



Educary Brillar

Guía Paso a Paso

GESTIONA TU SENSIBILIDAD EN EL AULA Y TRANSFÓRMALA EN TU ALIADA

Guía práctica y accionable para los desafíos de un **docente sensible**

www.educarybrillar.com

Índice

<i>1</i>	BIENVENIDA	Página 1
<i>2</i>	OBJETIVO DE LA GUÍA	Página 5
<i>3</i>	BREVE DEFINICIÓN DE ALTA SENSIBILIDAD	Página 6
<i>4</i>	LA GESTIÓN DE LA EMPATÍA	Página 11
<i>5</i>	PASOS PARA TRANSFORMAR TU SENSIBILIDAD EN TU MEJOR ALIADA	Página 13

01

Bienvenida

Bienvenidx a la Guía Paso a Paso «Gestiona tu sensibilidad en el aula y transfórmala en tu aliada».

Mi nombre es Emily Campayo y hoy quiero compartir contigo este paso a paso para que puedas convertir tu sensibilidad en una bendición. Sé de primera mano lo difícil que puede resultar gestionar la alta sensibilidad, ya que yo comparto contigo esta condición.



Durante gran parte de mi vida crecí pensando que había algo en mí que no funcionaba bien: si bien “sentir intensamente” era todo un reto, todavía se volvía más difícil y doloroso cuando mi forma de sentir no era comprendida (e incluso a veces rechazada) por mi entorno más cercano (familia, amigos...). Fui tachada muchas veces de “quejica” o “exagerada”. ¿Te suena de algo?

Al final llegué a creérmelo y, sinceramente, esto tuvo un impacto muy negativo en mi autoestima, cuestión que condicionó mi experiencia de vida durante muchos, muchos años. Todo cambió y empezó a encajar cuando supe que era altamente sensible: ¡no era un “bicho raro”, sino una persona con unas características especiales y, que bien gestionadas, pueden convertirse en un don!

Si hoy estás aquí es porque reconoces que eres un docente sensible, o bien sabes que tienes la condición de, como a mí me gusta llamarle, Docente Altamente Sensible (DAS), es decir, una Persona Altamente Sensible (PAS) que se dedica a la docencia. Si te identificas con alguna de estas dos condiciones, esta guía es para ti.

En primer lugar, quiero decirte que el hecho de reconocer tu sensibilidad ya es un paso muy importante para poder aprender a gestionarla dentro y fuera del aula.



Como te comentaba anteriormente, tener una alta sensibilidad ya es complicado de por sí, mucho más si trabajas en un contexto desafiante a nivel mental y emocional como es un centro educativo. Pero no te preocupes, porque yo ya he pasado por ahí y puedo ayudarte igual que me ayudé a mí misma. Conozco bien el recorrido. Además, soy consciente de que los docentes altamente sensibles tienen una doble misión: primero, encarnar el ser brillante y especial que son y con el cuál todavía no han contactado y, segundo, servir de modelo de referencia a sus estudiantes para crear un mundo más equilibrado y armonioso.



Es por esta razón que estoy encantada de que hayas decidido embarcarte en este viaje conmigo. Voy a compartir contigo acciones concretas que te ayudarán a transformar tu gran sensibilidad en tu mejor aliada para mejorar tu bienestar y gestión emocional dentro y fuera del aula y, además, fomentar el crecimiento personal de tus alumnxs a través de tu ejemplo.

A lo largo de esta guía encontrarás ideas valiosas, ejercicios prácticos y pasos concretos que te ayudarán a gestionar tu sensibilidad en el aula.

Antes de empezar me gustaría hablarte de mi trayectoria académica y laboral para que me puedas conocer un poco más.

He sido docente durante 20 años en diferentes especialidades y niveles educativos. Comencé en el ámbito de los conservatorios de música y más tarde salté a la universidad.



He trabajado en diferentes universidades de España, siendo la Universidad Complutense de Madrid una de ellas.

Mi trabajo en las universidades consistía en 1) formar a los futuros profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y 2) investigar en sobre el ámbito de la educación. Mi línea principal de investigación es la educación emocional, temática sobre la que desarrollé mi tesis doctoral.

Esta inquietud me llevó a formarme como coach transpersonal y coach ejecutivo y de equipos por Innerkey, escuela de coaching transpersonal en Madrid. Esta escuela goza de un gran prestigio internacional y está avalada por ICF por la calidad de sus formaciones.

Las PAS son personas profundas y es por este motivo que el coaching transpersonal es una buena opción para ellas. Este tipo de coaching busca la consecución de objetivos concretos a través de un proceso de autoconocimiento profundo, lo cual está conectado con la sensibilidad que las PAS necesitan.

Desde hace unos años y hasta la actualidad, acompaño a docentes de diferentes niveles educativos a mejorar sus habilidades socioemocionales y bienestar en el aula a través de cursos de formación fundamentados en el coaching o bien a través de programas de acompañamiento, mentorías 1:1 y/o sesiones 1:1 de coaching.



Si quieres más información acerca de mi trayectoria, a continuación te dejo el enlace a mi perfil de LinkedIn.



Ya he ayudado a otros docentes y ahora puedo ayudarte a ti. Ten en cuenta que, además de poder ayudarte por mi amplia formación, especialización y experiencia, también puedo hacerlo por mi condición como PAS. El proceso de ayuda lo empecé conmigo misma: documentación y búsqueda constante de herramientas para las problemáticas de una PAS.

¿Empezamos?

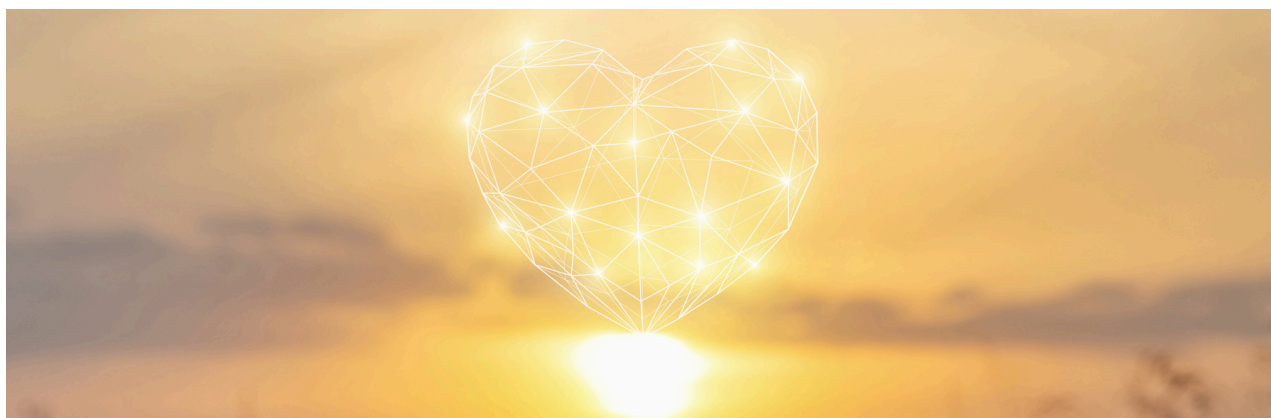
02

Objetivo de la guía

El objetivo de esta guía es que aprendas a ver y gestionar tu sensibilidad de forma que la puedas utilizar para tu mayor beneficio y el de tus estudiantes.

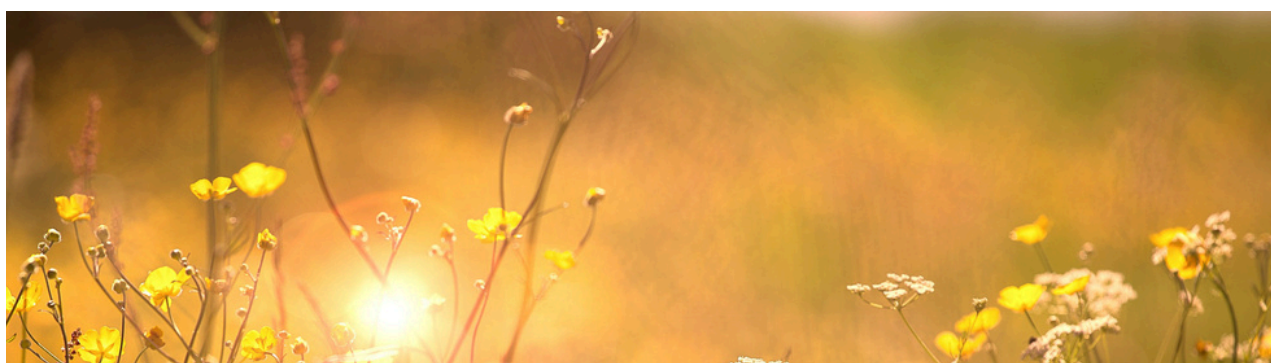
Todo en la vida tiene su parte positiva y una parte no tan... placentera, y la sensibilidad no se escapa a esta realidad. Sin embargo, con el enfoque correcto y con las herramientas adecuadas, la sensibilidad tiene muchas más ventajas que inconvenientes. Y esto es lo primero que has de cambiar en la percepción de tu sensibilidad: has de pensar y sentir lo afortunadx que eres por ser sensible. Ya puedes empezar a sentirte orgullosx de esta cualidad (siéntelo y agradece desde el corazón, no desde la mente).

Para conseguir el objetivo de la guía, primero tienes que conocer bien lo que marca la diferencia en ti respecto al resto de personas, por tu sensibilidad. Seguidamente, pasaremos a tratar diferentes formas de convertir este atributo en tu gran fortaleza dentro del aula.



03

Alta sensibilidad: concepto



La alta sensibilidad es mucho más que un rasgo de personalidad: es una forma única y especial de sentir el mundo.

Tal y como la Dra. Elaine Aron describió en los años 90, las personas altamente sensibles (PAS) tienen un sistema nervioso más receptivo que las hace percibir los detalles más sutiles, reflexionar profundamente y conectar emocionalmente con los demás de una manera extraordinaria (Aron & Aron, 1997).

Es importante que sepas que no es un defecto ni algo que se tenga que “arreglar”; es una capacidad que te permite experimentar la vida con una profundidad y riqueza que no todos conocen. Sin embargo, esa misma intensidad puede volverse abrumadora si no la sabes gestionar de forma adecuada.

“ —

Cuidar de ti no es un lujo, es una necesidad. Solo cuando tu bienestar es una prioridad, puedes ofrecer lo mejor a tus estudiantes.



A continuación voy a mencionarte una serie de características propias de las PAS para que tú mismx estimes si te identificas con ellas. También existe la posibilidad que seas una persona muy sensible pero no llegues a tener el rasgo de alta sensibilidad tal y como la literatura científica lo recoge:

- **Reflexión profunda:** Analizas todo. Desde las decisiones pequeñas hasta las grandes cuestiones de la vida. ¡Nada se te escapa! (Pluess, 2015)
- **Emociones intensas:** Lo que otros perciben como “simple” o “sin importancia”, tú lo sientes con toda su fuerza, tanto en los momentos de alegría como en los de tristeza (Aron et al., 2012).
- **Empatía elevada:** Pareces tener un radar emocional que capta el estado de ánimo de quienes te rodean, casi como si lo vivieras en carne propia (Acevedo et al., 2014).
- **Sensibilidad sensorial:** Los ruidos fuertes, las luces intensas o los entornos caóticos pueden resultarte especialmente incómodos.
- **Sobrecarga rápida:** Tu capacidad para procesar todo con tanto detalle puede llevarte a sentirte saturado más fácilmente que otras personas (Aron & Aron, 1997).
- **Necesidad de momentos a solas:** Después de un día intenso, anhelas un espacio tranquilo donde puedas conectar contigo mismx y recargar energías.



Como docente, tu alta sensibilidad puede ser tanto una bendición como un desafío. Por un lado, te permite conectar profundamente con tus estudiantes y crear un ambiente único en el aula. Por otro, el constante ajetreo de la enseñanza y el escenario que hoy en día se vive en las aulas (alumnos que precisan de mucha atención y acompañamiento emocional) puede agotarte más rápido que a tus colegas. Algunos de los detonantes de tu agotamiento pueden ser:

1. **Sobrecarga sensorial:** El ruido, las interrupciones constantes y la necesidad de multitarea te pueden dejar emocional y físicamente agotado (Aron et al., 2012).
2. **Absorción emocional:** La empatía que sientes hacia tus estudiantes, especialmente cuando enfrentan dificultades, puede terminar drenando tus propias energías (Acevedo et al., 2014).
3. **Autocrítica y perfeccionismo:** Reflexionas tanto sobre tus acciones que a veces puedes ser demasiado duro contigo mismx, cuestionándote si lo que haces es suficiente (Pluess, 2015).
4. **Estrés acumulativo:** Todo esto puede llevar a un estado constante de estrés que impacta tu bienestar y tu capacidad de disfrutar tu vocación (Aron, 2010).



Imagínate lo que podrías lograr si logras encontrar un equilibrio: cuidar de ti mismx mientras sigues siendo esa persona empática y comprometida en el aula.

Gestionar tu sensibilidad no significa apagar tu luz, sino aprender a usarla para brillar sin quemarte.

Son muchos los recursos que te pueden ayudar, aunque unos se pueden adaptar mejor a ti dependiendo de tus necesidades y características propias.



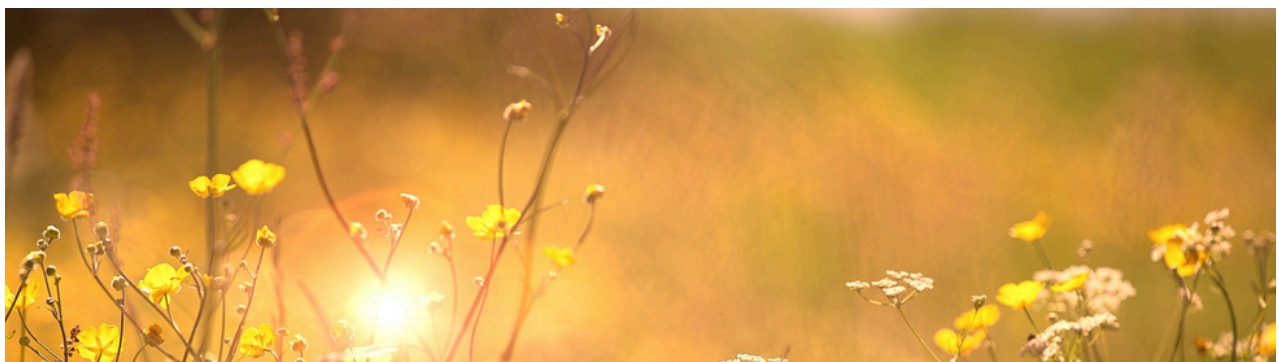
“ —

No puedes controlar el sistema educativo, pero sí cómo lo vives. Tu equilibrio emocional transforma tu experiencia en el aula.

¿Preparadx para descubrir el paso a paso que te permitirá sentar las bases para gestionar tu sensibilidad y convertirla en tu mayor aliada en el aula?

¡¡VAMOS ALLÁ!!

04 *La gestión de la empatía*



La empatía es la capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás como propias. En los docentes altamente sensibles (DAS), esta habilidad representa su esencia, ya que es una cualidad natural que les permite conectar profundamente con sus estudiantes, identificar sus necesidades emocionales y crear un ambiente inclusivo y seguro en el aula (Acevedo et al., 2014).

“ —

Ser un docente sensible no significa sobrecargarte con todo. Significa usar tu empatía como una herramienta poderosa para conectar y guiar a tus alumnos.

Sin embargo, también puede ser un inconveniente cuando su gestión no es adecuada, ya que puede conducir a una sobrecarga emocional, estrés crónico o la autocrítica excesiva (Aron et al., 2012).



Es más, es muy típico encontrar a un DAS que sufre de sobrecarga emocional (por absorber las emociones de los estudiantes y/o colegas), dificultad para establecer límites (por priorizar las necesidades ajenas a las propias) o de autocrítica excesiva (su deseo de ayudar y ser valoradx puede convertirse en perfeccionismo enfermizo).

La clave para transformar la empatía en un don está en el **autoconocimiento** y la **regulación emocional**, y es precisamente este aspecto el que voy a mostrarte en esta guía paso a paso.

Cuando aprendes a gestionar tu empatía desde la comprensión de tu sensibilidad, transformas lo que antes era una carga en una luz que guía tanto tu camino como el de tus estudiantes.

Enseñar desde la sensibilidad no solo enriquece tu aula, también mejora tu autoestima, tu bienestar personal y profesional y, por ende, transforma tu vida personal y laboral. No puedes negar lo que eres. Eres lo que eres por algo y es muy necesario en las aulas. Lxs niñxs y jóvenes de hoy precisan de docentes sensibles que sepan guiarles adecuadamente.

Pasos para transformar tu sensibilidad en tu mayor aliada

🗨️ 1. Crea tu propio “espacio seguro” interno

Acción concreta

Establecer una práctica diaria de respiración consciente de entre 5-10 minutos.

Base científica

La respiración consciente activa el sistema nervioso parasimpático, ayudando a reducir la sobrecarga sensorial y el estrés. Esto te ayudará a relajarte y a entrar en una sensación interna de mayor estabilidad mental y emocional.

Práctica recomendada: respiración cuadrada

- Encuentra un lugar cómodo: Si es posible, siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Si estás en el aula, busca un momento en que puedas desconectar brevemente.

- Cierra los ojos o enfoca un punto fijo: Esto te ayudará a concentrarte en tu respiración y a reducir las distracciones.
- Inhala durante 4 segundos: Respira profundamente por la nariz, contando mentalmente hasta cuatro. Siente cómo se expande tu abdomen mientras tomas aire.
- Retén el aire durante 4 segundos: Mantén la respiración sin forzarla. Imagina que estás en calma y controlando la situación.
- Exhala durante 4 segundos: Suelta el aire lentamente por la boca, contando nuevamente hasta cuatro. Nota cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.
- Pausa durante 4 segundos: Antes de volver a inhalar, permanece sin aire por otros cuatro segundos. Esto cierra el ciclo y prepara tu cuerpo para el siguiente.
- Repite el ciclo: Haz entre 4 y 6 repeticiones o hasta que sientas que tu mente y cuerpo están más tranquilos.



Consejos adicionales para esta práctica

- Adapta el tiempo a tus necesidades: Si te resulta incómodo contar hasta 4, prueba con 3 ó 5 segundos por fase.
- Practica regularmente: Incorporar esta técnica en tu rutina diaria mejora su efectividad, incluso en momentos de mayor tensión.
- Usa un apoyo visual: Imagina un cuadrado y visualiza cómo recorres sus lados con cada fase de la respiración.

“ —

No tienes que recorrer este camino en solitario. Acompañar a otros empieza por acompañarte a ti mismx. Hay formas de hacer este proceso más ligero y efectivo.



2. Identifica tus desencadenantes sensibles

Acción concreta

Reflexión guiada para detectar situaciones de sobrecarga en el aula (ruidos, demandas emocionales, conflictos).

Base científica

Al hacer consciente los estímulos sensoriales que desencadenan tu ansiedad, es más probable reducir su impacto sobre tu sistema nervioso, ya que estarás en mayor disposición de gestionarlos mejor.

Práctica recomendada: cuestionario identificación desencadenantes sensibles

Este cuestionario te ayudará a reflexionar sobre los momentos y situaciones que más te afectan en el aula. Responde con sinceridad y sin juzgarte; el objetivo es conocerte mejor para gestionar tu sensibilidad de manera efectiva.



1.¿Qué estímulos del entorno suelen alterarte más durante la jornada?

- ☐ Ruidos fuertes o constantes (como gritos o el timbre).
- ☐ Iluminación intensa o demasiado tenue.
- ☐ Espacios abarrotados o desordenados.
- ☐ Cambios bruscos en la rutina.
- ☐ Otros: ____.

2. ¿Qué tipos de demandas emocionales sientes más difíciles de manejar?

- ☐ Estudiantes que requieren mucha atención o apoyo emocional.
- ☐ Conflictos entre estudiantes o compañeros.
- ☐ Demandas de familias, compañerxs o directivos.
- ☐ Tu propia autocrítica o sensación de no estar haciendo lo suficiente.
- ☐ Otros: _____.

3. ¿En qué momentos del día sientes mayor sobrecarga o agotamiento emocional?

- ☐ Inicio de la jornada.
- ☐ A la mitad de las clases.
- ☐ Final del día.
- ☐ Otros: _____.

4. ¿Qué situaciones te hacen sentir más vulnerable o estresadx?

- ☐ Cuando las actividades no salen como planeaste.
- ☐ Cuando sientes que no puedes cumplir con todas las demandas.
- ☐ Cuando hay un ambiente tenso en el aula.
- ☐ Otros: _____.

5. ¿Qué haces habitualmente para gestionar estos momentos?

- ☐ Ignorar o intentar "seguir adelante" como puedes.
- ☐ Hablar con alguien sobre lo que sientes.
- ☐ Tomar un descanso breve o respirar profundamente.
- ☐ Otros: _____.

Reflexión

1. ¿Qué patrones observas en tus respuestas?

Anota tus conclusiones:

2. ¿Qué podrías hacer para anticiparte o gestionar mejor estos desencadenantes en el futuro?

Escribe tus ideas:

● 3. Conéctate con el aquí y el ahora para mantener tu equilibrio mental y emocional “Grounding”

Acción concreta

Implementar la técnica "5-4-3-2-1" en al menos tres momentos clave del día: antes de entrar al aula, en una pausa entre clases y al finalizar la jornada. Esto permitirá mantener un estado de mayor autocontrol, reducir la fatiga mental y mejorar la conexión con el presente.

Base científica

Las técnicas de Grounding han demostrado ser eficaces para reducir la activación del sistema nervioso simpático, disminuyendo el estrés y mejorando la regulación emocional (Porges, 2011). Al centrar la atención en los sentidos, se activa el sistema parasimpático, favoreciendo un estado de calma y estabilidad emocional. Para docentes sensibles, esto es crucial para gestionar la sobrecarga sensorial y emocional del aula.



Práctica recomendada: 5,4,3,2,1 de Grounding

* Cuándo hacerlo: Además de lo recomendado anteriormente, también puedes hacerlo en cualquier momento del día en el que sientas estrés, fatiga o desconexión.

1. Cinco cosas que ves

- Mira a tu alrededor y nombra 5 objetos que puedas ver (en voz baja o mentalmente).
- Observa detalles que no habías notado antes (colores, formas, texturas).
- Ejemplo: "La madera del escritorio, el reflejo en la ventana, la luz de la pizarra..."

2. Cuatro cosas que tocas

- Identifica 4 cosas que puedas sentir con tu cuerpo o manos.
- Concéntrate en la sensación (temperatura, textura, presión).
- Ejemplo: "El bolígrafo en tu mano, la tela de tu ropa, el suelo bajo tus pies..."

3. Tres cosas que escuchas

- Presta atención a 3 sonidos que estén ocurriendo en tu entorno.
- No los juzgues, solo escúchalos.
- Ejemplo: "El zumbido de la luz, el sonido de los estudiantes escribiendo, tu propia respiración..."

4. Dos cosas que hueles

- Detecta 2 olores a tu alrededor o recurre a un olor que te calme (aceites esenciales, tu perfume).
- Ejemplo: "El aroma del café en la sala de profesores, el olor del papel de los libros..."

5. Una cosa que saboreas

- Concéntrate en 1 sabor en tu boca o toma un pequeño sorbo de agua o té.
- Ejemplo: "El sabor fresco de la menta del chicle, el gusto del té, el agua, el café..."

“ —

Comprender y gestionar tu sensibilidad como docente es posible. Con el enfoque adecuado, puedes transformar lo que hoy te abruma en tu mayor fortaleza.



🗣️ 4. Estructura tu día para evitar la sobrecarga

Acción concreta

Uso de bloques de tiempo para tareas intensas y sus descansos previamente planificados.

Base científica

La gestión del tiempo y el descanso mejora la productividad y la regulación emocional.

Práctica recomendada: Cronograma

Este modelo de cronograma está diseñado para docentes altamente sensibles (DAS) y propone una gestión del tiempo basada en bloques. Este enfoque ayuda a mantener un equilibrio entre tareas intensas y momentos de recuperación, mejorando tu bienestar y eficacia.



Hora	Actividad	Estrategia sugerida
8:00 - 8:15	Llegada y preparación del aula	Dedica unos 5 minutos a respirar de forma consciente para centrarte y visualizar el día.
8:15 - 9:55	Primera clase (alta intensidad)	Concéntrate en los objetivos a cumplir, priorizando las tareas más demandantes.
9:55 - 10:00	Pausa breve	Busca un espacio tranquilo para realizar un descanso fuera del aula. Realiza ejercicios de respiración en caja o escucha música relajante.
10:00 - 11:40	Segunda clase	Alterna actividades dinámicas con momentos de reflexión grupal para equilibrar energía.
11:40 - 11:45	Pausa breve	Desconecta mentalmente. Sal al aire libre y pon en práctica la herramienta de “grounding” o bien medita brevemente.
11:45 - 13:25	Tercera clase	Tareas más creativas o colaborativas que no impliquen demasiada carga emocional de tu parte.
13:25 - 13:55	Descanso	Desconecta del trabajo. Si puedes, come en un espacio tranquilo, evita ponerte a hacer otras tareas o hablar con compañerxs o alumnxs que estén estresados y busquen desahogarse contigo. Es tu momento de recuperación energética, mental y emocional.
13:55 - 14:55	Corrección de tareas o planificación	Usa un cronómetro: trabaja 25 minutos y descansa 5 (técnica Pomodoro).
14:55 - 15:00	Revisión final y cierre del día	Revisa tus logros del día y organiza prioridades para mañana. Realiza un breve ejercicio de gratitud.

En base a este ejemplo de cronograma, diseña el tuyo propio en la siguiente página.

Hora	Actividad	Estrategia

Este cronograma te ayudará a:

- Mantener un ritmo más sostenible durante el día.
- Evitar la acumulación de estrés al equilibrar tareas demandantes con pausas regeneradoras.
- Maximizar tu energía y bienestar emocional, mejorando tu calidad de vida y tu enseñanza.

“ —

A veces, un pequeño ajuste en cómo gestionas tus emociones marca la diferencia en tu bienestar y en tu aula. Si necesitas una guía más clara, hay ayuda especializada para ti.



5. Establece límites desde la empatía

Acción concreta

Utilizar frases clave para decir “no” o redirigir demandas emocionales de estudiantes o colegas (incluidos directivos).

Base científica

Los límites saludables protegen el bienestar emocional sin comprometer la conexión. Además, refuerzan la autoconfianza y la autoestima.

Práctica recomendada: plantilla de asertividad

A continuación te facilito las claves que tendrás que tener en cuenta a la hora de expresarte de una forma asertiva. Además, te doy también algunos ejemplos para que puedas entender mejor cómo implementar dichas claves en posibles escenarios.



Claves

- Reconocer las necesidades del otro: Asegúrate de que la otra persona se sienta escuchada.
- Claridad en tus límites (estarán basados en tus propias necesidades): Comunica tu disponibilidad de manera específica y respetuosa.
- Proponer alternativas: Ofrece opciones para mostrar tu disposición a colaborar sin comprometer tus propios límites.

Algunos ejemplos de comunicación asertiva y empática

1. Estableciendo Límites con Estudiantes

Situación: Un estudiante busca atención constante durante tu tiempo de planificación.

Frase sugerida: "Entiendo que necesitas ayuda y quiero apoyarte, pero en este momento estoy ocupándome de otra tarea. Podemos hablar sobre esto durante la hora de tutoría"

2. Estableciendo Límites con Colegas

Situación: Un colega te delega una tarea adicional inesperada.

Frase sugerida: "Aprecio que confíes en mí para esta tarea, pero mi agenda está llena en este momento. ¿Podríamos buscar una solución alternativa juntos?"

3. Estableciendo límites con directivos

Situación: Un directivo solicita tareas adicionales fuera de tu horario.

Frase sugerida: "Gracias por pensar en mí para este proyecto. Actualmente, estoy priorizando otras responsabilidades importantes. ¿Podríamos explorar cómo manejarlo de otra forma?"

4. Estableciendo límites en el aula

Situación: Los estudiantes crean un ambiente de ruido o interrupciones frecuentes.

Frase sugerida: "Quiero asegurarme de que todos tengáis la oportunidad de aprender. Os pido que bajemos el tono de voz para continuar trabajando juntos. Recordad que somos un equipo"

[illegible]

6. Utiliza tu empatía como motor de transformación

Acción concreta

Utilizar técnicas para aprovechar tu alta sensibilidad para conectar con estudiantes y colegas de manera auténtica sin absorber sus emociones. Aprender a identificar, diferenciar y regular emociones, asegurando que las emociones propias y ajenas no se mezclen, es crucial para un docente sensible.

Base científica

La diferenciación emocional es una habilidad clave en la regulación emocional, ya que permite identificar con precisión las propias emociones sin fusionarse con las de los demás (Kashdan et al., 2015). Un alto nivel de diferenciación emocional se asocia con menor estrés, mayor resiliencia y mejor gestión de relaciones interpersonales.



Práctica recomendada: “etiqueta y libera”

1. Pausa y respira: Tómate un momento para hacer tres respiraciones profundas, enfocándote en el aire entrando y saliendo.

2. Detecta la emoción: Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo en este momento? Nombra la emoción lo más específicamente posible (ejemplo: en lugar de "estresado", identificar si es frustración, ansiedad o fatiga).

3. Ubica su origen: Reflexiona: ¿Esta emoción es mía o de alguien más? Si viene del entorno (alumnos, colegas), reconócelo sin apropiártela.

4. Expresa internamente: Si es tuya, acéptala sin juzgar. Si es ajena, visualiza que la sueltas, como si el viento se la llevara o la dejaras fluir como agua en un río.

5. Reconexión y cierre: Ancla tu atención en una sensación física positiva (el contacto con el suelo, una respiración profunda) y elige una acción pequeña para seguir con tu día en equilibrio.



7. Crea un plan de bienestar a largo plazo

Acción concreta

Elegir y planificar las prácticas de autocuidado que sean más prácticas y realistas para poderlas implementar en tu día a día. Algunos ejemplos de prácticas que pueden fomentar tu bienestar son:

a) Mindfulness (Atención Plena)

- Práctica recomendada: Dedicar 10 minutos diarios a ejercicios de respiración consciente o escaneo corporal.
- Herramientas sugeridas: Aplicaciones como Calm, Insight Timer o sesiones guiadas en YouTube.

b) Journaling (Escritura reflexiva)

- Práctica recomendada: Escribir durante 5-10 minutos al día sobre emociones, experiencias o pensamientos positivos.
- Ejemplo: "Hoy me sentí [emoción] porque [situación]. Para gestionar esta emoción, puedo [acción]."

c) Actividad física regular

- Práctica recomendada: Caminatas diarias de 20 minutos, yoga o baile.

d) Tiempo de calidad

- Práctica recomendada: Leer, escuchar música, jardinería o cualquier actividad que genere alegría y te facilite la desconexión.

e) Gestión de la sobrecarga sensorial

- Práctica recomendada: Crear o buscar un espacio tranquilo y seguro para ti en casa o el aula donde puedas desconectar de lo de afuera para conectarte contigo mismx a través de algunas de las estrategias que ya he mencionado anteriormente.

Base científica

El autocuidado emocional practicado con regularidad mejora la resiliencia emocional y permite un mayor equilibrio mental y emocional que se traduce en una mejora del bienestar. Este aspecto es esencial para el bienestar y la salud de un docente sensible o altamente sensible.

Ejemplo de plan semanal de bienestar personal.

Día	Actividad principal	Tiempo estimado	Herramientas o apoyo
Lunes	Journaling matutino (hora)	10 min	Cuaderno y bolígrafo
Martes	Caminata (hora)	20 min	Ropa cómoda
Miércoles	Sesión de mindfulness (hora)	10 min	App+lugar tranquilo
Jueves	Tiempo de calidad (hora)	30 min	Lectura preferida
Viernes	Escaneo corporal (hora)	10 min	App+lugar tranquilo
Sábado	Actividad creativa (hora)	1 hora	Clase de baile
Domingo	Reflexión semanal (hora)	20 min	Cuaderno y bolígrafo

Planifica tus acciones para la sostenibilidad de tu bienestar

Día	Actividad principal	Tiempo estimado	Herramientas o apoyo

Sugerencias para su implementación

- Adaptabilidad: Ajusta las actividades según tu disponibilidad y tus necesidades semanales.
- Compromiso gradual: Comienza con una o dos prácticas y añade más progresivamente.
- Apoyo externo: Comparte tus avances con un/a colega o un/a coach para reforzar tu compromiso.



¿Crees que necesitas una ayuda más personalizada para gestionar tu sensibilidad en el aula?

Puede que los pasos que te brindo en esta guía sean suficientes para gestionar tu sensibilidad en el aula, o puede que necesites un acompañamiento más personalizado y cercano.

Para descubrir en qué punto estas, te invito a que realices el siguiente cuestionario.

Instrucciones: Marca las afirmaciones con las que te identifiques. Si respondes afirmativamente a 5 o más, te sugiero que pases a la siguiente página.

☐ Me siento emocionalmente agotado/a después de mi jornada laboral.

☐ Me cuesta diferenciar mis emociones de las de mis alumnos.

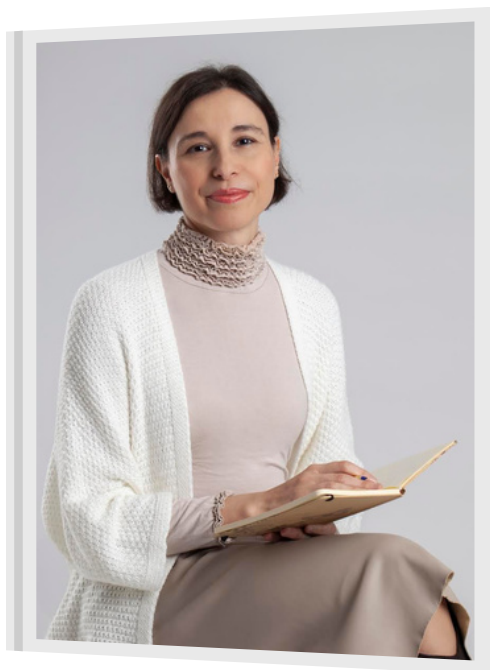
☐ Siento que el ruido, el caos o las dinámicas del aula me abruman con facilidad.

☐ Me frustra la falta de comprensión por parte de mis compañeros/as o directivos.

☐ No logro mantener hábitos de autocuidado de forma constante.

Sé que necesito estrategias emocionales efectivas, pero no sé por dónde empezar.

Da el siguiente paso para convertir tu sensibilidad en tu mejor aliada agendando una sesión gratuita conmigo



Si has respondido afirmativamente a 5 de estas afirmaciones, no te preocupes. Los cambios no suceden “de hoy para mañana”.

Yo sé que mi mentoría personalizada puede ayudarte a gestionar tu sensibilidad en el aula de una forma eficiente. Lo sé porque ya he ayudado a otros docentes a mejorar su bienestar y, lo más importante, porque lo he experimentado yo misma “en carnes propias”.

También tienes la opción de seguir aplicando las estrategias que te he facilitado en esa guía y buscando información por tu cuenta orientada a la gestión emocional y mental de las personas altamente sensibles.

Pero si lo que quieres es hacer un cambio de una forma eficiente y directa, con acciones concretas que se adapten a lo que SÓLO TÚ necesitas, te invito a que reserves una sesión gratuita conmigo para evaluar tu situación y ver cómo podría ayudarte en función de tus necesidades personales.

RESERVA TU SESIÓN GRATUITA AQUÍ



*¡Hasta
pronto!*





Educary Brillar

Guía Paso a Paso

GESTIONA TU SENSIBILIDAD EN EL AULA Y TRANSFÓRMALA EN TU ALIADA

Guía práctica y accionable para los desafíos de un **docente sensible**

www.educarybrillar.com