayudar?".

1



# TEMA 2

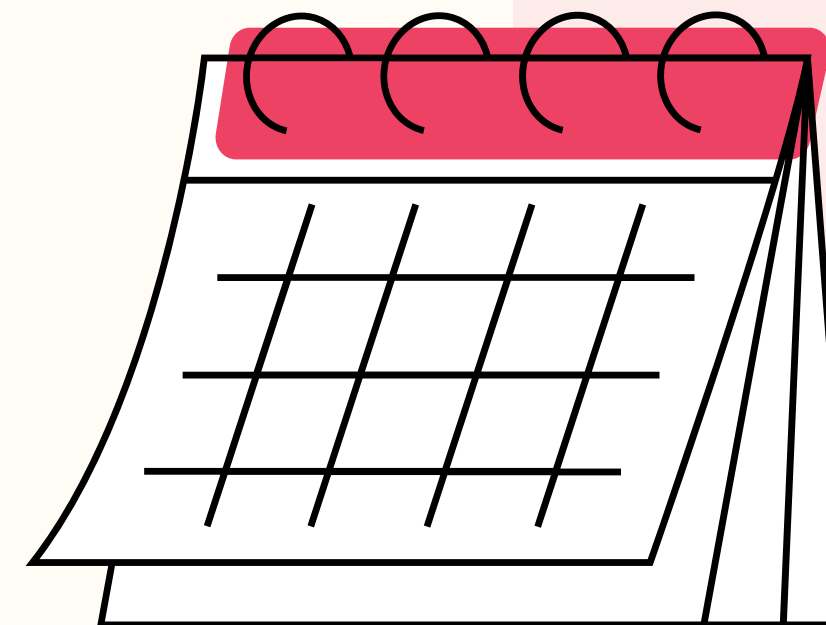
## Educación Emocional en el Aula



### 2.3. CÓMO INTEGRAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA EN EL AULA

2

- **2.** Incorporar actividades de educación emocional en la rutina diaria
  - **Ejemplos prácticos:**
    - **✓** La rueda de las emociones: Cada mañana, los niños comparten cómo se sienten con ayuda de imágenes o palabras.
    - **✓** Frasco de la gratitud: Escribir cada día algo positivo que haya ocurrido en clase.
    - **✓** Cuentos y vídeos emocionales: Analizar personajes y sus emociones.
    - **✓** Role-playing: Recrear situaciones para ensayar respuestas emocionales adecuadas.



# TEMA 2

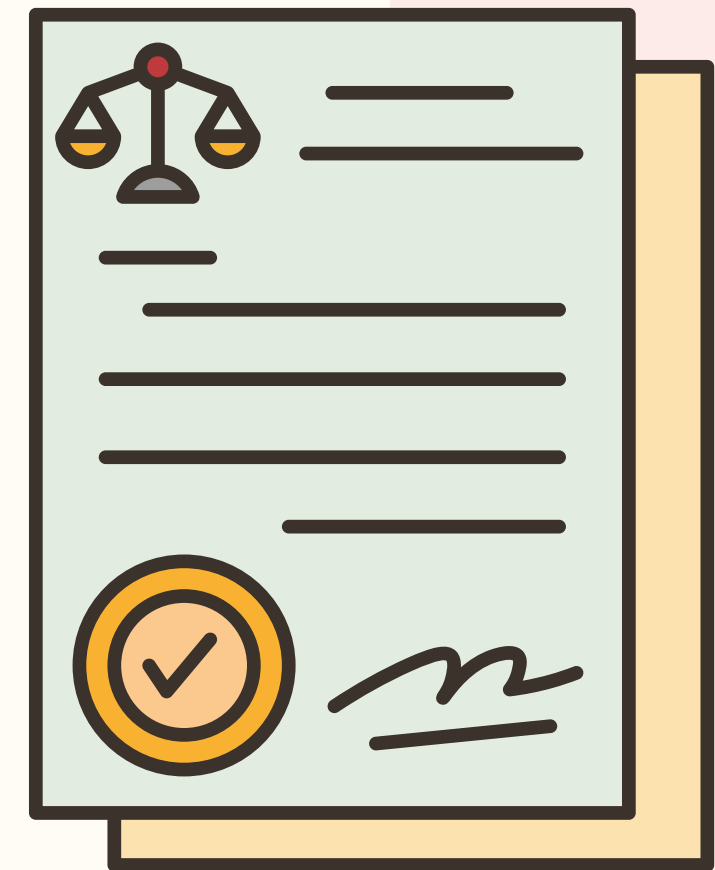
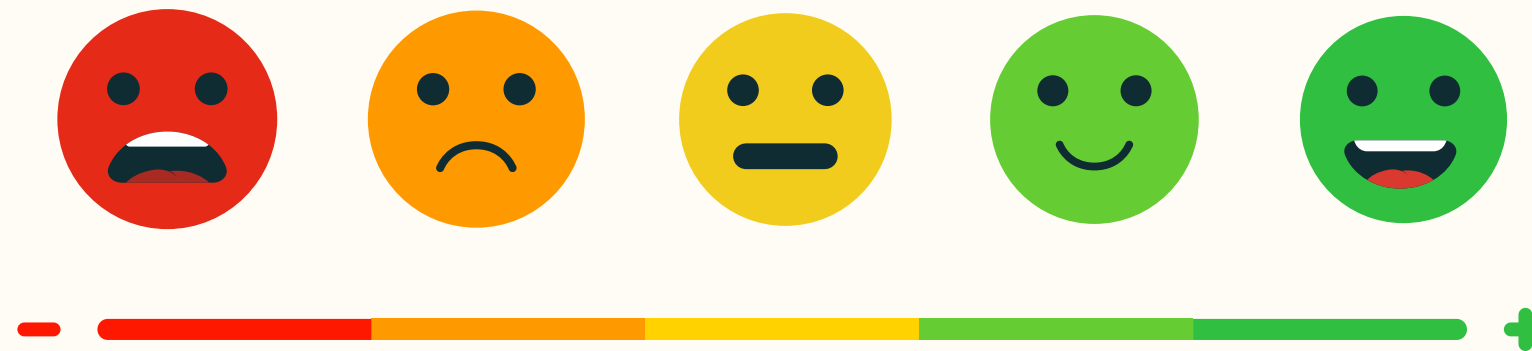
## Educación Emocional en el Aula



### 2.3. CÓMO INTEGRAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA EN EL AULA

3

- ◆ 3. Relacionar las emociones con los contenidos curriculares
  - En Lengua: Escribir diarios emocionales, analizar personajes en cuentos.
  - En Ciencias: Relacionar emociones con el cuerpo.
  - En Matemáticas: Gamificar la gestión emocional con retos numéricos que impliquen resolver situaciones de frustración.
  - En Educación Física: Juegos de cooperación para fortalecer la empatía y la resolución de conflictos.



# TEMA 2

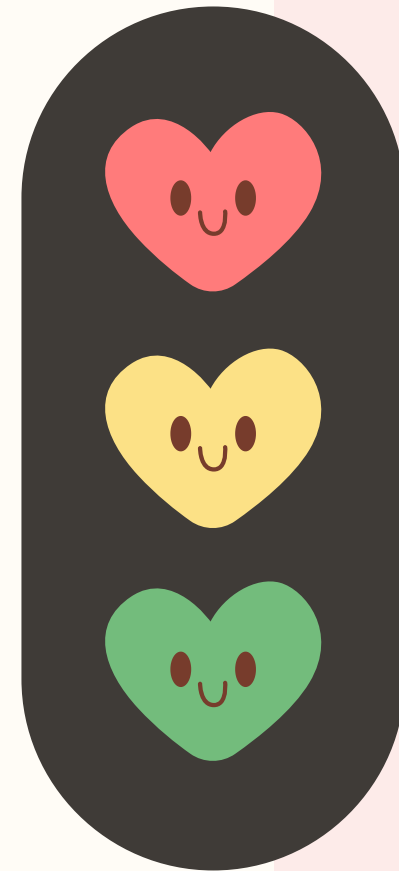
## Educación Emocional en el Aula



### 2.3. CÓMO INTEGRAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA EN EL AULA

- ◆ 4. Enseñar técnicas de regulación emocional en el aula
  - ✓ Respiración consciente: Técnica 4-7-8 (inspirar 4 segundos, mantener 7, exhalar 8).
  - ✓ Mindfulness para niños: Juegos para centrar la atención en el presente.
  - ✓ Técnica del semáforo: (Rojo = paro, Amarillo = pienso, Verde = actúo de forma consciente).
  - ✓ Diálogos guiados: Identificar qué ha pasado, cómo se han sentido y qué pueden hacer.




4



# TEMA 3

## Dinámicas para Trabajar la Educación Emocional con los Peques

### 3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL: APRENDER A IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

-  **El espejo emocional:** Los niños se ponen por parejas y uno imita la expresión facial del otro. Luego, intentan adivinar qué emoción está representando su compañero.
-  **El dado de las emociones:** Se lanza un dado con caras felices, tristes, enfadadas, sorprendidas... y los niños deben compartir un momento en que sintieron esa emoción.
-  **Cuentos emocionales:** Leer historias donde los personajes experimenten emociones fuertes y debatir cómo se sienten y por qué.

#### EJEMPLO DE CUENTO

**“El Monstruo de los Colores” de Anna Llenas, que ayuda a los niños a entender las emociones asociándolas con colores.**







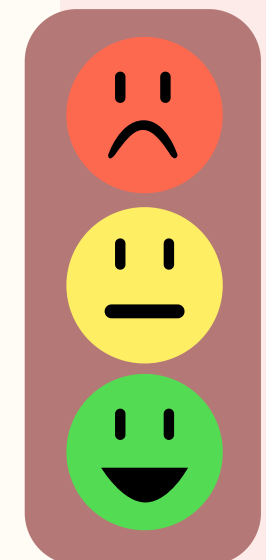
# TEMA 3

## Dinámicas para Trabajar la Educación Emocional con los Peques



### 3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL: TÉCNICAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES




-  El semáforo de las emociones:
  - Rojo: Me paro y reconozco cómo me siento.
  - Amarillo: Pienso en cómo puedo manejar la emoción sin hacer daño a nadie.
  - Verde: Actúo con una estrategia adecuada (respirar, pedir ayuda, dibujar...).
-  El frasco de la calma: Se llena un frasco con agua, purpurina y pegamento. Cuando un niño esté nervioso o frustrado, agita el frasco y observa cómo la purpurina se asienta, simbolizando la necesidad de esperar y tranquilizarse antes de actuar.
-  Respiración consciente (Técnica del globo): Pedir a los niños que imaginen que tienen un globo dentro de su barriga. Deben inflarlo (inspirar profundamente) y desinflarlo lentamente (exhalar por la boca), repitiendo varias veces para calmarse.
-  El rincón de la paz: Crear un espacio con cojines, mandalas para colorear y objetos sensoriales para que los niños puedan acudir cuando necesiten calmarse.

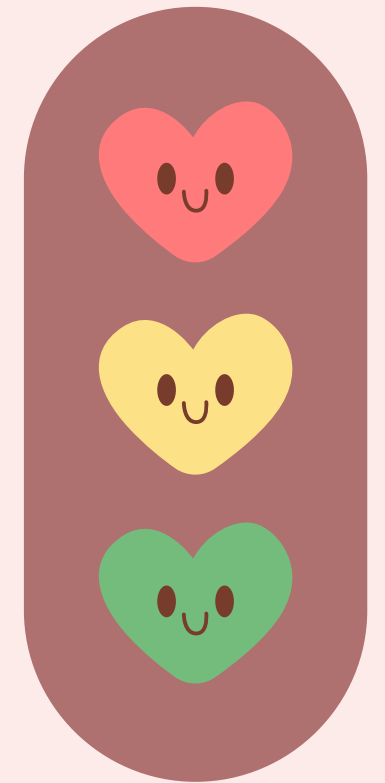


# TEMA 3

## Dinámicas para Trabajar la Educación Emocional con los Peques

### 3.3. HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍA: RELACIONARSE DE MANERA POSITIVA




-  **La caja de las emociones:** Cada niño escribe en un papel una situación que le haya hecho sentir feliz, triste o enfadado. Se leen anónimamente y se reflexiona sobre cómo ayudar en esas situaciones.
-  **Cambio de zapatos:** Se intercambian los zapatos con otro compañero y representan un pequeño papel actuando como si fueran esa persona. Luego, explican qué creen que siente su compañero en diferentes situaciones.
-  **El juego de los cumplidos:** Cada niño escribe algo positivo sobre el compañero de al lado y lo coloca en un mural. Luego, leen los mensajes en voz alta y se refuerza la importancia de valorar a los demás.



# TEMA 3

## Dinámicas para Trabajar la Educación Emocional con los Peques

### 3.4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

-  **El bote de los problemas:** Cada vez que surja un problema en el aula, los niños pueden escribirlo y meterlo en un bote. Una vez a la semana, se sacan algunos y se debate en grupo cómo se podría haber resuelto mejor.
-  **La técnica del sándwich:** Enseñar a los niños a dar críticas constructivas con este esquema:
  - Pan de abajo: Empezar con algo positivo (“Me gusta jugar contigo”).
  - Relleno: Explicar el problema (“Pero hoy me sentí mal cuando no me dejaste participar”).
  - Pan de arriba: Ofrecer una solución (“Podríamos turnarnos la próxima vez”).
-  **Las tarjetas de soluciones:** Preparar tarjetas con posibles soluciones a conflictos (pedir perdón, hablar con calma, buscar una solución conjunta...). Cuando un niño tenga un problema, puede elegir una tarjeta como estrategia.



# TEMA 4

## La Realidad Emocional del Docente

### 4.1. RETOS EMOCIONALES DE LA DOCENCIA: CARGA MENTAL, ESTRÉS Y SÍNDROME DEL DOCENTE QUEMADO




- ◆ **Sobrecarga de responsabilidades**
  - Planificación de clases, corrección de tareas, reuniones, burocracia...
  - La presión por cumplir con los estándares educativos y atender a la diversidad del alumnado.
- ◆ **Desgaste emocional por la implicación con el alumnado**
  - Escuchar las preocupaciones y problemas de los niños y sus familias.
  - Sentir que no se tienen las herramientas suficientes para ayudar en todos los casos.
- ◆ **Falta de reconocimiento y valoración**
  - Sentir que la sociedad no valora suficientemente el trabajo docente.
  - Expectativas poco realistas sobre el rol del profesor como educador, psicólogo, mediador, etc.
- ◆ **El estrés de la gestión del aula**
  - Problemas de disciplina y convivencia.
  - Dificultades para mantener la motivación y la atención del alumnado.
- ◆ **Conciliación y desconexión emocional**
  - Dificultad para separar la vida personal del trabajo.
  - Llevarse las preocupaciones del aula a casa, afectando el descanso y la vida familiar.



# TEMA 4

## La Realidad Emocional del Docente

### 4.2. SEÑALES DE ALERTA: ¿CÓMO SABER SI NECESITAS GESTIONAR MEJOR TUS EMOCIONES?

-  Síntomas físicos:
  - Cansancio extremo, dolores de cabeza, insomnio.
  - Tensión muscular, problemas digestivos.
-  Síntomas emocionales:
  - Irritabilidad, frustración o desmotivación.
  - Sentimientos de culpa por no poder hacerlo todo.
  - Sensación de agotamiento emocional y desconexión.
-  Síntomas en el aula:
  - Menos paciencia con el alumnado.
  - Falta de entusiasmo en la enseñanza.
  - Sensación de estar en "piloto automático".



# TEMA 4

## La Realidad Emocional del Docente

### 4.3. MITOS SOBRE LA FORTALEZA EMOCIONAL DEL PROFESORADO

- **✗** "Si eres buen docente, no deberías sentir estrés"
  - Todos los trabajos tienen momentos de estrés. Ser un buen docente no significa no sentirse agotado.
- **✗** "Un profesor fuerte nunca se siente frustrado o desmotivado"
  - La fortaleza no es evitar las emociones, sino aprender a gestionarlas.
- **✗** "El trabajo del profesor es vocacional, por eso no deberíamos quejarnos"
  - Amar la enseñanza no significa aceptar condiciones que afectan la salud mental.
- **✗** "Si no puedes con todo, es porque no eres lo suficientemente bueno"
  - No se trata de hacerlo todo solo, sino de buscar apoyo y herramientas para una mejor gestión emocional.



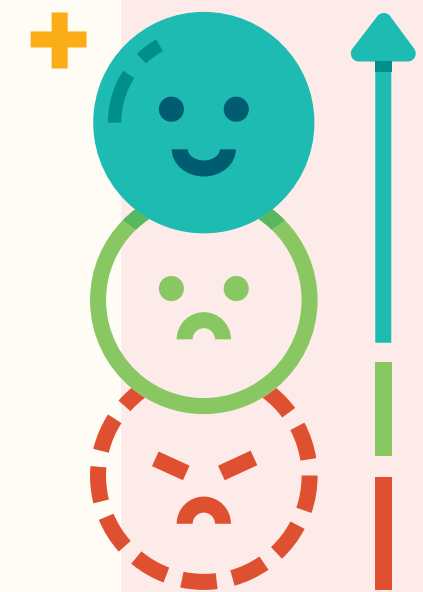
# TEMA 5

## Herramientas para la Gestión Emocional en Docentes



### 5.1. AUTOCONOCIMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- ◆ Ejercicios para aumentar el autoconocimiento emocional
  - Diario emocional: Al final del día, anotar tres momentos en los que haya habido una emoción intensa (positiva o negativa) y reflexionar sobre qué la provocó y cómo se gestionó.
  - Mapa emocional: Dibujar un esquema con las emociones que más se experimentan en la docencia y cómo influyen en la enseñanza.
- ◆ Técnicas de regulación emocional
  - Técnica de la respiración 4-7-8: Inhalar 4 segundos, retener el aire 7 segundos y exhalar durante 8. Esta técnica ayuda a reducir la ansiedad en momentos de tensión.
  - Escaneo corporal: Tomarse 2-3 minutos para cerrar los ojos y recorrer mentalmente cada parte del cuerpo, detectando y relajando tensiones acumuladas.
  - Anclajes emocionales: Asociar un objeto o un gesto (como tocarse la muñeca) con una emoción positiva. Al repetirlo en momentos de estrés, se activa una sensación de calma.



# TEMA 5

## Herramientas para la Gestión Emocional en Docentes



### 5.2. GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- ◆ Estrategias para reducir el estrés en el día a día:
  - Las "micropausas" conscientes: Dedicar 1-2 minutos cada hora a respirar profundamente, estirarse o cerrar los ojos para resetear la mente.
  - Técnica STOP (ideal para momentos de agobio en el aula):
    - Stop (Detente un momento).
    - Take a breath (Respira profundo).
    - Observe (Observa qué estás sintiendo y qué está pasando a tu alrededor).
    - Proceed (Actúa de manera consciente y no impulsiva).
  
- ◆ Cómo evitar llevarse los problemas del aula a casa
  - Crear un ritual de desconexión: Antes de salir del colegio, hacer algo simbólico como escribir en un papel lo que preocupa y tirarlo, o escuchar una canción relajante en el camino a casa.
  - Separar espacios: No corregir o preparar clases en la cama o en espacios de descanso.
  - Planificar tiempos de descanso igual que se planifica el trabajo.

# TEMA 5

## Herramientas para la Gestión Emocional en Docentes



### 5.3. RESILIENCIA Y MOTIVACIÓN: MANTENERSE FUERTE EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

- ◆ Cómo afrontar los días difíciles con actitud positiva
  - **Cambiar el enfoque:** En lugar de centrarse en lo que salió mal en el día, destacar tres cosas que fueron positivas, por pequeñas que sean.
  - **Reformular pensamientos negativos:**
    - "No tengo paciencia con este grupo" →  "Estoy aprendiendo a gestionar mejor este grupo y cada día encuentro nuevas estrategias."
    - "No doy abasto con todo el trabajo" →  "Voy a priorizar lo más importante y pedir ayuda si es necesario."
- ◆ Estrategias para mantener la motivación
  - **Recordar el propósito docente:** Escribir en un papel qué te motivó a ser profesor/a y leerlo cuando haya días difíciles.
  - **Crear un "bote de recuerdos bonitos":** Guardar notas o mensajes de alumnos, compañeros o familias con palabras positivas y revisarlas cuando se necesite motivación.
  - **Buscar una red de apoyo:** Compartir experiencias con otros docentes, participar en formaciones que inspiren, y rodearse de colegas que aporten energía positiva.

# TEMA 5

## Herramientas para la Gestión Emocional en Docentes



### 5.4. CREACIÓN DE UN PLAN DE BIENESTAR DOCENTE PERSONALIZADO

Cada docente tiene diferentes necesidades, por lo que es importante diseñar un plan de bienestar emocional que se adapte a su estilo de vida.

◆ Pasos para crear un plan de bienestar docente:

- **1** Identificar qué factores generan mayor estrés en el día a día.
- **2** Seleccionar dos o tres estrategias para reducir ese estrés.
- **3** Marcarse un compromiso realista (por ejemplo: "Voy a dedicar 5 minutos a la respiración cada mañana" o "Voy a salir a caminar después del trabajo para desconectar").
- **4** Evaluar y ajustar el plan según lo que funcione mejor.



**Ahora es momento de diseñar tu propio "Plan de Bienestar Docente" con tres acciones concretas para mejorar tu gestión emocional.**

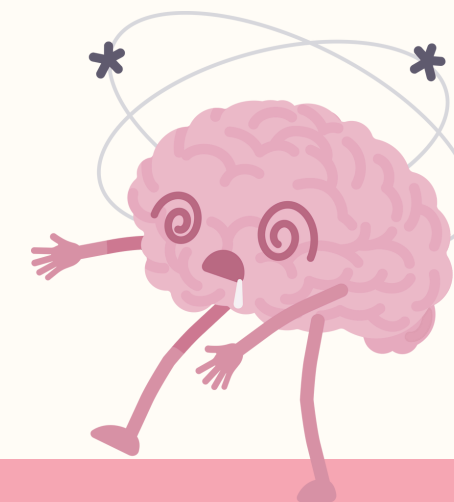
# TEMA 6

## Dinámicas Prácticas para la Gestión Emocional Docente



### 6.1. DINÁMICA DE DESCARGA EMOCIONAL: LIBERAR EL ESTRÉS EN MINUTOS

- ◆ Objetivo: Permitir que los docentes expresen y liberen sus emociones acumuladas de forma saludable.
- ◆ Material: Hojas de papel y bolígrafos.
  - Paso 1: Pedir a los docentes que escriban en una hoja todo lo que les genera estrés o preocupación en su día a día sin censura (pueden ser frases sueltas, palabras o dibujos).
  - Paso 2: Una vez que han escrito, deben releerlo y, si desean, romper la hoja en pedazos pequeños.
  - Paso 3: Reflexionar sobre cómo se sienten después de hacerlo.



# TEMA 6

## Dinámicas Prácticas para la Gestión Emocional Docente



### 6.2. VISUALIZACIÓN Y ANCLAJES EMOCIONALES: ACTIVAR LA CALMA EN MOMENTOS DE TENSION

- ◆ Objetivo: Crear una imagen mental o gesto que ayude a recuperar la calma en situaciones difíciles.
- ◆ Material: Un espacio tranquilo.
  - Paso 1: Cerrar los ojos y recordar un momento en el que se haya sentido calma, felicidad o seguridad (puede ser un recuerdo personal o profesional).
  - Paso 2: Focalizarse en las sensaciones del cuerpo en ese momento (respiración, postura, emociones).
  - Paso 3: Asociar ese estado con un pequeño gesto físico (por ejemplo, tocarse la muñeca, cerrar el puño o presionar el dedo pulgar).
  - Paso 4: Practicar este gesto en momentos de tensión para activar la sensación de calma.



# TEMA 6

## Dinámicas Prácticas para la Gestión Emocional Docente



### 6.3. EJERCICIOS DE GRATITUD Y MENTALIDAD POSITIVA

- ◆ **Objetivo:** Cambiar el enfoque de los problemas y centrarse en lo positivo de la docencia.
- ✓ **Ejercicio 1: Diario de Gratitud Docente**
  - Escribir cada día tres cosas buenas que hayan sucedido en el aula (por pequeñas que sean).
  - Reflexionar sobre qué impacto han tenido en su día.
  - Leer el diario en días difíciles para recordar por qué eligieron esta profesión.
- ✓ **Ejercicio 2: El Tarro de los Momentos Felices**
  - Cada vez que ocurra algo bonito en el aula (un comentario de un alumno, una actividad que salió bien), escribirlo en un papel y guardarlo en un tarro.
  - Leer los papeles al final del trimestre o cuando se necesite un refuerzo positivo.

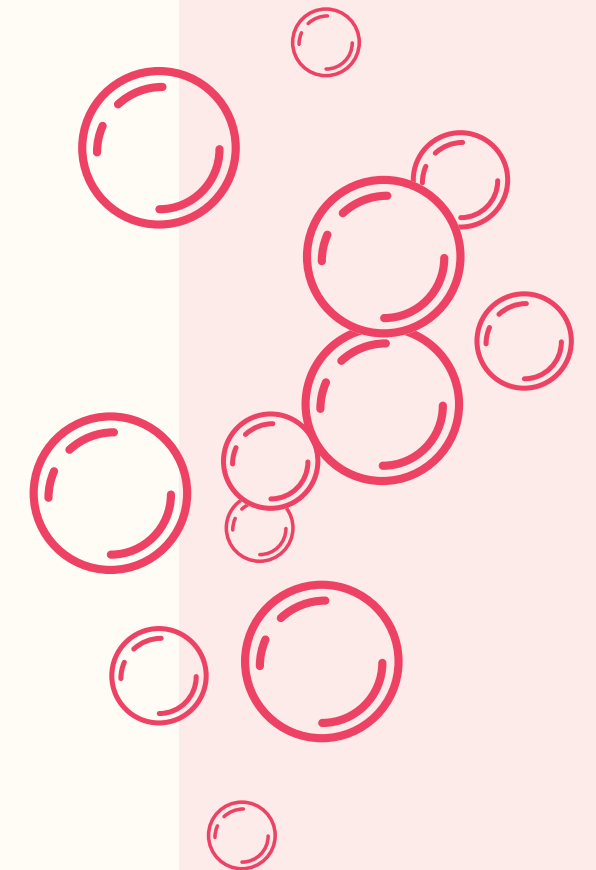


# TEMA 6

## Dinámicas Prácticas para la Gestión Emocional Docente

### 6.4. TÉCNICA DE LA BURBUJA DE PROTECCIÓN EMOCIONAL: SEPARAR VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

- ◆ Objetivo: Evitar llevarse los problemas del aula a casa y aprender a poner límites emocionales.
  - Paso 1: Imaginar que al salir del colegio se forma una burbuja alrededor del cuerpo.
  - Paso 2: Dentro de la burbuja, visualizar todas las emociones y preocupaciones del trabajo.
  - Paso 3: Al caminar o conducir hacia casa, imaginar que la burbuja se va deshaciendo y dejando atrás todo el estrés.
  - Paso 4: Cruzar la puerta de casa con una mente más despejada y lista para disfrutar del tiempo personal.





CURSO 24-25

