

CEIP

SANTA ANA

*Seminario
"Salud mental y
gestión emocional
docente"*

PEDREZUELA



ÍNDICE

1.AUTOCUIDADO DOCENTE.

2.HABILIDADES COMUNICATIVAS.

3.CONVIVENCIA EN EL CENTRO.

4.ACTIVIDADES DOCENTES.

5.AMBIENTE POSITIVO.

AUTOCUIDADO

Es muy importante el propio autocuidado para poder obtener bienestar y tener buena salud mental.

Para ello hemos elaborado unas pautas de autocuidado tanto a nivel personal como laboral, con una pequeña infografía que se entregará al comienzo del curso a todos los docentes.

CUIDADO DOCENTE

Cuidarse, no es egoísmo, es
responsabilidad profesional



01

CUIDADO MENTAL Y COGNITIVO

- Saber priorizar.
- Simplificar procesos innecesarios.
- Reducir sobreexigencia.

02

CUIDADO FÍSICO

- El cuerpo avisa y enseña.
- Hidratarse, moverse y estirar, ayudan a nuestro cuerpo.
- Descansar es parar, para reparar y respirar.
- Cuidar la voz, dominar el tono.

03

CUIDADO EMOCIONAL

- Identificar y validar las emociones.
- Practicar técnicas de regulación emocional (respirar, pintar, escribir...)
- No personalizar conflictos con el alumnado o familias.
- Buscar motivos por los que dar las gracias.

04

GESTIÓN DEL TIEMPO

- Organizar horario de responder correos .
- Planificar los descansos.
- Fragmentar tareas largas y cumplir plazos evita agobios.

05

CUIDADO RELACIONAL PROFESIONAL

- Compartir con el equipo docente dificultades.
- No sentirnos en soledad.
- Normalizar pedir ayuda y compartir.
- Celebrar logros de equipo juntos.

06

CUIDADO RELACIONAL CON FAMILIAS Y EL ALUMNADO

- Aprender a decir "no". Comunicación asertiva.
- Establecer límites firmes ante conductas irrespetuosas.
- No personalizar críticas de familias y alumnado.



HABILIDADES COMUNICATIVAS

Las habilidades comunicativas propician relaciones positivas y de confianza, previenen conflictos, facilitan conversaciones difíciles y fomentan la corresponsabilidad educativa.

Saber comunicarnos con seguridad y empatía ayuda a afrontar situaciones difíciles con más calma y control.

Esto se traduce en una reducción del estrés y ansiedad, protegiendo así nuestra salud mental.

Por ello hemos elaborado los siguientes carteles con situaciones prácticas que nos pueden ayudar.

HABILIDADES COMUNICATIVAS FAMILIAS 1

"EL LENGUAJE NO SOLO INFORMA. TAMBIÉN CONSTRUYE RELACIÓN"

EVITAR DECIR

LO QUE PODRÍAMOS DECIR

"Su hijo da muchos **problemas**"
-Genera defensividad-
"Tiene **mala actitud.**"
-Vago y subjetivo-

"Su hijo ha tenido varias conductas que han interrumpido el ritmo de la clase."
"Responde de forma desafiante/con enfado cuando se le corrige."

"Ustedes **no** ponen límites en casa."
-Acusación directa-
"En casa algo estarán haciendo **mal.**"
-Culpa y ataque-

"Sería positivo que trabajemos juntos en límites coherentes entre casa y escuela."
"Quizá podamos revisar qué estrategias funcionan mejor en casa."

"No le interesa **nada.**"
-Juicio de intención-
"**No** se esfuerza."
-Etiqueta global-

"He observado poca implicación en las tareas."
"Su rendimiento no refleja su capacidad."

"Su hijo **miente.**"
-Juicio moral-
"Su hijo es muy **despistado**"
-Etiqueta global-

"Hemos detectado versiones distintas de lo ocurrido."
"Estamos trabajando la autonomía y la responsabilidad ya que se olvida de traer el material".

"Es que interrumpe **constantemente.**"
-Absolutismo-
"**Siempre** llega tarde."
-Absolutismo-

"Interviene sin pedir turno de palabra durante la clase."
"En las últimas dos semanas ha llegado tarde 4 veces."

"Si sigue así **repetiré.**"
-Amenaza-
"**Aquí no** podemos permitirnos esto."
-Distancia y rigidez-

"Si no hay cambios, la normativa contempla consecuencias académicas"
"En el centro tenemos estas normas y necesitamos cumplirlas."

"Es que su hijo **es así.**"
-Determinismo, desesperanza-
"**Otros** niños no tienen este problema."
-Comparación-

"Está mostrando esta conducta en este momento; podemos trabajarla."
"Cada alumno tiene su propio proceso; ahora necesitamos centrarnos en este."

"Yo **no puedo** hacer más."
-Cierra colaboración-
"Esto es responsabilidad de ustedes."
-Ruptura de alianza-

"Sería importante reforzar estas pautas también desde casa."
"Esto requiere trabajo conjunto familia-escuela."

HABILIDADES COMUNICATIVAS FAMILIAS 2



LO QUE TE PUEDEN DECIR

ATAQUE PERSONAL

Usted le tiene manía a mi hijo

CUESTIONAMIENTO DIRECTO

Mi hijo dice que usted grita.

DESRESPONSABILIZACIÓN

En casa no pasa eso, el problema es aquí.

RUPTURA DE ALIANZA

Es su trabajo, arréglole usted.

DESCALIFICACIÓN PERSONAL

Usted no sabe motivarlo.

COMPARACIÓN Y PRESIÓN

Esto antes no pasaba con el otro profesor.

NEGACIÓN ABSOLUTA

Mi hija nunca miente.

AMENAZA

Si le vuelve a llamar la atención, iré a dirección.

NEGATIVA A COLABORAR

No pienso firmar nada.

NORMALIZACIÓN DE CONDUCTA INADECUADA

Es que los niños son así.

JUSTIFICACIÓN

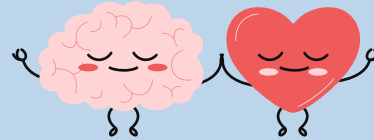
Yo trabajo todo el día, no puedo estar pendiente.

SOLUCIÓN EVITATIVA

Pues cámbielo de sitio o de clase.

PROYECCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Si suspende, será culpa suya.



LO QUE EL DOCENTE PUEDE RESPONDER

Entiendo que pueda sentirse así. Mi intención es acompañar su proceso. Podemos revisar juntos las situaciones concretas.

Gracias por compartirlo. Podemos aclarar qué ocurrió exactamente para entender mejor la situación.

Puede que los contextos sean distintos. Justamente por eso es importante coordinarnos.

Mi función es acompañar desde el aula, pero el trabajo conjunto familia-escuela es clave.

Estoy aplicando estas estrategias en clase. Si conocen otras que funcionen en casa, podemos integrarlas.

Cada docente tiene su estilo, pero las normas del centro son las mismas.

Puede que haya distintas versiones. Lo importante es aclarar lo sucedido.

Está en su derecho de acudir a dirección. Mientras tanto, seguiremos aplicando las normas del centro.

La firma es solo para confirmar que recibió la información. Si desea, podemos revisarla juntos.

Es cierto que están aprendiendo, y precisamente por eso necesitamos enseñar límites claros.

Entiendo la dificultad. Busquemos una estrategia realista que puedan aplicar en casa.

Cambiarlo puede no resolver la conducta. Podemos trabajar primero estrategias educativas.

Las calificaciones se basan en criterios objetivos que puedo explicarle detalladamente.



CONVIVENCIA EN EL CENTRO

La mejora de la convivencia en el centro es un aspecto muy importante para el bienestar y la salud mental docente, ya que facilita la labor en el aula, mejora las relaciones interpersonales, reduce el estrés diario y previene el agotamiento emocional (burnout).

Por ello vamos a llevar a cabo el "Espacio de los valientes", un espacio donde el alumnado aprenderá a resolver los conflictos paso a paso, donde les facilitaremos posibles soluciones, con el objetivo que lo hagan de manera autónoma y que lo puedan llevar a cabo en su día a día, contribuyendo así a la mejora de la convivencia en el centro.

ESPACIO DE VALIENTES



NORMAS

HABLAMOS SIN GRITAR



ESCUCHAMOS SIN INTERRUMPIR



BUSCAMOS UNA SOLUCIÓN JUNTOS



RESPECTAMOS LOS SENTIMIENTOS



FRASES QUE PODEMOS USAR

Para expresar sentimientos



- "Me he sentido triste cuando..."
- "No me ha gustado que..."
- "Me he enfadado porque..."

Para escuchar



- "Te escucho"
- "Ahora hablas tú."
- "Entiendo cómo te sientes."

Para solucionar



- "¿Qué te parece si...?"
- "Podemos compartir"
- "Lo siento."

PASOS A SEGUIR

1 ME TRANQUILIZO (RESPIRO 3 VECES)



2 EXPLICO QUÉ HA PASADO SIN GRITAR



3 ESCUCHO SIN INTERRUMPIR



4 PENSAMOS UNA SOLUCIÓN QUE NOS GUSTE A LOS DOS



5 NOS DAMOS LA MANO O CHOCAMOS LOS CINCO



CAJA DE LAS SOLUCIONES



COMPARTIR EL MATERIAL



TURNARSE



PEDIR AYUDA A UN ADULTO



HACER "PIEDRA, PAPEL O TIJERA"



JUGAR A OTRA COSA DIFERENTE



PEDIR PERDÓN



COMPARTIR EL MATERIAL



TURNARSE



PEDIR AYUDA A UN ADULTO



HACER "PIEDRA, PAPEL O TIJERA"



JUGAR A OTRA COSA DIFERENTE



SEPARARSE UN RATO Y JUGAR CON OTRAS PERSONAS



ACTIVIDADES DOCENTES

Propiciar actividades de convivencia entre los docentes en un centro educativo , es importante para el bienestar emocional, ya que proporciona una red de apoyo profesional que reduce el agotamiento (burnout), el estrés y la ansiedad.

Fomenta un clima de confianza, permite compartir recursos ,afrontar desafíos educativos de forma conjunta y mejora la motivación.

Para ello se hemos creado un calendario de actividades de convivencia.



ACTIVIDADES

DOCENTES



MARZO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7 QUEDADA POR MADRID	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 BINGO	25	26 RUTA MOCHILERA	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES



ABRIL 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 VACACIONES	2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES
6 VACACIONES	7	8	9	10 COMIDA + BOLERA	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 CAÑAS	25	26
27	28	29	30			



MAYO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8 TOMAR ALGO	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 COMIDA CAMPESTRE	23	24
25	26	27	28	29	30	31



JUNIO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5 COMIDA FIN DE CURSO	6	7
8	9	10	11	12 TOMAR ALGO	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 TOMAR ALGO	23	24	25	26	27	28
29	30					



CARIÑOGRAMA

Dentro de las actividades docentes , hemos implementado el "Cariñograma", como técnica emocional y convivencia positiva para mejorar el clima entre docentes, fortalecer la autoestima y entrenar la empatía.

Mediante los sobres con el nombre de todos y todas las docentes, se pueden enviar notas anónimas con elogios, agradecimientos y muestras de cariño, fomentando así relaciones interpersonales saludables.

CARIÑOGRAMA



AMBIENTE POSITIVO

La visualización de carteles con frases motivadoras en los centros escolares, transforman el entorno en un espacio inspirador, elevando la autoestima y el optimismo, reforzando aprendizajes, fomentando la convivencia positiva, creando un ambiente cálido y estimulante para la enseñanza.

Por ello , hemos colocado diferentes carteles y serigrafías por las zonas comunes del centro.



NOS BIEN TRATAMOS CUANDO,...



ME CUIDO



CUIDAMOS A LAS DEMÁS
PERSONAS



CUIDAMOS EL AMBIENTE QUE
NOS RODEA



EMPODERAMIENTO

AUTENCIDAD

VALENTÍA

RESILIENCIA

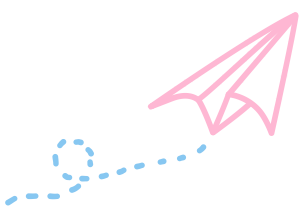
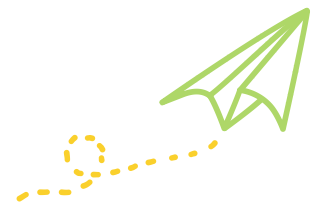
BRILLAR

CREATIVIDAD

INSPIRACIÓN

SABIDURÍA

VIDA



**HOY ES UN DÍA
ESPECIAL,
TIENES UNA
NUEVA
OPORTUNIDAD
PARA
INTENTARLO**

