



REGULAR MIS EMOCIONES COMO PROFESIONAL



SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES



CONSEJO : APRENDA A DECIR QUE NO Y A ESTABLECER LÍMITES PARA GESTIONAR SU CARGA DE TRABAJO.

Recomendación : Sea realista sobre lo que puede lograr en un día. No sobrecargue su agenda ni la de los niños y pida ayuda o delegue tareas; ¿no estarían los niños encantados de ayudarlo con algunas acciones? Proteja su tiempo personal para evitar el agotamiento.

CONSEJO: CREE UNA RED DE APOYO ENTRE SUS COLEGAS, AMIGOS Y SERES QUERIDOS.



Recomendación: Comparta sus experiencias y desafíos con personas de confianza; participe en discusiones informales, grupos de apoyo o reuniones regulares con colegas para intercambiar consejos y ánimos. Ofrecer apoyo a los demás también puede fortalecer su propia resiliencia.

**CONSEJO: UTILIZA LA REEVALUACIÓN COGNITIVA
PARA CAMBIAR TU PERSPECTIVA SOBRE LAS
SITUACIONES ESTRESANTES.**



Recomendación: Cuando te enfrentes a una situación difícil, intenta verla desde un ángulo diferente. Por ejemplo, si un padre critica tu enfoque, percibe esto como una oportunidad para mejorar tu comunicación sobre tu proyecto educativo en lugar de como un ataque personal. ¡Recuerda también que las emociones de los demás no te pertenecen! Esto te permitirá responder de manera más calmada y constructiva.

**CONSEJO: CULTIVA UNA ACTITUD DE GRATITUD
Y COMPASIÓN HACIA TI MISMO
Y HACIA LOS DEMÁS.**



Recomendación: Tómame el tiempo cada día para reflexionar sobre los aspectos positivos de tu trabajo y de tu vida. Lleva un diario de gratitud donde anotes tres cosas por las que estás agradecido/a cada día. Sé amable contigo mismo, especialmente en momentos difíciles. Date permiso para cometer errores y aprender de ellos.

**CONSEJO : ¡INTEGRA MOMENTOS DE ATENCIÓN
PLENA EN TU RUTINA DIARIA CON LOS NIÑOS QUE
ACOMPAAÑAS TAMBIÉN! ¡APRENDAN JUNTOS!**



Recomendación : Reserva unos minutos cada día para ejercicios de respiración profunda o meditación. Esto se puede hacer al inicio del día, entre clases, o al final del día. La atención plena te ayudará a permanecer en el momento presente y a tomar distancia de las emociones intensas.



“¿Cómo podemos contribuir al bienestar emocional del profesorado”- Ted Talk



“Aulas más complejas y profesores sobrecargados”
- El País



“La Regulación Emocional Para el Manejo del Estrés Laboral Docente” - Revista de Psicología y Educación



“Impacto de la regulación emocional en el aula” - Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado



“Pautas de autocuidado para docentes” - Salud Mental 360



"LA REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL DOCENTE" - REVISTA DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

El artículo explora cómo la regulación emocional ayuda a reducir el estrés laboral en docentes. Señala que el entorno escolar genera alta carga emocional. Propone estrategias para fortalecer la autorregulación. Destaca la necesidad de incluir educación emocional en la formación docente.



"¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR AL BIENESTAR EMOCIONAL DEL PROFESORADO"- TED TALK



El profesorado brinda un valioso apoyo emocional a nuestros hijos, pero ¿quién se encarga de cuidar a los docentes? En esta reveladora charla, la educadora Sydney Jensen aborda el riesgo que enfrentan muchos profesores de padecer "trauma vicario" o secundario, al interiorizar el sufrimiento emocional de sus alumnos. Además, propone formas innovadoras en las que las escuelas pueden fomentar el bienestar y la salud mental de toda la comunidad educativa.





"IMPACTO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA" - REVISTA INTERUNIVERSITARIA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

El estudio analiza cómo la regulación emocional del profesorado influye en el clima del aula y el aprendizaje del alumnado. Se observa que docentes con mayor control emocional generan entornos más positivos y eficaces. La investigación destaca la relación entre bienestar docente y rendimiento escolar. Se propone fomentar la formación emocional en los programas educativos.



"AULAS MÁS COMPLEJAS Y PROFESORES SOBRECARGADOS" - EL PAÍS



Aulas cada vez más complejas y docentes al límite: un estudio alerta sobre el preocupante deterioro emocional en el ámbito escolar. Según el informe elaborado por Educo y la Fundación SM, los profesores identifican como principales factores del malestar en el alumnado la escasa calidad del tiempo compartido con sus familias y el uso excesivo de dispositivos tecnológicos..





"PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA DOCENTES" - SALUD MENTAL 360

Se proponen recomendaciones prácticas para mejorar el bienestar, como realizar técnicas de relajación, practicar ejercicios de respiración y utilizar auto instrucciones positivas para afrontar situaciones de estrés. Estas estrategias pueden ayudar a mantener la calma, regular las emociones y reforzar el pensamiento constructivo en el entorno laboral docente.

