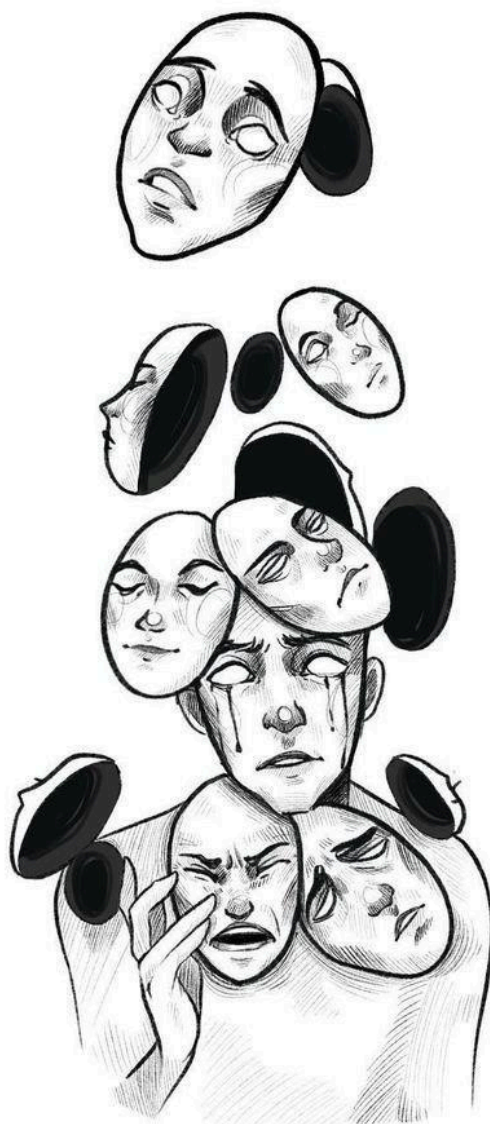




Acompañamiento emocional en Bachillerato

Invertir en emociones es ganar en aprendizaje y bienestar





1. Introducción

En esta actuación nuestro profesorado de bachillerato desempeña una labor **imprescindible**: además de facilitar contenidos académicos, actúa como referente y acompañante emocional del alumnado en una etapa marcada por la presión académica y los cambios vitales. Este dossier pretende reconocer esa labor, ofrecer un programa semanal de relajación de ≤ 5 min y demostrar, con evidencia científica, que cultivar las emociones beneficia a toda la comunidad educativa.

2. ¿Por qué invertir en emociones?

Para el alumnado	Para el profesorado	Para el centro
<ul style="list-style-type: none">• Reduce ansiedad, estrés y conductas disruptivas.• Mejora la concentración y el rendimiento académico.• Fomenta la autoestima y la resiliencia.	<ul style="list-style-type: none">• Mejora el clima de aula y la gestión de conflictos.• Reduce el desgaste emocional y el burnout docente.• Refuerza el sentido de propósito y la satisfacción profesional.	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye el absentismo y la conflictividad.• Aumenta la cohesión y la cultura de cuidado mutuo.• Proyecta una imagen de centro innovador y saludable.

Idea clave: Cada minuto dedicado al bienestar emocional se traduce en horas de aprendizaje de calidad y en una convivencia más saludable.

3. Rol del profesorado como acompañante emocional

1. **Modelar:** mostrar calma, empatía y capacidad de autorregulación.
 2. **Guiar:** introducir prácticas breves y accesibles que ayuden al grupo a reconectar con el cuerpo y la atención plena.
 3. **Normalizar:** legitimar la expresión emocional y promover el apoyo entre iguales.
 4. **Evaluar:** observar cambios en la participación, el estado de ánimo y la convivencia, ajustando las prácticas según las necesidades.
-



4. Programa semanal de relajación (≤ 5 min)

Tras el *registro emocional matinal*, el/la docente de 1.ª hora guía la práctica o reproduce un audio. A continuación se detallan las sesiones:

Lunes · Respiración diafragmática guiada

- **Procedimiento:** inhalar 4 s · pausa 2 s · exhalar 4 s.
- **Duración recomendada:** 2 min.
- **Recursos:** audio breve o guía directa del docente.
- **Beneficios probados:**
 - Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial al activar el sistema parasimpático.
 - Reduce la ansiedad anticipatoria ante exámenes o presentaciones.
 - Mejora la concentración al aumentar el aporte de oxígeno al cerebro.
- **Evidencia:** Fincham, G. W. et al. (2023). *Scientific Reports*, 13, 432.

Martes · Escáner corporal (*body-scan mindfulness*)

- **Procedimiento:** recorrer mentalmente el cuerpo (pie → pierna → tronco → rostro) observando sensaciones sin juzgar.
- **Duración recomendada:** 3 min (1ª toma de contacto, ampliable).
- **Recursos:** audio/guía; alumnado mentor puede acompañar.
- **Beneficios probados:**
 - Aumenta la conciencia interoceptiva y detecta tensión acumulada.
 - Disminuye ansiedad al reconectar mente y cuerpo.
 - Favorece la relajación muscular generalizada.
- **Evidencia:** de Bruin, E. J., Meijer, A. & Bögels, S. M. (2020). *Mindfulness*, 11, 872-882.

Miércoles · Anclaje sensorial 5-4-3-2-1

- **Procedimiento:** nombrar mentalmente 5 cosas que se ven, 4 que se oyen, 3 que se tocan, 2 que se huelen y 1 que se saborea.
- **Duración recomendada:** 2 min.
- **Recursos:** sin material; se puede hacer de pie en el aula o pasillo antes de un examen.
- **Beneficios probados:**
 - Centra la atención en el «aquí y ahora», rompiendo rumiaciones.
 - Activa la corteza prefrontal, mejorando el foco y la toma de decisiones.
- **Evidencia:** Calm Editorial Team (2024). *Calm Blog*.

Jueves · Tensión-relajación muscular (Jacobsón)

- **Procedimiento:** contraer la zona durante 5 s y soltar lentamente (hombros-cuello, manos-brazos, piernas-pies). Repetir 2-3 veces.



- **Duración recomendada:** 4 min.
- **Recursos:** guía verbal o audio.
- **Beneficios probados:**
 - Disminuye la tensión muscular acumulada.
 - Genera sensación de ligereza y tranquilidad corporal.
 - Ayuda a reconocer zonas de tensión crónica y corregir posturas.
- **Evidencia:** Muhammad Khir, S. et al. (2024). *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345-365.

Viernes · Diario de gratitudes (individual, pareja o grupo)

- **Procedimiento:** compartir 3 cosas positivas de la semana y 1 gratitud; se puede usar papelitos en la pared y revisarlos al volver el lunes.
- **Duración recomendada:** 3 min.
- **Recursos:** posits o cuaderno.
- **Beneficios probados:**
 - Fomenta el optimismo aprendido y entrena al cerebro para detectar lo positivo.
 - Refuerza la cohesión y la empatía grupal.
 - Cierra la semana con autocuidado y sensación de pertenencia.
- **Evidencia:** Diniz, L. C. et al. (2023). *Einstein (São Paulo)*, 21, eRW0371.

Nota: invertir apenas tres minutos de calma: para ti es un respiro, para tu alumnado es una gran ayuda.

5. Recomendaciones de implementación

1. **Consistencia:** elegir una hora fija (inicio de la mañana) y respetar los ≤ 5 min diarios.
 2. **Modelo gradual:** empezar con 2 min y ampliar según la respuesta del grupo.
 3. **Espacios propicios:** aula, pasillo o patio tranquilo; minimizar interrupciones.
 4. **Feedback:** invitar al alumnado a compartir su experiencia (semáforo emocional, encuestas breves).
 5. **Apoyo entre docentes:** compartir audios, recursos y buenas prácticas en un repositorio común.
-

6. Conclusión

El acompañamiento emocional no es un añadido sino el corazón de una educación integral. Cada docente, con pequeñas prácticas diarias, puede transformar el aula en un espacio donde aprender y sentirse acompañado van de la mano. Esta actuación también



puede servir para tomar notas de estrategias para tu vida personal, el estrés y la ansiedad también los sentimos nosotros/as como docentes.

Los y las cuidadores también tienen que sentirse cuidados.

8. Bibliografía

- Calm Editorial Team. (2024). *5-4-3-2-1 grounding: A simple exercise for coping with anxiety*. Calm Blog.
- de Bruin, E. J., Meijer, A. & Bögels, S. M. (2020). The contribution of a body-scan mindfulness meditation to CBT-I effectiveness in adolescents. *Mindfulness*, 11, 872-882.
- Diniz, L. C. et al. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21, eRW0371.
- Fincham, G. W. et al. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of RCTs. *Scientific Reports*, 13, 432.
- Muhammad Khir, S. et al. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345-365.