

Docentes y cuidadores/as
BUEN TRATO EN LAS AULAS I:

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y DEL ESTRÉS

Sara Añino Villalva
Vivero de Buen Trato
cuandoelamorfluye.com



En este dossier, te aportamos algunas **ideas para poder convertir las emociones en tus aliadas, manejar mejor el estrés** que te presenta la vida de docente o de cuidador/a y ofrecer recursos también a tu alumnado o a las personas a quienes acompañas para poder relajarse y desarrollar su inteligencia emocional.

Las emociones son como mensajeras que nos informan acerca de qué nos pasa y qué necesitamos. Saber reconocerlas, acogerlas y gestionarlas sin que nos dominen es todo un arte que vamos aprendiendo a lo largo de la vida.

A veces sentimos que las emociones nos abruma, que vamos a perder los nervios o nos quedamos como sin fuerza ante situaciones difíciles como muchas de las que estamos viviendo actualmente **¿Cómo hacer para gestionar mejor las emociones y disfrutar más de la vida? ¿Y para acompañar al alumnado** para que desarrolle su inteligencia emocional y pueda reconocer, expresar lo que le pasa y saber qué hacer con ello?

Cuanto mejor nos llevemos con nuestras propias emociones, más facilitaremos que el alumnado pueda aprender a gestionar mejor las suyas. Para ello, podemos tomar conciencia de que tendemos a aferrarnos a las emociones más agradables, como la alegría, y tratamos de huir del dolor. Sin embargo, cada emoción tiene su función, y cuando aprendemos a escuchar lo que nos quiere decir, somos más capaces de tomar mejores decisiones en nuestras vidas. Vamos a ver a continuación algunas claves que podrán servirte para tu autocuidado, así como para tu práctica educativa.

¡ESPERAMOS QUE DISFRUTES DE TODAS ESTAS PROPUESTAS!



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Ante los distintos retos que nos presenta la vida, se suelen desencadenar distintos tipos de estrés:

- **EUSTRÉS:** consiste en una activación del organismo y de la atención que contribuye al desarrollo y a la resolución de problemas. Permite que seamos más hábiles mentalmente o asociando ideas y que nuestra capacidad de reacción aumente considerablemente.
- **DISTRÉS:** tiene lugar cuando nuestro cuerpo se activa hasta tal punto que vivimos situaciones como amenazantes o fuera de control durante un periodo de tiempo prolongado. Esto da lugar a un sobreesfuerzo, sobrecarga y agotamiento, que puede dar lugar a desarrollar ansiedad, hipertensión, pérdida de concentración o sudor excesivo. Este tipo de estrés no mejora desempeño, sino que suele llevarnos a ser poco eficientes y afecta negativamente a la salud a la calidad de vida.



TIPS PARA DISFRUTAR DE LA VIDA SIN ESTRÉS Y CONVERTIR LAS EMOCIONES EN ALIADAS

- **PARA Y CONCÉNTRATE TUS SENSACIONES, EN EL MOMENTO PRESENTE.**

Con frecuencia vamos corriendo de un lado a otro o nuestra mente está agitada. Parar, **concentrar la atención en la respiración**, en los **sonidos del entorno** y en las **sensaciones del cuerpo**, nos puede ayudar a hacer las cosas con **mayor conciencia y claridad mental**. Puedes empezar dedicando 10 minutos cada día a esta práctica e ir ampliando el tiempo progresivamente y pronto notarás los beneficios.

- **PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La **danza y el deporte** permiten que nuestro organismo se oxigene, desarrolle mejor sus funciones y libere sustancias que mejoran el estado de ánimo y la salud a todos los niveles. Cuando tenemos una emoción intensa, **dar un paseo, correr o bailar facilita** que recuperemos **la calma y podamos ver las cosas con más claridad**.

- **DISFRUTA DE LA MÚSICA, LA PINTURA, OTRAS ARTES...**

La **necesidad de expresar las emociones, recrear nuestro mundo y transformarlo** a través de las artes es universal en la especie humana. **Emociones difíciles** como la rabia, la tristeza o el miedo pueden ser **canalizadas** a través de la música, la pintura u otras actividades artísticas. Esto facilita **poner fuera una energía intensa**, de manera que sea más sencillo **“soltar peso”**, tomar conciencia de qué necesitamos y transformar nuestro estado de ánimo.

- **DEDICA TU TIEMPO A LO QUE NECESITAS Y ES IMPORTANTE PARA TI.**

A veces dedicamos más tiempo a lo que otras personas nos piden, dejando de lado nuestras prioridades, o lo perdemos en actividades que no nos aportan nada (como algunos programas de televisión, ciertos contenidos de las redes sociales...). Nuestras emociones nos avisan de qué necesitamos. Y **tomar conciencia de nuestras verdaderas necesidades** nos ayuda a **establecer prioridades y gestionar mejor nuestro tiempo**.

- **REPARTIR EQUILIBRADAMENTE EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS.**

Un importante “ladrón de tiempo” para las mujeres es el desigual reparto de la responsabilidad (con su consiguiente carga mental) y la ejecución de las tareas domésticas y los cuidados. La **corresponsabilidad contribuye al bienestar en las relaciones, así como a la reducción del estrés** de quienes tienen doble o triple jornada.

- **DISFRUTAR DE LA NATURALEZA.**

Caminar por un parque, un bosque, una playa o realizar actividades en contacto con la Naturaleza suele generar **bienestar y armonía** y nos ayuda a “cargar las pilas”. Si puedes hacer alguna escapada o caminar por un parque, notarás cómo tu mente se calma y las ideas se ordenan.

CONECTANDO CON LA PARTE MÁS SABIA Y SERENA que tenemos dentro:

Te propongo que te tomes **cada día un tiempo para respirar, sentirte y escucharte por dentro...** **Dentro hay muchas respuestas y pistas** para saber qué necesitamos. A la mente le suele gustar saltar de un lugar a otro y moverse... Con frecuencia, le cuesta fijarse en un punto y quedarse ahí un rato largo en quietud, esperando, escuchando, con una actitud receptiva, hasta que aparece una respuesta más clara y más profunda que cuando le damos vueltas y vueltas a un mismo tema.

Pararse y sentir el cuerpo, a estar con uno o con una misma, simplemente **concentrándose en la respiración y en las sensaciones corporales**, nos ayuda a **contactar con esa parte más sabia, más serena, que puede observar y darse cuenta con más claridad** de lo que está pasando, lo que necesitamos, sentimos y lo que nos hace bien.

Observa por un momento tu respiración como si aplicaras un microscopio a tus sensaciones, sin presión, invitando a la mente simplemente a pararse y sentir, escuchar... Simplemente, **disfruta de ese contacto con ese refugio interior, ese lugar de serenidad al que puedes volver cada vez que lo necesites**. Si te cuesta encontrarlo, puedes buscar en tu memoria algún momento de paz que hayas tenido, tal vez en contacto con la Naturaleza, un abrazo de un ser querido, una música maravillosa... Invita a tu mente a concentrarse en ese recuerdo o en esa música y en la respiración durante un rato. También puedes moverte y sentir tu cuerpo para calmarte, con un simple balanceo, o liberando tensiones...

Las meditaciones guiadas que hemos colgado en la plataforma te ayudarán a contactar con esta parte más consciente, con tus sensaciones corporales y con tu refugio interior. Puedes compartirlas con tu alumnado o adaptarlas a diferentes niveles educativos. Si empiezas practicando tú, será más fácil que puedas acompañar a tu alumnado a ese lugar de serenidad y bienestar que vas a alcanzar con este tipo de prácticas.



CONVIERTE LAS EMOCIONES EN TUS ALIADAS

Podemos imaginar que **cada emoción es como una especie de invitada que llama a nuestra puerta**. No siempre podremos atenderla, pero si esa emoción nos trae un mensaje importante, seguirá llamando hasta que la reconozcamos, la liberemos o la aceptemos. Si seguimos sin atender a esa emoción y nos está informando de algo importante, se quedará allí. Por tanto, **dedicar un tiempo y un espacio regularmente a contactar con lo que sentimos** contribuye a desarrollar nuestra salud e inteligencia emocional. Al mismo tiempo, nos permitirá saber mejor lo que necesitamos en cada momento.

Cada emoción tiene su función, y somos más felices cuando aprendemos a aceptarlas y dialogar con ellas en vez de rechazarlas, ignorarlas, pelearnos con ellas o huir:

La rabia nos avisa de un límite que está siendo transgredido. Si aprendemos a comunicarnos de manera asertiva y empática, nos ayudará a protegernos. **El miedo** nos informa de un peligro o una vulnerabilidad, algo que tenemos que cuidar de manera especial. **La tristeza** nos lleva hacia adentro y facilita que nos demos cuenta de lo que valoramos, de lo que nos importa. Una vez que la atravesamos, podemos soltar y aceptar una pérdida. **La repulsa o el asco** nos ayuda a alejarnos de algo que nos puede dañar y **la alegría** es expansiva y nos abre al mundo y a otras personas.

Aceptar las emociones, reconocerlas y expresarlas o calmarnos, nos ayudará a tomar conciencia de nuestras **necesidades**. Será más fácil llevarnos bien con ellas si tenemos en cuenta que todas las emociones vienen y van, que no somos ni nuestros pensamientos ni lo que sentimos, sino que hay algo más estable y sólido que permanece más allá de esos estados transitorios. **La meditación de la montaña** te ayudará a tomar conciencia de esta solidez, frente a la impermanencia de las emociones.



ACOMPAÑANDO AL ALUMNADO

Para **acompañar al alumnado en la gestión de sus propias emociones y del estrés**, estar en conexión con las propias emociones y acoger las surjan en el aula, facilita que tomen conciencia de que **no hay emociones buenas ni malas, sino agradables y desagradables**. Esto no significa que permitamos el maltrato como expresión de la rabia o del malestar. Podemos potenciar que el alumnado aprenda a pintar sus emociones, ponerles una música que conozcan o hacer improvisaciones musicales acerca de lo que sienten, salir a dar un pequeño paseo si tienen mucha agitación o realizar regularmente meditaciones guiadas en clase en quietud o en movimiento. **Facilitarles herramientas** de este tipo **para que aprendan a gestionar sus emociones y saber cómo volver a la calma** se complementa con comunicarlas de forma empática, asertiva y no violenta. En el Dossier sobre Comunicación no violenta y gestión de conflictos, veremos algunas pistas en este sentido.

Las **asambleas** pueden ser un buen espacio para poder abordar cuestiones emocionales que surgen. Asimismo, se puede crear un **Espacio de la Calma** en un lugar del aula, donde cuando un alumno o alumna tenga mucha agitación pueda ir a calmarse. Ese espacio puede estar representado por imágenes que inviten a la calma, como un paisaje. Incluso puede ser el mismo alumnado quien cree un mural o la decoración para ese espacio de tranquilidad.

A la hora de acompañar al alumnado en el desarrollo de su inteligencia emocional, puedes **poner en práctica los siguientes pasos y compartirlos con el aula**:

PASOS PARA GESTIÓN DE EMOCIONES DIFÍCILES



- RECONOCER la emoción, PERMITIRSE SENTIRLA
- ACOGER, ACEPTAR
- PASEO, MÚSICA, CANTO, ARTE, NATURALEZA, DEPORTE o MEDITACIÓN si es intensa
- "VOLVER A CASA" – Conectar con la parte más serena
- HABLAR CON ALGUIEN

SERENIDAD → CLARIDAD MENTAL

A continuación, se indican algunas técnicas de relajación y reducción del estrés. Cuanto más las entrenemos en el día a día, más fácil será poder llevarlas a cabo en momentos de estrés o cuando tengamos que afrontar alguna situación difícil.

En todo caso, **tanto el silencio como la música contribuyen a calmar (o bien a estimular) el sistema nervioso**. En este sentido, **la MÚSICA se puede utilizar para facilitar:**

- **La relajación.**
- **La estimulación de estados mentales activos y alegres.**
- **La expresión de las emociones y de lo que no conseguimos decir con palabras.**
- **La evasión** por unos momentos para después ver las cosas con más claridad.

La música actúa sobre la tensión y el tono muscular, así como sobre las ondas cerebrales, los ritmos biológicos (cardíaco, respiratorio, motriz...) y la liberación de neurotransmisores que tienen que ver con la motivación y el bienestar (dopamina, endorfinas, serotonina, oxitocina).

A la hora de elegir el tipo de música que vamos a emplear, siempre podemos testar primero cómo nos sienta. Además, para saber si la música elegida está contribuyendo al objetivo que nos proponemos conseguir, será necesario observar al alumnado y, si es necesario, preguntar qué efectos ha tenido en su estado anímico, pues la relación que cada persona tiene con la música es particular.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

TÉCNICAS ACTIVAS

- MOVILIZACIÓN Y ESTIRAMIENTOS
- RELAJACIÓN EN MOVIMIENTO: danza libre, danza con telas, balanceos...
- PINTAR LA MÚSICA / PINTURA MEDITATIVA
- PINTAR LAS EMOCIONES
- MEDITACIÓN
- TONGLÉN: gestión de emociones
- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (p.e. Jacobson)
- CANTO

TÉCNICAS RECEPTIVAS

- AUDICIÓN DE MÚSICA RELAJANTE
- MÚSICA EN VIVO RELAJANTE
- RELAJACIONES GUIADAS - p.e Inhalación y Exhalación en los mismos tiempos / breve apnea
- VISUALIZACIONES GUIADAS
- MEDITACIONES GUIADAS (p.e., atención a la respiración)

En el Dossier con Recursos para docentes y personas cuidadoras, podrás encontrar Recursos que faciliten llevar a cabo estas propuestas en el aula.

¡ESPERAMOS QUE TE HAYAN SERVIDO!

¿Qué es el Vivero de Buen Trato?

Es un espacio donde cultivamos el buen trato: la principal clave para disfrutar de nuestras relaciones con nosotras y nosotros mismos y otras personas en cualquier ámbito (educativo, personal, laboral...). Porque el buen trato se puede sembrar, regar, cultivar... y saborear sus frutos.

En el siguiente cuadro, puedes ver los principales temas que trabajamos a través de cursos, talleres y otro tipo de actividades orientadas al desarrollo personal, la transformación social, la educación y el bienestar.

Más información en <https://cuandoelamorfluye.com>

SARA AÑINO VILLALVA: socióloga especializada en género, musicoterapeuta y facilitadora de mindfulness. Creadora del Vivero de BuenTrato y del método de musicoterapia vocal Dale Alas a tu Voz. Más información [pinchando aquí](#)

