



TALLER: FORTALECIENDO MAESTROS, TRANSFORMANDO AULAS

PRESENTADO POR:

MARIA FERNANDA SÁNCHEZ PERALTA
DOCTORA EN EDUCACIÓN



ÍNDICE

01

Bienvenida y reflexión sobre el impacto del docente.

02

La importancia del apego seguro en el aula.

03

Inteligencia emocional en el docente.

04

Estrategias para gestionar las emociones en el aula.

05

Cómo el estrés afecta la enseñanza.

06

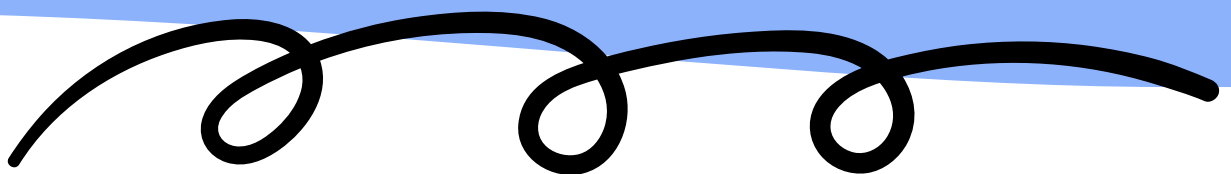
Aplicación práctica: ejercicios con aromas relajantes.

07

La importancia de la colaboración entre docentes.

08

Actividad práctica para fortalecer la cooperación.



PIENSA EN ALGÚN MAESTRO QUE MARCÓ TU VIDA. ¿QUÉ HIZO QUE LO RECUERDES?

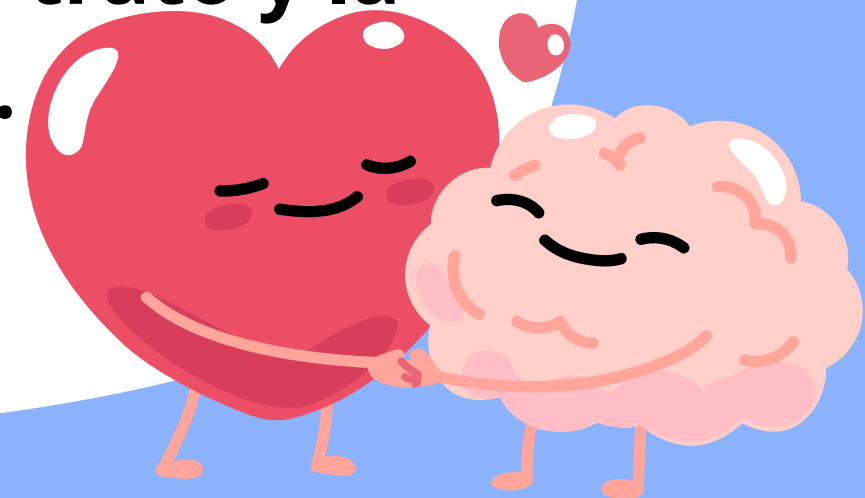
Un docente puede ser el punto de partida de una historia de éxito, la voz que impulsa, la mirada que comprende y el abrazo que da seguridad.





PUNTOS CLAVES DE UN APEGO SEGURO EN EL AULA

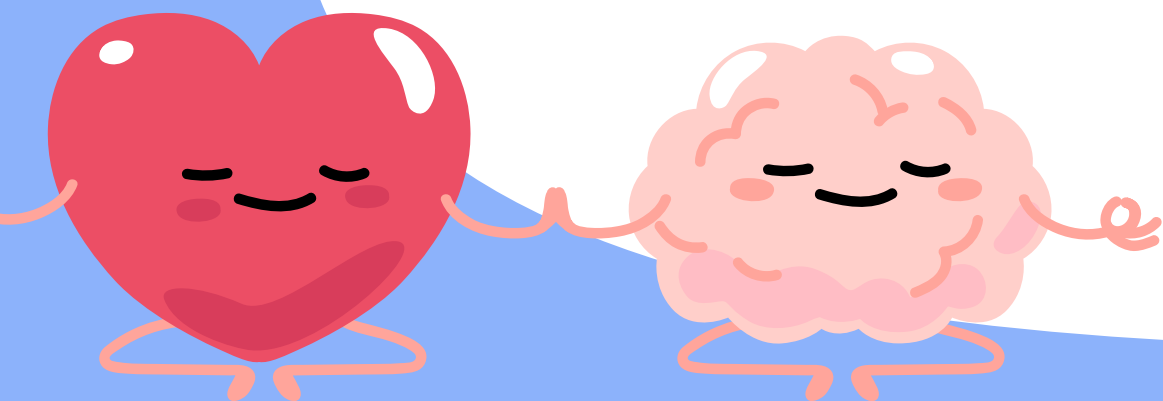
- **Ambiente de Confianza y Seguridad:** Los alumnos necesitan sentir que el aula es un espacio donde pueden expresarse sin miedo al juicio o la crítica.
- **Empatía y Escucha Activa:** Un docente que valida emociones y presta atención genuina fortalece el sentido de pertenencia del estudiante.
- **Coherencia y Estabilidad:** Las reglas claras, la justicia en el trato y la previsibilidad generan seguridad en los alumnos.



PUNTOS CLAVES DE UN APEGO SEGURO EN EL AULA



- **Conexión Emocional:** Mostrar interés por el bienestar de los estudiantes, llamarlos por su nombre y reconocer sus logros refuerza el vínculo.
- **Apoyo y Motivación:** Un maestro que cree en las capacidades de sus alumnos y los impulsa a superarse fomenta confianza y autoestima.
- **Modelo de Regulación Emocional:** Los docentes que gestionan sus emociones de forma positiva enseñan a sus alumnos a hacer lo mismo.





INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DOCENTE.

Daniel Goleman (1995): En su libro Inteligencia Emocional, explica que el éxito en la vida y en las relaciones interpersonales depende más de la inteligencia emocional que del coeficiente intelectual. esto significa que un maestro emocionalmente inteligente puede manejar mejor el aula y motivar a sus alumnos.

IMPACTO EN LA EDUCACIÓN

Relación docente-alumno:

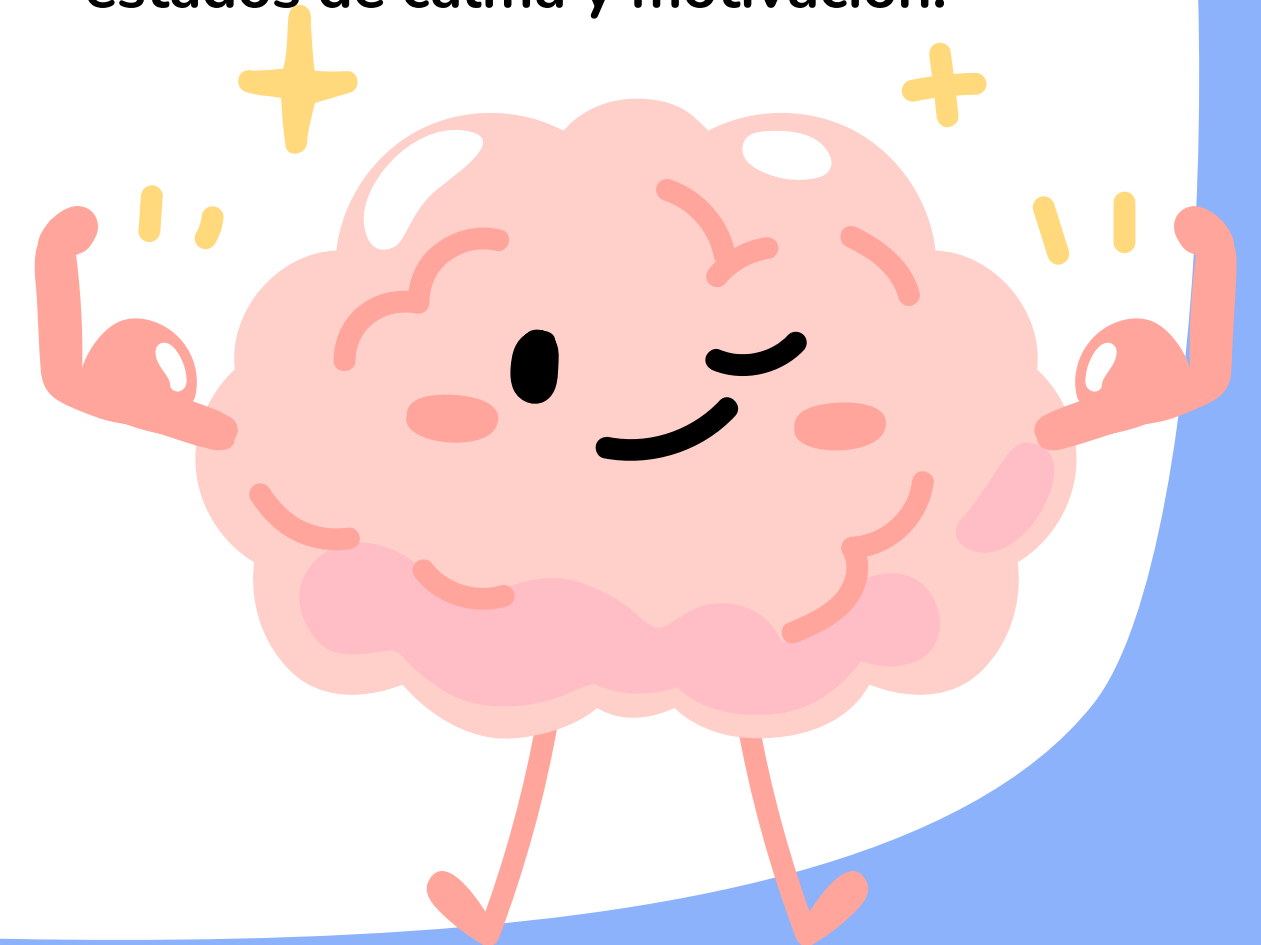
Un maestro con alta inteligencia emocional establece relaciones de confianza con los alumnos, lo que mejora la comunicación y el rendimiento académico (Jennings & Greenberg, 2009).

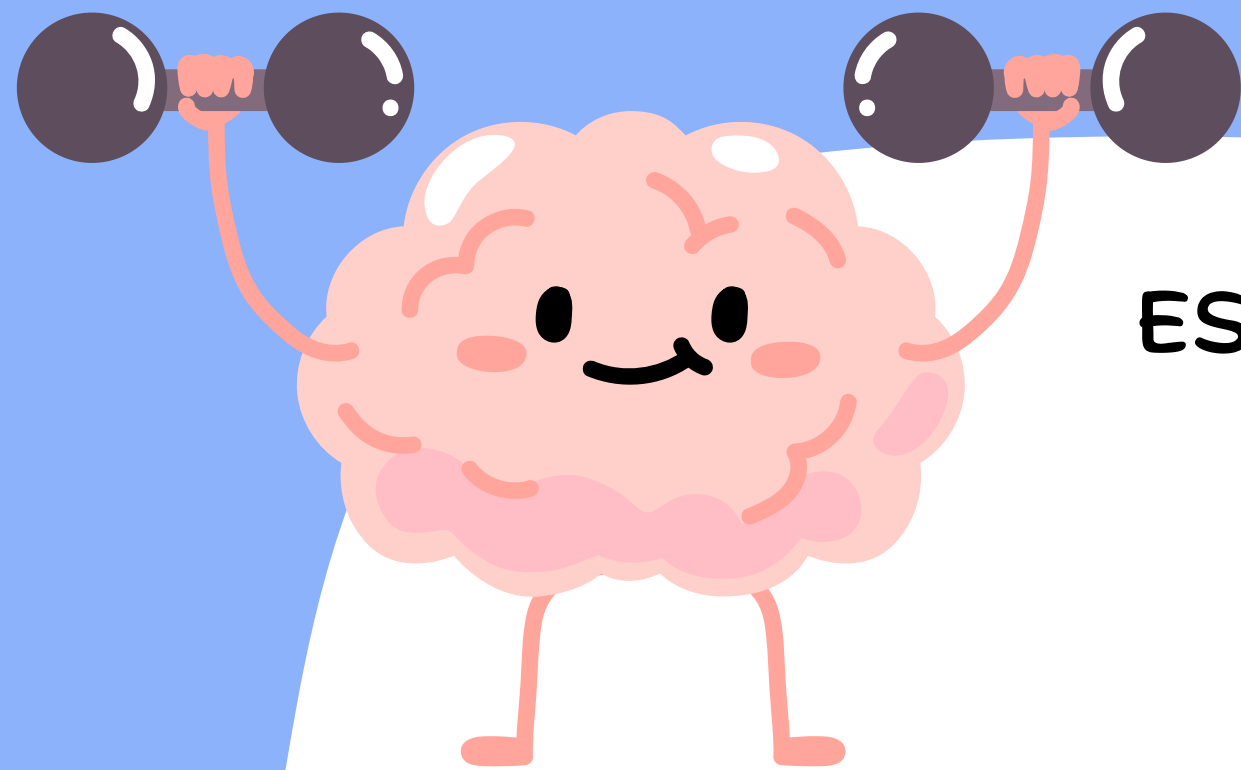


Clima escolar: Un ambiente de aula positivo, donde el docente maneja el estrés y fomenta la empatía, reduce la ansiedad y los conflictos entre alumnos (Salovey & Mayer, 1990).



Neurociencia y educación emocional: Estudios de la neurociencia aplicada a la educación (Siegel, Cozolino) muestran que un entorno seguro y emocionalmente estable favorece el aprendizaje, ya que el cerebro aprende mejor en estados de calma y motivación.





ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL AULA.

Autoconciencia Emocional
(Reconocer las propias emociones) Practicar la autoobservación: Antes de iniciar la clase, hacer una pausa y preguntarse: ¿Cómo me siento hoy?

Desarrollo de la Empatía (Comprender las emociones de los estudiantes)
Escuchar activamente, sin interrumpir ni juzgar.
Validar emociones: "Entiendo que te sientas frustrado, ¿cómo te puedo ayudar?".

Regulación Emocional (Manejar el estrés y la frustración)
Usar la respiración consciente (inhalar en 4 tiempos, sostener 4, exhalar en 4) para calmarse

Implementar pausas activas en el aula: estiramientos, respiraciones o ejercicios de relajación.

Manejo de Conflictos y Crisis Emocionales
(Resolver problemas sin afectar el ambiente de aprendizaje)
Enseñar a los alumnos técnicas de regulación emocional como la respiración profunda o contar hasta 10 antes de reaccionar.
Transformar conflictos en oportunidades de aprendizaje con preguntas como "¿Cómo podemos solucionar esto juntos?".



CÓMO EL ESTRÉS AFECTA LA ENSEÑANZA.

CANSANCIO Y AGOTAMIENTO EMOCIONAL:

Reduce la energía y motivación para preparar clases dinámicas..

Puede generar respuestas impulsivas que afectan el ambiente del aula.

IRRITABILIDAD Y FRUSTRACIÓN

El estrés afecta la memoria y la toma de decisiones, dificultando la gestión del aula.

DESGASTE FÍSICO Y MENTAL

Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos y ansiedad son síntomas comunes.

IMPACTO EN LOS ESTUDIANTES

Un docente estresado transmite tensión al aula, generando un ambiente poco propicio para el aprendizaje.e.



EJERCICIOS CON AROMAS RELAJANTES.

Técnica del Aroma Ancla (3 minutos)

Crear una sensación de calma inmediata ante situaciones de estrés.

Procedimiento:

1. Cada vez que sientas tensión, inhala el aroma elegido profundamente.
2. Vincula el aroma con un pensamiento positivo o una palabra clave como "tranquilidad".
3. Con la práctica, el cerebro asociará el aroma con un estado de relajación inmediata.

¿SABÍAS QUE EL OLOR A ROMERO PUEDE MEJORAR LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN?

UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE NORTHUMBRIA EN EL REINO UNIDO ENCONTRÓ QUE EL AROMA DEL ACEITE ESENCIAL DE ROMERO AUMENTA EL RENDIMIENTO COGNITIVO Y LA RETENCIÓN DE INFORMACIÓN EN UN 15%.

¡POR ESO LOS ESTUDIANTES EN LA ANTIGUA GRECIA USABAN CORONAS DE ROMERO EN LA CABEZA MIENTRAS ESTUDIABAN!



UN DOCENTE SOLO PUEDE
ENSEÑAR,
PERO UN EQUIPO DE
DOCENTES PUEDE
TRANSFORMAR LA EDUCACIÓN.



LA IMPORTANCIA DE LA COLABORACIÓN ENTRE DOCENTES.

Reuniones periódicas: Espacios para compartir ideas y experiencias.

Co-teaching: Enseñar en equipo permite complementar fortalezas y brindar diferentes enfoques.

Mentoría entre docentes: Los maestros con más experiencia pueden guiar a los nuevos en el proceso educativo.

Uso de tecnología colaborativa: Plataformas como Google Drive, Teams o Trello facilitan la organización y el trabajo en conjunto.

ACTIVIDAD PRÁCTICA PARA FORTALECER LA COOPERACIÓN.

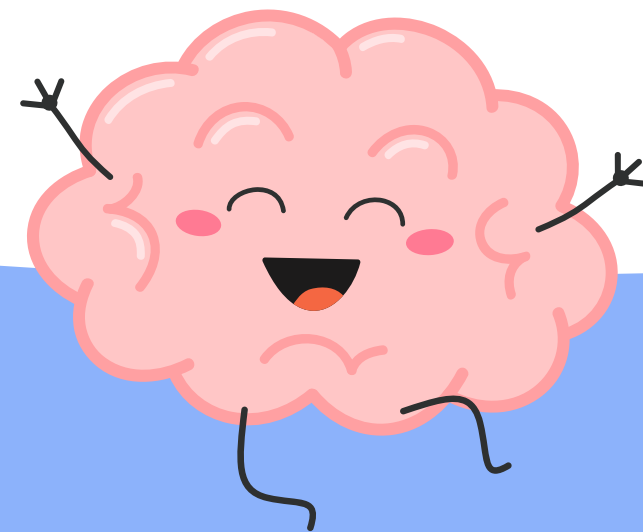
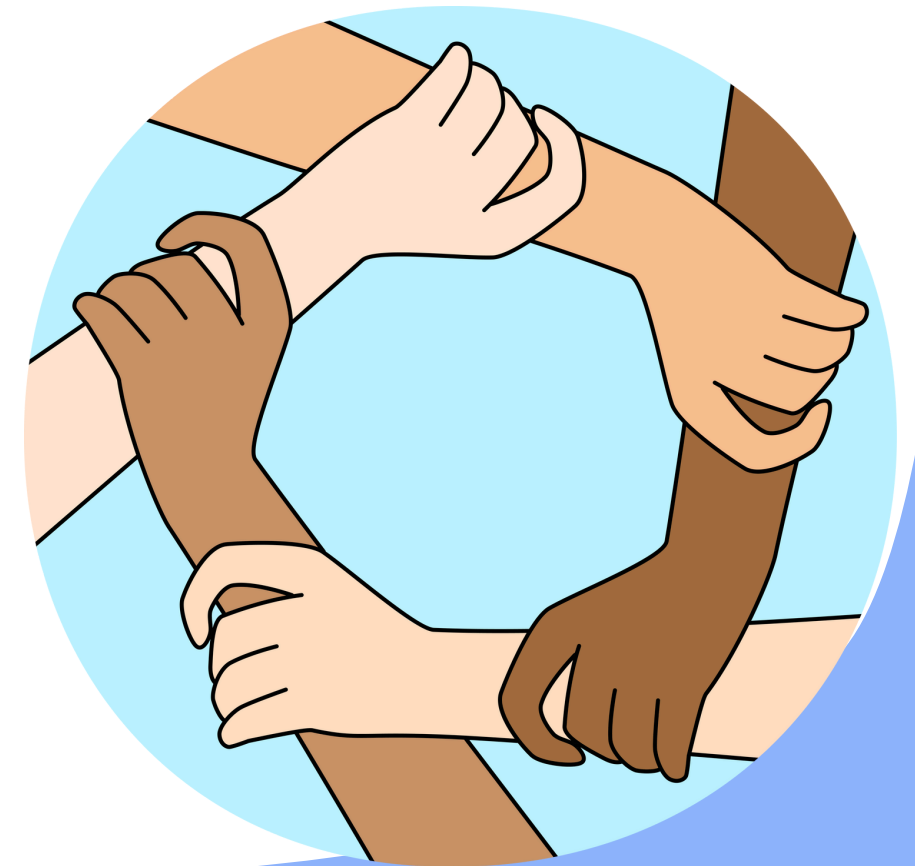
El Nudo Humano

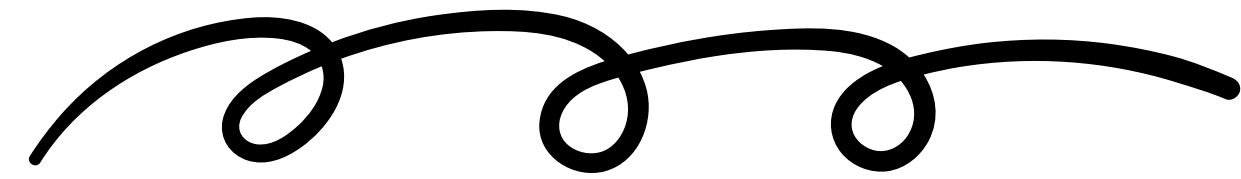
Objetivo: Fortalecer la comunicación, confianza y trabajo en equipo.

Instrucciones:

1. Formar un círculo y tomarse de las manos con dos personas diferentes (no pueden ser las que tienen a los lados).
2. Sin soltarse, el grupo debe desenredarse hasta formar un círculo sin nudos.
3. Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y el trabajo en equipo en la docencia.

ASÍ COMO EN EL AULA, LOS PROBLEMAS PUEDEN PARECER ENREDADOS, PERO CON PACIENCIA Y COOPERACIÓN SE ENCUENTRAN SOLUCIONES.





GRACIAS

