

CÍRCULOS QUE CUIDAN

Bienestar emocional y aprendizaje
desde las Prácticas Restaurativas

XXXII Jornadas Estatales de FEAE Cantabria 2025
Cuidando emociones potenciando aprendizajes

Nuria Jiménez Hermosa

Objetivos del Taller



Crear un espacio de cuidado

Construir juntos un ambiente seguro donde cada voz sea escuchada y cada presencia valorada.



Reconocer el vínculo

Explorar cómo la conexión emocional y el bienestar son la base fundamental del aprendizaje significativo.



Vivir la experiencia

Participar activamente en pequeños círculos de diálogo para experimentar su poder transformador.



RONDA DE PRESENTACIÓN

*Tu nombre
y una palabra, o imagen
emocional, de cómo llegas hoy al
taller*





"Conecta y camina"

Comparte algo pequeño que hoy
te ha hecho sonreír.

Busca otra persona y dile: algo que te
hace bien como docente/persona es...

Busca a alguien con quien no hayas
hablado hoy, y compartid vuestro lugar
favorito para desconectar.

Una persona que marcó positivamente
mi manera de aprender o enseñar fue...
(y por qué).

Si pudiera regalar algo simbólico a mi alumnado/equipo, sería...

Estos pequeños intercambios nos recuerdan que antes de ser educadores, facilitadores o profesionales,
SOMOS PERSONAS QUE NECESITAN CONEXIÓN, RECONOCIMIENTO Y CUIDADO.



Bienestar y Aprendizaje

Nos adentramos en el corazón del taller:

**LA RELACIÓN INSEPARABLE ENTRE
CÓMO NOS SENTIMOS Y CÓMO APRENDEMOS.**

Este vínculo, tan evidente en nuestra experiencia cotidiana,
a menudo se olvida en el diseño de nuestros espacios educativos.



*No aprendemos desde
el estrés...*

*Aprendemos desde
la seguridad.*

Esta afirmación, respaldada por Neurociencia y años de experiencia educativa, transforma nuestra comprensión del proceso de enseñanza-aprendizaje.



***LA SEGURIDAD EMOCIONAL NO ES UN LUJO:
ES UN PRERREQUISITO.***

Un cuerpo en tensión no escucha

Cuando nuestro sistema nervioso está activado en modo defensa, nuestra capacidad de atención se reduce drásticamente.

La tensión física bloquea la recepción.

Una mente a la defensiva no integra

Si percibimos amenaza o juicio, nuestro cerebro se centra en protegernos, no en aprender.

La integración de conocimiento requiere apertura.



Un corazón no reconocido no colabora

Sin reconocimiento, nos aislamos emocionalmente y la cooperación se vuelve imposible.

La colaboración genuina nace del sentimiento de pertenencia.

*El bienestar no interrumpe
el aprendizaje.*

***El bienestar abre
el aprendizaje.***

Atender las emociones no es perder tiempo, es
crear las condiciones para que el aprendizaje
sea posible, profundo y duradero.





Y ahora pensemos en nuestras aulas, o incluso en nuestras
Reuniones de Claustro:

¿Cuántas veces intentamos enseñar contenidos sobre un
suelo emocional inestable?

Cuando hay conflictos no resueltos, cuando el ambiente está tenso, cuando las
relaciones están fracturadas... y aun así seguimos adelante con el temario como si nada
pasara.

¿Cuántas veces pedimos rendimiento en un contexto
sin escucha?

Exigimos resultados, participación, compromiso... pero no creamos espacios donde las
personas puedan expresar lo que realmente les pasa, lo que necesitan, lo que sienten.

Esta reflexión no busca culpabilizar, sino iluminar. Todos hemos estado ahí.

El primer paso es reconocerlo.

El segundo, decidir HACER ALGO DIFERENTE.

LAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS



- NO son solo reactivas, son profundamente **PROACTIVAS**.
- No esperamos a que algo se rompa para actuar. Cultivan comunidad antes de que el conflicto aparezca.
- Construimos **tejido social, confianza y conexión** de manera constante y sistemática.

Cuando invertimos tiempo en círculos, escucha, rituales de conexión, estamos creando una red de seguridad emocional que sostiene a toda la comunidad.

CONSTRUIR VÍNCULOS SÓLIDOS es la mejor prevención y el mejor motor de aprendizaje colectivo.

Porque cuando alguien se siente parte...



Se atreve a aprender

Aprender es arriesgarse a equivocarse, a no saber, a probar.
Y eso solo es posible en un entorno de seguridad emocional.

LA PERTENENCIA ES EL COMBUSTIBLE DEL APRENDIZAJE

Pero hoy no venimos a hablar de Bienestar...



Venimos a practicarlo.

EL CÍRCULO DE DIÁLOGO

Es una herramienta fundamental de las
Prácticas Restaurativas.

No son solo una técnica: son una forma de
estar juntos, de escucharnos, de
CONSTRUIR COMUNIDAD.



NORMAS DEL CÍRCULO



Escuchamos sin interrumpir

La escucha activa es el primer acto de cuidado y respeto hacia el otro.



Hablamos desde el yo

Nos responsabilizamos de nuestras palabras y compartimos desde la autenticidad.



Lo que se comparte aquí, se queda aquí

La confidencialidad construye la seguridad emocional necesaria para abrirse.



El silencio también cuenta

No presionamos a nadie para hablar; el silencio es una forma válida de participar.



Sin prisa, pero di lo justo

Evitamos las prisas y permitimos que cada momento tenga su espacio, pero permitiendo que todas las personas participen.



Busca a las personas que tengan su mismo caramelo. Ése será tu círculo.
No es un grupo... es tu pequeña constelación para este espacio.



Es un gesto ritual: nos reunimos en pequeños círculos para
mirarnos, sostenernos y escucharnos.

CON QUIÉN ESTÉS HOY, QUIZÁS SEA JUSTO CON QUIEN TENÍAS QUE ESTAR.

Elegimos facilitador/a

Recuerda las normas

PRACTICAMOS



- ☐ Inicio: ¿Qué gesto cotidiano de cuidado (aunque sea pequeño) has recibido o dado últimamente, en tu entorno educativo?
- ☐ Tema:
 - Recuerda un momento en que te sentiste apoyado/a o visto/a en tu labor educativa o en tu proceso de aprendizaje:
¿Qué hizo esa persona o ese entorno para que eso fuera posible?
 - Si pudieras introducir un microgesto restaurativo en tu aula/equipo a partir de ahora, ¿cuál sería?

Cierre del círculo

Di en una palabra lo que te gustaría que hubiera más en nuestros espacios educativos:

(Más escucha, más calma, más humor, más tiempo, más reconocimiento, más silencio, más abrazo...)

Del círculo pequeño al gran grupo

¿Qué idea o ideas de tu círculo pequeño
te gustaría traer al gran grupo?





“Hoy me voy con...”

(una palabra o imagen)

¿Qué te llevas de este espacio?

¿Qué palabra o imagen captura lo que ahora resuena en ti?

Puede ser algo que descubriste, algo que recordaste, algo que se movió dentro de ti. Una intención, una emoción, un compromiso, una Semilla, una conexión o simplemente una presencia renovada..



Cada círculo que
facilitamos es una semilla
de transformación.

*El bienestar no es un destino al que llegamos.
Es una práctica que sostenemos*



Por estar aquí.

Por creer que otra forma de educar es posible.

Por atreverte a practicar el cuidado, incluso
cuando es incómodo,
incluso cuando parece que "no hay tiempo".

Por crear espacios donde las personas importan
tanto como los contenidos.

GRACIAS
POR SOSTENER
ESPACIOS
QUE
QUIDAN