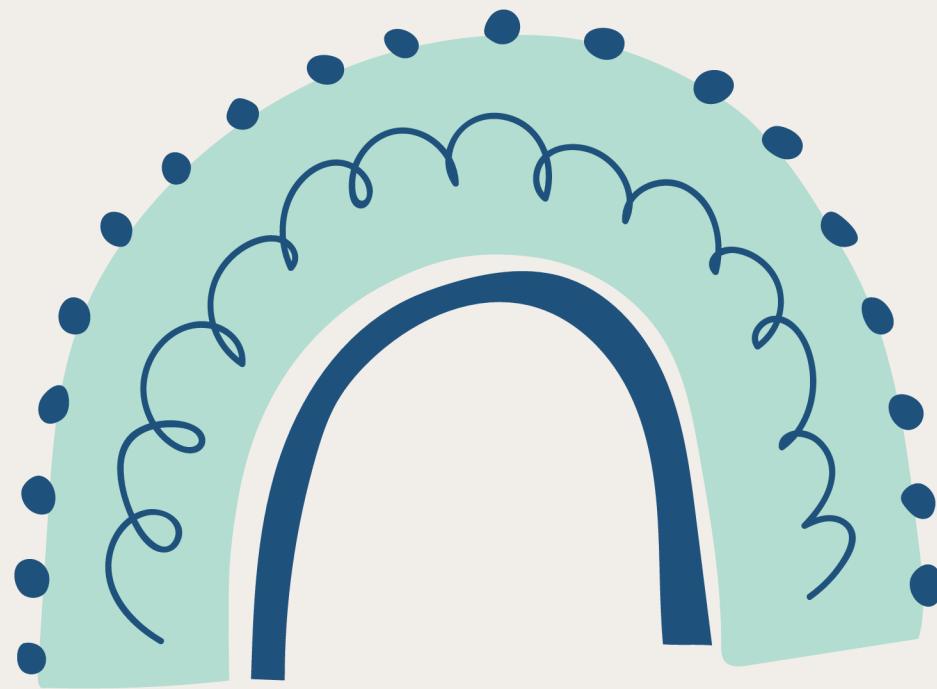




# Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers

Copenague, agosto 2025



# Índice

01 ¿Quién es el estres?

02 Yoga para profesores

03 ¡Suelta!

04 High tech vs. High touch

05 Vamos a respirar

06 Agradecimientos



## ¿Quién es el estres?

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.





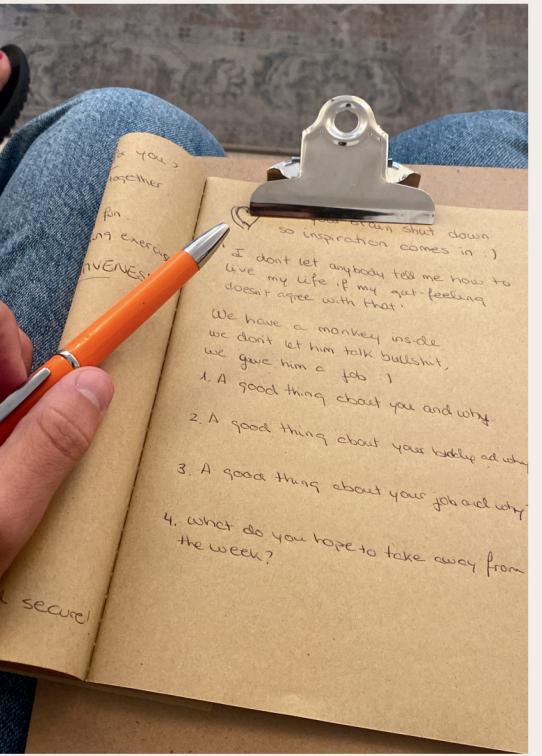
# Gestionamos el estres

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

## Pintar



## Hablarle 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?

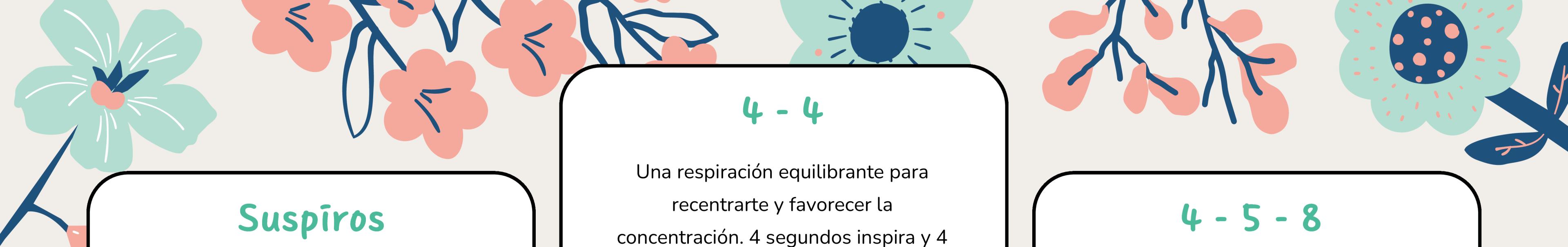
Puedes escribir sobre cualquier cosa positiva que te ocurre. No hace falta que sean cosas grandes. Siempre hay cosas nuevas y diferentes. ¡Piensa en positivo!



## ¿En qué momento?

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





4 - 4

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

## Suspiros

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

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

## Nadi 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.

4 - 4 - 4 - 4

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

## Speeder breath

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

# 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.

03

## Calentamos cuello

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

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.

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.

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.

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 definen. Después pides a un compañero que busque cuáles te definen y comparar. Igual con las debilidades.



## ¿En qué 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.



03

## Hygge

Crear espacios cómodos y agradables en los que queramos estar.

05

## Momentos agradables



02

## Establecer sinergias

Energía positiva y conexiones emocionales reales.



06

## Abrazos

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



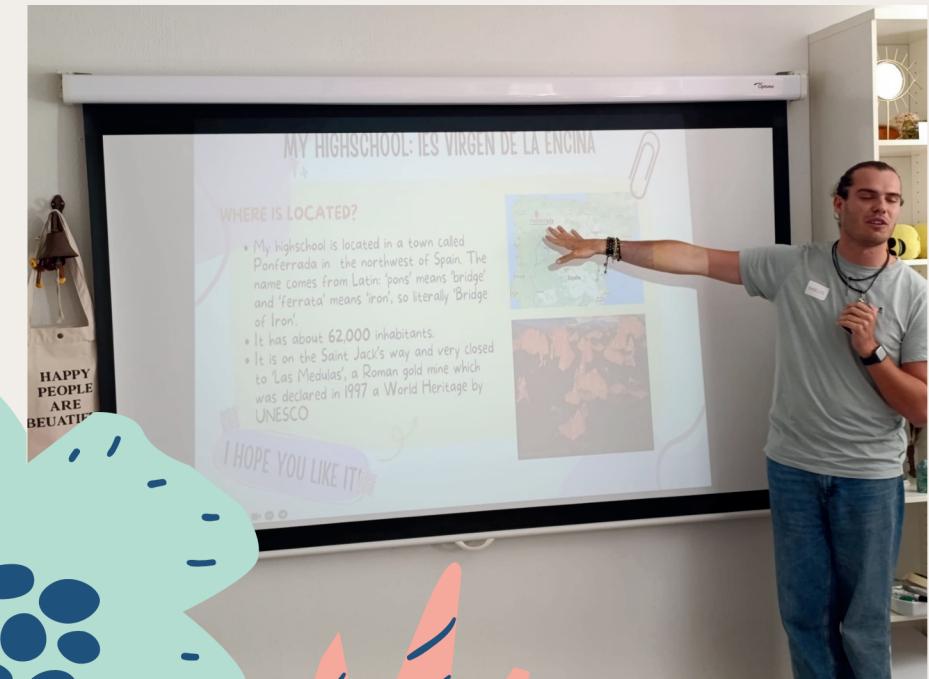
## Modificar espacios

Salir de la rutina y generar situaciones diferentes.



# 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](mailto:marcos.moncas@educa.jcyl.es)

**Gracias por  
la atención**