

Seminario “GESTIÓN EFICAZ DE LAS EMOCIONES”

Bienestar docente, convivencia emocional y herramientas digitales para educar desde el corazón

HOJA DE RUTA - COLEGIO ESPÍRITU SANTO
CFIE PONFERRADA- CURSO 2024-2025



 **HOJA DE RUTA DEL SEMINARIO**
“GESTIÓN EFICAZ DE LAS EMOCIONES” COLEGIO ESPÍRITU SANTO
CFIE DE PONFERRADA · FEBRERO 2025

Esta hoja de ruta recoge la esencia del proceso vivido en el Centro Espíritu Santo. Un espacio donde paramos, respiramos y miramos de nuevo cómo estamos en el aula, fortaleciendo la convivencia desde el respeto, la estructura emocional, la tecnología al servicio del bienestar y la presencia.

Durante las sesiones trabajamos herramientas prácticas y estrategias realistas para reconducir, motivar, establecer límites y mirar al grupo con nuevos ojos. Comprender y acompañar. Se abordaron conceptos clave como la inteligencia emocional, la neurociencia, el autoconocimiento, la asertividad, la resiliencia y la comunicación consciente, integrando también herramientas TIC para la gestión emocional en el aula.

Este documento no sustituye la experiencia compartida. Es una guía simbólica y práctica para quienes asistieron a la formación, como acompañamiento en su aplicación diaria.

Incluye el Reto de 21 días de Bienestar, para seguir creciendo de forma personal y consciente.

Si lo necesitas, estaré al otro lado:

 sylviacoca@gmail.com

✦ INTRODUCCIÓN AL CURSO

Una formación para reconectar con lo que sentimos, cómo lo expresamos y cómo lo acompañamos en el aula. "Educar con emoción, transforma realidades."

Este curso nace del deseo del profesorado del Centro Espíritu Santo por integrar la educación emocional y la neurociencia en su día a día docente. A través de dinámicas vivenciales, propuestas prácticas y el uso de herramientas TIC, exploramos juntos nuevas formas de enseñar, convivir y cuidarnos en comunidad.

OBJETIVOS



- Adquirir una base sólida sobre inteligencia emocional, autoconocimiento y gestión emocional.
- Aplicar herramientas TIC que favorezcan la gestión emocional y la convivencia en el aula.
- Potenciar la toma de decisiones conscentes y sostenibles, tanto personales como pedagógicas.
- Desarrollar dinámicas activas que mejoren el clima del aula y fortalezcan los vínculos.
- Cuidar el bienestar docente, incorporando pequeñas prácticas de autocuidado y atención plena.



“Educar emocionalmente no es una asignatura más. Es la base que lo sostiene todo.”



Bienestar emocional docente

BREVE INTRODUCCIÓN -
CUIDARSE PARA SOSTENER EL AULA CON PRESENCIA

💡 ¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

- Es el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones.
- Es reconocer lo que sientes, cuidarlo y actuar en coherencia contigo.

🌱 Claves trabajadas durante la formación:

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Regulación emocional: respiración, visualización, palabras ancla.

RESILIENCIA Y ACTITUD ANTE EL DESGASTE

- Dinámica: El poder del NO
- Comprensión emocional: amígdala, oxitocina y neurociencia aplicada
- Reflexión: las 12 etapas del burnout en educación

NEUROPLASTICIDAD Y PATRONES EMOCIONALES

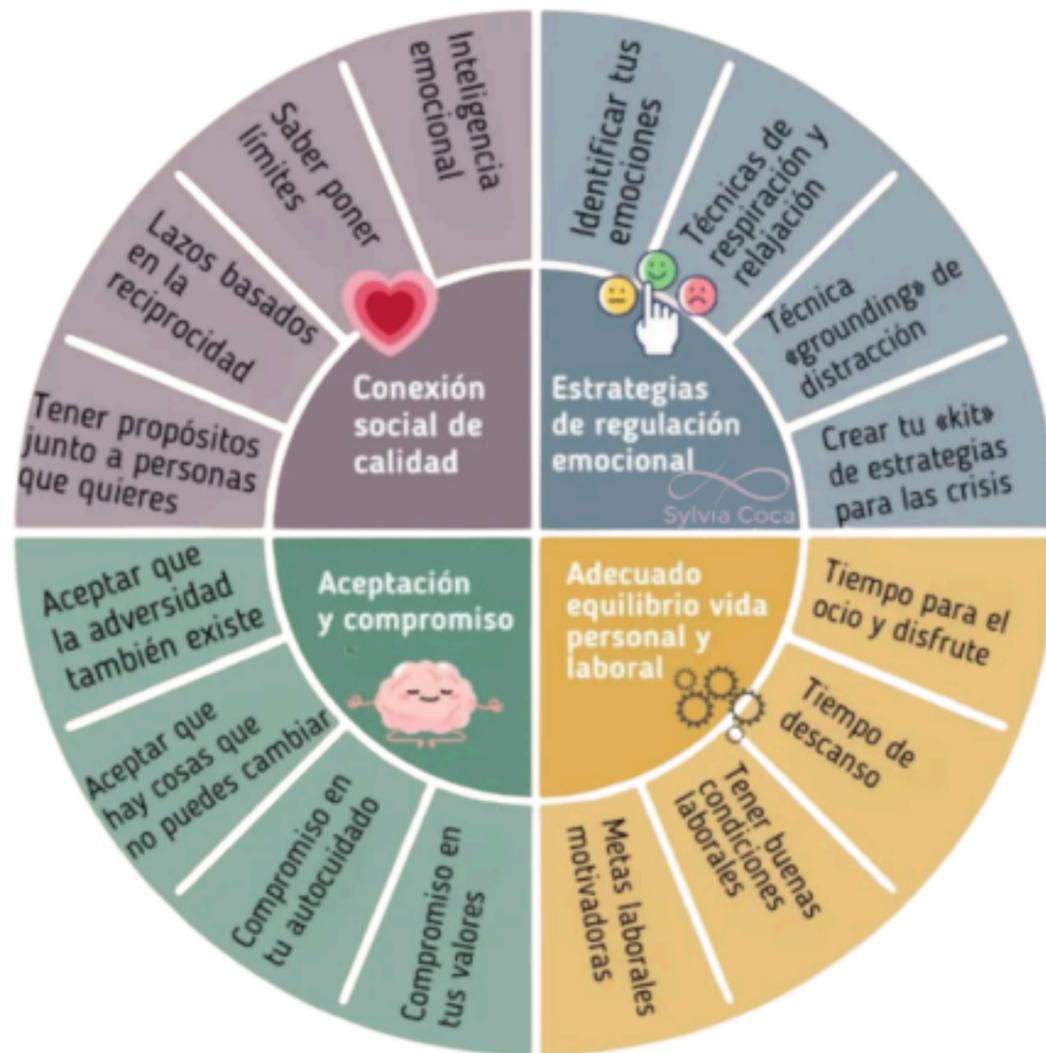
- No estamos hechos de hábitos fijos: lo que entrenamos, cambia.
- Cuerpo y emociones: la postura como espejo del estado interno.
- Higiene corporal y emocional: cuerpo como espejo emocional, Rituales personales antes y después de clase

Dinámica: “Rueda de mi bienestar” + “Mi ancla emocional”

- Decálogo Bienestar emocional.


Sylvia Coca
Conectando Personas • Organizaciones

¿Cómo trabajar en tu bienestar emocional?



“Cuidarse no es un lujo. Es el acto más generoso con uno mismo... y con el aula.”

“Conectarnos para empezar: mirarnos, sentirnos, escucharnos”

Encuentro conjunto

¿CÓMO PODEMOS AUTOCONOCERNOS?



Sylvia Coca

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

CONOCERNOS, ACEPTARNOS, VALORARNOS Y RESPETARNOS.

Cuando ya no eres capaz de cambiar una situación, tienes el reto de cambiar tu actitud hacia ella

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA *sensible a cinco procesos*

- 1. Autoconocimiento** Comprender **quién eres** es mucho más importante que perseguir aquello que deberías ser
- 2. Autoaceptación** Querer ser otra persona **es malgastar** la persona que eres.
- 3. Autovaloración** Nadie te puede hacer sentirte inferior **sin tu consentimiento**.
- 4. Autorespeto** Si la hierba parece más verde en el otro lado...Deja de mirar, deja de comparar, deja de quejar y empieza a regar el césped sobre el que estás de pie.
- 5. Autosuperación** **Conocernos es el primer paso para superarnos.** Si logramos realizar las 4 etapas anteriores podremos gozar de un **buen Autocepto** y de una sana Autoestima.

Sylvia Coca

Mejorar la Autoestima con mindfulness



Sylvia Coca

El Abanico Emocional
Robert Plutchik

Sylvia Coca

OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



LOS 5 PILARES DE LA SALUD MENTAL



Sylvia Coca

Sylvia Coca

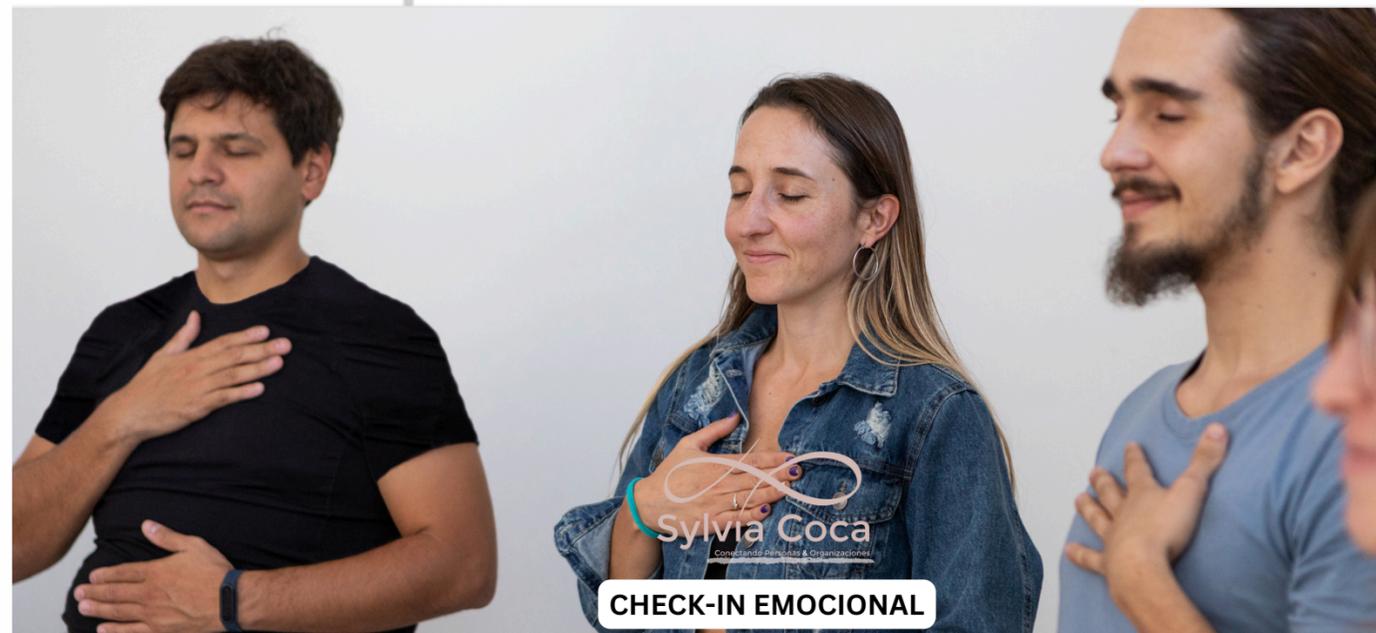
REFLEXIÓN SOBRE LAS DISTINTAS ÁREAS DE TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL



RUEDA DE LA VIDA

- Salud Física: Sueño, alimentación, ejercicio y energía física
- Salud Mental/Emocional: Ansiedad, manejo de emociones, estrés emocional, y tiempo para uno mismo.
- Relaciones Personales: Familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo y comunidad.
- Trabajo/Profesión: Carga laboral, horarios, cumplimiento de objetivos, relaciones laborales y satisfacción profesional.
- Finanzas: Seguridad financiera, manejo de deudas, ingresos, gastos y planificación económica.
- Desarrollo Personal/Profesional: Oportunidades de capacitación, crecimiento personal y satisfacción con el progreso personal.
- Equilibrio Vida-Trabajo: Capacidad de equilibrar las responsabilidades profesionales con las personales, tiempo de calidad para familia, amigos, y mascotas.
- Tiempo Libre/Autocuidado: Actividades de ocio, hobbies, tiempo para relajarse o desconectar, y desarrollo personal.

REPETIRLA EN TRES MESES.



CHECK-IN EMOCIONAL

Sylvia Coca



- Atiende las señales de tu cuerpo.
- Identifica tus necesidades.
- Cuida tu diálogo interno.
- Habla con alguien sobre cómo te sientes últimamente.
- Pide ayuda especializada.
- Prioriza tu bienestar y autocuidado.
- Haz cambios que incentiven tus esperanzas, metas y motivación.

Las 12 etapas del *burnout* laboral



Etapa 1

Debo demostrar mi valía a la empresa.



Etapa 2

Debo trabajar más duro y esforzarme al máximo



Etapa 3

Empiezo a descuidar varias de mis necesidades: descanso, aficiones, alimentación, relaciones familiares...



Etapa 4

Empiezan a aparecer conflictos en el trabajo.



Etapa 5

Mi trabajo desafía ya algunos de mis valores.



Etapa 6

Empiezo a tener problemas con mis compañeros. El estrés ya es muy intenso.



Etapa 7

Necesito estar solo.
Retraimiento



Etapa 8

No puedo desconectar mentalmente del trabajo. Me genera angustia el tener que acudir a mi puesto cada día. Mi desempeño baja.



Etapa 9

Aparece la sintomatología psicósomática (dolor de cabeza, de espalda, dolor de estómago...)



Etapa 10

Solo quiero que pasen los días. Nada me motiva. Siento un cansancio extremo.



Etapa 11

Pienso que nada tiene sentido. Irritabilidad, desesperanza. (Depresión)



Etapa 12

Ya no puedo seguir. Estoy totalmente quemado/a.

CHECK-IN EMOCIONAL (PARA MÍ Y PARA EL AULA)



Sylvia Coca
Conectando Personas & Organizaciones

- ¿Cómo está mi cuerpo hoy?
- ¿Qué necesito para estar presente?
- ¿Qué palabra me sostiene esta semana?
- ¿Cómo puedo ser un modelo emocional sin dejarme al margen?

Puedes usar esto como rutina breve de tutoría o autocuidado personal en el centro.

DECÁLOGO del BIENESTAR EMOCIONAL

1. Aprende a hablar de ti a las demás personas.

Intenta identificar y expresar tus sentimientos.
Es una forma de conocerse y de que te conozcan.

2. Conócete. Reconoce tus fallos y limitaciones,

pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades.
La perfección no existe.

3. Regula tus emociones. Canaliza tu rabia y agresividad.

No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor;
analiza y respeta otras posturas. No permitas que el estrés te bloquee.

4. Quiérete. Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos.

Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a.
Sé optimista en la medida de lo posible.

5. Busca actividades con las que disfrutes.

Haz deporte, escucha música, ayuda a otras personas o participa en ONGs.
Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.

6. Fíjate propósitos en la vida.

Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.

7. Relaciónate. Conéctate

No te aísles. Enríquécete con nuevas amistades.
Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.

8. Ten un estilo de vida saludable. Cuida la salud física.

Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud
con el consumo de sustancias tóxicas.

9. Acepta los reveses de la vida.

El sufrimiento forma parte de la condición humana.
Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte.
Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan.
Busca alternativas y toma perspectiva.
Los problemas no tienen una única solución.

10. Si la situación te supera y te desborda: ¡Pide ayuda!

A familiares, a amigos y amigas, al profesorado, en el servicio
de orientación o al personal de ayuda psicológica o médica.

Sylvia Coca
Conectando Personas & Organizaciones

Manifiesto del cuidado

Una formación que emociona



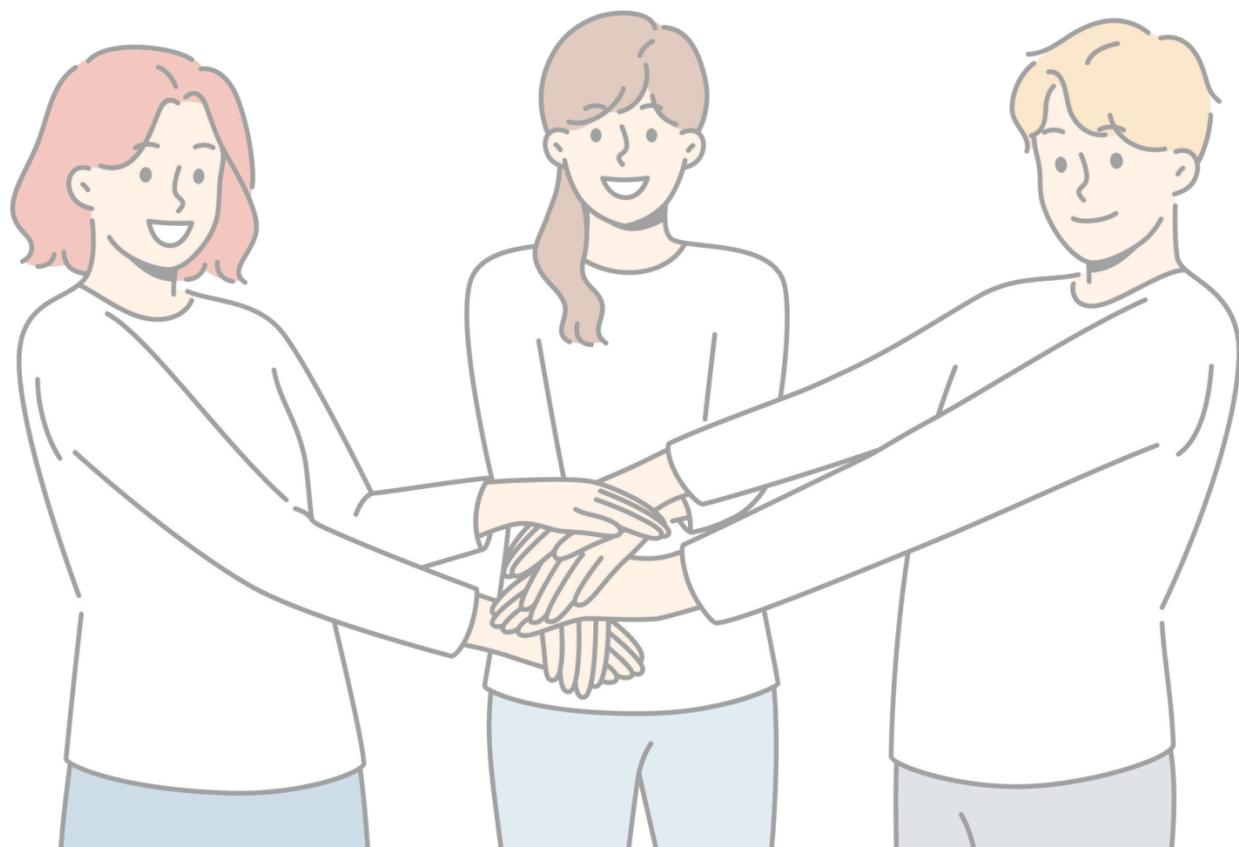
- No sumamos tareas. Cultivamos presencia.
- No hay fórmulas. Hay senderos únicos.
- El bienestar no es añadido. Es el punto de partida.
- Lo que no se nombra, se estanca.
- El espacio también educa.

Claves para una Convivencia Saludable en el Aula

“Enseñar es más fácil cuando educamos también la convivencia.”

OBJETIVOS TRABAJADOS:

- Reconducir conductas disruptivas sin entrar en lucha de poder
- Establecer normas claras y sostenibles
- Mejorar la comunicación docente-alumnado
- Desactivar liderazgos negativos
- Motivar a estudiantes con baja implicación
- Fomentar un clima de respeto y confianza
- Establecer vínculos con familias en contextos difíciles



CONCEPTOS CLAVE:

- El conflicto no es el problema, sino cómo lo gestionamos.
- La convivencia se construye con gestos, tono, escucha y juego.
- Cada vínculo que cuidamos es una semilla de paz en el aula.

Estrategias y Recursos Prácticos

🔧 NORMAS VISIBLES Y CONSENSUADAS

– Técnica: Rueda de normas + acuerdos visuales

🌀 Rituales emocionales

– Inicio y cierre con saludos, frases, emociones

– Microhábitos: semáforo, “palabra del día”, silla neutra

🗣️ Comunicación no violenta

– Técnica: “Yo siento... cuando...”

– Asertividad empática y lenguaje corporal coherente

🎭 Juego de roles y Triángulo de Karpman

Comprender los roles de víctima, perseguidor y salvador → y salir del juego psicológico.

– Actividad: “Quién es quién” para reflexionar sobre etiquetas

🧠 Refuerzo positivo + regulación emocional

– Técnica del “cambio de canal”

– Identificar causas subyacentes de la conducta

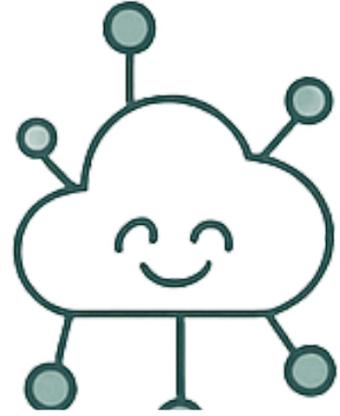
👨👩👧👦 Vínculo con familias

– Escucha activa, flexibilidad, colaboración para el bienestar común




Sylvia Coca
Conectando Personas • Organizaciones

“ Lo que sostienes con presencia, transforma.”



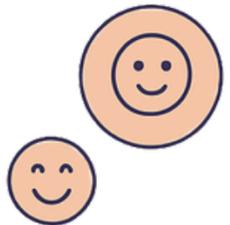
Herramientas TIC para el Bienestar Emocional

- Calm e Insight Timer (relajación y mindfulness)
- Gomins, be emotiON y Smile and Learn (gestión emocional y gamificación)
- CuentosIE (storytelling emocional)
- ClassDojo (comunicación y refuerzo positivo)
- LINA y SensEmo (realidad aumentada, tecnología emocional)



IDEAS PARA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Semana emocional.
- Talleres mensuales (autoestima, empatía, comunicación, etc.).
- Actividades rutinarias: diario emocional, muro de gratitud.
- Prácticas con familias: talleres, caja de herramientas emocionales.



Plan de Acción 2024–2025 + Reto 21 días

“Del seminario a tu día a día: siembra, riega y florece”

✓ SUGERENCIAS PARA EL CURSO : PLAN DE ACCIÓN PROGRESIVO PARA DOCENTES Y EQUIPOS EDUCATIVOS

PLAN DE ACCIÓN EMOCIONAL 2024–2025

🌱 Una estrategia al mes para transformar el aula desde dentro:

- Autocuidado y pausa activa
- Reconfigura tu aula emocionalmente
- Crea un mural de emociones o un rincón de la calma

📝 Registra lo que observas

No solo qué funciona o no, sino cómo cambia tu actitud o el ambiente en el grupo

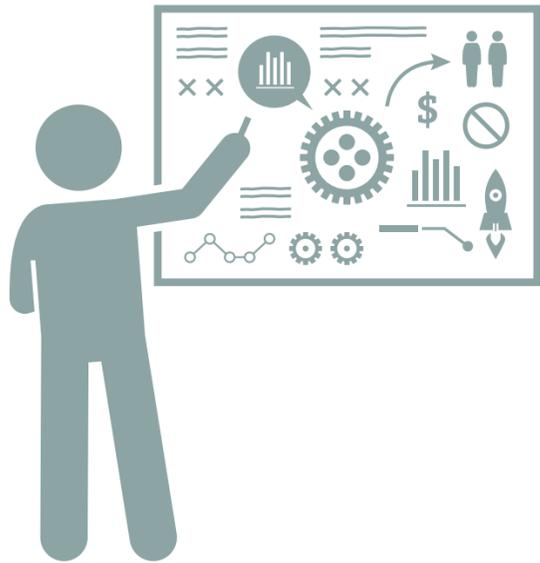
🤝 Comparte:

- Una idea de bienestar por trimestre con una compañera/o
- Avances y reflexiones en equipos de apoyo docente

💬 FAMILIA Y COMUNIDAD:

- Haz una reunión desde la emoción con escucha activa
- Propón al equipo directivo un plan basado en lo trabajado: normas emocionales, espacios de regulación, tutoría consciente...

🎁 RETO 21 DÍAS DE BIENESTAR - Un recurso exclusivo para ti, como regalo final del seminario.



¿Y AHORA QUÉ?
“Pequeñas acciones,
grandes cambios”



“Una invitación a cuidar(se) desde lo cotidiano”

Gracias por mirar hacia dentro... también en medio del aula

RETO 21 DÍAS

BIENESTAR
EMOCIONAL




Sylvia Coca
Conectando Personas & Organizaciones

“Este curso no fue solo sobre gestión. Fue sobre presencia. Sobre volver a ti en medio del ruido. Sobre mirar a tu grupo... con otros ojos. Sobre aprender a sostener límites con humanidad. Y a seguir creyendo que educar sigue teniendo sentido. Gracias por abrir el aula... y también el corazón.”

 No olvides descargar tu Reto 21 días de Bienestar: un gesto diario para seguir cultivando lo que importa.

 Si necesitas algo, estaré al otro lado:
 sylviacoca@gmail.com



“Juntos, construimos espacios donde las emociones son entendidas, valoradas y acompañadas con empatía y presencia.”

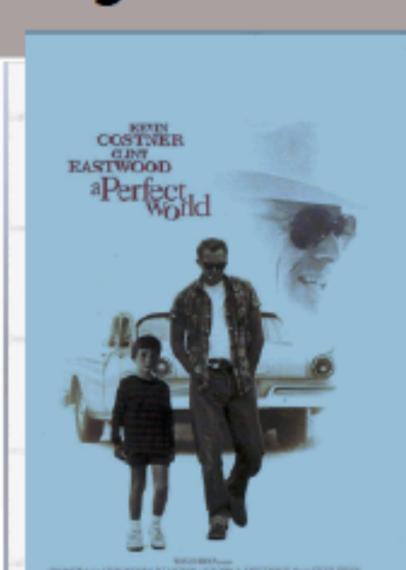
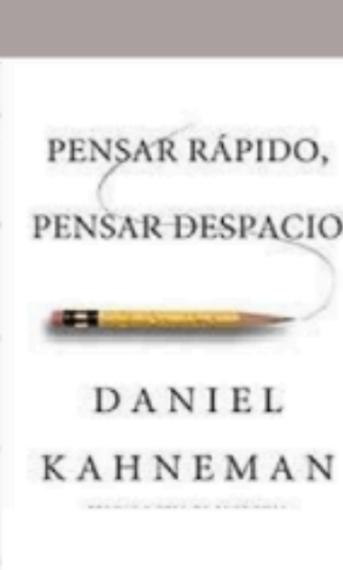
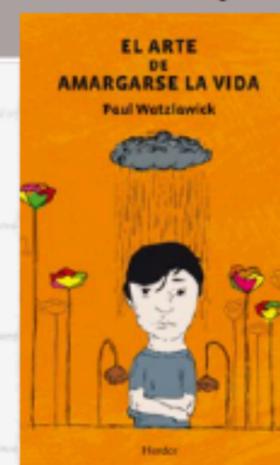
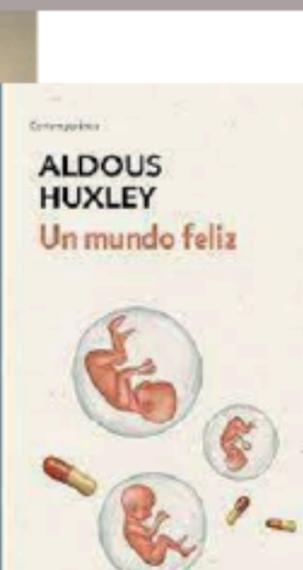


Algunos RECURSOS COMPLEMENTARIOS



1. Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Editorial Kairós.
2. Karpman, S. (1968). El triángulo dramático.
3. Aplicaciones sugeridas: Headspace, Calm, Insight Timer.
4. Música para la relajación: Weightless de Marconi Union, Watermark de Enya etc.


Sylvia Coca
Conectando Personas Organizaciones
sylviacoca@gmail.com





Una formación para reconectar con lo que sentimos, cómo lo expresamos y cómo lo acompañamos en el aula.





“Enseñar es más fácil cuando educamos también la convivencia.”






Sylvia Coca
Conectando Personas & Organizaciones



Y gracias, de corazón...
por permitirme hacer lo que más me gusta en la vida.

RETO 21 DÍAS

BIENESTAR EMOCIONAL



"DEDÍCATE UNOS MINUTOS AL DÍA PARA REFLEXIONAR, RESPIRAR O REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE CONECTE CON TU BIENESTAR."

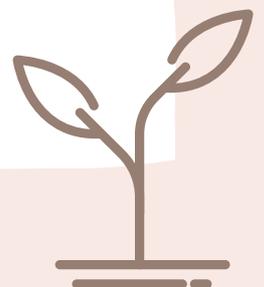


21 DÍAS




Sylvia Coca
Conectando Personas | Organizaciones

sylviacoca@gmail.com



Día 1: Establecer Intenciones Claras

Hoy te tomas un momento para ti, para visualizar lo que realmente deseas. El camino hacia el bienestar comienza con una intención clara.

Día 2: Conectar con la Respiración

Cada respiración consciente es un paso hacia la calma. Respira profundamente, siente el poder de cada inhalación y exhalación.

Día 3: Practicar Gratitud Diaria

La gratitud transforma el día. Al contar tus bendiciones, conviertes lo cotidiano en algo extraordinario.

Día 4: Alimentación Consciente

Comer es un acto de amor hacia ti mismo. Hoy, hazlo con conciencia, saboreando cada bocado.

Día 5: Mover el Cuerpo

Tu cuerpo es tu hogar, muévelo con amor y cuidado. El movimiento te conecta con tu energía y vitalidad.

Día 6: Desconectar del Estrés

La calma se encuentra en el momento presente. Hoy, encuentra la paz al desconectar del caos del día a día.

Día 7: Practicar Mindfulness

Estar presente es el regalo más grande que te puedes dar. Hoy, en cada momento, conéctate con lo que estás viviendo.



Día 8: Establecer Límites Saludables

El respeto por ti mismo comienza con el establecimiento de límites. Hoy, di 'no' cuando lo necesites.

Día 9: Fomentar la Autoaceptación

Eres suficiente tal como eres. Hoy, acepta todo lo que eres y lo que has vivido hasta ahora.

Día 10: Desarrollar una Mentalidad Positiva

Hoy, elige pensar positivamente. La forma en que ves el mundo impacta la forma en que vives.

Día 11: Conectar con la Naturaleza

La naturaleza te recuerda la armonía. Hoy, date un momento para conectarte con el mundo natural que te rodea.

Día 12: Reír y Sonreír más

La risa es un regalo de la vida. Hoy, busca momentos de alegría que te saquen una sonrisa.

Día 13: Practicar la Autocompasión

Hoy, trata a tu ser con la misma amabilidad que darías a un amigo. Eres digno de amor y cuidado.

Día 14: Realizar una Acción de Bondad

La bondad empieza con un pequeño gesto. Hoy, haz algo amable por alguien sin esperar nada a cambio.



Día 15: Reflexión sobre las Emociones

Tus emociones son valiosas. Hoy, toma un momento para reflexionar sobre lo que sientes sin juzgarte.

Día 16: Cultivar Relaciones Positivas

Las relaciones que cultivas son el reflejo de ti mismo. Hoy, nutre las conexiones que te aportan alegría y paz.

Día 17: Establecer Metas Realistas

Hoy, establece metas alcanzables que te impulsen hacia el futuro, con pasos pequeños y concretos.

Día 18: Practicar la Paciencia

La paciencia es la clave para el crecimiento personal. Hoy, acepta el proceso y confía en el tiempo.

Día 19: Reflexionar sobre lo que Has Logrado

Hoy, celebra todo lo que has logrado hasta ahora. Cada paso cuenta, cada esfuerzo tiene su recompensa.

Día 20: Crear un Espacio de Paz

Tu entorno refleja tu estado interior. Hoy, crea un espacio tranquilo y ordenado que te inspire serenidad.

Día 21: Reafirmar tu Compromiso contigo Mismo

Hoy, reafirma tu compromiso con tu bienestar. Este es solo el comienzo de un viaje hacia una vida plena.

"Cada pequeño hábito que cultivas hoy es la semilla de un mañana más saludable y pleno."

