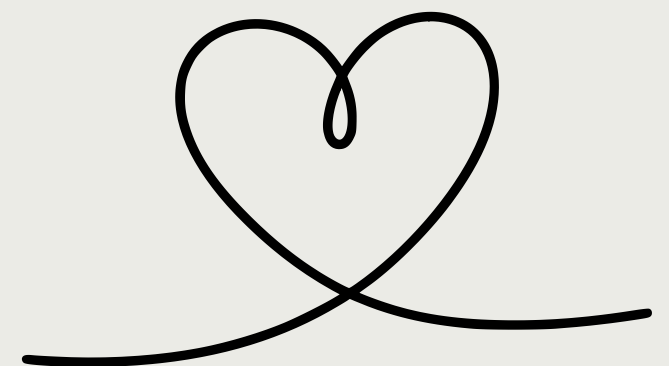


CLAVES DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

BUENAS Y MALAS

PRAXIS



DEFINICIÓN

La **gestión emocional** en el aula es el conjunto de **estrategias educativas** que permiten **reconocer, comprender** y **regular** las **emociones** para favorecer el **aprendizaje**, la **convivencia** y el **bienestar**



¿ QUÉ **NO** ES GESTIÓN EMOCIONAL?

- ☐ **NO** ES PERMITIR CUALQUIER CONDUCTA
- ☐ **NO** ES ELIMINAR NORMAS O AUTORIDAD
- ☐ **NO** ES TERAPIA PSICOLÓGICA
- ☐ **NO** ES HABLAR DE EMOCIONES TODO EL TIEMPO



BENEFICIOS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

Las emociones influyen directamente en:

- **LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA** MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
- **LAS RELACIONES SOCIALES** FOMENTA LA EMPATÍA
- **REDUCIR EL ESTRÉS** MEJORA EL BIENESTAR GENERAL
- **APRENDER A EXPRESAR SUS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA** PREVENIR CONFLICTOS

Un aula con buena gestión emocional aprende mejor y convive mejor

ESTRATEGIAS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

SABER QUE ESTOY SINTIENDO

- Círculo de emociones
- Semáforo de las emociones
- Diario emocional
- Rueda de opciones
- Pregunta inicial: ¿ cómo llegas hoy a clase?

COMPRENSIÓN

ANALIZAR LA
SITUACIÓN

- Preguntas guiadas: ¿ qué ha pasado' ¿ por qué estoy así?
- Debate emocional en grupo
- Relación emoción- pensamiento- conducta

REGULACIÓN DE LA RESPUESTA

CONTROLAR CÓMO ACTÚO ANTE ESA
EMOCIÓN

- Respiración consciente (1-2 minutos)
- Mindfulnessl
- Pausas activas
- Técnicas de relajación breve

RELACIÓN

CÓMO ME RELACIONO DESDE LO QUE
SIENTO

- Reconocer las emociones de los demás
- Comunicarse de forma asertiva
- Mantener límites claros
- Escucha activa y respeto de turnos

LA GESTIÓN EMOCIONAL EN MI MATERIA

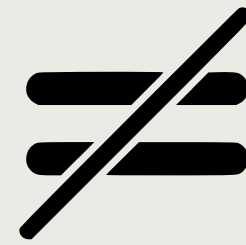
La gestión emocional en el aula no se trabaja solo en tutoría, sino que se integra en cada asignatura, de forma transversal, aprovechando las situaciones reales que surgen en el día a día:

- Frustración ante el error
- Alegría por el logro
- Nervios en exposiciones
- Conflictos en trabajos en grupos.

Al ser un modelo de autocontrol y empatía, los estudiantes aprenderán a imitar esas conductas en su propia vida diaria.

La forma más transversal de educar en las emociones es hacerlo desde el ejemplo, **asumiendo todas las imperfecciones** que llevamos con nosotros en esta tarea.

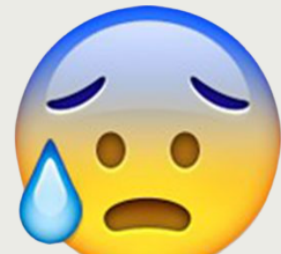
EMOCIÓN



CONDUCTA



ASCO



MIEDO



SORPRESA



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA



La emoción siempre es válida

No toda conducta es aceptable

La emoción influye en la conducta, pero no la determina

Buenas y malas praxis en la gestión emocional del aula

**SON FORMAS DE ACTUAR DEL PROFESORADO Y DEL
ALUMNADO QUE FAVORECEN O DIFICULTAN EL APRENDIZAJE,
LA CONVIVENCIA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.**

NO ES LO QUE PASA, ES CÓMO SE GESTIONA.

PROFESORADO

BUENAS PRAXIS

- ☐ MANTENER LA CALMA EN SITUACIONES DIFÍCILES
- ☐ VALIDAR EMOCIONES SIN JUSTIFICAR CONDUCTAS
- ☐ PONER LÍMITES CLAROS Y COHERENTES
- ☐ ESCUCHAR ANTES DE SANCIONAR
- ☐ CUIDAR SU PROPIO BIENESTAR EMOCIONAL
- ☐ APLICAR NORMAS CON SENTIDO EDUCATIVO

“Entiendo tu enfado, pero no es aceptable gritar.”

MALAS PRAXIS

- ☐ RESPONDER DESDE EL ENFADO O EL SARCASMO
- ☐ MINIMIZAR EMOCIONES (“NO ES PARA TANTO”)
- ☐ CASTIGAR SIN ANALIZAR EL CONFLICTO
- ☐ USAR EL PODER DESDE EL MIEDO
- ☐ IGNORAR EL DESGASTE EMOCIONAL PROPIO

“Siempre haces lo mismo, no aprenderás nunca”

CONSECUENCIA:

aumento de conflicto - Clima tenso - Burnout

ALUMNADO

BUENAS PRAXIS

- ☐ DAR NOMBRE A LO QUE SIENTEN
- ☐ EXPRESAR EMOCIONES CON RESPETO
- ☐ PEDIR AYUDA CUANDO LO NECESITAN
- ☐ ACEPTAR NORMAS INCLUSO CON MALESTAR
- ☐ APRENDER DEL ERROR SIN MIEDO

RESULTADO: “MÁS APRENDIZAJE”, MEJOR CONVIVENCIA

MALAS PRAXIS

- ☐ REPRIMIR EMOCIONES (“NO PASA NADA”)
- ☐ NORMALIZAR INSULTOS O AGRESIVIDAD
- ☐ EVITAR RESPONSABILIDADES EMOCIONALES
- ☐ RIDICULIZAR EMOCIONES PROPIAS O AJENAS
- ☐ USAR EL ENFADO COMO EXCUSA

CONSECUENCIA:
bloqueo emocional, conflictos, desmotivación

SUPUESTO PRÁCTICO: ALUMNO USANDO EL TELÉFONO MÓVIL EN CLASE

¿ QUÉ HARÍAS TÚ?



SUPUESTO PRÁCTICO: USO DEL TELÉFONO MÓVIL EN CLASE

- **RECONOCER LO QUE SIENTE:**

Emociones del alumno:
Enfado, nervios, vergüenza

Emociones del profesor:
Molestia, sensación de falta de respeto, necesidad de mantener la autoridad

- **COMPRENDER POR QUÉ LO SIENTE**

El alumno: **puede temer la sanción o estar reaccionando por impulsividad o presión del grupo**

El profesor: **puede sentirse cuestionado o interpretar una falta de respeto.**

- **ELEGIR CÓMO ACTUAR ANTE ESA EMOCIÓN**

Buena praxis:

Guarda el móvil ahora, luego hablamos, evitar humillación pública, reflexión sobre lo ocurrido

Mala praxis:

Gritar o ridiculizar, sarcasmo o ironía, castigo impulsivos, exposición pública

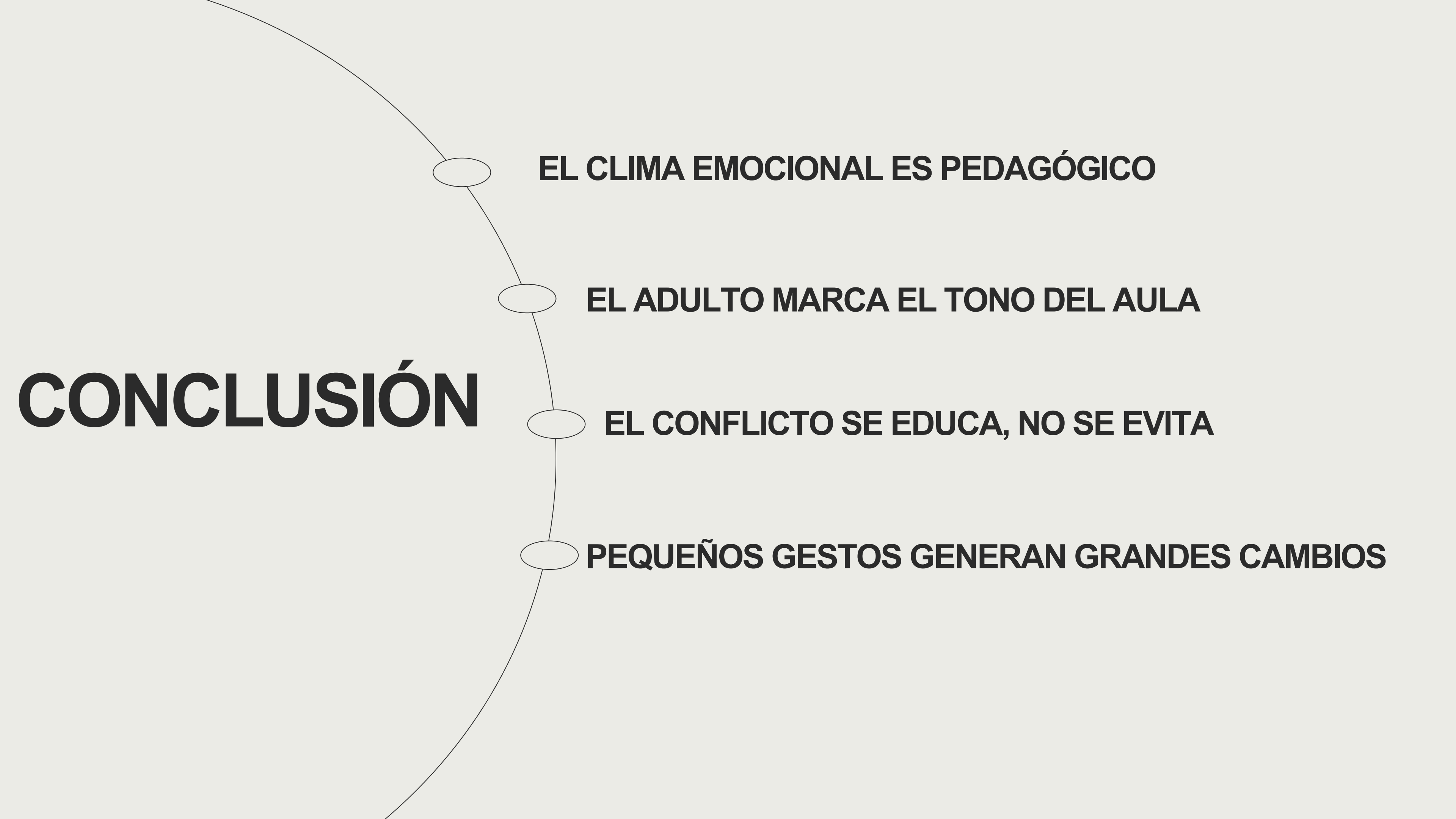
- **ASUMIR RESPONSABILIDAD SOBRE SU CONDUCTA**

La gestión emocional no elimina la sanción, mejora cómo se aplica.

¿ Y SI REINCIDE?



CONCLUSIÓN



```
graph LR; C[CONCLUSIÓN] --- P1(( )); P1 --- S1[EL CLIMA EMOCIONAL ES PEDAGÓGICO]; C --- P2(( )); P2 --- S2[EL ADULTO MARCA EL TONO DEL AULA]; C --- P3(( )); P3 --- S3[EL CONFLICTO SE EDUCA, NO SE EVITA]; C --- P4(( )); P4 --- S4[PEQUEÑOS GESTOS GENERAN GRANDES CAMBIOS];
```

EL CLIMA EMOCIONAL ES PEDAGÓGICO

EL ADULTO MARCA EL TONO DEL AULA

EL CONFLICTO SE EDUCA, NO SE EVITA

PEQUEÑOS GESTOS GENERAN GRANDES CAMBIOS

**MUCHAS
GRACIAS**

