Programa Terapéutico para Docentes:

DEL ROL HEREDADO AL ROL ELEGIDO

CONFIGURAR UN ROL EN ARMONÍA CON UNO MISMO Y CON LAS NECESIDADES DEL AULA DE HOY

El rol elegido es el que cada cual construye manteniendo, eliminando e incorporando patrones y modos de ser en el rol docente, de forma consciente y honesta. Así es posible configurar un rol en armonía con uno mismo y con las necesidades del aula de hoy. Y esto redunda en el bienestar emocional del docente.

El rol del profesor en el siglo XXI puede resumirse en dos palabras: **facilitador adaptable**.

Este término refleja la transición del docente de ser un mero transmisor de conocimientos a convertirse en un guía que promueve el aprendizaje activo y significativo. Además, la adaptabilidad es esencial para enfrentar los constantes cambios tecnológicos, sociales y pedagógicos que caracterizan la educación contemporánea.

Diversos estudios y artículos respaldan esta visión del docente moderno:

- **Compromiso y superación**: El docente del siglo XXI se caracteriza por su compromiso con la capacitación y superación permanentes, siendo un investigador en la búsqueda de soluciones a los problemas pedagógicos.
- **Relaciones personales y adaptación**: La educación basada en las relaciones personales y la capacidad de adaptarse a los nuevos tiempos son esenciales para los docentes actuales.
- **Competencias clave**: Entre las competencias del docente moderno se incluyen el compromiso, la organización, la tolerancia, la apertura al diálogo y la capacidad de involucrar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

En resumen, el profesor del siglo XXI debe ser un **facilitador adaptable**, capaz de guiar a sus estudiantes en un entorno educativo dinámico y en constante evolución.

Información General del Programa

Duración, horario, importe y lugar

10 encuentros grupales presenciales de 5 horas, de 9:00 a 14:30 (30 minutos de descanso).

1 sábado al mes (de enero a junio y de septiembre a diciembre)

- 10/1/26 14/2/26 21/3/26 25/4/26 30/5/26 27/6/26 12/9/26 17/10/26 14/11/26 11/12/26

Importe: 950 euros, que se abonan mediante transferencia bancaria antes del 10 de enero de 2026. En caso de que una persona se vea en la obligación de abandonar el programa por la causa que sea, le será devuelto el 50% del importe correspondiente a los encuentros pendientes de ejecución.

Los encuentros tendrán lugar en el espacio Ina Dantza Eskola, en Herriko Gudarien Kalea 10, de Durango.

Formato

Grupal, vivencial, creativo y participativo.

Cada participante tendrá una sesión individual al mes que le permitirá complementar la experiencia del grupo terapéutico al brindar un espacio íntimo y seguro donde la persona pueda profundizar en aspectos personales que quizá no se sienta lista para compartir con los demás. Le permitirá trabajar situaciones específicas que requieren atención particular. La sesión le ofrecerá la oportunidad de procesar lo vivido en el grupo y clarificar dudas en inquietudes. (Estas sesiones son voluntarias y no tienen coste añadido).

Facilitadora Yosune Burgoa Somoza, psicóloga, psicodramatista, terapeuta gestalt y teatroterapeuta

688 667 122 yosuneburgoa@gmail.com yosuneburgoa.com

Objetivos Generales

Espacio seguro para la expresión emocional

Crear un entorno de confianza donde los docentes puedan expresar y procesar sus emociones relacionadas con su labor educativa.

Exploración creativa de estados emocionales

Abordar la ansiedad y otras emociones comunes en la docencia mediante técnicas teatrales y expresivas.

Herramientas para el aula

Proporcionar recursos aplicables que mejoren la convivencia y el bienestar en el entorno educativo.

Objetivos Generales (continuación)

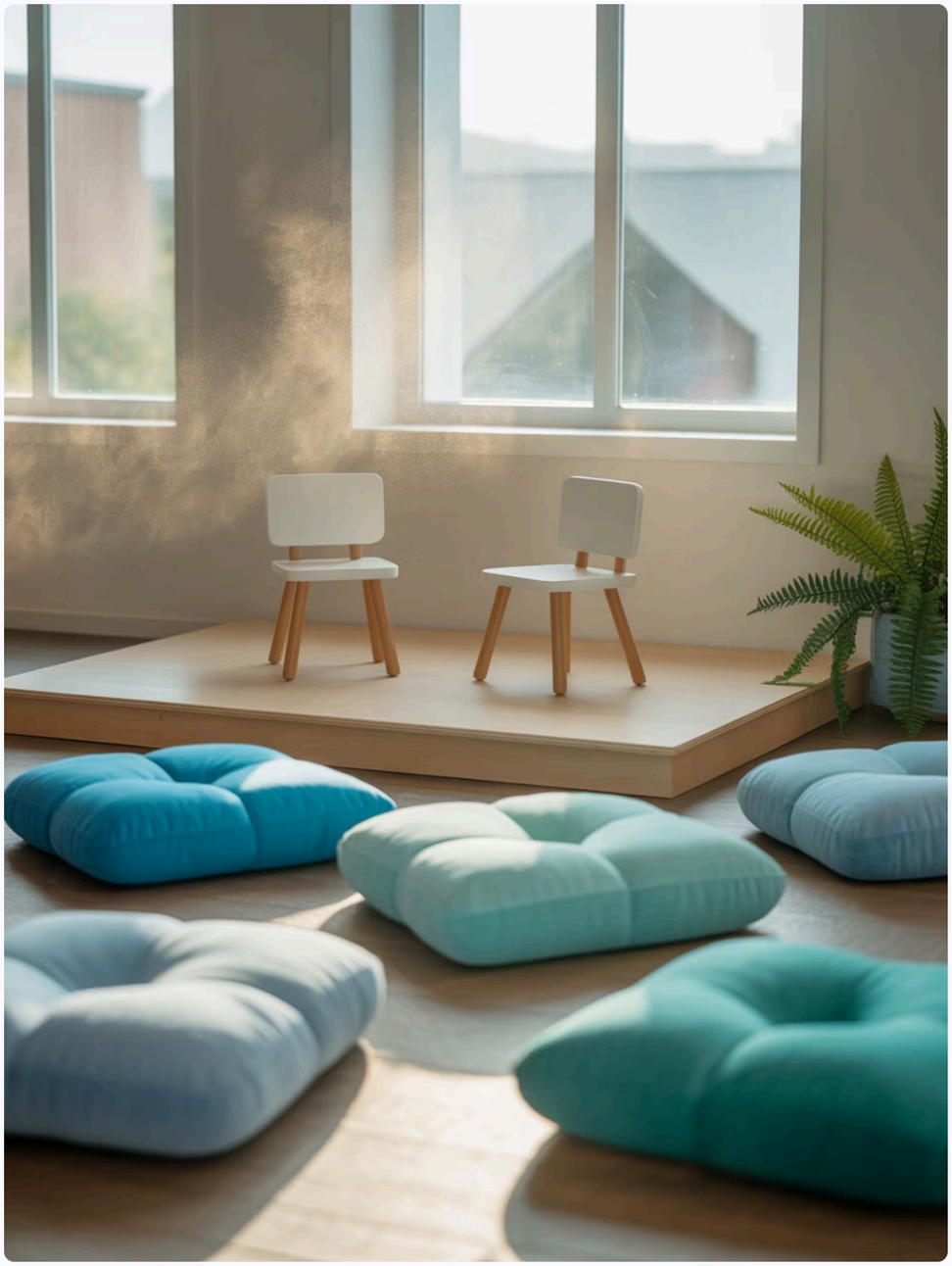
Transformación del rol docente

Cuestionar y repensar el rol del docente, fomentando una visión más consciente y elegida de la identidad profesional.

Comunidad docente reflexiva

Fomentar la creación de una comunidad educativa más consciente, reflexiva y creativa a través del trabajo colectivo.

Metodología



- Psicodrama
- Teatro terapéutico
- Gestalt
- Técnicas de conciencia corporal y emocional
- Juegos dramáticos, escultura humana e improvisación
- Círculos de palabra y escritura terapéutica
- Humor

Todas las actividades se desarrollan en un entorno seguro y respetuoso, donde cada participante decide su nivel de implicación y exposición.

Estructura del Programa

El programa se desarrolla a lo largo de 10 sesiones mensuales, cada una con un enfoque específico que contribuye al enriquecimiento progresivo del rol docente.

1

Fase inicial (Sesiones 1-2)

Construcción de confianza grupal, exploración del personaje docente y trabajo con la ansiedad.

2

Fase intermedia (Sesiones 3-6)

Análisis de conflictos, roles heredados y desarrollo de recursos creativos para el aula.

3

Fase final (Sesiones 7-10)

Transformación del rol, integración de aprendizajes y cierre simbólico del proceso.

Sesión 1: El grupo, el inicio, el cuerpo presente

Objetivos

- Establecer las bases de confianza grupal
- Conectar con el cuerpo como herramienta expresiva
- Crear un espacio seguro para el trabajo posterior

Actividades

- Dinámicas de presentación y confianza corporal
- Creación del "contrato de grupo" y espacio seguro
- Juego dramático: "La mochila invisible del docente"
- Cierre: respiración y anclaje emocional

Sesión 2(parte 1): ¿Quién soy en el aula? El personaje docente.

Construcción corporal del personaje docente

Exploración física de cómo cada participante encarna su rol como educador, identificando posturas, gestos y expresiones características.

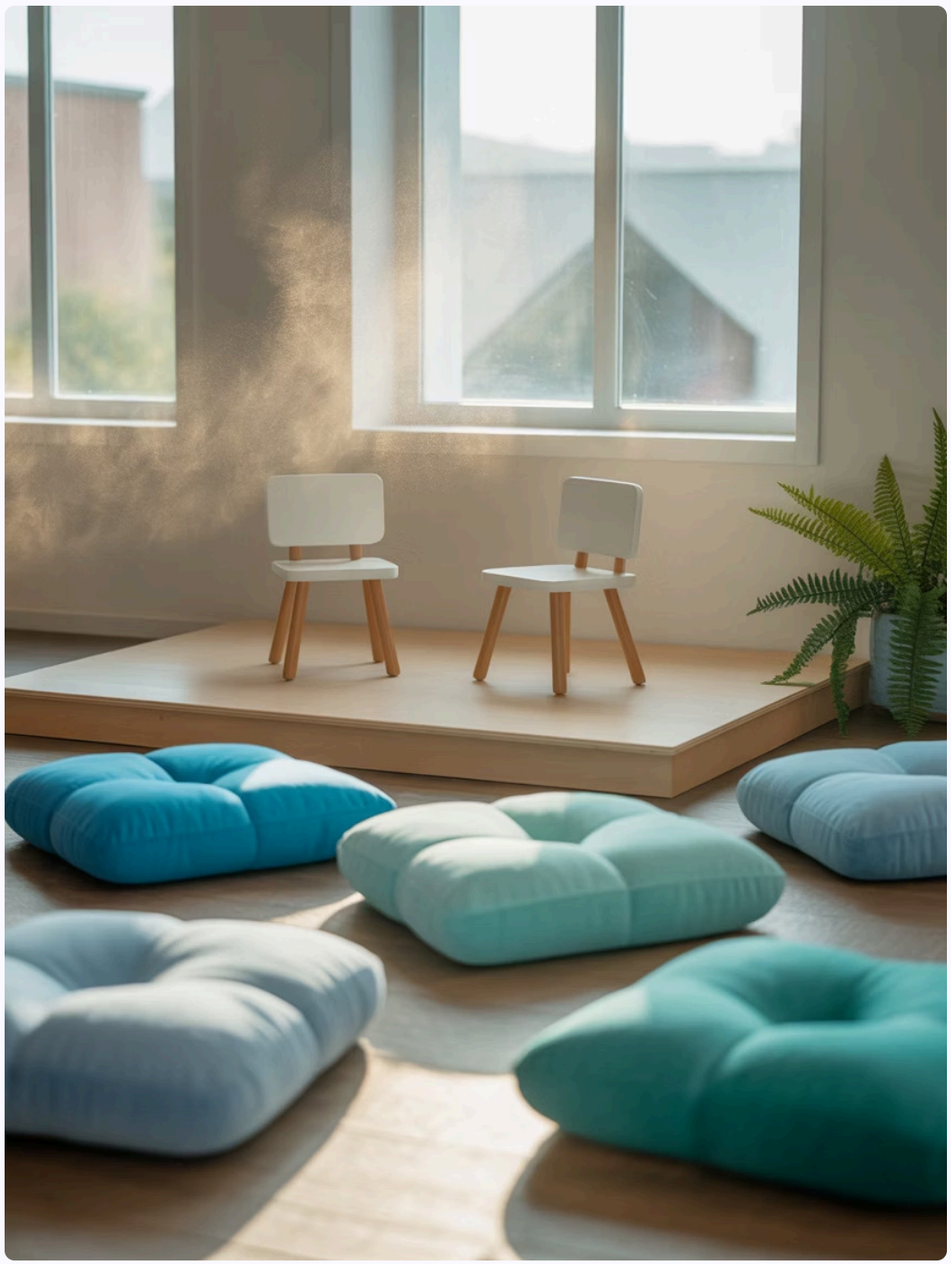
Máscaras simbólicas

Trabajo con lo que mostramos versus lo que ocultamos en nuestra identidad profesional, utilizando máscaras como elemento simbólico.

Escritura: "Carta desde mi yo oculto"

Ejercicio de escritura terapéutica para dar voz a aspectos menos visibles de nuestra identidad docente.

Sesión 2(parte 2): Escenificar la ansiedad



Esta parte de la sesión se centra en la expresión y transformación de la ansiedad, una emoción frecuente en el entorno educativo.

Actividades principales:

- Mapeo corporal y expresivo de la ansiedad
- Teatro imagen: representar, transformar, liberar
- Técnica de "congelados emocionales"
- Ejercicio de respiración y anclaje positivo

Sesión 3: Escenas de aula: conflicto y poder

Dramatización de conflictos reales

Representación de situaciones conflictivas experimentadas en el aula, permitiendo la expresión y análisis desde la distancia.

Teatro foro

Exploración de respuestas alternativas a los conflictos mediante la intervención del grupo y el ensayo de nuevas posibilidades.

Reflexión sobre poder y autoridad

Análisis de la dinámica de poder en el aula y transformación del miedo a la autoridad consciente.

Sesión 4(parte 1): El rol heredado: ¿a quién estoy imitando?

Actividades clave:

- Psicodrama: representación de docentes que nos formaron
- Ejercicio de "eco escénico": frases heredadas
- Reescritura simbólica del guion interior docente
- Trabajo corporal de desidentificación

Esta sesión invita a los participantes a identificar y cuestionar los modelos docentes que han interiorizado a lo largo de su formación y trayectoria profesional.

El objetivo es reconocer patrones heredados para poder elegir conscientemente qué mantener y qué transformar en la propia práctica educativa.

Sesión 4(parte 2): El cuerpo como herramienta pedagógica y emocional

Conciencia corporal

Identificación de tensiones, bloqueos y desarrollo de anclajes positivos para la práctica docente.

Juegos físicos

Actividades para la desinhibición y conexión grupal aplicables también al entorno del aula.

Conducción corporal

Técnicas para gestionar el espacio y la energía del aula a través de la presencia física.

Mindfulness escénico

Prácticas de atención plena adaptadas al contexto educativo y teatral.

Sesión 5: El aula emocionalmente segura

Imaginación pedagógica en acción

Esta sesión se centra en desarrollar estrategias para crear entornos de aprendizaje emocionalmente seguros para el alumnado.

- Improvisación de escenas de contención emocional
- Técnicas de role-playing para trabajar emociones
- Construcción de "escenas refugio"
- "El observador que se observa":
  - conciencia de los propios eventos internos
  - autorregulación emocional

Sesión 6: Recursos creativos para afrontar el desgaste

La caja de herramientas

Creación de un repertorio personal de recursos para el autocuidado y la gestión emocional en momentos de desgaste profesional.

Psicodrama

Dramatización de momentos difíciles y su transformación, permitiendo procesar experiencias desafiantes desde nuevas perspectivas.

Teatro terapéutico

Creando escenas, construyendo historias, el "como si...." en acción.

Sesión 7: El aula como espacio de co-creación

Actividades principales:

- Creación grupal de escenas utópicas: el aula ideal
- Juego: "Docentes Imposibles" - humor y crítica como vía de liberación
- Trabajo con objetos simbólicos: pedagogía poética
- Análisis de condiciones necesarias para materializar lo ideal

Esta sesión invita a reimaginar el espacio educativo como un lugar de creación conjunta entre docentes y estudiantes, donde la jerarquía tradicional se transforma en una relación más horizontal y colaborativa.

A través del humor y la utopía, se exploran nuevas posibilidades.

Sesión 8: El nuevo rol docente: del control al vínculo

1

Escultura humana

Representación física de la transformación del rol docente, contrastando el modelo tradicional con nuevas posibilidades.

2

Dramatización transformadora

Escenificación de situaciones de aula donde se evidencia el cambio de paradigma desde el control hacia el vínculo.

3

Trabajo de afirmación

Ejercicio "Me permito ser un docente que..." para consolidar la nueva identidad profesional elegida conscientemente.

4

Ritual de desaprendizaje

Ceremonia simbólica para soltar patrones limitantes y abrir espacio a nuevas posibilidades.

Sesión 9: Integración creativa

Monólogos y escenas personales

En esta penúltima sesión, los participantes integran su experiencia a través de la creación artística personal o grupal.

- Creación de escenas sobre el camino recorrido
- Monólogo: "Lo que nunca dije como docente"
- Ensayo compartido para el cierre escénico
- Círculo de agradecimiento y sostén

Sesión 10: Cierre ritual y muestra interna

Muestra final

Presentación de escenas breves, monólogos y lecturas simbólicas creadas durante el proceso, en un entorno íntimo y no público.

Ritual de despedida

Entrega de "diplomas del alma docente" como reconocimiento simbólico del camino recorrido y la transformación lograda.

Dinámica de legado

Reflexión final sobre los aprendizajes adquiridos y los compromisos personales para el futuro: ¿qué me llevo? ¿qué dejo?

Celebración

Cierre festivo del proceso, honrando el trabajo realizado y los vínculos creados durante las diez sesiones.

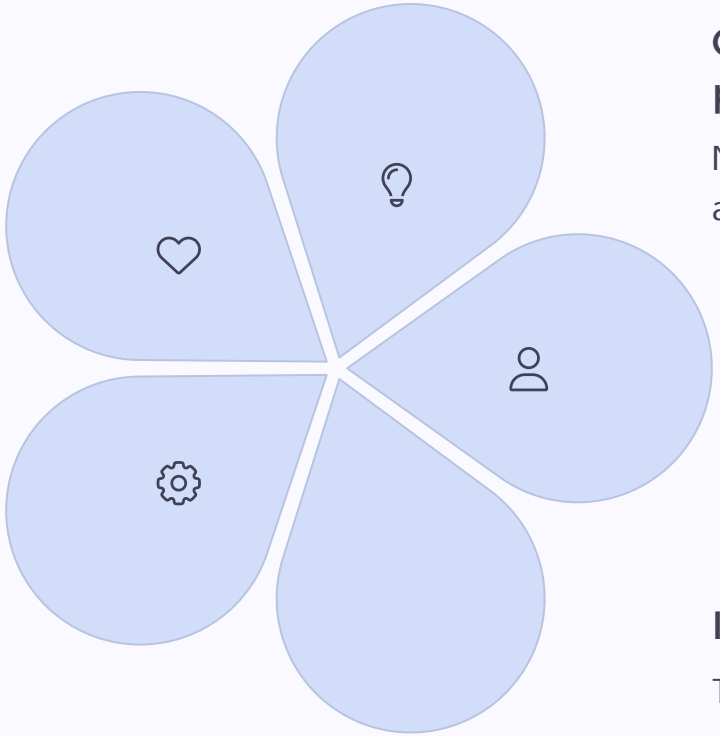
Beneficios para los Participantes

Bienestar emocional

Reducción de la ansiedad y el estrés asociados a la labor docente.

Herramientas prácticas

Técnicas aplicables directamente en el entorno educativo.



Creatividad y espontaneidad pedagógica

Nuevos recursos expresivos para dinamizar el aula.

Presencia fluida en el aula

Creación de vínculos significativos con otros docentes.

Identidad renovada

Transformación consciente del rol profesional.

¡AVENTÚRATE!

Un viaje de 10 encuentros a través, principalmente, del psicodrama y el teatro terapéutico.

Para más información e inscripciones, contacta por teléfono en el 688 667 122 y visita la web **yosuneburgoa.com**