



Claves Educación Responsable

A mayor bienestar emocional, mayor bienestar docente.

¡Queremos que te cuides!

La labor del profesor es imprescindible para el desarrollo de las potencialidades, el talento y la grandeza de las personas; así como de la sociedad en su conjunto. Se suele asociar con esta profesión una **larga y diversa lista de demandas...** para las cuales no siempre se tienen a mano las respuestas o el tiempo suficiente para dar las respuestas con un criterio meditado. También, se relacionan con la docencia **experiencias apasionantes** como pueden ser: el propio desarrollo personal y madurez del maestro, el vínculo especial con cada uno de los alumnos/as, la contribución al desarrollo social de la comunidad educativa, de la humanidad, ...

Por esta amplia ventana de oportunidades y de retos educativos, la vida escolar en la práctica diaria -en ocasiones- puede generar desazón o ansiedad, situaciones de descontrol o de una carga emocional intensa, momentos de pensamientos en bucle o falta de creatividad. Todo ello, asociado también al complejo momento educativo que vivimos debido a la pandemia, nos hace poner el foco en las Claves ER que fomentan el bienestar del docente: un estado completo de bienestar físico, mental, emocional y social, porque **para educar bien hay que sentirse bien.**

Te proponemos **practicar estrategias para conectar contigo mismo y, también, con tu alumnado.** Te invitamos a encontrar un estado que te permita sentirte tranquilo para hacer frente al día a día. Esto pasa por entrenar y poner en juego ciertas competencias y habilidades.

1 ¡Identifica tus estresores y amplía tu conciencia emocional! Analiza cómo los percibes y cómo te afectan. Algunos estresores comunes son: la gestión del cambio (nuevos programas o políticas educativas), la falta de tiempo, la coordinación constante, ... En definitiva, descubre qué dificulta tu labor diaria y pon vocabulario emocional a todo ello con el fin de canalizarlo.

2 Pregúntate: ¿A dónde quieres llegar? Planifica desde la realidad. Cambia el foco y, en vez de apuntar directamente a los problemas, hazlo en ti mismo (en cómo te sientes, en lo que estás haciendo, ...). Relaciónate desde una comunicación efectiva y afectiva contigo mismo y con los demás.

3 Pon en práctica estrategias para afrontar el estrés, con ellas puedes ampliar también tu autoconocimiento y autoestima.



Claves Educación Responsable

Algunas ideas para la práctica...

- **La respiración profunda nos ayuda a "Estar" en el momento presente.** Cuando estamos nerviosos o estresados respiramos más rápidamente de lo normal. Esto supone mala oxigenación para el organismo y el corazón -en consecuencia- trabajará más, lo que facilitará la aparición de la ansiedad. Si aprendemos a tener una buena respiración, nos oxigenaremos bien, tendremos menos trabajo cardíaco y estaremos centrados en el presente que estamos viviendo; no tanto en el pasado o el futuro.
- Reserva espacios y tiempos para **encontrarte contigo mismo**, también para reflexionar sobre lo que haces y **ajustar tus expectativas**. *¿Me estoy enfocando en lo que debo/quiero?*
- **Gestiona eficazmente tu tiempo.** Establece prioridades, distingue entre lo urgente y lo importante. Intenta dedicar algún espacio para aquello que te cuesta más.
- **Cuida y disfruta de tu vida relacional.** La felicidad se multiplica si se comparte; mejor con otros que solo. Tus redes sociales y comunitarias, si son positivas, pueden convertirse en el mejor factor protector para generar bienestar emocional y evitar el estrés.
- **Adopta hábitos de vida saludable.** Cuida de tu alimentación, horas de sueño, ejercicio y tiempo de ocio para que puedas sentirte sano, descansado y fuerte para asumir con entusiasmo los retos de la vida.
- **Permítete ser asertiva/o.** La asertividad es expresión de coherencia, de autenticidad y de respeto tanto contigo mismo como con los demás. Aprende a decir "No". Resulta más fácil hacerlo cuando tenemos claras nuestras prioridades en la vida.
- En definitiva, **desarrolla un estilo de pensamiento optimista** donde pueda haber claves de humor, de diversión y de acciones vinculadas con los otros.



Claves Educación Responsable

Ideas desde los recursos Educación Responsable

Coro de las Emociones

*Apéndice del recurso principal

- Algunos aspectos técnicos

- Voz de pecho/voz de cabeza
- El cambio de la voz
- Alumnos con dificultades
- Salud vocal e hidratación de las cuerdas vocales



-Tutoriales para el profesor

- **Despertar**
 - La manguera traicionera
- **Técnica vocal**
 - Transición del habla al canto
- **Ritmos de aire**



¿Y cómo hacemos El Coro de las Emociones en medio de la pandemia?

Banco de Herramientas

*Sugerencia de actividades, focalizadas en la respiración, atención consciente y visualización.

Infantil:

Estoy en las nubes

Primaria:

6-8: Aprendo a calmarme

8-10: Nos relajamos

10-12: El poder de la música clásica

Secundaria:

12-14:

- En perfecto equilibrio
- Melendi "El arrepentido"

14-16:

- Encuentros creativos
- Maths Anxiety



Ir a los recursos Educación Responsable



Para profundizar o encontrar más materiales educativos ER:

(+) Puedes encontrar más información relacionada con las **#ClavesER** aquí.

(+) Te ofrecemos un artículo sobre el bienestar emocional docente que publicamos en el boletín de educación de la mano del experto Juan José Rabanal Cabrerizo aquí.

(+) Te invitamos a visitar el espacio de intercambio educativo **#ConversaER** aquí.