

TEACHING TO BE

UN CAMINO AL BIENESTAR

Cuaderno del profesor



TEACHING TO BE: A PATH TO WELLBEING

Authors' names and represented institutions by national teams (team leaders underlined):

Saneĵa Taliĉ, Institute for Research and Development UTRIP, Slovenia
Dr. Ana Bogdan Zupanĉiĉ, University of Primorska, Faculty of Education and UTRIP, Slovenia
Lea Avguŝtin, National Education Institute, National School of Leadership in Education and UTRIP, Slovenia

Joviltė Beržanskytė, Capital Children and Youth Centre, Lithuania
Dr. Daiva Ŗukytė, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania
Marta Ŗirokova, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania

Dr. Baiba Martinsone, University of Latvia, National Centre of Education, Latvia
Dr. Ilze Damberga, National Centre of Education, Latvia
Dr. Aija PerŖevica, National Centre of Education, Latvia

Dr. Veronica Ornaghi, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy
Dr. Valeria Cavioni, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy
Dr. Elisabetta Conte, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy

Dr. Patrícia Pacheco, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal
Dr. Marco Ferreira, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal
Dr. José Reis-Jorge, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal

Dr. Maria Therese Jensen, Norwegian Reading Centre, University of Stavanger, Norway
Trond Rekstad, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway
Kaja Lillelien, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway

Dr. Beate Schrank, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria
Hannah Meller, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria
Sylvia Dörfler, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria

Dr. Salvador Reyes de Cózar, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Dr. Pablo Navazo-Ostúa, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Dr. Carlos Ramírez Moreno, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Alba Merino Cajaraville, Universidad Loyola Andalucía, Spain

Design: Alfred Portátil, Visualize Studio

Year of publication 2023

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors



The publication is licensed under Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International Licence (CC BY-NC 4.0). The material may be used, shared and adapted providing the reference to this publication and its authors. No part of this publication may be sold or otherwise used for commercial purposes.

ISBN 978-609-96413-3-1

La informaci3n bibliogr3fica est3 disponible en el portal ibiblioteka.lt del Sistema Integral de Informaci3n Bibliotecaria de Lituania (LIBIS).

Capítulo 1

“Tu barco puede no ser perfecto,
pero tiene muchos recursos”

(Proverbio lituano)

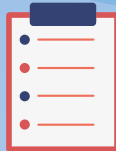


OBJETIVOS

para esta semana

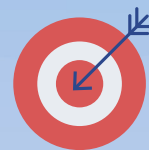
1

Introducción y
“marcar la pauta”



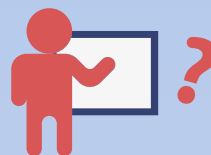
2

Reflexión sobre Qué, Por Qué y
Cómo aprender sobre el bienestar



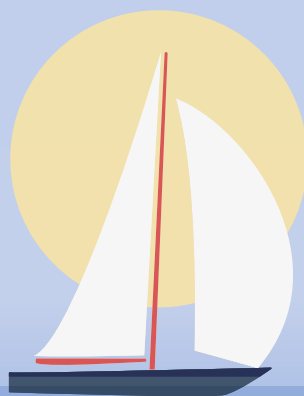
3

Pensar en el
bienestar profesional



4

Reflexionar sobre las cosas
que los docentes pueden/no
pueden resolver



¿Qué **viaje** estoy
emprendiendo?



CONSULTA



Reflexiona sobre las siguientes cuestiones y escribe las respuestas.

1. ¿Qué es lo que más disfruto como docente?
¿Por qué es bueno ser docente?

2. ¿Qué es lo que me afecta como docente y qué retos tengo que enfrentar por ello?

3. ¿Cómo me siento en el trabajo y qué significa el bienestar (profesional) para mí?

RECOLECTA

¿Qué es el bienestar?

Las definiciones de bienestar varían en la literatura (Dodge et al., 2012; McCallum et al., 2017).

Recientemente, McCallum y Price han propuesto un enfoque holístico del bienestar. Destacan que el bienestar “abarca elementos individuales, colectivos y

ambientales entrelazados entre sí que interactúan continuamente a lo largo de la vida. El bienestar es algo a lo que todos aspiramos, respaldado por nociones positivas, pero único para cada uno de nosotros y que nos proporciona un sentido de quiénes somos que debe ser respetado” (McCallum y Pryce, 2015).



¿Por qué bienestar?

La actual crisis mundial ha puesto de manifiesto que las expectativas sobre el trabajo y las responsabilidades del docente son múltiples y complejas. Junto con el aumento de dichas expectativas, las condiciones de trabajo de los docentes y los procesos en el aula están cambiando. En este contexto, no es de extrañar que el bienestar de los docentes se haya convertido en una cuestión importante en la política y los debates públicos (Schleicher, 2018).

RECOLECTA

Seis aspectos identificados que constituyen el bienestar:

Aceptación de uno mismo

Una evaluación positiva de uno mismo y su vida pasada.

Dominio del entorno

La capacidad de manejar de forma eficaz la vida de uno y el mundo que le rodea

Autonomía

Un sentido de autodeterminación y la capacidad para resistir las presiones sociales para pensar y actuar de una determinada manera.

Relaciones positivas con otros

Expresadas, por ejemplo, con una genuina preocupación por el bienestar de los demás.

Crecimiento personal

La sensación de continuo crecimiento y desarrollo como persona, así como la apertura a nuevas experiencias.

Propósito vital

La creencia de que la vida de uno tiene un propósito y un sentido, y que se tiene algo por lo que vivir.

Keyes and Ryff (1995)

Sin embargo, recuerda que el bienestar es un estado que depende de un sinnúmero de condiciones internas y externas, que varían de una persona a otra.

No existe una única definición de bienestar que funcione para todo el mundo. Al final del curso tendrás las herramientas que necesitas para alcanzar TU propio bienestar.

Capítulo 2

**“Una meta sin un plan
es solamente un deseo”**

(Antoine de Saint-Exupéry)



OBJETIVOS

para esta semana

1

Identificar fortalezas e implementar su uso



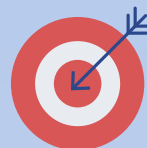
2

Introducir el sistema S.M.A.R.T. para formular objetivos



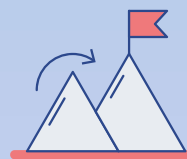
3

Identificar objetivos de desarrollo personal y profesional



4

Revisar nuestro camino a seguir



- ¿**Hacia dónde** apunta mi viaje?
- ¿Cuáles son mis **metas, fortalezas y debilidades**?
- ¿Son mis objetivos **realistas** y están **bien orientados**?
- ¿Dónde puedo encontrar **apoyo** para alcanzarlos?



CONSULTA

Fijarse objetivos es la forma más eficaz y ampliamente reconocida de centrar nuestra atención en las actividades adecuadas, darnos energía y aumentar nuestro compromiso.

Los objetivos son más eficaces cuando usamos marcos bien formulados que ofrecen una plataforma lógica y fiable para planificar y supervisar su cumplimiento.



*“Hay una forma **MÁS INTELIGENTE** (SMARTER) de formular los objetivos de gestión y las metas”*

[Doran, Miller & Cunningham, 1981].

¿Qué son los objetivos (más) inteligentes S.M.A.R.T.E.R.?

eSpecíficos

– Los objetivos deberían ser claros y concisos.

Medibles

– ¿Qué aspecto tiene el éxito? ¿Cómo se mide?

Alcanzables

– El objetivo o la tarea debe ser un reto, pero posible. Intentar superar las limitaciones fomenta la mejora y el crecimiento.

Relevantes

– ¿Encaja el objetivo con tus metas vitales en general y tus valores fundamentales?

Temporizados (con límite de tiempo)

– ¿Cuándo vas a acabar? [***N.T. Si hay problemas de diseño, “con límite de tiempo” se puede incorporar aquí, delante de la pregunta]

Emocionantes

– ¿Qué es lo que te estimula? Para mantener el compromiso, los beneficios deberían valer la pena.

Revisables

– Las circunstancias cambian. Revisa tus objetivos y modifícalos si es necesario.



Establecer metas no sólo nos ayuda a completar la tarea, sino que también afecta al bienestar; representa nuestro esfuerzo por alcanzar un cambio personal, y mejora nuestro sentido y propósito en la vida.

CONSULTA

“El velero”

Pretender aumentar el bienestar centrándose solamente en reparar la fuga del barco no tiene mucha probabilidad de éxito. Este enfoque ignora el hecho de que la ausencia de problemas o enfermedad no implica automáticamente el bienestar. Continuando con la metáfora, incluso si fueses capaz de reparar la fuga, puede que sigas sin poder llegar a ninguna parte. Son tus velas –el siguiente componente de la metáfora– las que en realidad le dan impulso a tu barco para avanzar.



“Continuando con la metáfora, incluso si fueses capaz de reparar la fuga, puede que sigas sin poder llegar a ninguna parte”

En resumen, es importante abordar los puntos débiles (para evitar que el barco se hunda), pero también hay que izar las velas para coger un viento favorable (oportunidad) y avanzar. Esto no significa que estemos a merced del viento y las oportunidades; necesitamos fuerza, dedicación y esfuerzo para controlar el viento, una “tripulación” a bordo que nos ayude a tomar una dirección determinada.



CONSULTA

“Destino”

Cada barco debería tener una brújula que le ayude a marcar la dirección hacia el destino deseado. Para hacer esto de forma efectiva, el marino debería tener objetivos. Establecer un objetivo es un proceso eficaz para pensar en tu futuro ideal, y para motivarte a transformar tu visión de este futuro en realidad. El proceso de establecer objetivos te ayuda a escoger hacia dónde quieres ir en la vida. Al saber con precisión lo que quieres conseguir, sabrás en dónde tienes que concentrar tus esfuerzos. También identificarás rápido las distracciones que pueden desviarte de tu camino con facilidad.



“Establece objetivos más inteligentes (SMARTER) que te motiven, y escríbelos para hacerlos más tangibles”

Primero, considera lo que quieres conseguir, y después comprométete con ello. Establece objetivos más inteligentes (SMARTER) que te motiven, y escríbelos para hacerlos más tangibles. Después planea los pasos que debes seguir para alcanzar tu meta, y tacha cada uno conforme los vas logrando. Por ejemplo, en lugar de tener como objetivo “navegar

alrededor del mundo”, es más convincente usar el objetivo más inteligente “haber completado mi viaje alrededor del mundo antes del 31 de diciembre de 2027”. Obviamente, ¡esto sólo será realizable si se ha hecho un montón de preparación de antemano!

RECOLECTA

¿Cuáles son tus fortalezas?

Tus fortalezas son las cosas en las que eres bueno de forma natural. Cuando las personas usan sus fortalezas, se sienten llenas de energía y comprometidas. Las fortalezas nos permiten sentirnos y rendir al máximo. También nos pueden ayudar a afrontar los momentos difíciles.

Echa un vistazo a la siguiente lista e intenta pensar: ¿cuáles de estas fortalezas se podrían categorizar como personales y cuáles como profesionales?



Sabiduría y conocimiento –fortalezas que implican adquirir y usar conocimientos.

Creatividad: pensar en formas novedosas y productivas de hacer las cosas.

Curiosidad: apertura a la experiencia: interesarse por todas las experiencias en curso.

Apertura mental (ser de mente abierta): pensar bien las cosas y examinarlas desde todos los ángulos.

Amor por el aprendizaje: dominar nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento.

Perspectiva: ser capaz de dar sabios consejos a otros.



Valor –fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para cumplir objetivos frente a la oposición externa o interna.

Valentía: no amilanarse ante las amenazas, los desafíos o el dolor.

Persistencia: acabar lo que se empieza, persistir en un conjunto de acciones a pesar de los obstáculos.

Integridad: decir la verdad y presentarse uno mismo de forma genuina.

Vitalidad/Entusiasmo: encarar la vida con ilusión y energía; no hacer las cosas a medias o sin entusiasmo; vivir la vida como una aventura; sentirse vivo y vigorizado.



Humanidad –fortalezas interpersonales que implican cuidar y hacerse amigo de otros.

Amor: valorar relaciones estrechas con otros, en particular, aquellas en las que la participación y el cuidado son correspondidos; estar cerca de la gente.

Amabilidad: hacer favores y buenas acciones a los demás; ayudarlos; cuidarlos.

Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos propios y ajenos; saber qué hacer para encajar en diferentes situaciones sociales; saber qué es lo que mueve a los demás.

Personal

Profesional

RECOLECTA



Justicia – fortalezas que sustentan una vida comunitaria saludable.

Ciudadanía: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo; ser leal al grupo; hacer la parte correspondiente.

Imparcialidad: tratar a todo el mundo igual de acuerdo con las nociones de justicia y equidad; no dejar que sentimientos personales influyan en decisiones sobre los demás; darles a todos una oportunidad justa.

Liderazgo: animar a un grupo al que se pertenece a hacer cosas y al mismo tiempo mantener buenas relaciones dentro del grupo; organizar actividades grupales y asegurarse de que se realicen.



Templanza – fortalezas que protegen del exceso.

Perdón y Misericordia: perdonar a quienes se han equivocado; aceptar los defectos de los demás; darle a la gente una segunda oportunidad; no ser vengativo.

Humildad/Modestia: dejar que los logros de uno hablen por sí mismos; no buscar el protagonismo; no considerarse más especial de lo que se es.

Prudencia: ser cuidadoso con las elecciones que se hacen; no correr riesgos innecesarios; no decir o hacer cosas de las que más tarde uno se pueda arrepentir.

Autoregulación [Autocontrol]: regular lo que se siente y se hace; ser disciplinado; controlar los apetitos y las emociones.



Trascendencia – fortalezas que forjan conexiones con el universo y proporcionan significado.

Apreciación de la belleza y la excelencia: notar y apreciar la belleza, excelencia, y/o actuación experta en todos los ámbitos de la vida, desde la naturaleza al arte, a las matemáticas y a la ciencia.

Gratitud: ser consciente de y agradecido por las cosas buenas; tomarse el tiempo para expresar las gracias.

Esperanza/Optimismo: esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que se puede lograr.

Humor/Alegría: apreciar el reír y bromear; provocar sonrisas a otra gente, ver el lado bueno; hacer (no necesariamente contar) chistes.

Espiritualidad: saber dónde encaja uno dentro del gran esquema de las cosas; tener creencias coherentes sobre el propósito mayor y el significado de la vida que moldea la conducta y provee confort implica adquirir conocimientos y usarlos.

Personal

Profesional

RECOLECTA

¿Cómo te ha ido en este ejercicio? ¿Cuánto éxito crees que has tenido en clasificar las fortalezas?

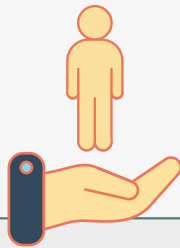


¿Hay algunas fortalezas en las que no hayas pensado antes pero que sabes que tienes?

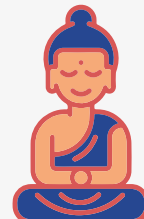
¿Has notado que hay otras fortalezas que son necesarias en tu profesión?



A primera vista, podría parecer que estas fortalezas pueden clasificarse con facilidad, pero en realidad están entrelazadas. Las fortalezas personales se manifiestan en tu vida profesional y viceversa.



Sin embargo, recuerda que el bienestar es un estado que depende de una mirada de condiciones internas y externas, que varían de persona a persona.



No hay una definición única de bienestar que funcione para todo el mundo. Al final del curso tendrás las herramientas que necesitas para alcanzar TU propio bienestar.

PROGRESA

Ahora piensa en ti; lo que tú consideras que son tus fortalezas, debilidades, cosas que podrías o querrías mejorar...

Escribe y guarda las respuestas.

a) Identifica y nombra tus fortalezas

b) Identifica y nombra tus debilidades.

c) Reflexiona e identifica qué cualidades te gustaría mejorar.

d) Reflexiona y nombra qué otras cualidades que no tienes te gustaría desarrollar.



PROGRESA

En la primera parte del curso, has reflexionado sobre los aspectos que van bien y los que te gustaría cambiar.

Aquí tienes una rueda de fortalezas (el círculo está dividido en 5 partes).

¿Qué piensas? ¿Qué fortalezas se necesitan para cambiar los aspectos que quieres/puedes cambiar? Nómbralos, escribe cada uno de ellos en su parte y piensa cómo los evaluarías (en una escala de 1-10). Puntúa tu evaluación y guarda tus respuestas.

Fortaleza: _____

Uso actual: _____

Alcance: _____

Fortaleza: _____

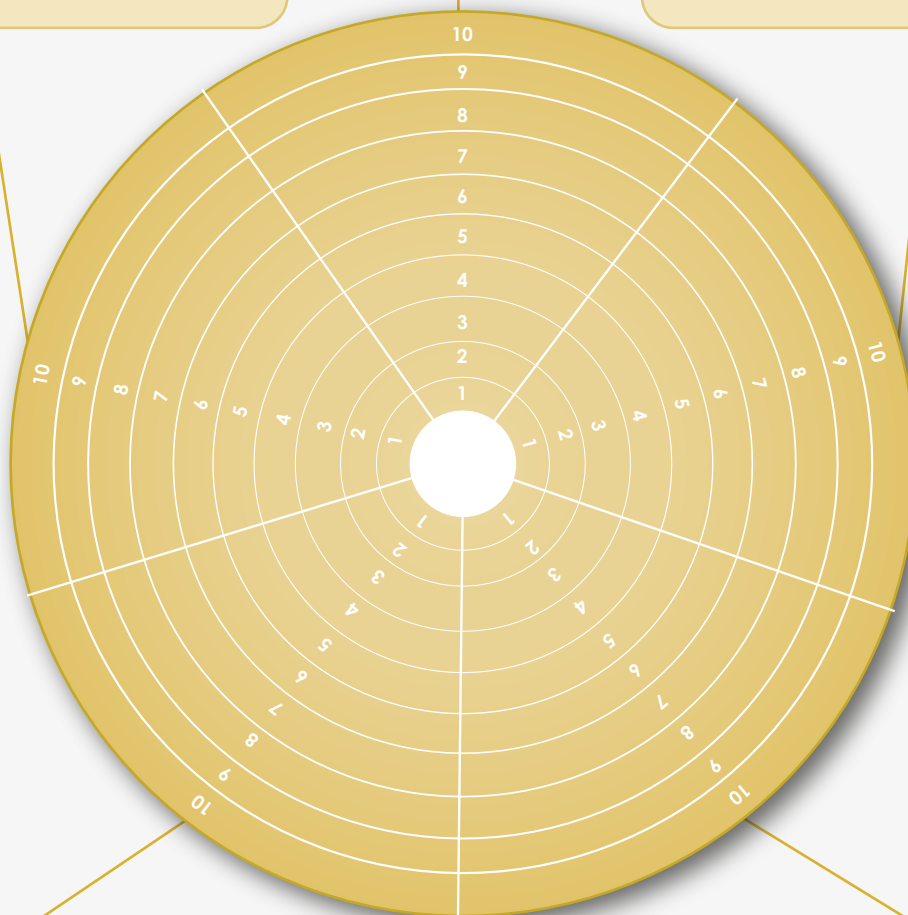
Uso actual: _____

Alcance: _____

Fortaleza: _____

Uso actual: _____

Alcance: _____



Fortaleza: _____

Uso actual: _____

Alcance: _____

Fortaleza: _____

Uso actual: _____

Alcance: _____

APLICA

A veces, no somos conscientes de nuestras fortalezas que otros sí ven. Esta actividad podría ser usada para reforzar relaciones entre colegas y para ver cómo nos perciben los demás, y tal vez descubrir algo interesante sobre nosotros mismos.

Pide a tu colega del colegio en quien más confíes que te ayude con esta tarea.

Instrucciones: escribe las fortalezas señaladas que tú crees que necesitas (de acuerdo con la primera semana) y pide a tu colega que las evalúe en una escala de 1 a 10.

Reflexiona unos minutos sobre las siguientes cuestiones y toma algunas notas

1. Compara tu rueda con la evaluación de tu colega. ¿Hay algunas similitudes/diferencias?

2. ¿Cómo te sientes al respecto?

3. ¿Puedes identificarte con lo que te ha dicho tu colega?



Capítulo 3

“El anhelo más profundo de la naturaleza humana es la necesidad de ser apreciado”

(William James)



OBJETIVOS

para esta semana

1

Conectemos nuestras emociones, comportamientos y creencias



2

¿Qué está bloqueando mis relaciones sociales?



3

Tener en cuenta los impulsos emocionales para prosperar



MODELO ABC



A

¿Qué ha pasado?

El contexto tan lejos como sea posible de mi impresión.



B

¿Qué creo que ha pasado?

Mi evaluación sobre una situación o un problema.



C

¿Qué creo que ha pasado?

Mi evaluación sobre una situación o un problema.

CONSULTA

Piensa en una situación profesional

en el colegio en la que te sentiste triste, enfadado/a, o mal de alguna manera. Reflexiona sobre las siguientes cuestiones y propuestas según el modelo ABC y escribe las respuestas.



1. Describe la situación específica **(A)**

2. ¿Qué pensamientos tuviste en esta situación? **(B)**

3. ¿Cómo reaccionaste a la situación? ¿Cómo te hizo sentir? **(C)**

RECOLECTA

La importancia de guiar nuestra brújula

Cuando hablamos de la brújula a lo largo del viaje del bienestar, nos referimos a nuestra brújula interior: nuestros sentimientos, emociones e intuición. Así, debemos ser conscientes, entender cómo nos sentimos, poner nombre a nuestras emociones, conectarlas con nuestros comportamientos, y saber cómo usar nuestra intuición para enfrentar todo tipo de “meteorología” (estado de ánimo de los colegas, circunstancias incontrolables, comportamiento alborotador de los alumnos en clase, oportunidades de desarrollo profesional, reconocimiento de un trabajo bien hecho, etc.).



“nos referimos a nuestra brújula interior: nuestros sentimientos, emociones e intuición”

También necesitamos prestar atención al impacto que producimos en el bienestar de la gente que nos rodea, como los colegas, estudiantes, familias, etc. Nuestros pensamientos y sentimientos pueden afectar tanto al comportamiento que exhibimos en nuestra vida diaria como a la reacción emocional que mostramos en nuestras relaciones.



PROGRESA

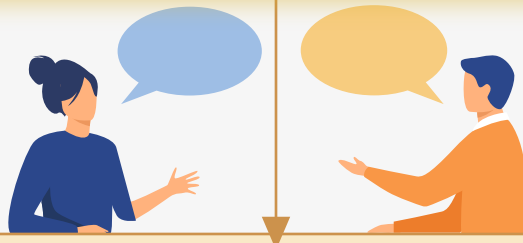
Es importante encontrar oportunidades para pensar y reflexionar sobre nuestra brújula interior.

Ahora, te vamos a presentar la siguiente situación. Léela y reflexiona a través de algunas preguntas para mejorar la dirección de tu brújula:



“Los alumnos no han escuchado mis explicaciones, estaban hablando entre ellos, y no han parado cuando se lo he pedido.”

Soy un/a mal/a docente. No tengo autoridad y es por eso que me falta disciplina en el aula. Me sentí impotente y enfadado/a, y les grité”.



Antes de reaccionar a la situación, respira hondo y exhala, habla con alguien de cómo te sientes (colega, amistad fuera del colegio, pareja, hermanos, etc.). Más tarde, estarás más preparado/a para evaluar la situación.



Ahora piensa en qué aspectos de tu trabajo puedes influir y en cuáles no.

PROGRESA

¿Cómo nos afectan nuestros pensamientos?

Todos tenemos unas pautas de pensamiento y las necesitamos para procesar nuestras experiencias diarias.

Algunas de estas pautas se presentan a continuación para ayudarte a reflexionar al respecto. Junto con las pautas, encontrarás algunas alternativas:



Hipergeneralización:

significa extraer conclusiones generales basadas en información limitada. "Los alumnos estaban hablando durante mi explicación, significa que soy un mal docente. ¡Nunca tendré la autoridad que tienen otros!".

Alternativa:

"Céntrate en las excepciones a la hipergeneralización. ¿Existen ocasiones en que eso no sea cierto? En ese caso, sería de ayuda prestar más atención al comportamiento que no encaja dentro de la hipergeneralización".



"Shoulding":

con el uso de "debería" ("should" en inglés), expresamos que queremos que el mundo sea como nosotros nos imaginamos. Así, negamos la realidad de que las cosas son como son. "No debería sentirme así". "¡Ella debería haberme llamado!".

"¿Cuál es el efecto de creer en reglas que piensas que existen e imponerlas a ti mismo o a otros? ¿Cuál es el efecto de pensar que "está bien sentirse así a veces?".

Personalización:

es un error lógico que consiste en conectar algunas situaciones, comportamientos y reacciones de la gente con nosotros mismos de forma equivocada. "Ha hecho esto para demostrarme que es mejor (que yo)!".



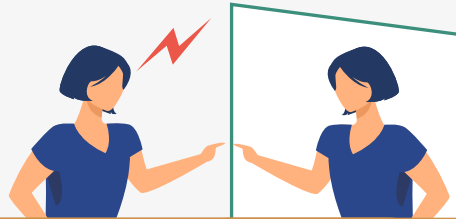
PROGRESA



Filtración negativa o descuento de lo positivo:

“escuchas” el conjunto de la información importante de forma selectiva, centrándote sólo en la evidencia negativa y desoyendo las positivas. “Mi jefa me dio feedback positivo por mi presentación, pero sólo intentaba ser amable”.

“Busca contraejemplos para contrarrestar tu opinión. Si crees que no les gustas a los demás, ¿puedes pensar en algún ejemplo de lo contrario? ¿Alguna vez has interpretado gestos amistosos como que alguien “sólo está siendo amable” o que “le das pena?”.



Pensar en blanco y negro:

sólo hay dos opciones opuestas: “¡es una mala profesora!” (por tanto, yo soy la buena) o “¡es tan perezoso!” (y yo soy tan eficiente).

“Piensa en un espectro con los pensamientos blanco y negro en cada extremo (por ejemplo, un extremo del espectro es “soy un fracaso” y el otro es “soy un triunfador”). ¿Qué hay entre estos dos polos? ¿Puede una persona tener éxito en algunas cosas, pero aun así fallar en otras?”.



Leer la mente:

significa adivinar lo que otra persona está pensando. “Ella dijo tal cosa. Me odia, ¡seguro!”.

PROGRESA



Sacar conclusiones precipitadas:

es como predecir el futuro sin saber qué podría pasar. Un docente, después de cometer un error en el trabajo, piensa: “Me van a despedir”. Eso puede continuar en una espiral interminable: “Si me despiden no voy a ser capaz de encontrar un nuevo trabajo”, etc.

“Tus predicciones acerca de una situación son una posibilidad, pero hay muchas otras. ¿Qué probabilidad hay de que cada posibilidad ocurra?”.



Catastrofizar:

puede ir de la mano de sacar conclusiones precipitadas. A veces, cuando estamos prediciendo o adivinando posibles resultados, vaticinamos que el resultado va a ser tan terrible que no vamos a ser capaces de manejarlo: “Me voy a enfermar, o me voy a morir. ¡Eso es horrible, es terrible!”.

“En lugar de detenerte en el “si pasa eso no voy a ser capaz de resolverlo”, piensa en lo que harías realmente si tu “peor escenario” se hiciera realidad. ¿Alguna vez has estado en situaciones similares de alguna forma? ¿Cómo te las apañaste? ¿Has sabido de alguien que haya estado en esa situación y se haya recuperado? ¿Cómo lo han hecho? ¿A qué recursos podrías tener acceso?”.

Cuando debates sobre tus pautas de pensamiento personales con tus colegas, ¿qué similitudes/diferencias reconoces?
¿Cuáles son las más comunes?



APLICA

Rellena la siguiente tabla con tus propios ejemplos. Puedes seguir las guías de las fases

Consulta y Progresá (el modelo ABC y el tema de las pautas):



A La situación	B Pensamientos (creencias): la pauta	C Emociones/comportamientos que tengo alternativamente

APLICA

A La situación	B Pensamientos (creencias): la pauta	C Emociones/comportamientos que tengo alternativamente

Capítulo 4

“Soy más fuerte que tú
porque me apoyo en ti”

(Carmen Conde)



¿Sabías que...?

La percepción de la disponibilidad de apoyo social (colegas, director...) se ha asociado a mejores resultados en momentos de estrés, tanto a nivel profesional como personal.
(Sarason et al., 1997; Wethington & Kessler, 1986)

De hecho, la calidad de tus relaciones sociales puede predecir el bienestar
(Diener & Seligman, 2002)

En relación con esta información, los objetivos para esta semana son:

OBJETIVOS

para esta semana

1

Explorar fuentes de apoyo ofrecidas por diferentes aspectos de nuestras vidas y diferentes grupos de gente.



2

Descubrir como profesionales qué caminos podrían contribuir a crear entornos más positivos.



RECOLECTA

“Ningún barco se mueve aislado del agua. Al igual que el agua es el espacio en el que se mueve el barco, este es el entorno directo en el que vivimos y con el que interactuamos”.

“Este entorno se caracteriza por muchos factores, como nuestro trabajo, nuestra casa, nuestras posesiones, ubicación geográfica, etc. En resumen, es nuestra realidad física directa”.

Todos los demás elementos de la metáfora del barco influyen en la forma en que percibimos e interactuamos con nuestro entorno: mantener creencias negativas (“no puedo hacer algo”) será una “fuga” en el barco. Implicará resistirse a abandonar la zona de confort.



“Los demás elementos de la metáfora del barco influyen en la forma en que percibimos e interactuamos con nuestro entorno”

PROGRESA

Piensa en el entorno escolar y la gente que ahí te rodea:

Colegas

¿Qué relación tienes con tus colegas?

Puedes escribir aquí algunas palabras para describirla:

¿Puedes obtener la ayuda que necesitas de ellos siempre? ¿Cómo?

¿Son tus colegas amistosos, te apoyan, te ayudan...?

¿Y la dirección de la escuela?

¿Obtienes ayuda y apoyo de ellos? ¿Cómo?

¿Son respetuosos y alaban el trabajo bien hecho?

4



APLICA

Ahora piensa en la meta que te has marcado en las semanas anteriores.

- ¿Qué recursos laborales (apoyo de colegas, apoyo de la dirección...) puedes encontrar en tu trabajo?
- ¿Cuáles son los más importantes?
- ¿Cómo pueden ayudarte estas personas?

Escribe tus reflexiones como conclusiones al pensar en tu satisfacción laboral en relación con el apoyo en el trabajo:

¿Has notado si hay alguien en tu entorno que necesite tu ayuda y cómo puedes ayudarlo/a?

¿Qué podría hacerse en tu lugar de trabajo para reforzar los recursos laborales de los docentes en general?

Capítulo 5

“El cambio sólo se produce cuando la gente modifica sus hábitos”

(Gwynne-Atwater)

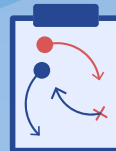


OBJETIVOS

para esta semana

1

Conocer algunas estrategias de gestión del tiempo y consejos



2

Aplicar nuevas estrategias de gestión del tiempo en tu vida diaria.



¿Suelo gestionar mi tiempo **en el colegio** de una forma adecuada?

¿Qué podría hacer para gestionar **mejor** mi tiempo?

¿Podrían las estrategias de gestión del tiempo **reducir mi sensación de estrés en el trabajo**?



PROGRESA

Escribe las respuestas a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué piensas de realizar cambios en general?

2. ¿Qué estrategias utilizas para gestionar tu tiempo?

(Cuestión extra: pregunta a tu colega cuáles son sus experiencias con las estrategias de gestión del tiempo).

3. ¿Cuánto tiempo te llevaría sentirte cómodo al llevar a cabo una nueva rutina? ¿Cuánto tiempo persistes en el cambio hasta que se convierte en parte natural de tu trabajo?

APLICA



Paso 2: para cada tarea que has escrito, pregúntate:

¿Es urgente? ¿Es importante? Basándote en esto, escribe las tareas del primer paso en la siguiente matriz

	Urgente	Menos Urgente
Importante	Urgente e importante	menos urgente pero importante
Menos Importante	urgente pero menos importante	menos urgente y menos importante

Paso 3: mira en la matriz lo que significan las tareas bajo cada número para tu gestión del tiempo; qué tareas deberías hacer, cuáles pueden ser planeadas con antelación, cuáles delegar y cuáles eliminar tanto como te sea posible.

	Urgente	Meno urgente
Importante	1. HAZ 	2. PLANEA 
Meno Importante	3. DELEGA 	4. ELIMINA LO MÁS QUE PUEDES 

APLICA

2. La técnica Pomodoro

La técnica Pomodoro utiliza un temporizador para dividir el trabajo en intervalos de unos 25 minutos, separados por cortos descansos. Cada intervalo se conoce como un Pomodoro. El objetivo es dedicar un tiempo determinado a una sola tarea y bloquear el tiempo para otras tareas.

Pongamos esta técnica en práctica. Lee y sigue los cinco pasos básicos:

1. Decide la tarea a realizar.
2. Ajusta el temporizador Pomodoro (tradicionalmente para 25 minutos).
3. Trabaja en la tarea.
4. Finaliza el trabajo cuando suene el timbre y tómate un breve descanso (5-10 minutos).
5. Tras cuatro Pomodoros, tómate un largo descanso (20-30 minutos).

Tras practicar ambas técnicas, piensa en estas cuestiones finales:

- ¿Fueron útiles estas técnicas para mejorar la forma en que gestionas tu tiempo en el trabajo?

- ¿Crees que podrías aplicarlas a tu vida diaria en el trabajo?

- ¿Cuáles serían los beneficios de aplicar estas técnicas a tu trabajo?



Capítulo 6

“Un niño, un profesor, un libro y un lápiz
pueden cambiar el mundo”

(Malala Yousafzai)



OBJETIVOS

para esta semana

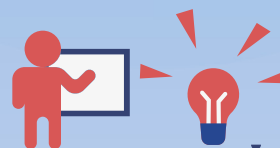
1

Reflexionar sobre la importancia de las estrategias de gestión del aula



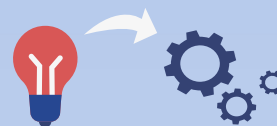
2

Conocer algunas buenas estrategias y consejos para la gestión del aula



3

Aplicar nuevas estrategias de gestión del aula en tu trabajo diario



¿Normalmente, gestiono mi aula de **forma efectiva**?

¿Qué podría hacer para gestionar **mejor** mi aula?



RECOLECTA

Para organizar la enseñanza/aprendizaje eficazmente en el aula,

es importante elegir los métodos apropiados para crear un buen entorno educativo. Aquí tenemos una lista de métodos (Learning to be Toolkit, 2019):

Marcar metas de aprendizaje



1. El docente presenta el tema (lo ideal sería incluir ayudas visuales).
2. El docente les pide a los estudiantes que piensen en un objetivo personal/común para la clase (los estudiantes pueden hojear el libro de texto, leer algún tipo de material o hablar con un amigo/a).
3. El docente modera un debate sobre establecer objetivos.
4. Tras el debate, los estudiantes formulan sus objetivos.
5. Los estudiantes escriben sus metas individuales, o el docente escribe los objetivos comunes.
6. El docente designa un momento concreto en el que los estudiantes podrán debatir su progreso en la consecución de los objetivos propuestos.

Think-pair-share

(Piensa- trabaja en pareja-comparte)

1. El docente elige una tarea o pregunta determinada.
2. PIENSA: el docente empieza hacienda una pregunta concreta sobre el tema. Los estudiantes “piensan” (7-10 seg.) en lo que saben del tema.
3. TRABAJA EN PAREJA: el docente empareja a los estudiantes o hace grupos pequeños, y los estudiantes intercambian sus ideas.
4. COMPARTE: el docente amplía la actividad anterior de debatir en parejas o pequeños grupos a compartir con toda la clase.



RECOLECTA

Tiempo de espera

- (1) El docente hace una pregunta;
- (2) hace una pausa deliberada de 7-10 segundos mientras los estudiantes piensan, y
- (3) recoge las respuestas.



Grupo de trabajo

1. El docente divide la clase en grupos de 3-5 estudiantes.
2. El docente hace una pregunta o asigna una tarea al grupo (si el docente hace una pregunta, se debería usar el Tiempo de Espera; si asigna una tarea más elaborada, los estudiantes deberían elegir sus roles básicos en el grupo y las tareas que corresponden a cada miembro del grupo).
3. El docente da un plazo de tiempo determinado para completar la tarea o responder a la pregunta.
4. Cada grupo presenta su respuesta o tarea completada oralmente o por escrito (los informes escritos se pueden colgar en la pared mientras que los estudiantes circulan informalmente por el aula y leen las respuestas de los demás).



Charla responsable

1. El docente inicia un debate en clase relacionado con el tema de la lección.
2. El docente explica que en un debate de aprendizaje cada participante debe rendir cuentas, por ej., deben dar razones y evidencias de su opinión.
3. El docente plantea una pregunta abierta y orienta a los estudiantes en un debate de charla responsable.
4. El docente pide a un voluntario que responda a la pregunta.
5. El docente les pide a otros dos/tres estudiantes que añadan alguna información a lo que ya ha dicho el primer estudiante.
6. El docente dirige la reflexión.



RECOLECTA

Modelado/Demostración

1. El docente describe las características de un concepto o los pasos para desarrollar una habilidad, haciendo hincapié en los elementos clave.
2. El docente desglosa el concepto o habilidad en pequeños segmentos susceptibles de aprendizaje.
3. El docente piensa en voz alta mientras modela, dando buenos y malos ejemplos de prácticas y hábitos humanos diarios.
4. El docente motiva a los estudiantes a aprender mostrando entusiasmo y manteniendo una clase animada. El docente hace partícipes a los estudiantes, haciéndoles preguntas periódicamente y comprobando su comprensión, siendo así un ejemplo de persona inspirada.
5. El docente pide a los estudiantes que practiquen la realización de la habilidad por sí mismos.



Aprender jugando

1. El docente selecciona un juego que refleje el tema de la lección.
2. El docente decide si el juego se usará en la fase Consulta, la fase Recolecta o la fase Progresiva.
3. Durante la clase, el docente explica a los estudiantes las reglas y el propósito del juego.
4. Con unos cuantos voluntarios, el docente enseña cómo se debería realizar el juego. Los estudiantes juegan. Durante la reflexión, el docente intenta establecer vínculos entre las experiencias de los estudiantes y el tema de la lección.



RECOLECTA

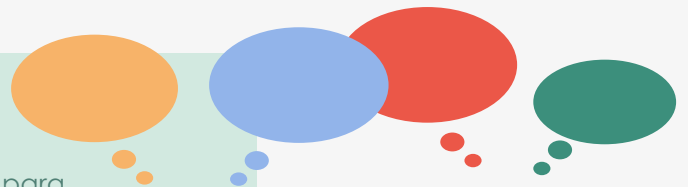
Actividades cinestésicas

1. El docente decide qué actividad cinestésica se ajusta al tema y al objetivo de la lección.
2. En el momento adecuado de la clase, el docente explica y modela la actividad.
3. Los estudiantes realizan la actividad cinestésica de acuerdo con las instrucciones del docente.
4. El docente supervisa el trabajo de los estudiantes.
5. Tras la actividad, el docente y los estudiantes reflexionan acerca del desarrollo de la misma.



Reflexión

1. El docente formula una pregunta o un enunciado para reflexionar sobre el tema de la lección.
2. Durante el proceso de aprendizaje o antes de finalizar el tema, el docente cuestiona a los estudiantes sobre la pregunta o el enunciado.
3. Los estudiantes participan en la reflexión contestando a la pregunta o comentando el enunciado. Sería recomendable usar el método "Piensa-trabaja en pareja-comparte".



Organizadores gráficos y visuales

1. El docente o toda la clase preparan organizadores gráficos o visuales para un tema específico.
2. Los organizadores visuales se cuelgan en un lugar visible en la pared.
3. Durante la clase, cuando sea pertinente, el profesor atrae la atención de los estudiantes hacia los organizadores visuales.



RECOLECTA

Feedback

1. El docente observa a los estudiantes o lee los ejercicios de los estudiantes y evalúa el nivel actual de conocimientos y rendimiento de los estudiantes.
2. El docente decide cómo se comunicará el feedback sobre una tarea determinada.
3. El docente piensa en qué pasos podría dar el estudiante para mejorar sus conocimientos y habilidades actuales.
4. El docente proporciona el feedback a los estudiantes.
5. El docente asigna el tiempo necesario a los estudiantes para que examinen el feedback y establezcan objetivos de mejora, así como para que decidan cómo podrían mejorar



Estos métodos pueden ayudar al docente a crear un entorno de aprendizaje favorable. Tómame un minuto para repasar los métodos y reflexiona sobre estas cuestiones:

- ¿Qué métodos he usado ya en mi clase? ¿Uso regularmente alguno de ellos con mis estudiantes?
- ¿Hay algún método que nunca haya usado antes? ¿Algún método nuevo que no conocía?
- ¿Podría aplicar alguno de ellos en mi aula? ¿Cuáles serían los beneficios de usarlos?



PROGRESA

El tiempo de enseñanza puede dividirse en tres partes:

Actividades de inclusión acogedoras, estrategias de participación y un cierre optimista.

Este es un ejemplo de cómo se pueden utilizar métodos de enseñanza para planificar cada parte de una clase con éxito:

Actividades de inclusión acogedoras

(1 – 10 min.)

- Círculo de la clase.
- Ritual de saludo.

Estrategias de participación

(1 – 15min.)

- Trabajar en parejas/grupos.
- Realizar juegos.
- Ejercicios cinestésicos.
- Conversación significativa.

Cierre optimista

(3 – 5min.)

- Reflexión sobre lo que aprendí.
- Despedirse con buenos deseos.
- Reflexionar sobre lo que me llevo y lo que traje hoy.
- Responder a la pregunta de qué esperar de la próxima clase.
- Decir “gracias”.

PROGRESA

¡Ahora es tu turno!

Tómate un tiempo para pensar en tu próxima clase. En la tabla, escribe las ideas sobre cómo puedes alcanzar en tu clase los tres objetivos siguientes: crear un entorno inclusivo, usar métodos inclusivos y acabar la clase con optimismo.

Actividades de inclusión acogedoras	¿Cómo puedo crear un entorno inclusivo?
Estrategias de participación	¿Qué clase de métodos o estrategias inclusivas puedo usar?
Cierre optimista	¿Cómo puedo acabar la clase con optimismo?

Tras rellenar la tabla, imprímela o guárdala.

APLICA

Haz lo que has planeado para la próxima clase. Responde a las preguntas como autorreflexión tras la clase:

¿Cómo te las has arreglado para llevar a cabo lo que habías planeado?

¿Cómo aumenta el plan tu eficacia?

¿Qué cosas han tenido éxito? ¿Cuáles han sido difíciles?

¿Cómo te sentiste impartiendo esta clase?

APLICA

¿Cómo se sintieron los estudiantes? ¿Qué clase de comportamiento demuestra su bienestar?

¿Cómo podrías enriquecer tu próxima lección con el material de esta semana?

Tras una reflexión, busca a un compañero para debatir sobre experiencias e intenciones adicionales para continuar fortaleciendo la autoeficacia.

Capítulo 7

“La clave no es dar prioridad a tu agenda, sino agendar tus prioridades”

(Stephen Covey)



OBJETIVOS

para esta semana

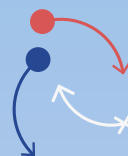
1 Reconocer la respuesta al estrés



2 Autoevaluación precisa y percepción de las emociones



3 Reflexionar sobre las estrategias de gestión del estrés



4 Desarrollar resiliencia



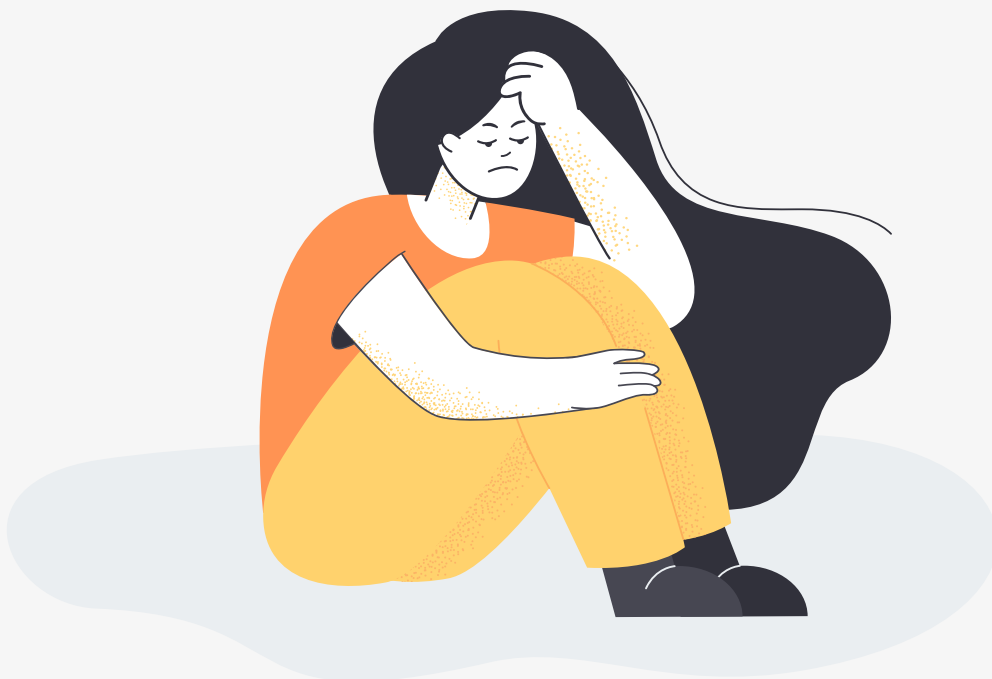
CONSULTA

La respuesta al estrés es una reacción inherentemente normal del ser humano ante los cambios del entorno. Se podría argumentar que cuando nuestros organismos se excitan ante una novedad, ya sea agradable o desagradable, es algo puramente biológico, y esta excitación exige más energía de nuestro cuerpo que la realización de tareas rutinarias.

Simplemente estamos genéticamente preprogramados para estar más atentos a la hora de tomar decisiones, especialmente ante el peligro. Nuestra reacción puede ser de "lucha, huida o parálisis", y es una respuesta normal al estrés.

Cuando nuestra vida diaria nos estresa (demasiadas cosas que hacer, expresiones emocionales, etc.) y no "dejamos ir" este estrés a nivel fisiológico, nos quedamos atrapados en esas respuestas de lucha-huida-parálisis. Cuando no "dejamos ir", en algún lugar de nuestra fisiología quedamos atrapados, y cada día se acumula en el cuerpo nuevo estrés tóxico y sin liberar.

Tarde o temprano el sistema se llenará y empezará a desbordarse en forma de síntomas: agotamiento, dolor crónico, sistema inmunitario debilitado, problemas digestivos, falta de sueño, fatiga, tensión crónica, ansiedad, depresión, etc.

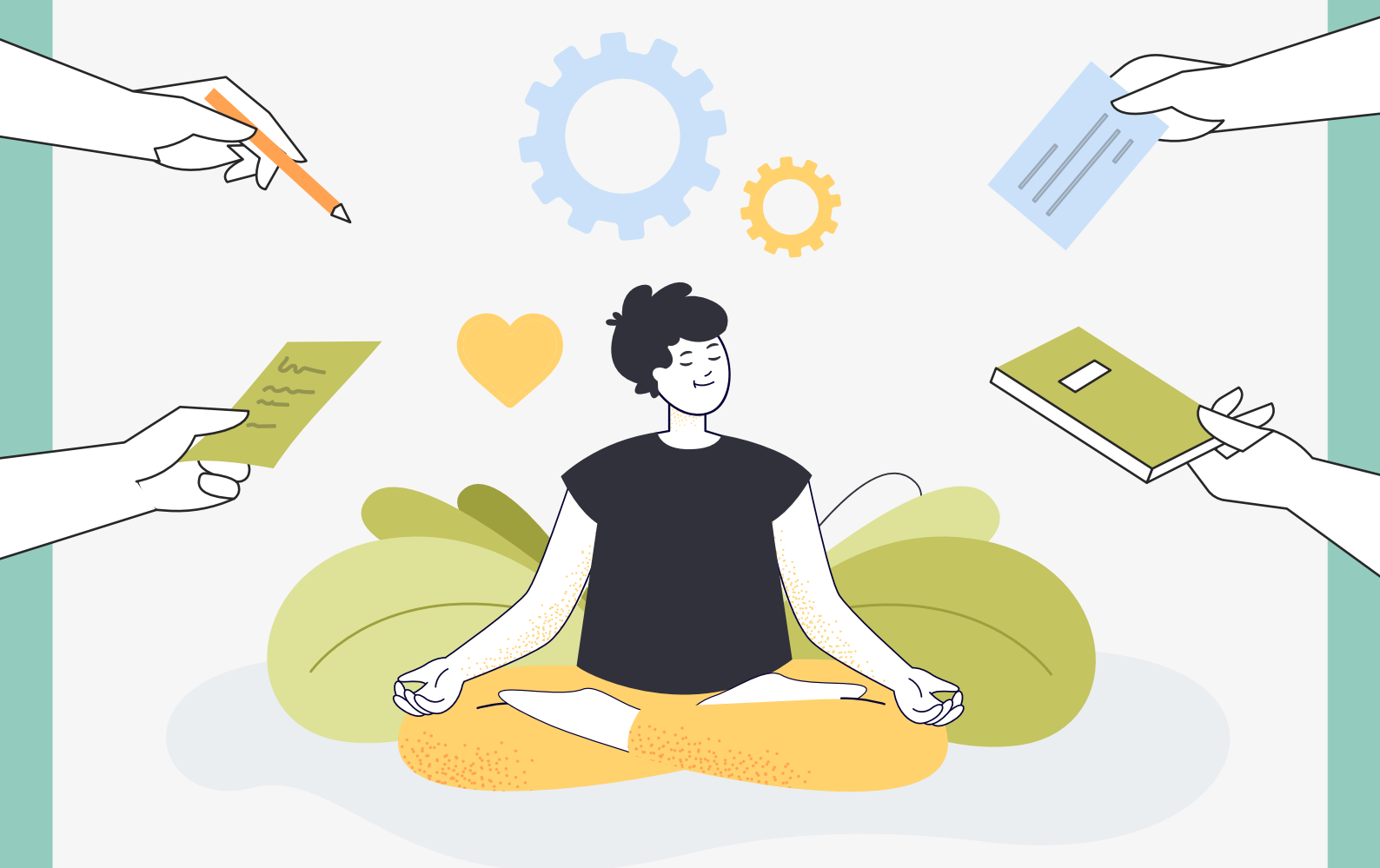


RECOLECTA

Reflexiona sobre los procesos que son cruciales, insistiendo en que puede ser difícil reconocer los verdaderos detonantes del estrés durante una situación de estrés crónico.

A veces, incluso la respiración de un compañero puede parecer molesta, pero, probablemente, la sensación de molestia no esté causada por la respiración del compañero, sino por un antiguo conflicto entre ambos.

Si puedes identificar la causa del estrés, entonces será más fácil nombrar y resolver el problema; sin embargo, si no puedes resolver el problema o identificar las razones, todavía puedes cuidar de ti mismo haciendo un plan de autoayuda a corto y largo plazo.



PROGRESA

Piensa en cómo sabes que estás experimentando estrés a nivel conductual, emocional, físico, cognitivo y social.

Marca y subraya no más de diez reacciones que sueles tener cuando estás estresado.

Conductual	Emocional	Físico
<ul style="list-style-type: none"> - Cambio en los niveles de actividad - Disminución de la eficiencia y la eficacia - Dificultad para comunicarte - Aumento del sentido del humor/humor negro - Irritabilidad, arrebatos de ira, discusiones frecuentes - Incapacidad para descansar, relajarte o tranquilizarte - Cambio en los hábitos alimentarios - Cambio en las pautas de sueño - Cambios en el rendimiento laboral - Períodos de llanto - Aumento del consumo de tabaco, alcohol, drogas, azúcar o cafeína. - Hipervigilancia sobre la seguridad o el entorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirte heroico, eufórico o invulnerable - Negación - Ansiedad o miedo - Preocupación por la seguridad de uno mismo o la de los demás - Irritabilidad o ira - Inquietud - Tristeza, mal humor, pena o depresión - Sueños vívidos o angustiosos - Sensación de agobio, impotencia o desesperanza - Sensación de aislamiento, pérdida, soledad o abandono - Apatía - Sentirte incomprendido o poco apreciado 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria - Aumento de la presión - Malestar estomacal, náuseas, diarrea, mareos - Aumento o disminución del apetito que puede ir acompañado de pérdida o aumento de peso - Sudoración o escalofríos - Temblores o espasmos musculares - Pérdida de oído - Visión de túnel - Falta de coordinación - Dolores de cabeza - Músculos inflamados o doloridos - Sensibilidad a la luz - Dolor lumbar - Sensación de "nudo en la garganta" - Te sobresaltas con facilidad - Fatiga que no mejora con el sueño - Cambios en el ciclo menstrual - Cambio en el deseo o la respuesta sexual - Disminución de la resistencia a resfriados, gripe, infecciones - Brotes de alergias, asma o artritis - Caída del cabello - Estar enfermo y no poder recuperarte

PROGRESA

Cognitivo

- Problemas de memoria/despistes
- Desorientación
- Confusión
- Lentitud para pensar, analizar o comprender
- Dificultad para calcular, establecer prioridades o tomar decisiones
- Dificultad para concentrarte
- Capacidad de atención limitada
- Pérdida de objetividad

Social

- Retraerte o aislarte de la gente
- Dificultad para escuchar
- Dificultad para compartir ideas
- Dificultad para involucrarte en la resolución de problemas mutuos
- Culpar
- Criticar
- Intolerancia al proceso de grupo
- Dificultad para dar o aceptar apoyo o ayuda
- Impaciencia o falta de respeto hacia los demás



APLICA

Ahora mira la lista y averigua estas cuestiones:

¿Cuáles son los tres/cuatro principales factores de estrés que afectan a tu bienestar profesional?

¿Hay algún nivel que te suponga un reto mayor que otros (por ej., el cognitivo)?

¿Qué te muestran tus reacciones específicas al estrés (también en las distintas categorías)?

¿Qué prioridades puedes establecer en el trabajo para reducir los factores estresantes?

A continuación, hagamos un trabajo en grupo

Debate y comparte con tus compañeros qué tipo de factores estresantes y reacciones al estrés son más frecuentes.

¿Cómo podría manejar la comunidad escolar el estrés a largo plazo de los profesores? ¿Qué medidas pueden tomarse para hacer frente a estos factores estresantes?



Capítulo 8

“Mens sana in corpore sano”

(Latin cite, Juvenal Satires)



OBJETIVOS

para esta semana

1

Aprender a afrontar eficazmente el estrés emocional que es especialmente doloroso o problemático

**2**

Trabajar en nuestras respuestas emocionales en situaciones de estrés

**3**

Aprender a contactar con nosotros mismos, con nuestra respiración y nuestros sentimientos



CONSULTA

Queremos darte algunas ideas sobre cómo conducir eficazmente tu velero en momentos difíciles (mar gruesa, mal tiempo...) Un marino en esas circunstancias puede sufrir mucho estrés.

Ignorar los sentimientos no es la forma más sana de afrontarlos. Eso no hace que desaparezcan, sino que puede hacer que afloren de distintas maneras. Si no podemos cambiar nuestros niveles de estrés eliminando la situación estresante, podemos trabajar en

nuestra respuesta emocional a ella. Como con cualquier otra habilidad, se requiere perseverancia y práctica regular para gestionar las emociones y controlar con éxito las exigencias. Para reconocer cuándo estamos estresados necesitamos contactar con nosotros mismos, con nuestra respiración y con nuestros sentimientos.

¡Veamos cómo hacerlo!



RECOLECTA

Imagina que se te presenta la siguiente situación:

Durante la reunión del grupo metodológico de profesores, un profesor recibe información de que tendrá que participar en un grupo de trabajo y completar una tarea común en un día y hora determinados. Dicho profesor tenía previsto trabajar por su cuenta ese día y a esa hora, y ahora se siente culpable por ello.

1

Identifica las señales de estrés:

¿Cuáles son los aspectos conductuales, físicos, cognitivos, emocionales o sociales, en los que te sientes estresado? (Si lo necesitas, consulta en el capítulo anterior la lista de dichas señales)

2

Entiende la causa del estrés:

Qué provoca y desencadena el estrés en esa situación?

Rodea con un círculo todas las opciones que se podrían aplicar a tu caso en esa situación:

- a. Conflictos en las relaciones interpersonales
- b. Acontecimientos inesperados
- c. Acontecimientos que escapan a nuestro control
- d. Problemas en tu vida personal
- e. Problemas en el trabajo
- f. Carga de trabajo excesiva
- g. Otros: _____

RECOLECTA

3 **on nombre a la sensación que crees que experimentarías durante esa situación.**

Rodea con un círculo todas las opciones que se te podrían aplicar en dicha situación:

Ira	Pánico
Culpa	Desesperación
Frustración	Tristeza
Apañía	Vergüenza
Agresión	Autocompasión
Miedo	

4 **Aplica estrategias de afrontamiento**

¿Qué estrategias de afrontamiento podrías utilizar para reducir la sensación de estrés? Ya has leído sobre algunas estrategias de afrontamiento eficaces en este curso; ¿aplicarías alguna de ellas a esta situación concreta?

¡Sigue leyendo para familiarizarte con algunas otras estrategias de afrontamiento eficaces!

PROGRESA

En situaciones de estrés, las emociones tienden a alcanzar un punto crítico, y es posible que ya no puedas controlar la situación ni regular tus emociones. Piensa en cómo o si eres capaz de reconocer el punto crítico en el que tus emociones (ira, miedo...) alcanzan una fase en la que cobran vida propia y ya no se pueden controlar.



Recuerda una situación en la que hayas cruzado el punto crítico (si no lo has hecho, imagina una situación en la que podrías cruzar ese punto).

¿Cómo actuaste?

¿En qué contexto se produjo dicha situación?

¿Cómo contribuyó a alcanzar el punto crítico? ¿Cómo te sentiste al respecto?

¿Qué hiciste para controlar tus sentimientos?

APLICA

Hace un tiempo abordaste las emociones que provocan una respuesta de estrés.

Ahora reflexiona sobre las exigencias que tienes en tu trabajo:

- ¿Hay algunas exigencias laborales concretas que te resulten estresantes?
- Comparte tus reflexiones con otros compañeros: ¿existen algunas exigencias laborales comunes que se vivan como especialmente estresantes en tu lugar de trabajo?

¿Qué hacer para manejar esa reacción al estrés?

Algunas herramientas para reducir el estrés podrían incluir la meditación, caminar, dar gracias por lo que tienes, actividades físicas y sociales, etc. Puedes probar alguna de las siguientes técnicas de relajación:



1

Respiración del globo

Se trata de un ejercicio muy sencillo que puedes aplicar en cualquier momento del día o antes de dormir. Relaja el cuerpo y respira normalmente durante un rato. Imagina un globo en tu vientre. Con cada inhalación, el globo se hace más grande y con cada exhalación, más pequeño. Sigue haciéndolo durante unos minutos y observa cómo te sientes después.

2

Respiración con curiosidad fundamentada

Este ejercicio puede utilizarse cuando se presenten conversaciones o situaciones difíciles con otras personas.

Durante la conversación, empieza a prestar atención a tu respiración. Después de unas cuantas rondas de sólo prestar atención, confiere a tu respiración intenciones que te ayudarán a desenvolverte en futuras conversaciones o situaciones difíciles.

Siente los efectos de inhalar como si recogieras inspiración de tu entorno e imagina que sientes curiosidad por tu propia experiencia y por la experiencia de la persona con la que hablas. Al espirar, siéntete estable y enraizado en tu postura física. Continúa respirando durante unos minutos: inspira sintiendo curiosidad, espira sintiéndote conectado a la tierra.

APLICA

3

Conteo de la respiración

Contar la respiración es otra práctica respiratoria sencilla que te transportará inmediatamente al momento presente.

Esta técnica consiste en escuchar tu respiración natural, profundizar tus inhalaciones y exhalaciones, aspirar aire por la nariz contando lentamente hasta cuatro y luego soltar el aire por la nariz volviendo a contar lentamente hasta cuatro. Cuenta conscientemente el tiempo de cada inhalación y cada exhalación, igualando sus duraciones.

4

Acentúa la espiración

Esta técnica es una variante del procedimiento de conteo de la respiración. En este caso, puedes inspirar aire por la nariz contando lentamente hasta cuatro y luego expulsarlo por la nariz contando lentamente hasta seis u ocho. Acentúa la exhalación prolongándola más que la inhalación.

Al hacer hincapié en la espiración no sólo tomas conciencia y centras la atención en la respiración, algo que ya es de por sí calmante, sino que también creas una sensación aún mayor de calma general.

5

Atención consciente

La atención consciente es una práctica poderosa. Su ejercicio te lleva al momento presente y mantiene tu atención en una cosa cada vez, lo que puede ayudar a calmar el estrés y la ansiedad.

Para este ejercicio, puedes intentar observar tu entorno. Mientras analizas el espacio que te rodea, identifica algunos de los objetos que puedes ver, escucha los sonidos que te rodean, olfatea y dirige tu atención a los olores del aire, después a cualquier sabor en tu boca y, por último, lleva tu conciencia al sentido del tacto. Presta atención a lo que sientes e identifica las sensaciones con tus cinco sentidos. Finalmente, lleva tu conciencia hacia dentro y presta atención a las sensaciones internas (el movimiento de tu vientre, el aire de tus pulmones, tus músculos, los pensamientos de tu mente...).

Cuando te sientas preparado, trae otra vez tu atención a lo que te rodea y prepárate para continuar con tu día.



APLICA

6

Relajación muscular (Jacobson)

La técnica de relajación de Jacobson consiste en tensar y relajar progresivamente los músculos del cuerpo durante un intervalo de 5 a 7 segundos de tensión y 20 a 30 segundos de relajación. Incluye tensar y relajar los brazos, la cara, el cuello, la cabeza, el abdomen, los hombros, las piernas y, a veces, otras partes del cuerpo.

7

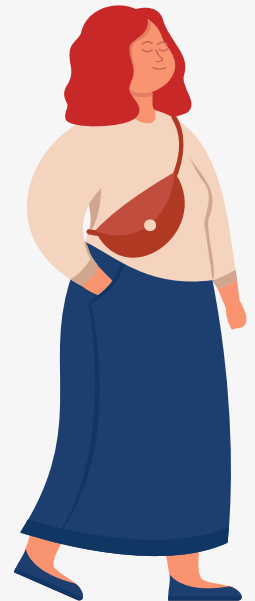
Caminata consciente de ocho pasos

Esta práctica puede utilizarse mientras caminamos por cualquier sitio: al aula, al coche o en casa. Nos permite calmar el cerebro y desviar la atención del factor estresante hacia las sensaciones corporales. Consiste en caminar despacio mientras sientes las sensaciones directas de tus pies y piernas en movimiento (pesadez, presión, movimiento, temperatura...) Con cada paso, siente el contacto firme con el suelo.

8

Movimiento consciente

Mueve tu cuerpo de la forma que creas más adecuada mientras conscientemente prestas atención a tu respiración. Haz fluir lentamente tu cuerpo en movimiento -de cualquier tipo. Sea cual sea la forma en que te guste mover el cuerpo, este es el mejor antídoto para una mente abrumada y estresada. Muévete conscientemente durante el tiempo que necesites. Lo que te resulte cómodo y útil será lo mejor para contribuir a tu bienestar general.



El movimiento es una práctica poderosa para conectar con tu cuerpo y sacarte de tu mente.

Las prácticas lentas y relajantes como el yoga suave pueden ser perfectas para mejorar tu salud mental y bienestar.

*No es el estrés lo que nos mata,
sino nuestra reacción a él.*

Capítulo 9

“¡En nuestra/vuestra agua también hay otros barcos!”



OBJETIVOS

para esta semana

1

Fomentar la (auto) empatía, la compasión, la toma de perspectiva y el respeto por uno mismo y por los demás.

**2**

Reflejar la (auto) estima y apreciar la diversidad



Podemos identificar dos tipos diferentes de empatía.

Lishner, Stocks and Steinert (2017)

Diferenciamos entre:

Empatía cognitiva

Adoptar el punto de vista de otro (toma de perspectiva imaginar a otro) e imaginarse a uno mismo en la situación de otro (toma de perspectiva imaginarse uno mismo).



Empatía afectiva

Describe una amplia gama de fenómenos afectivos. Uno de esos fenómenos consiste en sentir la misma experiencia afectiva o emocional que otra persona.

4 cualidades de la empatía:

Tomar perspectiva, evitar juicios, reconocer las emociones de los demás y comunicarlo, y sentir con la gente.

Si somos empáticos nos identificamos con la misma emoción que la persona con la que somos empáticos, sentimos la misma emoción: conectamos con los demás.

RECOLECTA

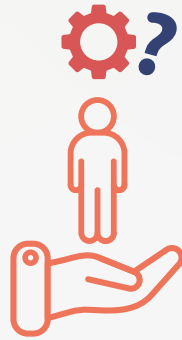
En esta fase, piensa en la frecuencia con la que te encuentras en situaciones en las que dices:

*"No volveré a hacer eso,
no volveré a hablar así".*

Ahora, analiza el siguiente mapa mental



RECOLECTA



1

- Intenta no dividir a la gente en categorías de "malos" y "buenos", porque eso fomenta la violencia.
- Intenta no compararte: las comparaciones bajan la autoestima, bloquean el crecimiento y reducen la compasión por uno mismo y por los demás.
- Intenta no eludir tu responsabilidad. Somos responsables de nuestros pensamientos, sentimientos y actos.
- Intenta no usar este tipo de frases: "Te lo advierto: si desobedeces, tendrás problemas". Al hacerlo, estás intimidando a los demás para que te obedezcan.
- Intenta no utilizar este tipo de frases: "Merece ser castigado/a por lo que ha hecho/no ha hecho". Al hacerlo, creas una evaluación y expresión de opinión sobre quién merece qué.
- ¡Confía en que una persona puede cambiar y mejorar! Las frases que expresan incredulidad fomentan la reconciliación con la situación y minan la autoestima y desalientan la búsqueda de soluciones.

RECOLECTA



2

- Distinguir los sentimientos de los pensamientos.
- Distinguir lo que sentimos de lo que pensamos que somos y nombrar los verdaderos sentimientos.

realizado fascinado
seguro entusiasta
preocupado abrumado
agradecido dichoso
animado curioso
tenso cómodo



RECOLECTA

**3**

Culparse a uno mismo

Al elegir esto, bajamos nuestra autoestima, lo que provoca un sentimiento de vergüenza que puede conducir a la depresión.



Culpar a otros

Al culpar a los demás, cultivamos la ira en nuestro interior.



Entender tus sentimientos y necesidades

Al centrarnos en nuestros sentimientos y necesidades, podemos expresar nuestros sentimientos con mayor precisión.



Entender los sentimientos y necesidades de los demás

La capacidad de ver los sentimientos y las necesidades de los demás para poder responsabilizarnos de nuestros sentimientos y no culpar a otras personas.



RECOLECTA



4

- 1) Usa un lenguaje positivo cuando pidas algo y expresa lo que quieres con la mayor precisión posible.
- 2) La petición debe reflejar sentimientos y necesidades, de lo contrario se tomará como una exigencia.
- 3) Pide al oyente que responda para asegurarte de que te ha escuchado.
- 4) Da las gracias cuando el oyente intente satisfacer tu petición.



PROGRESA

Lee los enunciados y aplica las reglas de la comunicación empática como en el ejemplo

En lugar de decir: "Me decepcionaste cuando no viniste ayer a la consulta", di: "Me decepcionó que no vinieses ayer a la consulta porque me preocupa que no estemos preparados para responder".

1. No se puede esperar nada bueno de estos alumnos, ya que proceden de familias desfavorecidas. 😞



2. No es posible enseñar a alumnos superdotados en este aula. 😞



3. Me siento cansado/a. 😞



4. Siento que no le gusto. 😞



5. No puedo aprender nada. 😞



6. No lo entiendes, no es para estudiantes. 😞



7. Quiero que me dejes en paz. 😞



8. Quiero que respetes mi opinión. 😞



APLICA

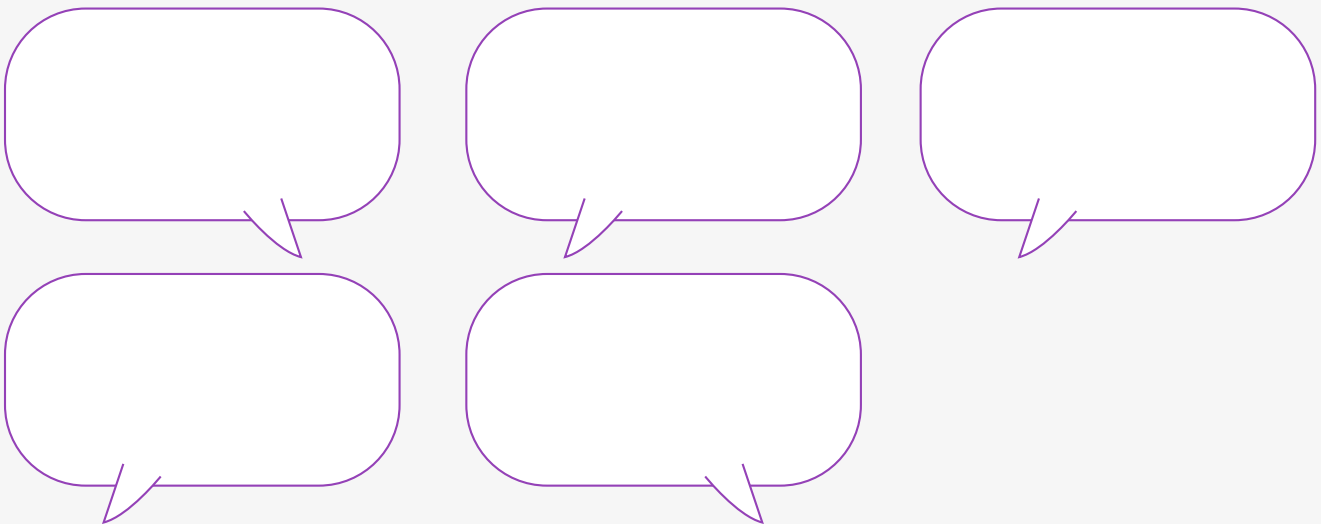
¡Ahora es el momento de aplicarlo!

Durante unos días de esta semana, lleva un registro de la forma en que te comunicas con los demás en el trabajo (director del centro, compañeros, alumnos, padres).

Anota aquí algunas frases relevantes que dices cuando te comunicas con los demás y tómate un tiempo para analizarlas.

Describe hasta qué punto el lenguaje que has utilizado se ajusta a los principios de la comunicación empática, ¿podrías cambiar tus reacciones/palabras erróneas por otras más adecuadas?

Anota las frases que oigas y tómate un tiempo para analizarlas

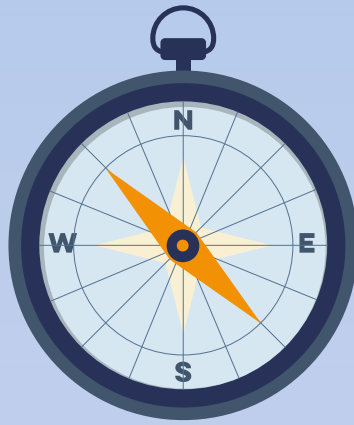


Five empty speech bubble shapes arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. Each bubble has a tail pointing downwards and to the right.

Describe hasta qué punto el lenguaje que has escuchado se ajusta a los principios de la comunicación empática; ¿podrías cambiar las reacciones/palabras erróneas utilizadas por otras más apropiadas?

Capítulo 10

**“En tiempos de tormenta,
otros barcos pueden ayudarnos
a mantener el rumbo y recordarnos
lo que es verdaderamente
importante en nuestro viaje”**



OBJETIVOS

para esta semana

1

Fomentar la (auto) empatía, la compasión, la toma de perspectiva y el respeto por uno mismo y por los demás



2

Desarrollar las capacidades de comunicación y de entablar relaciones



3

Analizar, evaluar y reflexionar sobre situaciones profesionales



Fomentar la empatía, la compasión, la toma de perspectiva y el respeto por uno mismo y por los demás.

“Yo estoy bien... Tú estás bien”

Las personas realistas con esta postura sobre sí mismas y

1

los demás pueden resolver sus problemas de forma constructiva. Aceptan la importancia de la gente y se llevan bien con los demás. Consiguen la independencia (puedo hacer las cosas por mí mismo) y la interdependencia: "Puedo elegir formar parte de un equipo y lograr incluso más que lo que puedo hacer por mí mismo".



“Yo estoy bien... Tú no estás bien”

Esta es la posición de las personas que se sienten victimizadas o perseguidas, por lo que victimizan y persiguen a los demás. Culpan a los demás de sus miserias. Esta posición corresponde a una posición de superioridad.

2



“Yo no estoy bien... Tú estás bien”

Esta es una posición común de las personas que se sienten impotentes, no lo bastante buenas o menos importantes cuando se comparan con otros. Las personas que se encuentran en esta posición se sienten menos importantes o no lo suficientemente buenas. Esta posición corresponde a una posición de inferioridad (soy inferior).

3



“Yo no estoy bien... Tú no estás bien”

Esta es la posición de aquellos que pierden las ganas de vivir, que se comportan de forma excéntrica y, en casos extremos, pueden hacerse daño a sí mismos o a los demás. Es una posición en la que hay que trabajar.

4



Todos utilizamos casi todas las perspectivas, aunque la primera es la más saludable en las relaciones profesionales (y personales).

RECOLECTA

A continuación, encontrarás algunos ejemplos relativos a los 4 tipos de actitudes, perspectivas básicas:

1

Es bueno para ambos:

Si un alumno interrumpe con frecuencia la clase, busco un debate. Dejo claro que hay ciertas normas y directrices que deben respetarse en clase. Al mismo tiempo, quiero entender por qué el alumno interrumpe las clases. Tal vez esté atravesando una etapa difícil en su vida y necesite apoyo.



Yo estoy bien (OK), tú estás bien (OK).

2

Es bueno para mí, pero malo para ti:

Los alumnos son cada vez más insolentes. Me parece que los padres de hoy ya no educan a sus hijos y esperan que nosotros nos hagamos cargo de esta tarea. Pero yo no lo aguanto. Sólo hay que ser lo bastante estricto, y entonces nadie se atreverá a interrumpir las clases.



Yo estoy bien (OK), tú no estás bien (no OK).

3

Es malo para mí, pero es bueno para ti:

Los niños y los jóvenes a menudo me hacen sentir inseguro/a. Saben tanto de ordenadores, Internet y cosas así. Yo no sé nada de eso. Mis alumnos me ayudan a menudo, lo cual es muy amable por su parte. Pero nunca entenderé ni podré hacer esas cosas por mí mismo/a.



Yo no estoy bien (no OK), tú estás bien (OK).

4

Es malo para ambos:

Aunque llevo mucho tiempo enseñando, hay muchas cosas que ni yo mismo sé. Los alumnos lo saben y quieren avergonzarme haciéndome preguntas de las que no sé la respuesta. Aunque sé que ninguno de nosotros es omnisciente, me siento muy incómodo y avergonzado. ¿Por qué los alumnos tienen que aprovecharse de esto?



Yo no estoy bien (no OK), tú no estás bien (no OK).

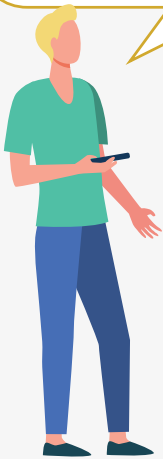
Examina la tabla y los ejemplos proporcionados. La tabla muestra que, dependiendo de la posición que elijamos, tomamos decisiones que afectan a nuestro comportamiento y a nuestras relaciones con los demás.

PROGRESA

Reconoce la posición vital de un alumno (o de compañeros, padres...) en diferentes situaciones, y reflexiona sobre tus respuestas.

A

Cuando un alumno dice: "Soy un caso perdido para las matemáticas. Nunca podría resolver este problema sin la ayuda de un profesor", o cuando un compañero nos dice: "Nunca tendré éxito con esta clase, ¡no sé cómo conseguir autoridad como haces tú!". ¿En qué posición vital está? ¿Cómo respondes a eso?

**B**

Cuando un alumno le dice al profesor: "No puedo hacerlo y ni siquiera tú me puedes ayudar con eso", o cuando un compañero nos dice: "No creo que nadie pueda ayudarme en mi papel de profesor de la clase, ¡es imposible!" ¿En qué posición vital se encuentra? ¿Cómo respondes a eso?



PROGRESA

C

Cuando un alumno le dice al profesor: "La profesora Tina me ha ayudado mucho, sabía cómo explicarme esto. Era una buena profesora. Entendía sus lecciones. Tú y tu explicación sólo conseguís confundirme aún más", o cuando un compañero nos dice: "No me puedo creer que no pudieras comunicarte mejor con esos padres. No sabes llevar las reuniones como Carol (ex orientadora) y yo hacíamos". ¿En qué posición vital se encuentra? ¿Cómo respondes a eso?



D

Cuando un alumno le dice al profesor: "Me gusta mucho esta asignatura, tus clases son muy interesantes y enseñas bien". O un compañero dice: "Hemos hecho un gran trabajo en general, sólo sugiero algunos pequeños cambios para la próxima vez." ¿En qué posición vital se encuentra? ¿Cómo respondes a eso?



4

APLICA

En las próximas líneas, piensa en ti mismo como modelo de posición OK:



- ¿Qué posiciones vitales experimentas en situaciones profesionales?

- ¿En qué situaciones se manifiestan estas posiciones vitales?

- ¿Cómo afectan las circunstancias externas a tus posiciones vitales?
(ciertos comportamientos de otras personas, determinados contextos...)

APLICA

"Deberes"

Observa tus posiciones OK durante la próxima semana y rellena la tabla cada día después de tu trabajo".



Posición 1: Yo estoy bien (OK), tú estás bien (OK)

Posición 2: Yo estoy bien (OK), tú no estás bien (no OK)

Posición 3: Yo no estoy bien (no OK), tú estás bien (OK)

Posición 4: Yo no estoy bien (no OK), tú no estás bien (no OK)

Capítulo 11

“El faro siempre es un punto de referencia”



OBJETIVOS

para esta semana

1

Reconocer los puntos fuertes y mejorar la confianza en uno mismo



2

Desarrollar la capacidad de comunicación en situaciones de liderazgo



3

Mejorar el análisis, la evaluación y la reflexión en diferentes contextos



CONSULTA

El líder es un faro, y guía su propio velero y los circundantes por el rumbo correcto.

El liderazgo de los profesores consiste en dirigir dentro y fuera del aula.

Aunque los directores de los centros asumen gran parte de las responsabilidades administrativas, esto no significa que los profesores no puedan participar en el liderazgo compartido.

Parte del desarrollo de un docente líder consiste en aprender. Y "¿cómo trabajo con adultos?" constituye un conjunto de competencias diferentes.

Aprender a comunicarse eficazmente, tomar la iniciativa y compartir su experiencia son algunas de las habilidades que distinguen a los profesores líderes.

En el bienestar del profesor pueden influir:

- las acciones de liderazgo que los profesores consideran que mejoran su bienestar (sentirse valorados, desarrollo profesional significativo, participación en la toma de decisiones)
- las habilidades esenciales que demuestran los líderes (establecimiento de relaciones, competencia contextual, competencia social y emocional...)

CONSULTA

¿Y qué hace falta para ser un líder en el aula?

Un líder en el aula podría definirse como una persona capaz de guiar a los alumnos a través del proceso de aprendizaje de forma que éstos puedan comprender y utilizar los conocimientos que han adquirido gracias a la ayuda del profesor. En estos tiempos de alumnos desmotivados y orientados hacia el entretenimiento, es difícil encontrar líderes en el aula que sean capaces de conseguirlo.

La investigación educativa indica que hay cinco comportamientos esenciales que los líderes del aula necesitan para ayudar a los alumnos a aprender:



• Lecciones claras



• Variedad en la enseñanza



• Orientación del profesor a las tareas




• Compromiso del estudiante para aprender




• Alto índice de éxito de los estudiantes

RECOLECTA


Las funciones directivas en la escuela pueden hacerse de forma muy diferente. ¿Cómo navegar entre los distintos tipos de liderazgo en la escuela?



1. El capitán (el líder) dirige, el equipo obedece.
(Hay una brecha entre el capitán y el equipo, falta de respeto y reticencia a repetir el viaje.)



2. El capitán dirige y consulta con el equipo, pero toma él mismo las decisiones finales (como si se tuvieran en cuenta las necesidades del equipo, pero la gente no siente que ellos importen).



3. El capitán y el equipo son iguales, y se toman decisiones conjuntas (la toma de decisiones puede llevar más tiempo, pero las personas sienten que importan y que se les escucha).

Hazte esta pregunta:

¿Qué tipo de liderazgo encaja contigo?

PROGRESA

El liderazgo no está necesariamente relacionado con los títulos o cargos ocupados

Dibuja un velero en el mar que te muestre como líder de la clase y tu rol de liderazgo.

- ¿Cómo te describirías a ti mismo como líder?

- ¿Cuál es tu mayor logro?

- ¿En qué destacas?

- ¿Por qué cosas te elogian?

- ¿De qué estás más orgulloso?

PROGRESA

Las situaciones inesperadas forman parte de la vida escolar, y a menudo ocurren en la escuela, donde tienes que ponerte al mando y tomar una decisión, evaluar las consecuencias “aquí y ahora” y asumir la responsabilidad.

¿Te has encontrado alguna vez en una situación similar?

¿Qué fue lo que te ayudó a demostrar liderazgo en ese tipo de situación?

¿Y qué te preocupaba?

¿Qué podría hacer la comunidad?

Una vez contestadas estas preguntas, estarás preparado para debatir tu enfoque sobre el liderazgo en la comunidad escolar con los demás.

APLICA

¿Cuáles son las cualidades de un buen líder?

Este ejercicio te ayudará a reflexionar sobre tu propio liderazgo y el de tus compañeros.

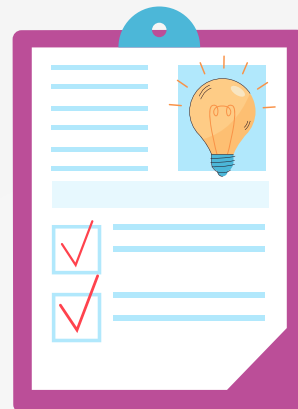
1. Completa el siguiente cuadro:

- Cualidades de liderazgo personales.
- Cualidades que se podrían mejorar (tus compañeros podrían ayudarte a realizar esta tarea)
- Escribe las cualidades de liderazgo que tú no tienes, pero tus compañeros sí.

2. Busca a algunos compañeros que hagan el curso contigo. Anota tus sensaciones.

APLICA

3. Planifica un tiempo durante el que puedas debatir sobre el liderazgo de los miembros de la comunidad escolar y buscar soluciones sobre cómo enriquecerlo a través de tu liderazgo.
4. Comparte tu lista de cualidades de liderazgo y busca entre tus compañeros algún compañero que pueda ayudarte a mejorarlas y contribuir a tu experiencia de liderazgo durante el próximo refuerzo de las cualidades de liderazgo de un compañero.
5. Averigua quién podría ser tu mentor cuando necesites ayuda específica para demostrar tu liderazgo.



Después de hablar con compañeros, reconsidera el proceso respondiendo a las preguntas:

- ¿Cómo evalúas tu éxito? ¿Tus expectativas son demasiado altas/demasiado bajas? ¿Cómo puedes comprobarlo?

- ¿Esperas que todo sea perfecto?

- ¿Te comparas constantemente con tus compañeros?

Capítulo 12

“Sin reflexión, seguimos nuestro camino a ciegas, creando más consecuencias no deseadas y sin lograr nada útil”

(Margaret J. Wheatley)



OBJETIVOS

para esta semana

1

Visualizar el rendimiento laboral para ayudar a ofrecer mejores resultados y aumentar la productividad.

**2**

Analizar una situación concreta, identificar las situaciones deseadas y reflexionar sobre ellas.



“Gírate y observa la estela de tu velero”



CONSULTA

Esta es la última semana de aprendizaje y está dedicada a la reflexión.

Te invitamos a que recuerdes lo que has aprendido durante este viaje de bienestar, lo que te ha ido bien, lo que has experimentado y lo que has aprendido, y cómo puedes aplicarlo y fortalecer todavía más tu bienestar profesional.



No se puede sobreestimar la importancia de la reflexión porque ayuda:

1. a comprender cómo se aprende mejor
2. a comprenderse uno mismo
3. a adaptarse al proceso de aprendizaje - fomentando las innovaciones para comprender diferentes perspectivas

CONSULTA

¿Qué? ¿Qué ha pasado? ¿Qué has aprendido? ¿Qué has hecho? ¿Qué esperabas? ¿Qué fue diferente? ¿Cuál fue tu reacción?

Reflexiona sobre las 12 semanas. Qué 3 cosas me llevaré de este curso (cómo lo utilizaré concretamente en mi práctica diaria).

¿Y qué? ¿Qué cosas me llevo del curso?

¿Ahora qué? ¿Qué vas a hacer como resultado de tus experiencias? ¿Qué vas a hacer de forma diferente? ¿Cómo aplicarás lo que has aprendido?

¿Cómo lo pondré en práctica en el futuro?



RECOLECTA

Uno de los métodos de reflexión más eficaces que puede ayudarle a reflexionar sobre todo el proceso de aprendizaje de principio a fin es el método de las 3Q. Ayuda a transformar lo aprendido a otros contextos en un futuro próximo y lejano.

Lee las preguntas 3Q y reflexiona.

¿Qué? ¿Qué ha pasado? ¿Qué has aprendido? ¿Qué has hecho?
¿Qué esperabas? ¿Qué fue diferente? ¿Cuál fue tu reacción?

¿Y qué? ¿Por qué importa? ¿Cuáles son las consecuencias y los significados de tus experiencias? ¿Cómo se relacionan tus experiencias con tu desarrollo profesional y/o personal?

¿Ahora qué? ¿Qué vas a hacer como resultado de tus experiencias? ¿Qué vas a hacer de forma diferente? ¿Cómo vas a aplicar lo que has aprendido?



APLICA

Tarea de previsualización:

Antes de despedirnos del plan de estudios, te invitamos a completar la tarea final:

La visualización consiste en, simplemente, entrenar tu mente. Es la formación de imágenes visuales mentales. Dar a la mente algo que hacer y decir ayudará a evitar que divague. El sistema nervioso de tu cuerpo se estimula con sólo pensar en algo, aunque nunca hayas realizado esa actividad con anterioridad.



APLICA

1. Visualisation

- Busca un lugar tranquilo para sentarte. Asegúrate de que no te molesten
- Cierra los ojos y respira hondo varias veces para relajarte.
- Al inhalar imagina que entra aire frío por las fosas nasales, y al exhalar imagina que sale aire caliente por las fosas nasales. Haz 8 respiraciones más
- Imagina que ahora estás dando el primer paso en el camino hacia el bienestar
- Reflexiona sobre este camino de este programa en el que estuviste durante 12 semanas. ¿Qué temas te interesaron y te afectaron más?
- Ahora recuerda los objetivos que te propusiste. ¿Cuánto éxito has tenido? ¿Pudiste lograrlos?
- ¿Qué falta todavía por hacer?
- Concéntrate en visualizar las acciones, el camino que tomarás para hacer realidad tu objetivo deseado. Visualiza los puntos de elección a los que probablemente te enfrentarás.
- ¿Cómo planeas responder a ello?
- ¿A qué se parece elegir este camino? Piénsalo tan claramente como te sea posible, con todos los detalles que puedas imaginar.
- ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué emociones hay en esta situación?
- Libera todos los miedos y dudas que tienes.
- ¿Qué es lo que mejor te funciona para crear una vida equilibrada como profesor? Imagina la situación lo más claramente posible. ¿Cómo te sientes en este camino?
- Despacio, vuelve al lugar en el que estás ahora, siente el suelo en el que estás sentado, siente tu respiración.
- Cuenta hasta 10 y abre lentamente los ojos.

