
emooti
Instituto avanzado
de Bienestar Emocional

Autocuidados del docente



Qué es ser profesor…

Un profesor es mucho más que un simple transmisor de conocimientos; es un **acompañante** en el proceso de aprendizaje, un **modelo de valores** y un **motivador** que inspira a sus estudiantes a alcanzar su potencial. **Su trabajo va más allá del aula** y, por eso, requiere de una constante renovación personal.

Esta faceta de 'cuidar' se extiende a todos los aspectos de la vida del estudiante, desde el apoyo emocional hasta el fomento de habilidades sociales y la construcción de su autoestima.



emooti

No podemos separar la figura del profesor de su rol de cuidador

¿Cuáles serían las características de una persona cuidadora?

- **Empatía**: tienen una capacidad innata para ponerse en el lugar de los demás.
- **Paciencia**: suelen enfrentar situaciones desafiantes y estresantes que requiere calma y serenidad.
- **Responsabilidad**: sienten un fuerte sentido del deber hacia aquellos a quienes cuidan.
- **Compasión**: tienen un deseo genuino de aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de los demás.
- **Resiliencia**: a menudo enfrentan situaciones difíciles, y su capacidad para recuperarse y seguir adelante es vital.



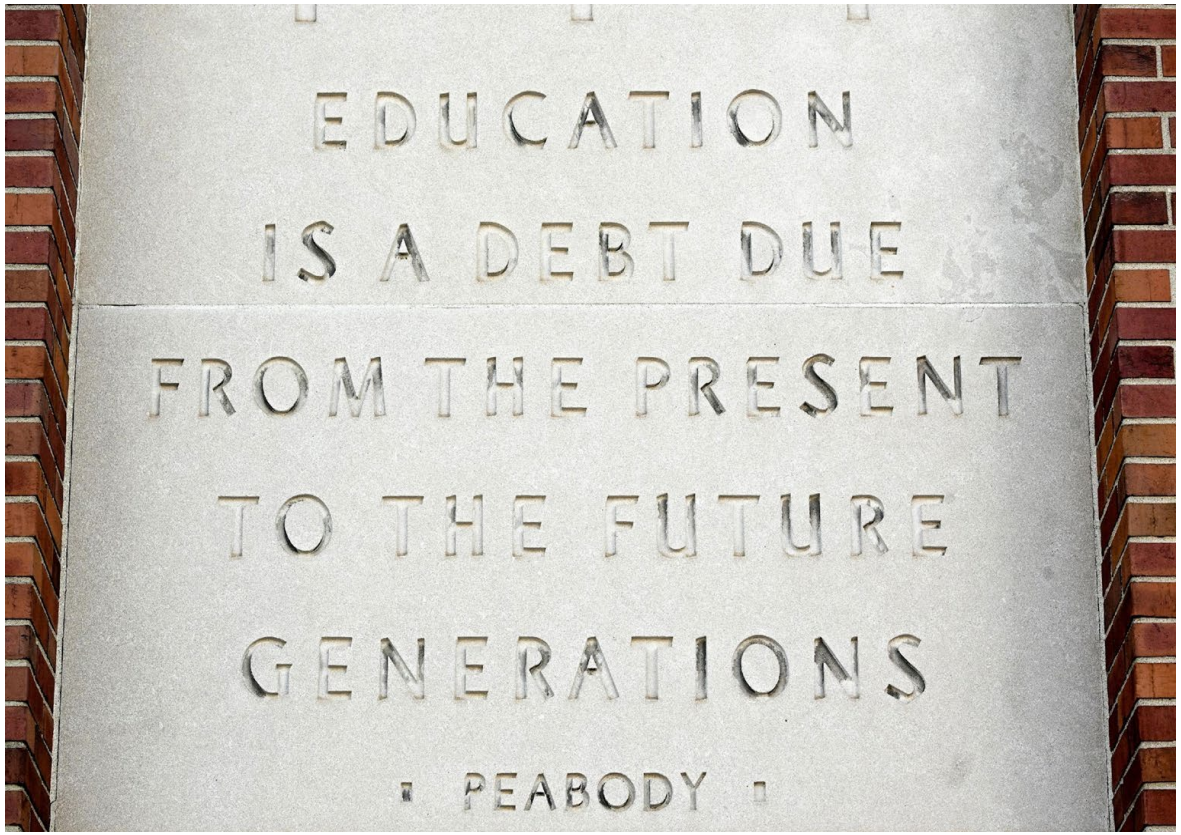
emooti

¿Qué mueve a un profesor a dar lo mejor de sí mismo?

Motivaciones intrínsecas

- Las motivaciones intrínsecas surgen del interior del individuo y están relacionadas con la satisfacción personal y el crecimiento emocional.

- Otra motivación intrínseca importante es el sentido del propósito. Muchos cuidadores encuentran que su rol les proporciona un sentido de dirección y significado en sus vidas. Saber que su trabajo es valioso y que están ayudando a mejorar la de vida de otra persona puede ser una poderosa fuente de motivación interna.



emooti

¿Qué mueve a un profesor a dar lo mejor de sí mismo?

Motivaciones Extrínsecas

- Las motivaciones extrínsecas, por otro lado, provienen de factores externos y están relacionadas con recompensas o reconocimientos externos. Una de las motivaciones extrínsecas más comunes es la compensación económica.

- Otra motivación extrínseca es el sentido del deber y la responsabilidad. Este sentido de responsabilidad puede proporcionar una fuerte motivación para continuar con el cuidado, incluso en momentos de dificultad.



emooti

Necesidades de los Cuidadores- Profesores

- Los profesores desempeñan un papel crucial en el bienestar de las personas a su cargo, pero a menudo sus propias necesidades pueden quedar desatendidas.

- Es fundamental reconocer y abordar las necesidades físicas, emocionales y sociales de los profesores



emooti

Necesidades Emocionales

- El cuidado de otra persona puede ser emocionalmente agotador. Los profesores a menudo experimentan una amplia gama de emociones, desde la satisfacción y el amor hasta el estrés, la ansiedad y la depresión.

- La carga emocional puede ser especialmente pesada si el profesor siente que no tiene suficiente apoyo o si enfrenta situaciones difíciles. **Es crucial que los profesores tengan acceso a apoyo emocional**, ya sea a través de grupos de apoyo, terapia o simplemente tiempo para sí mismos para relajarse y recargar energías.

Principales trastornos del docente: la ansiedad y la depresión

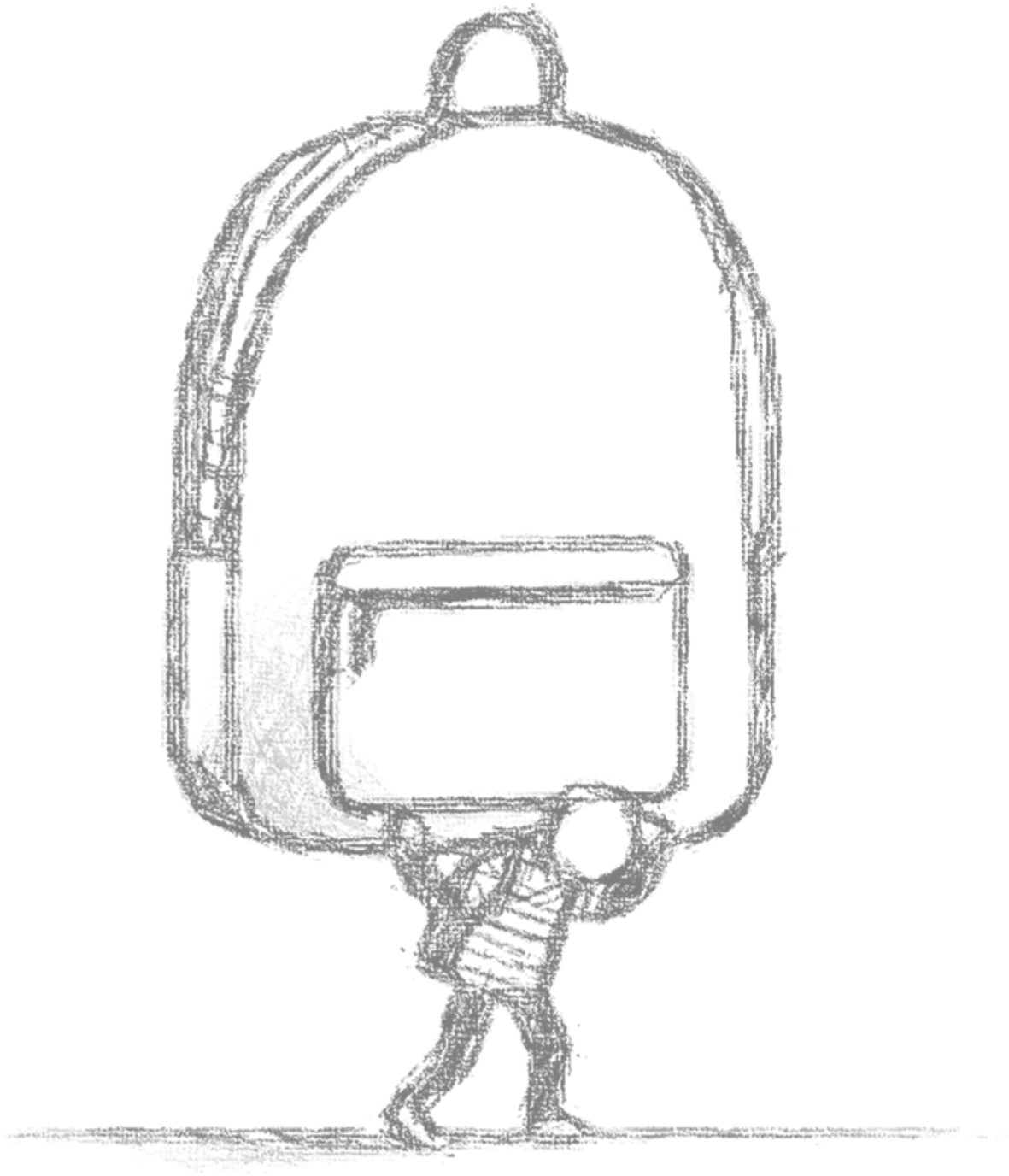



El problema es sentirse mal y no saber qué lo ha provocado
emooti

ACTIVIDAD…Mi mochila:

los niños llevan una mochila con sus libros y los profesores lleváis una mochila cargada con las mochilas de todos los niños.

¿Qué es lo que más pesa en tu mochila?



emooti

Principales desafíos



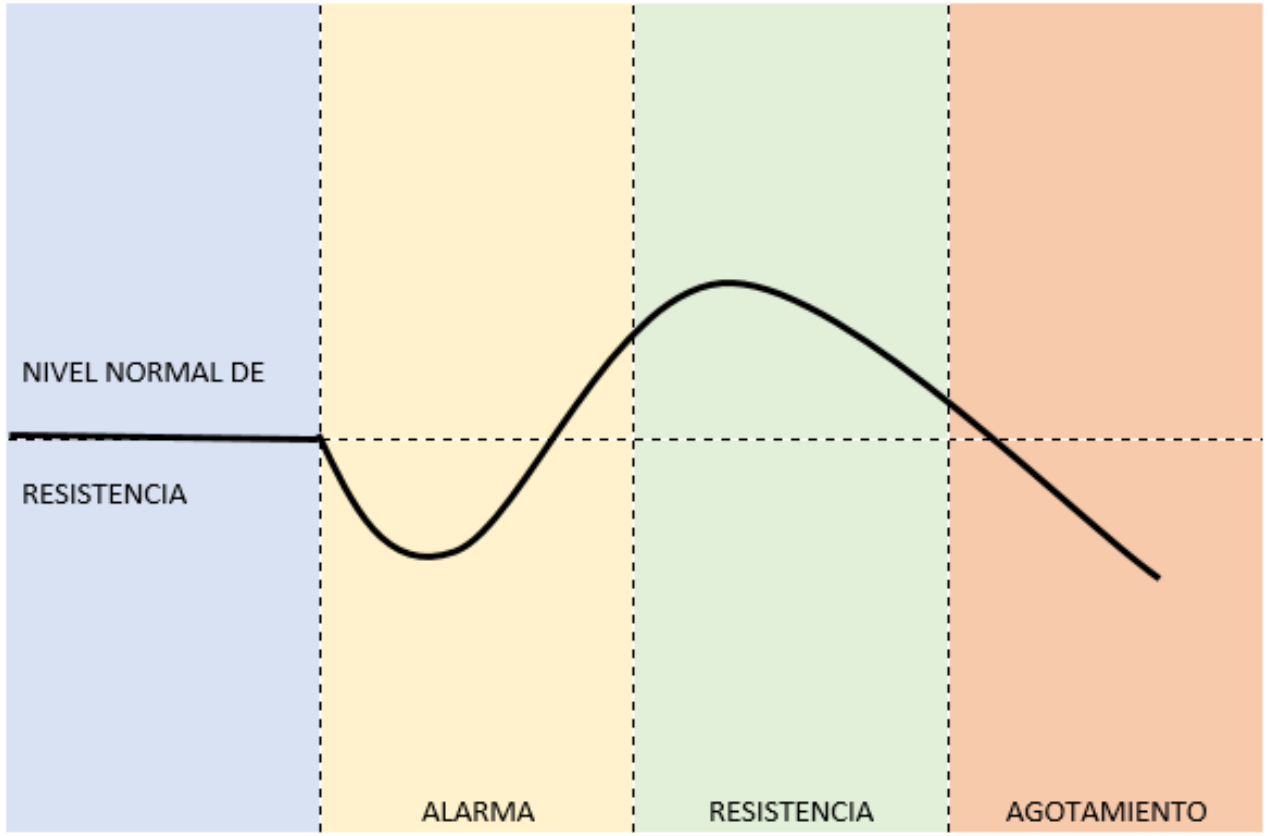
Docentes con alteraciones emocionales



- Estrés
- Trastornos del estado de ánimo
- Ansiedad
- Trastornos psicosomáticos

emooti

Estrés y burnout



El estrés es una respuesta de nuestro organismo ante situaciones que la persona "evalúa" como amenazantes; es decir nos estresamos cuando no sabemos o creemos que no podemos adaptarnos a las demandas que nuestro ambiente requiere.
(Cuando mayor sea la resistencia, mayor será la caída)

1. Fase de Alarma
2. Fase de Resistencia
3. Fase de Agotamiento: **Burnout**

emooti

Prevenir el estrés en el ámbito docente



CUIDAR MI ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

Respiración abdominal

Técnicas de relajación: Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Hábitos saludables y ejercicio físico

Mantener un nivel de activación basal adecuado

emooti


emooti
CENTRO AVANZADO
DE BIENESTAR EMOCIONAL
Ejercicio de
relajación Jacobson

Aprendiendo a manejar mis emociones



¿Cómo me llevo con la **tristeza**?



¿Cómo combato las **preocupaciones**?



¿Cómo afronto la **falta de reconocimiento**?



¿Cómo manejo el **enfado** y el **resentimiento**?



¿Cómo afronto la **frustración**?



¿Cómo afronto los sentimientos de **culpa**?



¿Cómo manejo la **autocompasión**?

emooti

Para aprender a manejar los pensamientos negativos y ansiosos primero tenemos que ser conscientes de cómo nos afectan

1. REGISTRO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO EMOCIÓN-CONDUCTA

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
	1. Describe el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable. 2. El recuerdo o la corriente de pensamientos que la provoca.	1. Anota los pensamientos que preceden a la emoción y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza. 2. Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 100.	1. Especifica si te sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a, etc. 2. Evalúa la intensidad de la emoción de 0 a 100. 3. Describe tus reacciones físicas.	¿Qué hago ante situación? **Duración:** tiempo que dura el proceso. **CONSECUENCIAS** ¿Qué pasa después?

La manera de pensar sobre los diferentes acontecimientos o cosas que nos suceden afecta a la manera en la que nos comportamos.

Nuestros pensamientos tienen la capacidad de modular nuestras emociones, de manera que sean más adaptativas.

emooti

Características de los pensamientos irracionales / ansiosos que nos dañan.

Son **automáticos**: no aparecen de una manera racional ni lógica.
Muchas veces **no** son **razonables** y son **poco realistas**
Cuanto más los creemos y aceptamos peor nos hacen sentir.

1. **Pensamiento de todo o nada:** “Si no consigo este empleo nunca seré feliz”
2. **Catastrofismo y magnificación de lo negativo**: “Es terrible”
3. **Exagerar lo negativo: filtro mental**: “He fallado una pregunta, lo he hecho fatal”
4. **Sobregeneralización**: “No he hecho nada”
5. **Personificación:** “No ha aprobado porque no he explicado bien los conceptos, no he sabido transmitirlos bien”

emooti

Pensamiento de todo o nada

Pensar que solo hay éxito o fracaso, sin matices intermedios.

“Si no consigo que todos los alumnos me escuchen, soy un mal profesor.”

“Hoy ha sido difícil mantener la atención, pero la mayoría ha participado y eso ya es un avance.”

Catastrofismo o magnificación de lo negativo

Anticipar el peor escenario posible ante una dificultad puntual.

“Ha habido un conflicto en clase… ¡esto va a ser un desastre todo el trimestre!”

“Ha sido un día tenso, pero mañana puedo empezar con una estrategia distinta.”

Filtro mental o exageración de lo negativo

Fijarse sólo en lo negativo y no ver el resto de aspectos positivos.

“Un padre se ha quejado… seguro que todos piensan que soy un incompetente.”

Ha habido una queja, pero también he recibido muchos comentarios positivos en el último año, mes, semana...”

Sobregeneralización

Convertir un hecho puntual en una regla general sobre uno mismo.

“Esta tutoría ha salido mal, siempre me pasa igual.”

“Hoy no ha salido como esperaba, pero otras veces sí he gestionado bien situaciones parecidas.”

Personalización

Asumir responsabilidad total por circunstancias que dependen de muchos factores (alumno, entorno, contexto).

“El alumno no mejora porque no estoy haciendo bien mi trabajo.”

“Estoy poniendo mi parte, pero el progreso también depende de otros factores fuera de mi control.”

Del pensamiento a la reacción (las 4 F) TEST

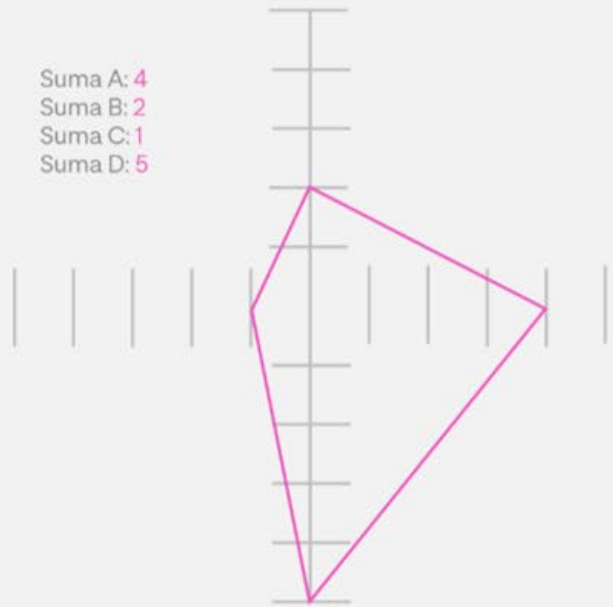








Tu gráfico mostrará una aproximación de las características de tu carácter ante la aparición de conflictos.



- Grupo A: **Adulación:** preferencia por complacer a las personas de alrededor para evitar conflictos.
- Grupo B: **Congelación:** tendencia a quedarse quieto ante conflictos del entorno.
- Grupo C: **Lucha:** búsqueda de confrontación para la resolución de conflictos.
- Grupo D: **Huida:** preferencia por la huida ante la aparición de conflictos.

En el ejemplo gráfico, la persona tiene tendencia hacia la huida y la adulación ante la aparición de conflictos.

Interpretación:

- Grupo A: **Adulación:** preferencia por complacer a las personas y evitar conflictos.
- Grupo B: **Congelación:** tendencia a quedarse quieto ante conflictos del entorno.
- Grupo C: **Lucha:** búsqueda de confrontación para la resolución de conflictos.
- Grupo D: **Huida:** preferencia por la huida ante la aparición de conflictos.

Los diferentes modos de afrontar el estrés **no son mejores ni peores**, todos tienen puntos positivos y negativos.

Conocerlos nos permite entender algunas de nuestras reacciones ante determinadas situaciones y poder trabajar, en ocasiones y si fuera necesario, para reencauzarlas.

Consejos para dormir mejor

- Utilizar la segunda parte de la tarde-noche para descansar.
- Evitar el ejercicio físico tres horas antes de irse a la cama.
- Cuidar la dieta.
- Evitar sustancias estimulantes Incluído el móvil y las redes sociales.
- No fumar antes de irnos a la cama.
- Confort.
- Ruido.
- Luminosidad.

Usar la cama sólo para dormir: Si no puede dormir después de estar 20-30 minutos en la cama, levántese, váyase a otra habitación y haga otra cosa, como leer. Puede repetir esto tantas veces como sea necesario hasta que consiga tener sueño.

Aprender a organizar mejor actividades

HORA	POR REALIZAR	REALIZADO

Una receta contra la ansiedad…

Dedicar un rato a planificar el día.

Al realizar el plan de actividades añada con una L correspondiente a **Logro** o un P relativa a **Placer**.

Las actividades con L son las que requieren un esfuerzo como por ejemplo cepillarse los dientes, preparar la comida, ir al trabajo… Entre las actividades placenteras figuran leer un libro, dar un paseo, salir a comer…

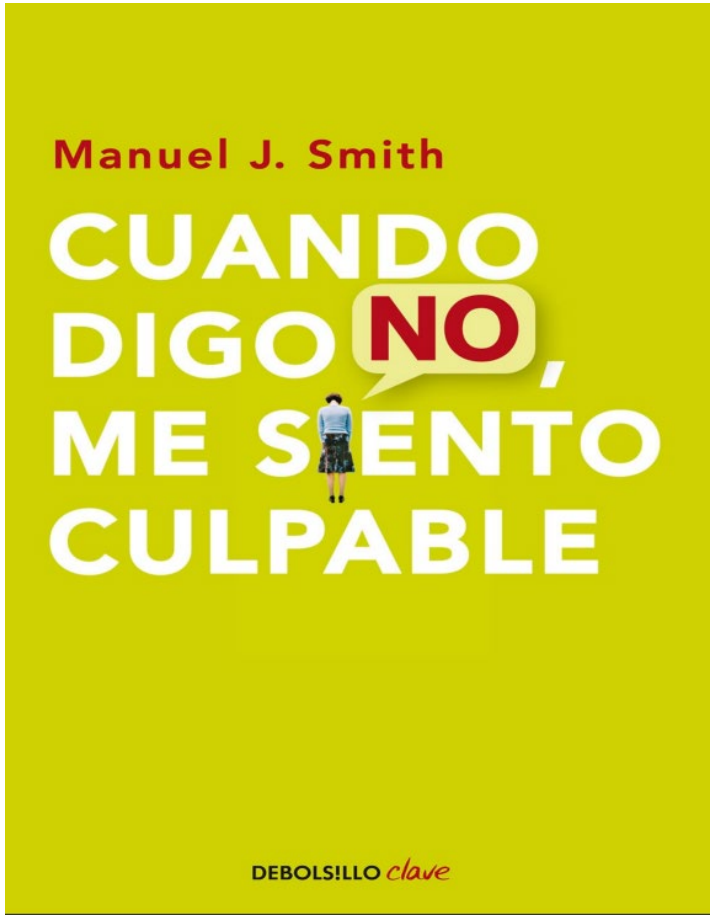
Es importante que exista un equilibrio entre el placer y la obligación

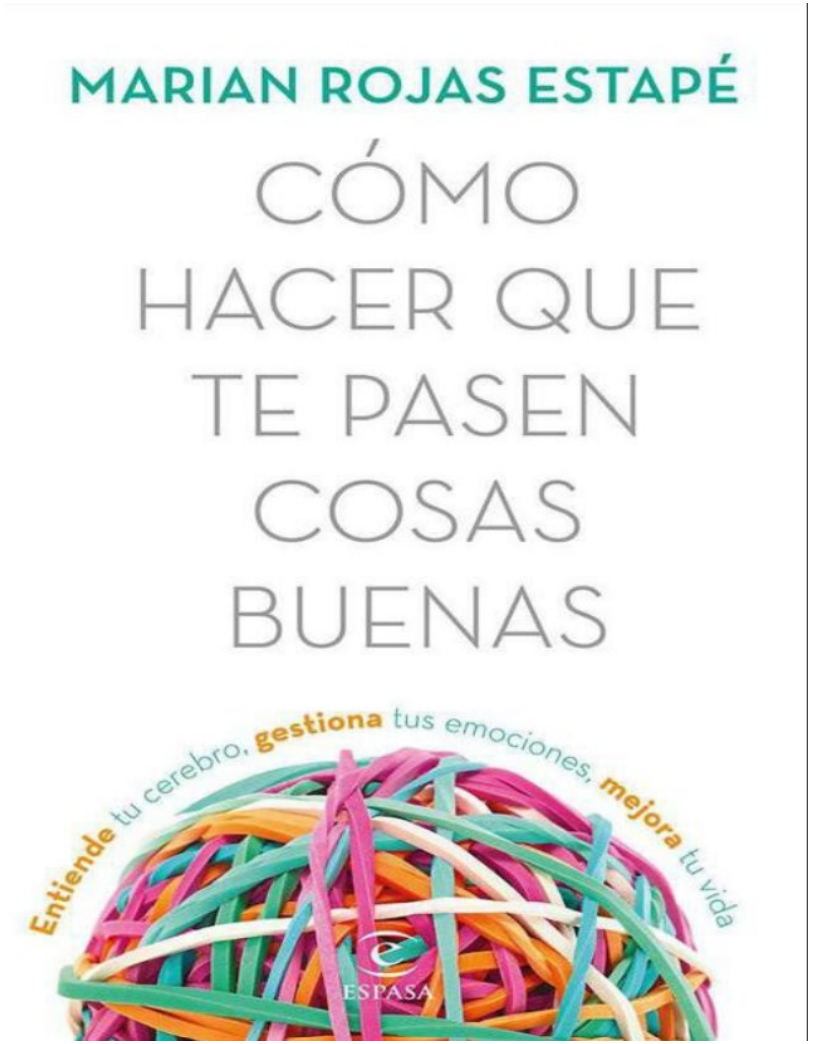

Hay que hacer deberes…

Y el mejor autocuidado es…

Bibliografía recomendada







Conferencias sobre el autocuidado del docente

Rita Pierson: Todo niño necesita un campeón **|TED Talks Education. May 2013**

Rita Pierson, maestra durante 40 años, una vez escuchó a una colega decir: "No me pagan para querer a los niños". Su respuesta fue: "Los niños no aprenden de la gente que no les gusta". Un llamado conmovedor para instar a los educadores a creer en sus alumnos y para que se conecten verdaderamente con ellos a nivel personal y humano.

Richard J. Davidson | How mindfulness changes the emotional life of our brains TEDxSanFrancisco

"¿Por qué algunas personas son más vulnerables a los contratiempos de la vida y otras más resilientes?" En esta reveladora charla, Richard Davidson analiza cómo la atención plena puede mejorar el bienestar y describe estrategias para potenciar cuatro componentes de una mente sana: conciencia, conexión, introspección y propósito.

Sydney Jensen – "How Can We Support the Emotional Well-being of Teachers?" (TED, 2018)

El profesorado ofrece apoyo moral a nuestros hijos, pero ¿quién apoya al profesorado? En esta reveladora charla, la educadora Sydney Jensen explica cómo el profesorado corre el riesgo de sufrir "traumas secundarios", es decir, absorber la carga emocional de las experiencias de sus alumnos, y nos muestra cómo las escuelas pueden ser creativas a la hora de contribuir al bienestar y la salud mental de todos.


El mayor obstáculo para el crecimiento personal es el miedo a la imperfección. Aceptar nuestras limitaciones es el primer paso hacia el verdadero desarrollo." — Brene Brown
emooti

emooti

Gracias

Calle Zurbano, 73, 28010, Madrid

www.emooti.es