



TU ACADEMIA
DE EDUCACIÓN

TEMARIO

GESTIÓN EMOCIONAL

EN LA DOCENCIA

CURSO
24-25





ME PRESENTO

Soy María, maestra de primaria especializada en música, con una sólida trayectoria como funcionaria de carrera en la Comunidad de Madrid desde 2019. Mi compromiso con la enseñanza y mi pasión por el aula son los pilares fundamentales que guían mi labor educativa.

Mi enfoque pedagógico se caracteriza por la búsqueda constante de métodos innovadores y estimulantes. Mi principal objetivo es llegar a mis alumnos a través de metodologías activas, donde el aprendizaje sea una experiencia significativa y participativa. En este sentido, me inspira el enfoque Montessori, que considero una valiosa herramienta para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

La creatividad es un elemento central en mi práctica educativa. Disfruto creando recursos educativos adaptados a las necesidades y características específicas de mis alumnos. Esta dedicación se refleja en mi capacidad para diseñar actividades que no solo transmitan conocimientos, sino que también estimulen la curiosidad y la imaginación.

Estar al día con la legislación educativa es una prioridad para mí. Entiendo la importancia de comprender y aplicar las normativas vigentes para asegurar un entorno educativo seguro, inclusivo y de calidad. Esta conciencia se traduce en una planificación educativa que se ajusta a los estándares y requisitos establecidos por las autoridades educativas.

Mi compromiso con la mejora continua va más allá del aula. Desde hace varios años, me dedico a la formación para docentes a través de mis plataformas educativas, "Educamaria Formación" y "Tu academia de educación". Estos espacios representan mi contribución activa al cambio educativo, donde comparto conocimientos, experiencias y recursos que buscan elevar la calidad de la educación y promover una transformación real en el ámbito educativo.

En resumen, mi trayectoria como maestra de primaria, mi enfoque pedagógico centrado en el alumno, mi compromiso con la creatividad y la innovación, así como mi dedicación a la formación para docentes, son aspectos que definen mi pasión por la educación y mi contribución al desarrollo de experiencias educativas enriquecedoras.





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.

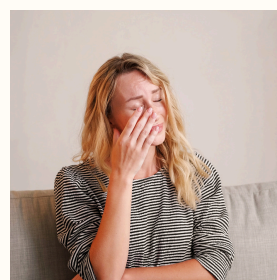
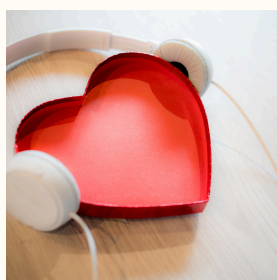
En educación, la gestión emocional es esencial porque las emociones impactan directamente en la comunicación, la convivencia y la motivación dentro del aula.

Cuando un docente es consciente de sus emociones y sabe gestionarlas, puede responder de manera más efectiva ante situaciones desafiantes, evitando reacciones impulsivas y creando un entorno positivo.

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. Algunos puntos clave:

- **Los niños y niñas aprenden por imitación:** Si ven a un docente que reacciona con calma ante situaciones estresantes, aprenderán a manejar la frustración de la misma manera.
- **El clima del aula puede depender del estado emocional del docente:** Un maestro que se siente agotado emocionalmente tendrá menos paciencia y motivación, lo que puede afectar la dinámica de la clase.
- **El bienestar emocional del profesorado mejora la calidad educativa:** Cuando un docente está emocionalmente equilibrado, puede adaptar mejor su enseñanza, atender mejor a la diversidad y generar un entorno de aprendizaje más seguro y motivador.



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

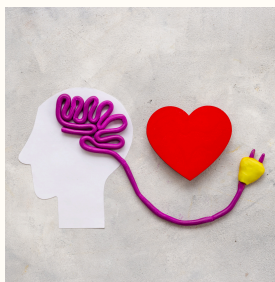


1.3. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DOCENTE

Muchos docentes están tan enfocados en el bienestar del alumnado que descuidan su propia salud emocional. Sin embargo, el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad para ser un mejor docente y persona

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.



EJEMPLO 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.

EJEMPLO PRÁCTICO



Pregunta ¿Cómo os sentíais cuando erais pequeños y teníais miedo, frustración o rabia en clase?

Reflexionad sobre qué estrategias os enseñaron (o no) para manejar esas emociones y cómo podéis cambiarlo en sus aulas hoy.





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?".
- **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.
- **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.
- **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.



TEMA 3

DINÁMICAS PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON LOS PEQUES



3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL: APRENDER A IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

Antes de poder regular sus emociones, los niños deben aprender a reconocerlas.

Dinámicas para trabajar el reconocimiento de 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

Una vez que los niños identifican cómo se sienten, es clave que aprendan estrategias para gestionar sus emociones de manera saludable.

Dinámicas para la regulación emocional:

- **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.



Puedes introducir tarjetas con frases como "Necesito un abrazo", "Quiero hablar con la profe", "Quiero estar solo un momento", para ayudarles a expresar lo que necesitan sin frustrarse.



TEMA 3

DINÁMICAS PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON LOS PEQUES



3.3. HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍA: RELACIONARSE DE MANERA POSITIVA

Una buena gestión emocional incluye saber ponerse en el lugar del otro y actuar con respeto.

Dinámicas para fomentar la empatía y la comunicación asertiva:

- **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.

CONSEJO

En debates y conflictos, preguntar siempre: "¿Cómo crees que se siente la otra persona?" para fomentar la empatía.





TEMA 3

DINÁMICAS PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON LOS PEQUES



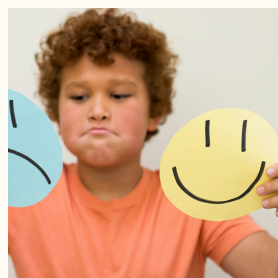
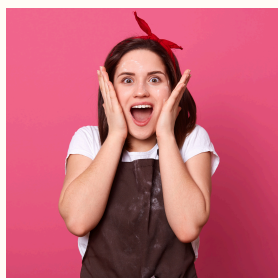
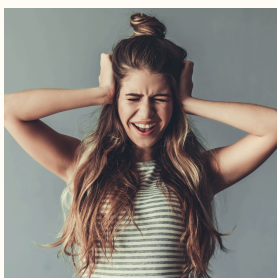
3.4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Dinámicas para trabajar la gestión de conflictos:

- **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.

CONSEJO

En debates y conflictos, preguntar siempre: "¿Cómo crees que se siente la otra persona?" para fomentar la empatía.





TEMA 4

LA REALIDAD EMOCIONAL DEL DOCENTE



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

La docencia es una de las profesiones con mayor carga emocional, ya que requiere una gestión constante de situaciones difíciles, tanto a nivel académico como personal. Algunos de los retos más comunes son:

- ◆ **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.

📌 DATO CLAVE

Según estudios en educación, el 80% de los docentes ha experimentado síntomas de estrés o agotamiento emocional en algún momento de su carrera.






TEMA 4

LA REALIDAD EMOCIONAL DEL DOCENTE



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

A veces, los docentes no reconocen que están sufriendo desgaste emocional hasta que los síntomas son evidentes. Algunas señales de alerta incluyen:

-  **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".



EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Haz una escala del 1 al 10 sobre cómo te sientes en cada área:

- Energía y motivación en el aula.
- Relación con los compañeros.
- Nivel de cansancio al final del día.
- Capacidad de desconectar después del trabajo.
- Si en varios puntos tu puntuación es baja, es momento de replantear estrategias de autocuidado.



TEMA 4

LA REALIDAD EMOCIONAL DEL DOCENTE



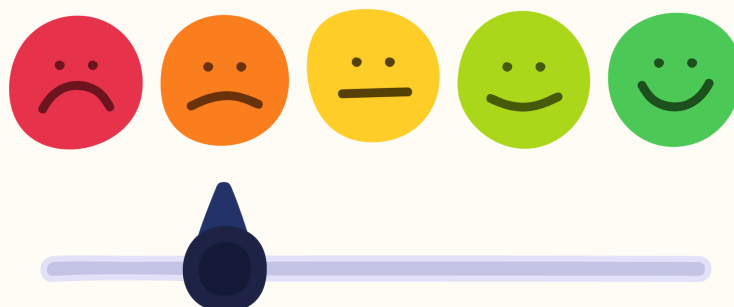
4.3. MITOS SOBRE LA FORTALEZA EMOCIONAL DEL PROFESORADO

Muchos docentes creen que deben soportar la presión sin quejarse, lo que genera una cultura de sacrificio poco saludable. Es importante desmontar algunos mitos:

- **X** "Si eres buen docente, no deberías sentir estrés"
 - Todos los trabajos tienen momentos de estrés. Ser un buen docente no significa no sentirse agotado.
- **X** "Un profesor fuerte nunca se siente frustrado o desmotivado"
 - La fortaleza no es evitar las emociones, sino aprender a gestionarlas.
- **X** "El trabajo del profesor es vocacional, por eso no deberíamos quejarnos"
 - Amar la enseñanza no significa aceptar condiciones que afectan la salud mental.
- **X** "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.

REFLEXIÓN GRUPAL:

¿Qué mitos sobre la docencia te han afectado en tu carrera? ¿Cómo han influido en tu bienestar emocional?





TEMA 5

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES



5.1. AUTOCONOCIMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Antes de gestionar nuestras emociones, es importante identificarlas y comprenderlas.

◆ 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.

✦ EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe en un papel cuál es la emoción más frecuente sientes en tu jornada laboral y qué estrategias usas para regularla. Compartirlo con el grupo y reflexionar sobre qué herramientas podrían mejorar.





TEMA 5

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES



5.2. GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El estrés es una de las emociones más comunes en la docencia. Aprender a manejarlo ayuda a prevenir el agotamiento y a disfrutar más de la profesión.

- ◆ 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.

REFLEXIÓN

¿Cuándo fue la última vez que dedicaste tiempo solo para ti? ¿Qué podrías hacer para incluir un pequeño momento de autocuidado en tu día a día?





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.

REFLEXIÓN

Escribe en una tarjeta una frase que te inspire y la colocarás en un lugar visible en el aula o en casa.





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.

TAREA FINAL

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.

VARIANTE

También se puede hacer en formato de "Carta al estrés", donde el docente escribe una carta a su estrés, despidiéndose de él y proponiendo estrategias para reducirlo.

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.

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.