

IES ANTONIO DOMÍNGUEZ ORTIZ

# GUÍA DE GESTIÓN DE EMOCIONES

Aprende a Identificar, Comprender y Equilibrar Tus Emociones



**¡TU BIENESTAR EMOCIONAL IMPORTA!**

IES ANTONIO DOMÍNGUEZ ORTIZ • MADRID • CURSO 2025-2026



IES ANTONIO  
DOMÍNGUEZ ORTIZ

# PROPUESTA de Protocolo de Gestión Emocional y Prácticas Restaurativas

## Introducción:

El IES Antonio Domínguez Ortiz es un centro con un alumnado muy variado de distintas procedencias culturales, sociales y de orígenes diversos. Además este año se ha incorporado dos módulos de FP que suponen la llegada de nuevos perfiles de alumnos, todos con distintos puntos de vista y usos y costumbres diferentes.

Esta diversidad conlleva importantes ventajas pero también algunas dificultades ya que la situación socioeconómica del alumnado es muy compleja, hay un importante volumen de alumnos con baja autoestima, con una importante falta de apoyos emocionales, con un alto nivel de absentismo y una tendencia a la separación en grupos que a veces aísla a algunos colectivos.

Esta configuración del alumnado, unido al uso indiscriminado de las nuevas tecnologías y redes sociales, genera un alto nivel de emociones descontroladas que acaba produciendo conflictos y problemas de convivencia, lo que hace imprescindible una formación e intervención del docente en materia de Gestión Emocional para construir un clima escolar saludable que potencie el desarrollo integral del alumnado.

Por otra parte, los docentes, que deben servir de ejemplo en lo que a coherencia emocional se refiere, también deben aprender a gestionar sus propias emociones para ser co-reguladores del ambiente del aula y modelos emocionales para los alumnos.

La propuesta para desarrollar la estrategia de gestión emocional en el centro se basa en los siguientes puntos:

## Protocolo estandarizado de actuación

- La intervención eficaz exige un orden ineludible: **primero regular la fisiología, luego dialogar y reparar.**
  - **A. Análisis de la situación**
    - **Causas del incidente:** Identificar si la conducta fue reactiva (desde el sistema límbico) o deliberada, teniendo en cuenta la "mochila emocional" del alumno.
    - **Conducta llevada a cabo:** Describir los hechos separando la conducta de la identidad del alumno (evitar etiquetas como "eres un...").
    - **Consecuencias:** Evaluar el daño en la relación docente-alumno y en el clima del grupo-clase.
    - **Conductas alternativas:** En calma, practicar mediante la reescritura asertiva o el *role-playing* cómo se podría haber actuado de forma distinta.

- **B. Reparación**
  - **Disculpas y verbalización:** Fomentar el uso de **mensajes "yo"** para expresar sentimientos sin acusar ("Yo me sentí... cuando hiciste...").
  - **Acciones concretas:** Arreglar, limpiar o reponer lo dañado como una medida restaurativa que otorga valor formativo a la sanción.
- **Círculos de diálogo:** Implementar reuniones en círculo con una estructura clara (ronda de entrada, actividad principal de escucha activa y ronda de cierre) para restaurar la armonía del grupo.

## Recursos necesarios

Se propone la creación de un espacio compartido con materiales externos e internos para el trabajo de las emociones:

- **Videos de referencia:** Uso de canales como **"BBVA Aprendemos Juntos"** (específicamente sobre resolución de conflictos y el cerebro adolescente) y materiales de **Vicenç Rul.lan** sobre círculos de diálogo.
- **Plataformas de recursos:** Enlaces a repositorios como **Orientación Andújar**, la **Fundación GIZAGUNE** (materiales para primaria y secundaria) y la web de **eskolabakegune**.
- **Material didáctico:** Guías del **Instituto Zizur Menor** que incluyen cómics y fichas de trabajo específicas sobre convivencia.
- Fichas específicas de reparación del daño  
Estas fichas deben utilizarse solo cuando el alumno haya recuperado la calma total, por lo que sería un buen recurso para utilizar en la séptima hora. El contenido debe estructurarse para que el alumno pueda:
  - **Identificar la emoción** que sintió en el momento del incidente.
  - **Analizar el impacto:** ¿A quién he dañado? ¿Cómo se han sentido los demás?

**Propuesta de acción:** Definir una acción concreta para restaurar el vínculo o el objeto dañado.

## Actuaciones transversales

- **Creación del Mapa de Emociones:** utilizar el recurso del **"Universo de Emociones"** para que el alumnado aprenda a nombrar y situar sus estados anímicos.
- **Muro de Agradecimientos (Cultura de lo Positivo):** crear un espacio físico o digital donde alumnos y docentes puedan publicar agradecimientos específicos. Esto ayuda a contrarrestar el "sesgo de negatividad" y mejora la cohesión.
- **Técnicas de relajación y respiración:** implementar rutinas comunes de **respiración guiada o respiración cuadrada** al inicio de las clases o antes de exámenes para bajar el umbral de activación.
- **Técnicas de autoconciencia corporal:** realizar pequeñas descargas físicas funcionales o ejercicios de *mindfulness* y atención plena para que el cuerpo libere la tensión acumulada.
- **Rincón de regulación (Rincón de Paz):** establecer un espacio en el aula para el **"tiempo fuera activo"**, donde el alumno pueda acudir no como castigo, sino como una medida reguladora para recuperar el equilibrio.

- **Botiquín de Emergencia Emocional:** un recurso físico en cada aula que contenga herramientas sensoriales (relojes de arena, mandalas para colorear brevemente, tarjetas con pasos de respiración) para el uso autónomo del alumno en el Rincón de Paz
- **Bibliopatio:** incluir esta estrategia como parte de las herramientas estructurales del centro para fomentar interacciones informales positivas y una cultura de centro compartida.
- **Diseño de la séptima hora. Núcleo de gestión emocional y reparación:** La "séptima hora" debe transformarse de una sanción pasiva y de mera vigilancia en una **intervención educativa activa**. El objetivo es que el alumno no solo cumpla un tiempo, sino que realice una actividad reflexiva de aprendizaje socioemocional profundo sobre el incidente ocurrido.
- **Taller de regulación emocional:** Realizar actividades breves de identificación emocional y técnicas de gestión del impulso adaptadas a la edad.
- **Visualización y debate:** Secuencias de relajación seguidas de un diálogo estructurado para facilitar la reflexión una vez que la activación fisiológica ha bajado.
- **Entrenamiento en habilidades sociales:** Uso de dinámicas como el juego de roles o resolución de dilemas para trabajar la habilidad específica que falló durante el conflicto.
- **Trabajo restaurativo:** Espacio donde el alumno analiza el conflicto desde la perspectiva de la otra persona, reflexiona sobre el impacto real de su conducta y elabora una propuesta de reparación.
  - Fichas específicas de reparación del daño  
Estas fichas deben utilizarse solo cuando el alumno haya recuperado la calma total. El contenido debe estructurarse para que el alumno pueda:
    - **Identificar la emoción** que sintió en el momento del incidente.
    - **Analizar el impacto:** ¿A quién he dañado? ¿Cómo se han sentido los demás?.
    - **Propuesta de acción:** Definir una acción concreta para restaurar el vínculo o el objeto dañado.

## La gestión emocional del docente

La gestión emocional del docente en relación al alumno se fundamenta en los siguientes pilares:

- **El docente como modelo y regulador externo:** El profesor debe actuar como un **modelo emocional** para sus alumnos, ya que estos aprenden más de lo que observan que de lo que escuchan. El docente ejerce una función de **co-regulación**, donde su propio sistema nervioso calmado ayuda a bajar la activación del alumno a través de señales no verbales como el tono de voz, el ritmo del habla y la expresión facial.
- **La autorregulación previa del adulto:** Un principio fundamental es que **el adulto debe regularse primero** antes de intervenir. Si el docente entra en un conflicto estando emocionalmente activado, no podrá co-regular y terminará transmitiendo esa activación, lo que escala la situación. La calma del docente es su herramienta más potente de gestión.
- **Validación emocional y límites claros:** Es esencial **separar la emoción de la conducta**; el docente debe **validar la emoción** del alumno (ej. "entiendo que estés enfadado") sin que ello signifique aprobar un comportamiento inaceptable. Asimismo, la seguridad emocional se construye sobre **límites coherentes y predecibles**, evitando la arbitrariedad que genera ansiedad.

- **Comunicación asertiva y mensajes "yo":** En lugar de utilizar un lenguaje acusatorio que genere defensividad, el docente debe emplear la **asertividad** y los **mensajes "yo"**. Esta técnica consiste en expresar cómo se siente el docente ante una conducta específica y qué impacto tiene, facilitando un diálogo sin agresividad (ej. "Yo me siento interrumpido cuando hablas...").
- **Gestión del conflicto en momentos de alta activación:** El docente debe comprender que, en picos de activación fisiológica (el "secuestro de la amígdala"), el alumno no tiene acceso al razonamiento. Por ello, se debe **reducir los estímulos verbales**, evitar sermones, ironías o confrontaciones públicas y esperar a que baje la activación antes de intentar dialogar o reparar.
- **Reparación y aprendizaje posterior:** La gestión no termina con la calma; una vez que el alumno está regulado, el docente debe guiar un proceso de **reparación posterior**. Esto implica trabajar la responsabilidad y analizar el impacto de la conducta para convertir el conflicto en un aprendizaje socioemocional duradero. Si el docente se equivoca, debe **pedir disculpas en público**, modelando así la responsabilidad social.
- **Empatía como herramienta preventiva:** El docente debe modelar la **empatía** en cada interacción, validando a los alumnos vulnerables y fomentando un clima donde el rechazo al otro sea inaceptable, lo cual actúa como protección contra el acoso escolar.

#### CRÉDITOS:

This work is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 

Propuesta de protocolo de gestión emocional y prácticas restaurativas © 2026 by Grupo de trabajo IES Antonio Domínguez Ortíz (Madrid) is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

## ANEXO PRIMERO

Propuesta de **Ficha de Reflexión y Gestión Emocional**, pensada para que el alumno pase de la impulsividad a la lógica y la empatía.

---

### FICHA DE REFLEXIÓN: "PARAR PARA AVANZAR"

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

#### 1. EL MOMENTO: ¿Qué pasó?

*Describe los hechos como si fueras una cámara de video (sin insultos ni opiniones, solo lo que se vio):*

---

#### 2. EL RADAR EMOCIONAL: ¿Cómo me sentía?

*Marca con una "X" las emociones que sentiste justo antes del incidente. Sé honesto contigo mismo:*

Frustración  Aburrimiento  Ira/Rabia  Ganas de bromear  Tristeza

Injusticia  Agobio/Estrés  Vergüenza  Otra: \_\_\_\_\_

*¿En qué parte de tu cuerpo sentiste esa emoción? (ej. nudo en el estómago, calor en la cara, puños cerrados):*

---

#### 3. LA NECESIDAD: ¿Qué me faltaba?

*Detrás de cada conducta hay una necesidad. ¿Qué crees que necesitabas en ese momento?*

Que me escucharan.  Un descanso / Salir de clase.

Sentirme respetado.  Atención de mis compañeros/profesor.

Defender lo que es mío.  Divertirme o quitarme el estrés.

#### 4. IMPACTO: ¿A quién afectó mi decisión?

*Piensa en el efecto dominó. ¿Cómo crees que se sintieron las otras personas involucradas?*

• **El profesor/a:** \_\_\_\_\_

• **Mis compañeros:** \_\_\_\_\_

• **Yo mismo (después del incidente):** \_\_\_\_\_

#### 5. PLAN DE REPARACIÓN Y ACCIÓN

*El error ya está hecho, ahora toca arreglarlo. ¿Cómo vas a restaurar la situación?*

- Pedir disculpas de forma sincera y explicar qué aprendí.
- Realizar una acción positiva para el grupo o el centro.
- Otro compromiso personal: \_\_\_\_\_

*Si mañana volviera a pasar algo parecido, ¿qué técnica de calma usaría para no reaccionar igual?*

---

Consejos para los docentes al aplicar esta ficha:

1. **No es un examen:** No se califica con nota. Lo importante es que el alumno sea capaz de completar los campos con honestidad.
2. **El silencio es clave:** Entreguen la ficha cuando el alumno esté tranquilo. Si entra muy alterado, denle 5-10 minutos de "tiempo muerto" antes de escribir.
3. **Cierre dialogado:** Al terminar, un docente debe leerla con él. Si el alumno pone "no lo sé", ayúdenle con preguntas: *¿Crees que estabas cansado o quizás te sentiste ignorado?*



## ANEXO III - Círculos de Diálogo y Prácticas Restaurativas: Guía Completa

Este documento sirve como hoja de ruta para la implementación de estrategias restaurativas en el ámbito escolar, basado en la propuesta del **IES Antonio García Bellido**.

### 1. Planteamiento y Objetivos del Curso

- **Justificación Teórica:** El enfoque se desplaza de la mera sanción a la **construcción de una convivencia pacífica**. Se postula que "apagar fuegos" (intervenir en crisis) es necesario, pero la prioridad debe ser transformar el conflicto en una oportunidad de aprendizaje y fortalecer el sentimiento de pertenencia al grupo.

- **Ejemplo de Actividad:**

- **Exploración inicial:** Antes de comenzar, los participantes deben hacer una lista de palabras relacionadas con los círculos para identificar sus ideas previas y, tras ver un vídeo explicativo, modificar y completar dicha lista.

### 2. Metodología de Aprendizaje: El Ciclo de Kolb

- **Justificación Teórica:** Basada en David Kolb, esta metodología sostiene que el aprendizaje real ocurre al transitar por cuatro etapas: **experiencia concreta** (vivirlo), **reflexión** (analizar sensaciones), **conceptualización** (teorizar sobre cómo facilitar) y **aplicación** (llevarlo al aula).

- **Ejemplo de Actividad:**

- **Vivencia del círculo:** En lugar de solo recibir una charla teórica, los docentes participan primero en un círculo real para sentir la experiencia antes de intentar explicarla o aplicarla.

### 3. Fundamentos: Pirámide de la Convivencia y Clima-Tarea

- **Justificación Teórica:**

- **La Pirámide:** Propone que la mayoría de los esfuerzos deben estar en la base (prevención y cuidado de relaciones) para que la cúspide (intervenciones ante conflictos graves) sea menos necesaria.

- **Clima y Tarea:** Se establece que el éxito en la "tarea" (académica) depende directamente del "clima" (relaciones sociales) del grupo.

- **Ejemplo de Actividad:**

- **Análisis comparativo:** Los docentes ven un vídeo sobre la pirámide y reflexionan por escrito sobre qué modelo de convivencia predomina en sus centros actuales y qué diferencias perciben entre un enfoque sancionador y uno restaurativo.

### 4. La Escala de Provencción

- **Justificación Teórica:** Para resolver conflictos, primero hay que trabajar etapas previas: presentación, conocimiento, estima, confianza, comunicación y cooperación.



• **Ejemplos de Actividades (según la escala):**

- **Presentación:** *Nombre y adjetivo* (cada uno dice su nombre y un adjetivo que empiece por su inicial).
- **Conocimiento:** *Vaciar la mochila* (elegir tres objetos personales y explicar su significado).
- **Confianza:** *El Péndulo* (una persona en el centro se deja caer y el resto del círculo la sostiene).
- **Cooperación:** *La línea más larga* (formar la fila más extensa usando solo los cuerpos de los participantes en contacto).

5. Normas y Práctica del Círculo de Diálogo

• **Justificación Teórica:** La estructura del círculo garantiza la **equidad y el respeto** mediante normas claras: el uso de un objeto de la palabra (solo habla quien lo tiene), el orden consecutivo para evitar interrupciones y el derecho a pasar si no se está preparado.

• **Ejemplo de Actividad:**

• **Círculo de práctica en grupos:** Grupos de 4 personas donde una hace de facilitadora. Deben responder a preguntas sobre la pirámide de la convivencia respetando estrictamente el turno y el objeto de la palabra para experimentar la escucha activa.

6. Tipos de Círculos: De lo Simple a lo Elaborado

• **Justificación Teórica:** Se recomienda empezar por círculos breves de inicio y cierre para ganar confianza antes de pasar a formatos más complejos.

• **Ejemplos de Actividades:**

- **Círculo de Inicio (diario):** Una pregunta rápida de conexión al empezar el día, como "Un color que define mi estado de ánimo hoy".
- **Esquema de Belinda Hopkins:** Un círculo completo que incluye: 1) Ronda de entrada, 2) Dinámica para mezclarse, 3) Tema principal (reflexión), 4) Energizante (juego lúdico) y 5) Ronda de cierre.

7. Guía para la Formulación de Preguntas

• **Justificación Teórica:** Las preguntas deben ser **abiertas pero específicas** para evitar respuestas de "sí/no" pero también evitar divagaciones excesivas. Deben graduarse según el nivel de compromiso personal.

• **Ejemplos de Formulación:**

- **Mal formulada:** "¿Qué piensas del instituto?" (Demasiado abierta).
- **Bien formulada:** "Algo que valoras de nuestro instituto es..." (Abierta pero específica).
- **De cierre:** "Una cosa que me llevo de esta actividad es..." o "Algo que me ha sorprendido hoy es..."

## 8. Aplicación Práctica y Evaluación (La Crónica)

- **Justificación Teórica:** La formación no termina en el curso; requiere la implementación en el entorno real para cerrar el ciclo de aprendizaje.
- **Ejemplo de Actividad:**
  - **Redacción de la Crónica:** El docente facilita un círculo en su aula y escribe un documento detallando: qué ocurrió (experiencia), cómo se sintieron los alumnos (reflexión) y qué conclusiones extrae para su futura práctica docente.