

BOTIQUÍN DOCENTE

- Para días intensos -



A VECES LO QUE PASA EN EL AULA ES SOLO
LA SUPERFICIE

¡Hola! Soy Vicky Aphalo, maestra por vocación. Y, como quizás te pasa a vos también, muchas veces me sentí sola en el aula: sosteniendo un grupo, acompañando emociones, resolviendo conflictos... mientras por dentro me sentía desbordada.

Este ebook nace de esa experiencia real. De los días en que el aula se vuelve intensa, cuando aparecen discusiones, llantos, enojos o tensiones que parecen multiplicarse al mismo tiempo que intentamos enseñar.

Durante mucho tiempo pensé que ser una buena docente significaba poder sostener todo. Con el tiempo, entendí que cuando el aula se desregula, el cuerpo docente también lo hace. Y desde ese lugar es muy difícil acompañar a otros.

Recuerdo que, siendo maestra de 3° C, una alumna me dijo: “Seño, lo que más me gusta de vos es cómo nos ayudás a resolver los conflictos.”

Esa frase me marcó profundamente. Me hizo dar cuenta de que, más allá de los contenidos, había algo muy importante sucediendo en el aula: estábamos aprendiendo a convivir, a calmarnos y a entendernos.

De esa experiencia nació el Método 3C: calmar, conectar y conducir, una manera de intervenir en los conflictos que busca que, poco a poco, los estudiantes puedan resolverlos con mayor autonomía.

La portada de este ebook muestra esa tarea invisible de sostener: una ballena llevando un barco en medio del mar. Al lado, un faro recuerda que siempre puede haber una guía, una pausa y un rumbo posible.

Este libro no busca docentes perfectos. Busca acompañarte. Porque cuando el docente logra regularse, algo cambia en su manera de estar y también en toda la energía del aula.

1- Método 3C.

El Método 3C propone tres pasos para intervenir en el aula de manera más consciente y amable. Para que el método sea efectivo, el docente tiene que tener vínculo con sus alumnos.

El Método 3C en el Aula

Para resolver los conflictos entre estudiantes



Calmar

Bajar la intensidad emocional.

Crear un espacio para tranquilizarse.



Conectar

Expresar qué ocurrió y cómo se sintieron.

Escuchar y compartir.



Conducir

Buscar una solución juntos.

Guiar hacia acuerdos posibles.

Idea clave del Método 3C:

El docente no resuelve el conflicto por los estudiantes.

Crea las condiciones para que ellos puedan escucharse y encontrar una forma de resolverlo.

2- ¿Qué le pasa al cuerpo docente cuando el aula está desregulada?

Cuando el cerebro se siente amenazado

Ruido, conflictos, presión...



Se activa la amígdala.
Modo alerta.



Señales físicas



Tensión corporal



Respiración corta



Irritabilidad



Dificultad para pensar

Si la situación sigue aumentando...

Modo Supervivencia



Gritar



Sentirse bloqueado



Perder claridad pedagógica



Reacción impulsiva

No es falta de vocación...

Es tu sistema nervioso intentando protegerte.

Cuando el cerebro docente entra en estrés, no siempre responde igual.

A veces hay una **activación media**, en la que todavía podés registrar lo que sentís y regularte a tiempo.

Otras veces la activación sube y entrás en un **estado de alerta más alto**, donde ya cuesta pensar con claridad y reaccionás desde el impulso.

Según el nivel de desregulación emocional y el síntoma que se genera en tu cuerpo, **la estrategia que necesitás cambia**.

Por eso es clave aprender a leer tu cuerpo antes de llegar al pico.

3- Dos regulaciones rápidas para momentos de crisis.

TENSIÓN

ESTADO DE ACTIVACIÓN ALTA

¿CÓMO LA RECONOCES?



- Respiración rápida
- Cuerpo tenso
- Irritabilidad
- Reacción impulsiva
- Voz elevada

¿CÓMO PREVENIRLA?



Respirá profundo Pausá antes de reaccionar Aflojá hombros y mandíbula

¿CÓMO REGULARTE?



- Exhalá lento (inyectá 4, exhalá 6)
- Tomá agua
- Cerrá los ojos **10 seg**
- Estirá tu cuerpo

BLOQUEO

ESTADO DE BAJA ACTIVACIÓN

¿CÓMO LO RECONOCES?



- Mente en blanco
- Cansancio
- Desconexión
- No sabés qué hacer
- Cuerpo pesado

¿CÓMO PREVENIRLO?



Tomá agua seguido Movete cada tanto Pausas breves

¿CÓMO ACTIVARTE?



- Cambiá de posición
- Caminá unos pasos
- Mové las manos
- Decí una frase simple
- Conectá con tu cuerpo

4. Mi forma de entender la regulación emocional docente

A lo largo del tiempo fui descubriendo que regularnos en el aula no depende solo de una técnica o un recurso puntual. Para mí, hay tres pilares que sostienen todo lo demás:



- El **vínculo**: porque no hay intervención posible si no hay conexión real con los estudiantes. A veces, antes de intervenir, alcanza con acercarte, mirar y nombrar lo que está pasando.
- El **autoconocimiento**: para poder leer qué me pasa, cómo reacciono y desde dónde estoy interviniendo. Registrar tu cuerpo a tiempo puede cambiar por completo tu forma de responder.
- Las **estrategias pedagógicas**: que nos permiten actuar con intención y no desde el impulso. No es lo mismo reaccionar que intervenir con una intención clara.

Porque no se trata solo de calmar el aula, sino de construir una nueva forma de habitarla.

Yo también estuve ahí.

En ese ruido, en la tensión, en
no saber cómo intervenir.

Y algo aprendí:

No necesitamos ser docentes
perfectos,
necesitamos herramientas para
sostenernos.

De a poco, se puede.

No estás solo.

Con amor,
Vicky

Estoy creando un taller para
profundizar en los *tres pilares* con
herramientas concretas para el aula.

Si esto te resonó, probablemente ese
espacio también sea para vos. Muy
pronto lo voy a compartir :)

También abrí una comunidad
de WhatsApp para docentes,
dejo el link en mi perfil.

@vicky.aphalo

