



# Cuando el aula *entra a tu casa*

Una guía emocional para docentes

*Aprender a pensar, es también aprender a elegirse.*

Debi Cand

Coach en Educación Emocional  
Terapeuta Humanista



# Cuando el aula entra a tu casa

*Una guía emocional para docentes*

## ÍNDICE

- Antes de empezar
- Cuando el aula entra a tu casa
- El aula en mí
- Preguntas que abren consciencia.
- Cerrando el aula
- Para llevarte hoy
- Un espacio para vos, Yo te escucho.
- Libro de Regalo

DEBI CAND  
COACH EN EDUCACIÓN EMOCIONAL  
TERAPEUTA HUMANISTA



# Antes de empezar

Antes de empezar esta guía, te propongo que te detengas unos minutos.

Respira

Que respires profundo...  
y que exhales.

Que te imagines en un viaje hacia tu interior.

Entrando al aula con todo tu ser:

tu esencia, tus conocimientos,  
tu cuerpo, tu mente, tu energía.

Inhalás.

Y al exhalar...

imaginá que entrás a tu casa.



## El aterrizaje

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

# Así comienza esta historia.

Porque en ese exhalar,  
todo lo que viviste en un día de trabajo,  
en una vida de profesión...  
viene con vos.

A tu casa.

A tus pensamientos.

A tus emociones.

Y sin darte cuenta,  
no dejaste un segundo de ser docente.

Esta guía está hecha para que puedas reflexionar

Sobre tus pensamientos,  
sobre tu trabajo,

y sobre la forma en la que te acercás a tu propia vida.

Para detenerte un momento y preguntarte:

¿Qué es lo que no puedo soltar cuando llego a casa?

¿Cuántos pensamientos me acompañan hasta la  
almohada?

¿En qué momentos sigo siendo docente, incluso  
cuando ya no estoy en el aula?

A veces, cuando mirás a tus hijos... o a tu alrededor  
también aparece la mirada hacia tus alumnos.

Y en medio de todo eso,  
hay algo importante:

Volver a mirarte como persona, antes que docente.

# **En esta guía vas a encontrar frases, que quizás resuenen con vos.**

Si eso pasa, no sigas de largo.

Detenete.

Date unos minutos, permitite hacer los ejercicios.

Esta es una guía simple, de lo cotidiano, de lo que pasa todos los días.

Al final, vas a encontrar un ejercicio para que puedas llevarlo a tu vida, cada vez que sientas cansancio, agobio

o que las emociones te sobrepasan.

Podés volver a esta guía todas las veces que lo necesites.

Y si en algún momento sentís que algo te desborda... no te lo guardes.

Porque esta guía no viene a exigirte. Viene a acompañarte.

Desde lo humano.

Desde la conciencia.

Desde adentro hacia afuera.

Bienvenida.

Con todo mi amor,

Debi

## Cuando el aula entra a tu casa

Si pudiera dejar atrás un día laboral, seguramente no tendría que sentarme a pensar si lo que hago está bien o no.

Lo cierto es que hago lo que puedo... y lo que considero correcto.

Muchas veces, cuando estoy en el aula, mi mente no está del todo ahí.

Pienso en mi familia.

En mis hijos.

En si necesitan algo.

En lo que tengo que comprar cuando llegue a casa.

En si estarán bien en el colegio.

En si cerré la llave del gas... o la puerta con llave.

Y así, en tan solo una hora, mi cabeza ya recorrió todo lo que dejé atrás.

Respiro.

Tomo mi bolso, mis carpetas, las cartulinas, las tijeras, los colores...

y esa lapicera especial que me regaló mi alumno favorito.

Sí, leíste bien. Nadie sabe quién es, pero existe.

Y a veces... hay más de uno.

En el patio, mientras izamos la bandera, el viento me recuerda que olvidé ponerme perfume.

Y así, sin más, en un abrir y cerrar de ojos... entro al aula.

—"Seño..."—

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

Y ahí empieza el día laboral.  
Cuando salgo del colegio, retiro a mis hijos de la escuela del barrio.  
Todo parece alineado, como un día perfectamente estructurado para la familia que somos.  
Entramos a casa.  
Ellos se sacan el guardapolvo, dejan las mochilas.  
Yo voy a la cocina y preparo el almuerzo, que ya dejé listo la noche anterior.  
Mientras comemos, mi mente ya está en el turno de la tarde.  
Tengo que prepararme otra vez para ir a trabajar.  
Mis hijos ya están con su ropa de casa...  
y yo todavía no me saqué el guardapolvo



El espejo

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

# El Aula en mí

Llego a casa... y su temperatura de hogar me trae el recuerdo de los abrazos, de las miradas tiernas de quienes siempre me esperan.

Y sin embargo... algo en mí no termina de llegar.

No sé en qué momento dejé de mirar hacia adentro.

Aunque esté aquí, una parte de mi vida se quedó viviendo en el hogar de otras personas.

¿En qué momento me traje a otros a vivir en mis pensamientos?

Mi hogar se volvió un espacio para todos...

donde ya no encuentro un lugar para mi descanso, para pensar, para leer ese libro de ciencia ficción que tanto me gusta. En un abrir y cerrar de ojos, solo hay cuadernos, pruebas por corregir, y un libro con hojas en blanco... que siguen esperando ser escritas. No es que me queje, es que me di cuenta. Me di cuenta de que no hubo un orden, de que fui entregando mi tiempo en pequeños favores... hasta quedarme sin espacio para mí.

Me di cuenta de que el libro de mi vida tiene páginas en blanco... porque no pude escribir ese día para mí.

Porque no estuve en el cumpleaños de mi sobrino.

Porque el sábado de descanso... también fue trabajo.

Y entonces algo más apareció. Mi voz... ya no es la misma. Aunque intente cuidarla, Mi cuerpo... empieza a hablar, aunque no siempre lo escuche, Contengo, explico, acompaño... pero en casa... también hay alguien esperando ser escuchada.

"Yo".



**Escuchar el cuerpo**

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

*“Porque cuando el aula habita en mí...  
también necesito aprender a dejar de habitar  
en ella.”*

## **Preguntas que abren consciencia**

- ¿Qué me pasa cuando llego a casa después de trabajar?
- ¿Qué pensamientos siguen conmigo?
- ¿Qué no puedo soltar?
- ¿En qué momentos siento que sigo siendo docente fuera del aula?
- ¿Qué me genera eso emocionalmente?
- ¿Qué me duele de esta situación?
- ¿Qué me digo a mí misma?



*“Escucha con atención la conversación  
entre tus pensamientos y emociones.  
Ahí habita tu comportamiento”*

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

# Cerrando el aula

Este ejercicio no es para hacerlo perfecto... es para hacerlo real.

## **Paso 1: Darte cuenta**

¿Qué parte del trabajo sigue conmigo?

¿Cómo lo siento en el cuerpo?

## **Paso 2: Pausa**

Antes de entrar a tu casa:

respirá profundo 3 veces

y decite:

"Por hoy, hice lo que pude. Ahora vuelvo a mí."

## **Paso 3: Ritual**

Elegí una acción que simbolice cerrar el aula

(sacarte el guardapolvo, dejar el bolso, lavarte las manos) eso hará que conectes con el presente.

## **Paso 4: Volver a vos**

¿Qué necesito ahora? Lo que sea que te hayas dado cuenta permítete recibirlo

## **Paso 5: Elegirte**

"Hoy me elijo en..."

(completalo con algo simple y real)

# Para llevarte con vos

No se trata de hacer todo perfecto. Se trata de empezar a darte cuenta, De reconocer cuándo el aula sigue en vos... y cuándo necesitás volver a tu casa.

A tu cuerpo.

A tu vida.

A vos.

## Te invito a seguir



### El ritual del cierre

## Un espacio para vos, yo te escucho Debi Cand

*Si al leer esta guía sentiste que algo en vos se movió...  
si te viste reflejada...*

*si necesitás un espacio para vos... podés escribirme a:  
info@debicand.com.ar*

### **Redes Sociales**

**<https://www.debicand.com.ar>**

**Instagram: @debi.cand.coach**

**<https://www.youtube.com/@debicandcoach>**

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

# ¿Quién soy?

## Debi Cand

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.



Egresada en la escuela de Coaching Axon training con 9 años de trayectoria, Profesora de Yoga y Meditación Sonora, con más de 11 años de servicio como Terapeuta Humanista. Porque toda Crisis en la vida, pérdida, sufrimiento, cambios, síntomas Físicos, desequilibrios y malestar comienzan en una emoción no escuchada. Acompaño a personas a conectar con su mundo emocional, comprender sus procesos internos, para liberarse de ataduras del pasado. Mi enfoque une el coaching, la espiritualidad y el cuerpo como canal de consciencia para vivir en mayor equilibrio y paz interior. Acompaño procesos de transformación personal a través de la comprensión y regulación emocional. Mi propósito es ayudarte a desarrollar inteligencia emocional para tomar decisiones desde la acción y no desde la reacción, ordenando así tu mundo interno, comprendiendo tus emociones y entrenar tu mente para vivir con mayor claridad. Porque cuando integramos lo que sentimos, todo lo demás comienza a encontrar su lugar.

Cuando contás tu historia,  
algo en vos se ordena.

*“Tus emociones no son un  
problema, son necesarias para tu  
aprendizaje.”*

*Debi Cand*



**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.

**Porque todos los campos en tu vida  
merecen tu atención**



**Un espacio para vos, yo te escucho  
Debi Cand**

**Link de Regalo**

**Debi Cand**

Coach en Educación Emocional & Terapeuta Humanista.