EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

Ana Peinado

# Botiquín emocional para docentes universitarios



Octaedro

IDP

Institut de Desenvolupament Professional
UNIVERSITAT DE BARCELONA

La colección Educación Universitaria contribuye a la difusión de experiencias significativas y buenas prácticas de innovación y mejora docente en el ámbito de la educación superior, y a intentar dar respuestas adecuadas a los retos que plantean tanto las actuales tendencias sobre el proceso de docencia-aprendizaje como la construcción de nuevos espacios para la educación superior.

Compuesta por libros de alta divulgación sobre temas de enseñanza y aprendizaje universitarios, va dirigida especialmente a los profesores universitarios y futuros docentes en fase de formación; también a los responsables de la gestión universitaria, al alumnado de estudios superiores y a todas las personas que se interesan por el mundo de la docencia en la universidad.

En la serie «Educación superior comparada e internacional», de orientación diferenciada y propia, se publican obras que presentan los resultados de destacadas investigaciones internacionales sobre temas relacionados con la educación superior desde una perspectiva comparada.

Esta colección también presenta ediciones digitales de todos los libros y, además, de aquellos documentos que, por su naturaleza o por la extensión y amplitud de sus planteamientos, exceden las posibilidades de ediciones en formatos tradicionales.

# Botiquín emocional para docentes universitarios

COLECCIÓN
EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

**CONSEJO EDITORIAL IDP, UB-OCTAEDRO**

**Dirección**
Núria Serrano Plana (Jefa de la Sección Universidad, IDP, Facultad de Química, Universidad de Barcelona)

**Coordinación**
David Bueno Torrens (Facultad de Biología, Universidad de Barcelona)

**Editores**
Manuel León (director de la Editorial Octaedro) y Juan León (editor de Octaedro)

**Comité de expertos**
Pedro Allueva Torres (Facultad de Educación, Universidad de Zaragoza)
Mar Cruz Piñol (Facultad de Filología y Comunicación, Universidad de Barcelona)
Carmen Ferrándiz García (Facultad de Psicología, Universidad de Murcia)
Anna Forés Miravalles (Facultad de Educación, Universidad de Barcelona)
Virginia Larraz Rada (Escula de Educación, Universidad de Andorra)
Miquel Martínez Martín (Facultad de Educación, Universidad de Barcelona)
Miquel Oliver Trobat (Facultad de Educación, Universidad de las Islas Baleares)
Joan Carles Ondategui Parra (Facultad de Óptica y Optometría, Universidad Politécnica de Cataluña)
Mireia Ribera Turró (Facultad de Matemática e informática, Universidad de Barcelona)
Alicia Rodríguez Álvarez (Facultad de Filología, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)
Francisco Javier Hoyuelos Álvaro (Facultat de Química de la Universidad de Burgos)
Max Turull Rubinat (Facultad de Derecho, Universidad de Barcelona)

**Secretaría Técnica del Consejo Editorial**
Lourdes Marzo Ruiz (IDP, Universidad de Barcelona), Paula Estalayo Bielsa (Ed. Octaedro)

**Normas presentación originales:**
https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/docs/Normas_presenta.pdf

**Revisores:**
https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/docs//Revisores_Octaedro.pdf

**Criterios de calidad:**
https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/docs/criterios.pdf

Ana Peinado

# Botiquín emocional para docentes universitarios

OCTAEDRO - IDP, UB

Colección Educación universitaria

Título: *Botiquín emocional para docentes universitarios*

Primera edición: junio de 2025

© Ana Peinado

© De esta edición:
Ediciones Octaedro, S.L.
Bailén, 5 - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Universitat de Barcelona
Institut de Desenvolupament Professional (IDP)
Campus Mundet - 08035 Barcelona
Tel.: 93 403 51 75
idp.ice@ub.edu
www.ub.edu/idp/web/

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1079-098-8
Depósito legal: B 12911-2025

Diseño y producción: Servicios Gráficos Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

# Sumario

Introducción ..... 9

EMOCIONES ..... 15

MIEDO, ESTRÉS Y ANSIEDAD ..... 29

REGULACION EMOCIONAL ..... 41

BOTIQUÍN EMOCIONAL ..... 55

APLICACIONES EN EL AULA ..... 69

PRIMERO AUXILIOS PSICOLÓGICOS ..... 89

Referencias bibliográficas ..... 105

Índice ..... 107

# Introducción

De un tiempo a esta parte, pareciera que todo lo relativo a las emociones se hubiera puesto de moda. Cada vez se habla más y con mayor normalidad de la importancia de la gestión emocional, de cómo educar emocionalmente, del desarrollo de la inteligencia emocional como clave para el bienestar. Los modelos teóricos en psicología han ido viajando desde el enfoque comportamental predominante a mediados del siglo xx, que ponía el foco en «lo que se ve» (la conducta), pasando por perspectivas donde el pensamiento y los procesos cognitivos eran el centro de atención, hasta llegar a la actual perspectiva emocional. Con toda seguridad no nos quedaremos aquí y seguiremos avanzando hacia otros paradigmas, quizá con un enfoque más biologicista apoyado en los avances que se están produciendo en neurociencia. Si hemos ido evolucionando a una orientación emocional es porque lo anterior no nos daba todas las claves necesarias para conseguir el equilibrio psicológico que, la sociedad en general y las personas en particular, ansiamos conseguir.

Pongamos donde pongamos desde la psicología el foco de atención, es evidente que el bienestar psicológico y el equilibrio emocional son algo que ha preocupado al ser humano desde el principio de los tiempos. Aristóteles, hace casi tres mil años, hablaba ya del concepto de «eudaimonía» o felicidad plena, que se podía conseguir a través del equilibrio que otorga el vivir bajo los principios de la virtud. En la antigua Roma, el estoicismo sentó las bases de cómo la autorregulación era vital para obtener la tranquilidad necesaria a la hora de

afrontar con aceptación los envites de la vida. La técnica de la ciudadela interior propuesta por Marco Aurelio, aún sigue utilizándose en *mindfulness*. Aún más antiguas, las tradiciones budistas e hindúes proponían la meditación y el yoga como medios para alcanzar la paz interior. A pesar de los avances tecnológicos, como la aparición de la inteligencia artificial, seguimos siendo en esencia iguales a los humanos que acudían al oráculo de Delfos para encontrarse a sí mismos. Por eso, la gestión emocional sigue siendo importante o quizá lo sea ahora más que nunca.

Actualmente, en el ámbito universitario, que tanto se ha transformado en los últimos años, tenemos en nuestras aulas estudiantes que han sufrido una pandemia mundial que les obligó a confinarse en plena adolescencia y alejarse del contacto social tan importante en esta etapa vital, que además viven en una sociedad líquida con padres sobrecargados de trabajo que tratan de compensar su sentimiento de culpa evitando poner límites claros y constantes. Estamos ante una generación que ha sido llamada «de cristal» por la vulnerabilidad que demuestran en ocasiones, aunque también han demostrado ser más resilientes, solidarios y comprometidos que generaciones anteriores.

Hace más de quince años comencé a colaborar con centros educativos de infantil, primaria y secundaria en el desarrollo de actividades y programas de educación emocional. Dicho trabajo lo pude materializar en 2016 con la publicación del Programa Arco Iris, que recoge actividades para trabajar en las aulas desde los 3 hasta los 18 años en las diferentes competencias emocionales. Unos años después, tuve la oportunidad de iniciar mi trayectoria docente en la universidad y desde el principio traté de llevar a mis clases lo que hasta ese momento había desarrollado en los niveles educativos previos. Siempre he considerado la universidad como una institución de formación integral del ser humano. No creo que deba convertirse únicamente en un tipo de formación profesional avanzada. Pasar por la universidad debe permitir que la universidad pase por uno mismo, lo transforme y le permita un desarrollo personal y social, mediante la adquisición de valores morales y cívicos. Los docentes universitarios, que ya hemos sido sustituidos como fuentes de conocimiento por internet y

la inteligencia artificial, debemos, ahora más que nunca, centrarnos en ofrecer al estudiantado esta perspectiva más humanista. Y para eso, debemos tener presente nuestro propio desarrollo personal, sin perdernos a nosotros mismos en la complicada y exigente carrera profesional universitaria.

Este libro aborda la importancia de la gestión emocional, explorando sus procesos psicológicos para ofrecer pautas de aplicación práctica en el aula universitaria.

Somos seres sintientes. Nuestras emociones son parte indisoluble de nuestra condición humana. Son el primer escalón en nuestra forma de pensar, actuar y estar en el mundo. La relación con los demás y con nosotros mismos depende de nuestras emociones. El primer capítulo está centrado en dar a conocer la naturaleza de las emociones desde un punto de vista fisiológico, explicando cómo determinan nuestra manera de actuar. El capítulo está centrado en la descripción de cada uno de los componentes de la definición de emoción para poder ofrecer una visión amplia que permita entender la complejidad y magnitud del fenómeno emocional.

En el segundo capítulo, nos centramos en el miedo como la emoción básica y primaria que origina los estados de estrés, ansiedad y *burnout* tan presentes en el profesorado y estudiantado universitario. Conocer cómo funcionan estos mecanismos desde el punto de vista biopsicológico permite, por un lado, ser conscientes de cómo afectan a la capacidad de atención, concentración y memorización fundamentales para el estudiante y también a la aparición de la frustración, la falta de motivación y la sensación de estar «quemado» por el trabajo, presentes en parte del profesorado. Aprender cómo se originan estos procesos permite conocer también las claves de su regulación.

El tercer capítulo trata del concepto de regulación emocional como proceso consciente mediante el que podemos manejar la intensidad y frecuencia con la que aparecen nuestras emociones. La regulación emocional no significa evitar o reprimir las emociones, sino gestionarlas adecuadamente. Conceptos como la ventana de tolerancia y los mecanismos de regulación son mapas que nos permiten saber cómo estamos emocionalmente en cada momento, lo que nos permitirá es-

tablecer estrategias adecuadas para volver al necesario estado de equilibrio. Estos conceptos nos permitirán ir introduciendo el concepto de inteligencia emocional, que ha demostrado científicamente en los últimos treinta años su efectividad para el rendimiento académico y el éxito profesional y personal, entre otros beneficios.

El cuarto capítulo ofrece las claves de la herramienta «botiquín emocional» que incluye recursos y técnicas a las que se puede acudir en momentos de intenso desequilibrio emocional. Este botiquín incluye prácticas como la meditación, la respiración, el establecimiento de límites saludables y técnicas de autocuidado. Las técnicas propuestas se dividen en aquellas que son necesarias para gestionar estados de hiperactivación, como la ansiedad, y aquellas que nos permitirán aumentar la energía en estados de hipoactivación, relacionados con el ánimo depresivo o la procrastinación.

En el quinto capítulo hablamos de los «primeros auxilios psicológicos en el aula». El profesorado debe estar formado en cómo tratar crisis emocionales de la misma manera que debe conocer cómo actuar ante casos de urgencia médica. Este capítulo recoge la técnica más adecuada para abordar una crisis de ansiedad en el aula y cómo lidiar con situaciones más complejas como autolesiones o la ideación suicida. Un adecuado apoyo emocional en estas situaciones puede salvar vidas y como docentes debemos estar formados y preparados por si fuera necesario actuar.

Por último, el sexto capítulo aborda cómo aplicar mediante dinámicas y situaciones de enseñanza las competencias de inteligencia emocional de reconocimiento de emociones, autoestima, automotivación, autorregulación, habilidades sociales y las fortalezas del estado de ánimo de la psicología positiva. A modo de ejemplo, se ofrece una dinámica de cada competencia con el objetivo de que pueda servir de inspiración para que cada docente lo pueda extrapolar a la realidad de su aula de la forma que considere más adecuada. La aplicación de estas técnicas no solo va a permitir crear un ambiente de aprendizaje motivador, sino que permitirá desarrollar en el estudiantado las llamadas «habilidades blandas» que les serán esenciales en su incorporación al mercado laboral y que, además, entroncan

con el concepto de educación integral que el espacio universitario debe fomentar.

En definitiva, este libro busca ofrecer una guía completa para entender y aplicar la gestión emocional en los docentes universitarios, permitiendo por un lado el desarrollo de su propia gestión emocional y por otro lado ofreciendo recursos para desarrollar las competencias de inteligencia emocional en el estudiantado. Pretende el ambicioso propósito de transformar el aula universitaria en un espacio de crecimiento personal, con un enfoque humanista y social que permita una sociedad más justa y equilibrada. Si no lo consigue, al menos, que sea ameno y clarificador.

# Índice

**Introducción** . . . . . 9

**Emociones** . . . . . 15

**Miedo, estrés y ansiedad** . . . . . 29
- Miedo . . . . . 29
- Estrés . . . . . 31
- El interruptor . . . . . 34
- Ansiedad . . . . . 35
- ¿Y si no puedo huir o defenderme? . . . . . 37
- Estar «quemado» . . . . . 38

**Regulacion emocional** . . . . . 41
- Ventana de tolerancia . . . . . 42
- Sistemas de regulación innatos . . . . . 43
- Inteligencia emocional . . . . . 46
- Estrategias de regulación conscientes y adaptativas . . . . . 48
- Una parte de mí . . . . . 50

**Botiquín emocional** . . . . . 55
- Estrategias para gestionar la hiperactivación . . . . . 56
- Parando el pensamiento anticipatorio catastrofista . . . . . 61
- Estrategias para gestionar la hipoactivación . . . . . 64

**Aplicaciones en el aula** ... 69
Reconocimiento de emociones ... 70
Autoconocimiento ... 72
Automotivación ... 74
Parte 1: Metas (Objetivos Marte) ... 76
Parte 2: Realidad (Linea de vida/Rueda de la vida/Dafo) ... 76
Parte 3: Opciones ... 76
Parte 4: Voluntad ... 77
Autorregulación ... 77
Habilidades sociales ... 82
Fortalezas ... 84

**Primero auxilios psicológicos** ... 89
Qué hacer ante una crisis de ansiedad o un ataque de pánico ... 91
¿Qué hacemos si un estudiante tiene una crisis de ansiedad en clase? ... 92
Cómo actuar ante las autolesiones ... 95
¿Qué hacer si vemos que uno de nuestros estudiantes se ha autolesionado? ... 97
Ideación suicida ... 99
El proceso del suicidio ... 101

**Referencias bibliográficas** ... 105

**Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:**

**www.octaedro.com**

COLECCIÓN
EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

ÚLTIMOS TÍTULOS PUBLICADOS

**El arte de presentar en público en la universidad**
Carme Hernández-Escolano,
Montserrat Alguacil de Nicolàs (eds.)

**Hacia la inclusión educativa en la Universidad: diseño universal para el aprendizaje y la educación de calidad**
Coral Elizondo Carmona

**Manual de docencia universitaria**
Max Turull Rubinat (coord.)

**Educar con sentido transformador en la universidad**
Pablo Rivera-Vargas, Raquel Miño-Puigcercós,
Ezequiel Passeron (coords.)

**Bienvenidos a la universidad**
Francisco Esteban Bara

**Mejorar las prácticas de maestro: un modelo basado en la colaboración y la reflexión conjunta entre la escuela y la universidad**
Teresa Mauri, Javier Onrubia, Rosa Colomina (eds.)

**Recursos educativos abiertos**
Gema Santos-Hermosa, Ernest Abadal Falgueras

**Escribir en la Universidad española: entre la realidad y el deseo**
Montserrat Castelló, Núria Castells (eds.)

**Competencia de aprender a aprender y autorregulación en la universidad**
Laia Lluch, Nati Cabrera (coords.)

**Construir culturas de datos justas en la universidad**
Juliana Elisa Raffaghelli

**¡Escucha, rector! Las universidades singulares crean nuevos modelos de aprendizaje**
Lluís Pastor

**La inteligencia situacional en la formación de adultos**
Michel Fiol, Marcel Planellas, Carolina Serrano,
Kristine De Valk

**ChatGPT y educación universitaria: posibilidades y límites de ChatGPT como herramienta docente**
Mireia Ribera, Oliver Díaz Montesdeoca (coords.)

**La docencia universitaria en clave neuroeducativa. Viejos problemas, nuevos retos: oportunidades para el cambio**
David Bueno y Anna Forés (eds.)

## Botiquín emocional para docentes universitarios

¿Sientes que tu alumnado es emocionalmente más vulnerable que antes? ¿Te enfrentas a situaciones para las que nadie te preparó como docente? En la universidad actual, los vínculos han cambiado, las emociones están más presentes y las demandas del entorno son más exigentes. Este libro nace para acompañar al profesorado universitario en la comprensión de este nuevo escenario, donde el bienestar emocional —propio y del estudiantado— se ha vuelto una parte esencial del trabajo docente.

A través de estrategias de regulación emocional y recursos prácticos, este botiquín se convierte en una herramienta de autocuidado y también de acompañamiento y ayuda al alumnado. Desde cómo identificar y gestionar emociones como el miedo, el estrés o la ansiedad, hasta cómo actuar ante situaciones complejas en el aula, se ofrecen orientaciones claras y aplicables.

¿Qué hacer ante un ataque de pánico en clase? ¿Cómo responder ante una autolesión o una ideación suicida? Este libro no pretende formar psicólogos, sino ofrecer primeros auxilios psicológicos que ayuden al profesorado a actuar con serenidad, empatía y responsabilidad. Un recurso imprescindible para quienes saben que educar también implica acompañar.

**Ana Peinado** es Doctora en Psicología, Máster en Investigación de Psicología aplicada y Master en Psicología General Sanitaria. Es profesora en la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia y codirectora del Centro Alma de psicoterapia. Ha colaborado, entre otros proyectos, en la difusión del Protocolo de prevención y actuación ante la conducta suicida de la Universidad de Murcia.

Octaedro Editorial

IDP Institut de Desenvolupament Professional
UNIVERSITAT DE BARCELONA

ISBN 978-84-1079-098-8