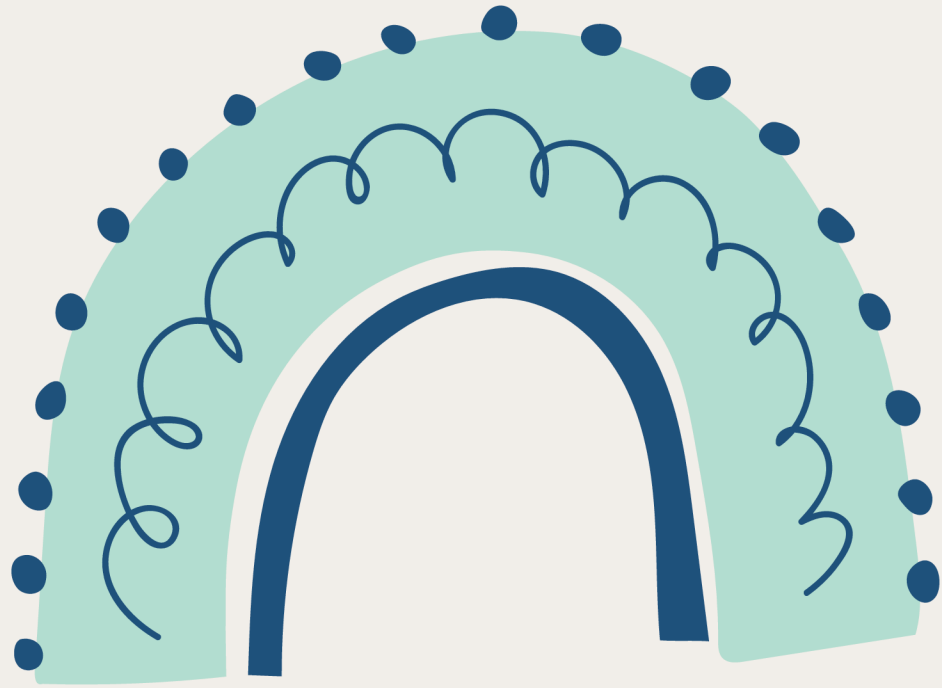
A decorative border surrounds the central text area. It features various stylized flowers in shades of teal, orange, and blue, along with green leaves and a small rainbow at the bottom left. The background is a light beige color.

Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers

Copenhagen, agosto 2025



Índice

01 ¿Quién es el estrés?

02 Yoga para profesores

03 ¡Suelta!

04 High tech vs. High touch

05 Vamos a respirar

06 Agradecimientos



¿Quién es el estrés?

Imagina que estás en una selva. En esa selva vive un mono. Nuestro mono vive en alerta, la selva es un lugar muy peligroso. El 75% de los árboles de la selva son malos. Ahora cambia “selva” por “mente”, “mono” por “pensamiento primitivo” y “árbol” por “pensamiento”. El resultado es tu mente. Sólo tú puedes evitar que el mono se estrese.





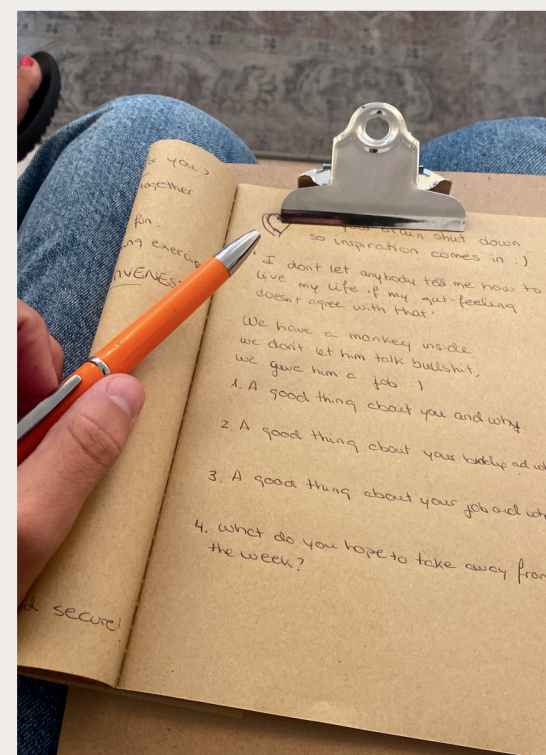
Gestionamos el estrés

Debemos crear un camino para que nuestro mono se sienta seguro y no tome el control dejándonos en modo alerta.

Pintar



Hablarse bien



Sonreír



¡Suelta!

Guardar pensamientos negativos no es algo bueno que podamos hacer. Debemos soltar la tensión acumulada para que el sistema parasimpático se active y nos relajemos,



¡Baila!

Bailar es algo muy positivo que podemos hacer para soltar tensión física y emocional. En clase es una gran propuesta para 2 o 3 minutos.

¡Cuenta los problemas!

Hablar sinceramente con alguien puede ayudarnos a soltar la tensión que acumulan los pensamientos negativos.

¡Practica la gratitud!

Tienes un 75% de pensamientos negativos al día. Ya es suficiente negatividad. Date las gracias por lo bueno que te ocurre.

Diario de gratitud

Puedes probar a crear un diario de gratitud en el que apuntar cada día tres cosas buenas que te ocurren. Desde alguien que te saludó hasta el aire que respiras cada día.



¿Cómo enfocarlo?

Puedes escribir sobre cualquier cosa positiva que te ocurre. No hace falta que sean cosas grandes. Siempre hay cosas nuevas y diferentes. ¡Piensa en positivo!



¿En que momento?

Según tu cuerpo: por la mañana te motivará a tener un buen día. Por la noche mejorará tu descanso y recargarás las pilas.



Suspiros

Suspirando conseguimos expulsar rápidamente la tensión del cuerpo. Debemos tener cuidado de no suspirar mucho para no perder energía.

4 - 4

Una respiración equilibrante para recentrarte y favorecer la concentración. 4 segundos inspira y 4 espira durante 5 minutos y listo.

4 - 5 - 8

Esta respiración relajante ayuda a bajar el ritmo y a evitar ataques de ansiedad o de estrés. muy útil antes de los exámenes.

Vamos a respirar

Nadī Shodhana

Realizaremos el 4 - 4 tapando una fosa nasal para inspirar y espirando por la contraria. Por las mañanas se inspira por la izquierda y por la noche por la derecha.


Speeder breath

Una respiración rápida focalizada en la inspiración nos ayudará a activar el sistema simpático y a generar calor en el cuerpo.

4 - 4 - 4 - 4

Igual que la respiración equilibrante, pero aguantando la respiración para que sea más consciente y empoderante.

Yoga para profesores



01

Estiramos en silla

Sentados, nos agachamos al suelo para estirar la lumbar. Después se pueden hacer varias repeticiones cruzando las piernas en 4.

02

Abrir-cerrar

Abre y cierra los dedos de las manos y los dedos de los pies para estimular la circulación. Después repite con las piernas y los brazos.

03

Calentamos cuello

Giramos el cuello de lado a lado y de arriba abajo. Después giramos los hombros varias veces de adelante atrás.

04

Estiramos costados

Sentado sube el brazo al cielo y el contrario al suelo hasta tocar el suelo generando una torsión. Repite con el lado contrario.

05

Estiramos pecho

Sentado sube el brazo al cielo y el contrario al suelo hasta tocar el suelo abriendo pecho. Repite con el lado contrario.

06

Respira

Termina respirando con una de las respiraciones propuestas según la energía que busques: despertar, relajar o equilibrar.

Tarjetas de pensamiento positivo

Existen unas tarjetas con 24 cualidades que todos tenemos en mayor o menor medida. Son una herramienta útil en el aula para reconocer debilidades y fortalezas en el grupo.



¿Cómo enfocarlo?

Puedes buscar 3 cualidades que te definan. Después pides a un compañero que busque cuáles te definen y comparar. Igual con las debilidades.



¿En que momento?

Cuando no tienes ideas para el diario de gratitud. Decir: SOY BUENO/A siempre ayuda.





High tech vs. High touch

Los institutos están cada vez más centrados en integrar las nuevas tecnologías y olvidan el componente emocional. Una educación sin valores y sin emociones no permite ser recordada durante toda la vida y no genera un ambiente positivo que no estrese a nuestro mono. Es importante enfocar la educación en un modelo High-touch.



¿Como ser high-touch?



01

¿Por que?

Debemos preguntarnos por qué enseñamos o aprendemos algo y pensar en la utilidad que tiene en los demás.

02

Establecer sinergias

Energía positiva y conexiones emocionales reales.



03

Hygge

Crear espacios cómodos y agradables en los que queramos estar.



04

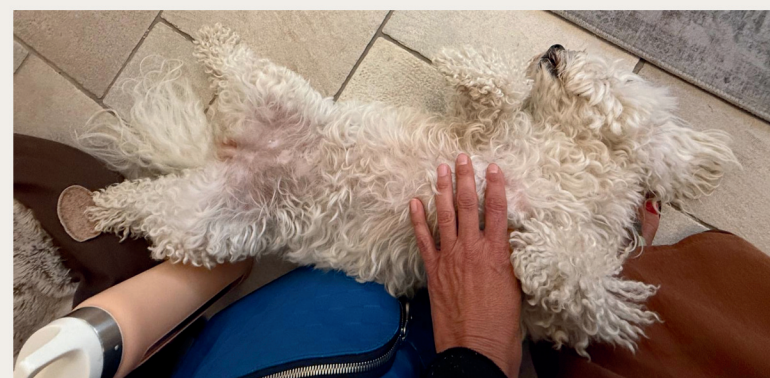
Modificar espacios

Salir de la rutina y generar situaciones diferentes.



05

Momentos agradables



06

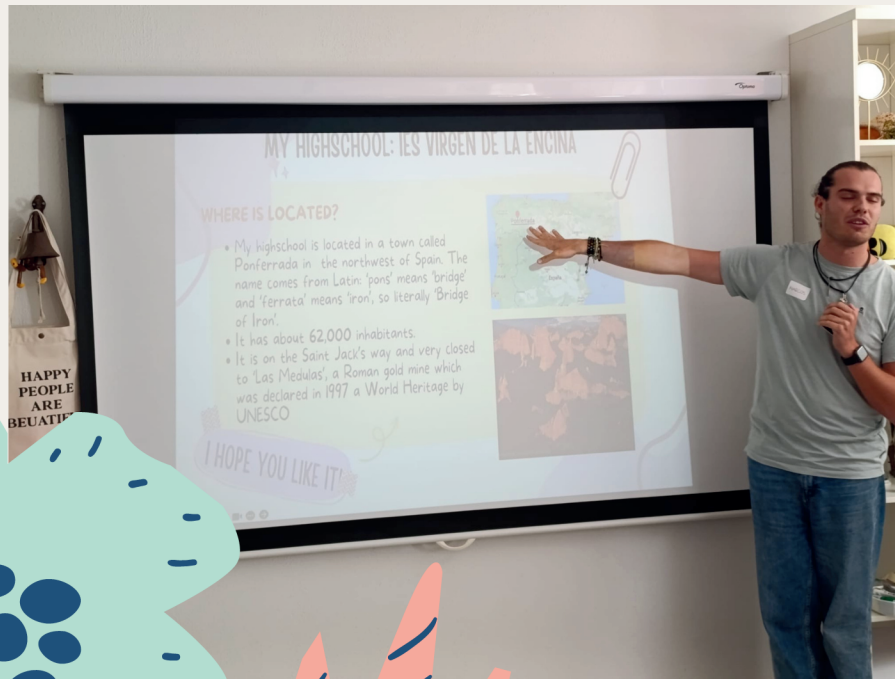
Abrazos

El contacto humano ayuda a memorizar por nuestro carácter social: desde chocar las manos hasta abrazarse.



Presentamos el IESVE

Tuve la oportunidad de presentar nuestro maravilloso centro a mis nuevos amigos y daros a conocer a toda Europa.



Quedo disponible para resolver dudas acerca de este curso...



Correo electrónico

marcos.moncas@educa.jcyl.es



Gracias por
la atención