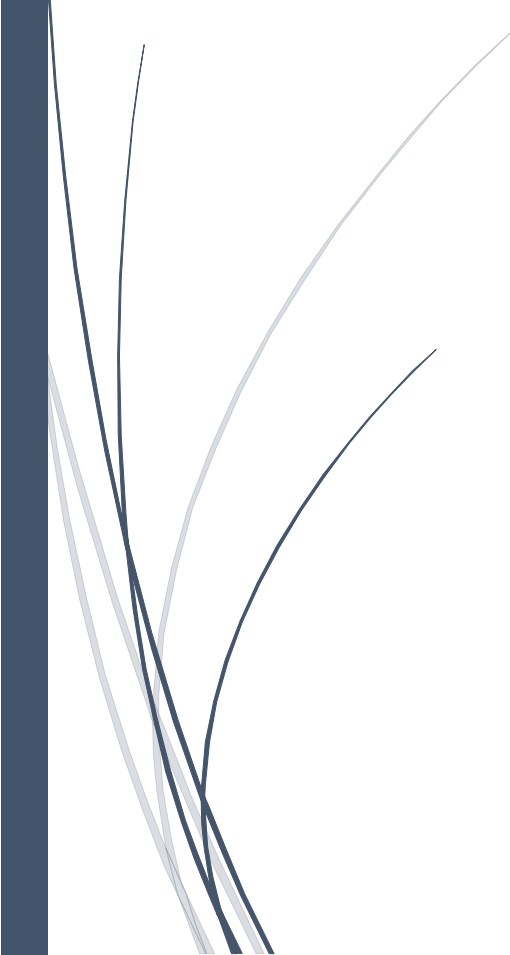




GUÍA PRÁCTICA DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA Y EN LOS CENTROS DE ESO Y BACHILLERATO



1.	PRESENTACIÓN	2
2.	EMOCIONES: QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN EN NOSOTROS	3
2.1.	Cuestionario para el diálogo.....	5
2.2.	Para profundizar en el tema.....	5
3.	EMOCIONES Y ADOLESCENCIA	5
3.1.	Cuestionario para el diálogo.....	8
3.2.	Para profundizar en el tema.....	8
4.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	9
4.1.	Cuestionario para el diálogo.....	10
4.2.	Para profundizar en el tema.....	10
5.	DECÁLOGO DE GESTIÓN EMOCIONAL	10
5.1.	Cuestionario para el diálogo.....	11
6.	EDUCAR EN INTELIGENCIA EMOCIONAL: CRITERIOS Y LÍNEAS DE ACCIÓN	12
6.1.	Orientaciones educativas	12
6.2.	Sobre emociones concretas	13
6.3.	Orientaciones para profesores y para la organización de los centros educativos:.....	13
6.4.	Cuestionario para el diálogo.....	14
6.5.	Para profundizar en el tema.....	14
7.	HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS	15
7.1.	Juegos y dinámicas de grupo para la gestión emocional.....	15
7.2.	Uso de tecnologías y aplicaciones que fomenten estas habilidades	16
7.3.	Ejercicios cotidianos para trabajar la empatía, la reflexión, el autoconocimiento y el autocontrol	16
7.4.	Actividades de expresión artística.....	18
7.5.	Programas de acompañamiento entre iguales	18
7.6.	Proyectos de servicio comunitario	19
7.7.	Referencias bibliográficas complementarias a las anteriores:.....	19
8.	ANEXOS	19
8.1.	ANEXO I.....	19
8.2.	ANEXO II	19
8.3.	ANEXO III.....	19
8.4.	ANEXO IV.....	19

1. PRESENTACIÓN

La **educación emocional** es un esfuerzo que toda persona debe afrontar para alcanzar un nivel adecuado de madurez. Por eso, desde diferentes ámbitos se viene reclamando su incorporación en los procesos de enseñanza de niños, adolescentes y jóvenes como parte esencial de su aprendizaje.

Está demostrado que el acompañamiento de alumnas y alumnos en la gestión emocional favorece aspectos básicos para su formación académica como la atención en clase y la activación de la memoria, así como la comprensión de ideas, conceptos y procedimientos prácticos de las diferentes materias.

Además, una adecuada modulación de las emociones influye positivamente en la regulación de conductas, por lo que mejora las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y, por ende, la convivencia. Todo ello ayuda a dar sentido al esfuerzo y despierta la motivación para el estudio.

Es necesario que se asuma progresivamente un estilo de educación que integre esta perspectiva, incorporándola a los proyectos de centro, a las programaciones didácticas de los diferentes departamentos y a los planes de formación del personal docente y no docente. Esa ha sido la inquietud que nos ha llevado a un grupo de profesores de diferentes asignaturas a realizar un seminario sobre gestión emocional en el aula en el IES Malala Yousafzai (Madrid), entre los meses de enero y febrero de 2026.

Y con esta finalidad, ofrecemos a continuación una **guía didáctica sobre gestión emocional en el aula y en los centros**, a modo de dossier que combina lo teórico y lo práctico. En ella se incluyen cuatro apartados con contenidos básicos que se pueden utilizar para una formación básica de profesores y de otros profesionales vinculados a la educación. Cada apartado tiene su correspondiente presentación con diapositivas en la parte de los apéndices.

También se ofrecen otros dos apartados con unas orientaciones didácticas para educar en emociones a adolescentes. El primero con orientaciones pedagógicas y criterios metodológicos y el segundo con actividades concretas para implementarlas en la práctica docente y/u ofrecérselas a los alumnos para su vida personal. Del mismo modo, pueden

ayudar a sensibilizar en el autocuidado emocional del docente. En buena parte de los temas se pueden encontrar además unas referencias bibliográficas y audiovisuales para profundizar en los temas propuestos.

Lo contenido de esta guía puede emplearse (en su conjunto o parte de sus fichas) en reuniones preparatorias a principio de curso (departamentos, claustros, CCP, sesiones formativas para profesores noveles o de nueva incorporación a los centros, reuniones de tutores con el departamento de orientación, reuniones con familias, etc.) o en algún tipo de talleres específicos sobre esta temática a lo largo del curso.

2. EMOCIONES: QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN EN NOSOTROS

Podemos definir las **emociones** como reacciones internas de carácter psico-físico que se producen en nosotros por un estímulo externo. Forman parte de la estructura personal del ser humano como respuestas a su esfuerzo de adaptación al entorno y a su necesidad de fortalecer los vínculos sociales. Nos ayudan tanto a percibir y a evitar todo tipo de riesgos de los que protegernos como a despertar en nosotros sentimientos de afecto, compasión y cuidado mutuos.

Ante situaciones concretas, las emociones provocan una respuesta inmediata en nuestro cerebro, mediante la secreción de determinadas hormonas, para hacer despertar en el resto del cuerpo una serie de sensaciones que lo mueven a la acción. Este proceso se realiza gracias a una serie de conexiones neuronales que se van desarrollando y consolidando en cada uno para madurar la respuesta más adecuada a cada situación.

Esta estrecha **relación entre emoción, pensamiento y conducta**, por un lado, y entre el **carácter individual y social** de la persona (que vive sus emociones junto a otras), por otro, hace que la educación emocional esté, a su vez, íntimamente conectada tanto con la adquisición de conocimientos como con la formación ética de la persona, en base a unos valores morales fundamentales. Más aún, nos recuerda que la educación ha de partir de la experiencia de la vida para desembocar en la propia vida, de la que cada persona se debe hacer responsable.

Hay unas emociones que suelen considerarse como **primarias**: miedo, ira, tristeza, asco, sorpresa y alegría. Cada una de ellas, suele tener un eco concreto en nuestro cuerpo

cuando se producen. Lo importante, en nuestro caso, es que estas son una respuesta a nuestras necesidades y nos mueven a actuar para cubrirlas. Por eso, debemos reconocerlas, validarlas y dejar fluir en nosotros para descubrir aquello que verdaderamente necesitamos.

No siempre la conducta resultante es la más adecuada, ya que dependen de nuestro temperamento y del contexto social y cultural en el que nos encontramos. Es en este nivel de reacción donde se suelen situar las emociones **secundarias**, también llamadas **sociales**, como los celos, la envidia, el amor, la vergüenza, la culpa o el orgullo.

Estas son consecuencia de la forma en que hemos modulado las emociones primarias en base a nuestras características personales, a nuestra experiencia biográfica, a la educación recibida, especialmente desde la familia, y a los valores culturales imperantes en la sociedad en que hemos crecido. Valores que pueden ir cambiando a lo largo del tiempo por las transformaciones rápidas que se producen debido a la influencia de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías.

Es en este juego de emociones primarias y secundarias, donde situamos la **educación emocional** para aprender a gestionar aquello que nos pasa, reconocernos a nosotros mismos en aquellas situaciones que provocan unas reacciones determinadas y transformar nuestra manera de pensarlas y valorarlas.

Por otro lado, no siempre todas nuestras carencias van a poder ser cubiertas ni nuestras necesidades satisfechas, al menos de modo inmediato, por lo que debemos aceptar nuestras limitaciones (o las que tengamos en cada momento), tolerar la frustración y aprender de los errores. **No gestionar bien nuestras emociones primarias** por la intervención inadecuada de las secundarias puede derivar en bloqueos e incluso trastornos psicológicos que afecten negativamente al desarrollo de nuestra personalidad.

También debemos distinguir entre las emociones que sentimos momentáneamente y nuestro **estado de ánimo**, más prolongado en el tiempo, y tener en cuenta su influencia mutua para conocer mejor cómo vivimos nuestros procesos emocionales y comprender el origen de nuestras reacciones ante determinadas situaciones que provocan en nosotros una conducta concreta. De esta forma, podremos adoptar un comportamiento más

adecuado en el que nos aceptamos a nosotros mismos, nos cuidamos y nos adaptamos a contextos diferentes.

Al mismo tiempo, seremos capaces de desarrollar unas **habilidades sociales** para comunicarnos bien, empatizar, valorar y establecer unos vínculos sanos con los demás, ayudando a resolver conflictos, despertando nuestra solidaridad y favoreciendo así una buena convivencia en nuestro entorno.

2.1. Cuestionario para el diálogo

1. Si las emociones son respuestas adaptativas que nos ayudan a sobrevivir y convivir, ¿por qué a veces las vivimos como un obstáculo en lugar de una herramienta?
2. ¿Hasta qué punto las emociones “secundarias” —como la culpa, la vergüenza o el orgullo— son realmente nuestras, y cuánto provienen de la educación, la cultura o las expectativas sociales?
3. ¿Crees que la escuela y la familia educan hoy adecuadamente en emociones? ¿Qué faltaría o qué sobra?
4. En una sociedad donde las tecnologías y los medios cambian tan rápido, ¿se están transformando nuestras emociones y la forma en que las expresamos?

2.2. Para profundizar en el tema

- Pilar Tomás Gil. *Reconociendo las emociones. ¿Qué son y para qué sirven?*

https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf

- Raquel López @raquelopezpsicologia. Guía de gestión emocional. Cómo sentir lo que no nos han enseñado a sentir. Vergara, Madrid: 2023.

3. EMOCIONES Y ADOLESCENCIA

La **adolescencia** es una etapa de **cambios profundos** que influyen en el estado emocional presente y futuro de la persona. Durante ella, junto a los cambios físicos, hormonales y vitales, en general, se produce una reestructuración cerebral que incluye el desarrollo de nuevas conexiones neuronales, el fortalecimiento de otras y la eliminación de aquellas que ya no se utilizan (denominada “poda sináptica”).

Este momento vital produce en el adolescente una sensación de inquietud ante las continuas vivencias novedosas que, aún siendo muchas de ellas positivas, tiene como consecuencia una cierta **sensación de inseguridad y malestar**.

El duelo por el abandono de la infancia, el deseo de independencia para asumir las propias decisiones frente al mundo de los adultos, el despertar de la sexualidad, una elevada preocupación por la autoimagen, la vivencia apasionada de los vínculos afectivos con sus iguales (de amistad y/o enamoramiento), la impulsividad por el deseo de experimentar y vivir a fondo el momento presente, entre otros, son ingredientes que pueden favorecer o dificultar su crecimiento en todos los sentidos.

La influencia de las **nuevas tecnologías**, en el contexto de la sociedad de consumo, añade complejidad a esta etapa. Los adolescentes presentan un deseo excesivo por estar conectados y pueden conceder demasiada autoridad a los mensajes que reciben de las redes sin el debido sentido crítico. Esto afecta a su capacidad de comunicación, a su creatividad, al uso alternativo del tiempo libre y a la gestión de su tiempo, incluidos los momentos de estudio o de descanso.

Hay **4 hitos** fundamentales a alcanzar durante la adolescencia:

- **Independencia de las figuras parentales:** la lucha por pasar de la dependencia a la independencia de las figuras parentales.
- **Aceptación de la imagen corporal:** en una sociedad donde hay una constante preocupación en este sentido. Pero el interés en el adolescente es sobre todo para tener un aspecto, o imprimir una marca propia, diferente a la de sus padres.
- **Integración en la sociedad a través del grupo:** teniendo este hecho mayor importancia al inicio de la adolescencia para perder fuerza al final del desarrollo psicosocial a favor de una relación individual más íntima con quien compartir pensamientos y sentimientos.
- **Consolidación de la propia identidad:** todo adolescente necesita saber quién es, pues necesita, como todo ser humano, sentirse respetado y amado. El niño prepuberal se identifica a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero el adolescente necesita desarrollar su propia identidad y ser ellos mismos.

Por todo lo anterior, aprender a vivir las propias emociones es decisivo para el adolescente, en una época marcada por la inestabilidad y la provisionalidad en muchos aspectos de su vida. De hecho, buena parte de los problemas de salud física y mental de los adultos han tenido su inicio en ella. Y viceversa, cualquier trastorno actual puede ser resuelto o generar dificultades serias dependiendo de cómo se ayude desde el entorno cercano a chicos y chicas a afrontar los retos que se les presentan.

Por ello, es necesario tener en cuenta:

- los **factores de riesgo** relacionados con su personalidad (temperamento, identidad, trastornos psicológicos), con el entorno familiar y social (nivel socioeconómico, conflictos familiares), con las relaciones interpersonales (violencia, situaciones de estigmatización o discriminación) y el estudio (presión por lo académico, fracaso escolar, problemas de convivencia en centros);
- los **factores de protección** desde los que intervenir: apoyo familiar, cuidado del sueño, ejercicio físico, autoestima junto a una razonable autoexigencia, planificación del tiempo, sobre todo, del estudio, habilidades sociales, acompañamiento desde la escuela como entorno seguro y confiable y una adecuada gestión emocional.

Entre los tipos de **trastornos más frecuentes** que están afectando a chicos y chicas nos encontramos con:

- trastornos emocionales: ansiedad y depresión
- trastornos del comportamiento: TDAH, trastornos de conducta social
- trastornos de conducta alimentaria
- psicosis
- autolesiones y suicidio

Hay que atender además una serie de **conductas de riesgo** como las adicciones (al juego, al móvil o al consumo de sustancias), algunas prácticas sexuales, los comportamientos violentos, la delincuencia o las conductas temerarias, y circunstancias como las rupturas de los padres o afectivas, los cambios de domicilio, la pérdida de seres queridos, enfermedades, secuelas por lesiones o accidentes y discapacidades.

Es necesario dar una **respuesta comunitaria** a todo ello creando **redes de apoyo** con un enfoque integral: familia, servicios de salud, escuela, servicios sociales, etc. Los institutos deben convertirse para chicos y chicas en un lugar de pertenencia en el que encontrar los

apoyos necesarios y espacios confiables de comunicación en los que poder ser escuchados, dentro de un ambiente favorable de convivencia

Entre profesores y personal no docente debe desarrollarse un **estilo de acompañamiento**, grupal e individualizado, que incluya la ayuda en la gestión de sus emociones de los alumnos que beneficie su rendimiento académico, su salud mental, sus relaciones sociales y su bienestar emocional.

3.1. Cuestionario para el diálogo

1. ¿Qué cambios emocionales o psicológicos caracterizan la adolescencia y cómo influyen en el desarrollo de la identidad personal?
2. ¿De qué manera las nuevas tecnologías y las redes sociales están afectando al bienestar emocional y social de los adolescentes?
3. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo y de protección que detecto en los adolescentes de mi centro?
4. ¿Qué papel deben desempeñar la familia, la escuela y la comunidad para apoyar el desarrollo saludable de los adolescentes?

3.2. Para profundizar en el tema

Artículos

- Organización Mundial de la salud. *La salud mental de los adolescentes*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Fundación Manantial. # Rayadas. *La salud mental de la población joven en España*.
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/sara_toledano_fundacion_manantial_informe_rayadas.pdf
- SOM- Salud Mental 320º. *Las claves del bienestar en la adolescencia*.
<https://www.som360.org/es/monografico/bienestar-adolescente>
- Colegio Santa María de El Puig. *Desarrollo emocional en la adolescencia*.
<https://smpuig.com/desarrollo-emocional-en-la-adolescencia/>

Vídeos

- *Una mirada a la salud mental de los adolescentes*. Montserrat Dolz.
V. Completa. *Una mirada a la salud mental de los jóvenes*. Montserrat Dolz, psiquiatra
- *El cerebro adolescente*.
<https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEqXI9c>
- *El cerebro adolescente (a nivel fisiológico)*

<https://www.youtube.com/watch?v=DAOdnS39HiQ>

4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La posibilidad de reestructurar los procesos emocionales y, en consecuencia, nuestro cerebro, se ha descrito ampliamente desde la teoría de las inteligencias múltiples, asumida como válida y necesaria en todo lo que se refiere a educación. De fundamentar la inteligencia sólo en las capacidades intelectuales y, en consecuencia, en la asimilación de conceptos teórico-prácticos desde lo académico, se ha pasado a una comprensión más amplia.

A partir de esta teoría se han reconocido diferentes inteligencias: lógico-matemática, lingüístico-verbal, visual-espacial, corporal-cinestésica, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista, existencial-trascendental y, por último, la inteligencia emocional. A cada una de ellas corresponden unas habilidades que, en cada persona, están más o menos desarrolladas, y todas ellas se interrelacionan mutuamente.

Desde esta perspectiva, se concluye que son capaces de vivir más plenamente aquellas personas educadas en la llamada **inteligencia emocional** por su carácter determinante en la activación y desarrollo del resto de inteligencias. Esta se define como aquella capacidad del ser humano de comprender y gestionar las emociones propias y las de los demás. Incluye cinco aspectos fundamentales:

- autoconciencia emocional
- autocontrol emocional
- automotivación
- empatía
- habilidades sociales

Lo importante de la inteligencia emocional es, por un lado, el reconocimiento de las diversas **dimensiones del ser humano**, que se caracteriza por integrar elementos diversos: racionalidad, sentimientos, corporalidad, relacionalidad y trascendencia o espiritualidad.

Todos ellos deben ser tenidos en cuenta para la educación de la persona y ser armonizados dentro de un **proyecto vital**. Por otro lado, la modulación de nuestras emociones ha de

jugarse especialmente en el campo donde **lo intrapersonal y lo interpersonal** se encuentran y se reclaman mutuamente.

Todo esto tiene consecuencias decisivas para el éxito de los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que la formación intelectual, de carácter memorístico, orientada a la asimilación de conocimientos y a la puesta en práctica de los mismos se ha de desarrollar sobre la base de una buena autogestión de las emociones de los educandos, en conexión con el crecimiento de las demás inteligencias. La interrelación entre ellas es favorecida además por una inteligencia emocional activa.

4.1. Cuestionario para el diálogo

- 1. ¿Crees que se le está dando la importancia necesaria al desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo?**
- 2. ¿Qué interpelaciones nos sugiere este planteamiento en relación a nuestra vida personal? ¿Y en cuanto a nuestra forma de enseñar?**
- 3. ¿Qué estilo de educador corresponde a esta perspectiva?**
- 4. ¿Qué cambios implicaría en los proyectos de nuestros centros?**

4.2. Para profundizar en el tema

- Daniel Goleman. Inteligencia emocional. Kairós, Barcelona: 2016.
- Dalia Díez Romero. Educación en inteligencia emocional. LIBSA, Móstoles (Madrid): 2023.
- Educamos, *¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en el aula?*

<https://educamos.com/es/blog/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>

5. DECÁLOGO DE GESTIÓN EMOCIONAL

Un decálogo de gestión emocional, no es un conjunto de normas, es un lenguaje emocional común. Sin un código compartido, los malentendidos se convierten en conflictos y el ruido emocional nos impide aprender. Por eso, hemos seleccionado diez principios clave para normalizar términos como asertividad, validación o autorregulación. Al tener estos conceptos por escrito, y seguirlos, conseguiremos que el aula sea un espacio predecible, respetuoso y sobre todo, seguro.

Un decálogo impuesto, puede ser percibido como una lista de prohibiciones, mientras que un decálogo co-creado, fruto de la escucha, es percibido como un pacto de convivencia.

Además, el proceso de elaboración es, en sí mismo, una lección de gestión emocional.

Durante la creación los alumnos tienen que:

- Escuchar opiniones distintas.
- Comprender y ceder en algunos puntos.
- Alcanzar consensos.
- Argumentar para defender sus ideas o las de otros.

Los principios fundamentales propuestos para nuestro decálogo son:

1. Las emociones son válidas, las conductas se educan.
2. Las conductas necesitan límites, las emociones no.
3. Medita, relájate y respira.
4. Identifica tus emociones.
5. Comprende lo que sientes.
6. Regula tu respuesta.
7. Expresa lo que sientes y compártelo.
8. Valórate, empatiza y pide ayuda.
9. Practica la escucha activa.
10. No educación emocional sin educación ética.

Estas claves se resumen en tres:

- No hay emociones buenas y malas, depende de cómo se gestionen.
- Educar las emociones favorece el aprendizaje académico y la convivencia..
- Educación emocional en todo proyecto de centro.

5.1. Cuestionario para el diálogo

- 1. Las emociones son reacciones naturales ante estímulos, ¿por qué es fundamental validarlas antes de decidir cómo actuar?**
- 2. ¿Por qué es vital distinguir entre una emoción y un estado de ánimo prolongado?**
- 3. La aceptación de uno mismo y el autocuidado ¿son relevantes para establecer un entorno seguro que favorezca el aprendizaje?**
- 4. De estos 10 principios ¿cuál crees que se necesita reforzar más para mejorar nuestro bienestar en las aulas? ¿añadirías o quitarías algún principio?**

6. EDUCAR EN INTELIGENCIA EMOCIONAL: CRITERIOS Y LÍNEAS DE ACCIÓN

6.1. Orientaciones educativas

- Asumir un estilo de aprendizaje a través de y teniendo en cuenta las emociones
- Atención a factores de riesgo y potenciación de factores protectores en cada caso
- Reflexionar acerca de cómo convertir el centro en un entorno seguro y lugar de pertenencia
- Analizar la influencia del entorno desde donde buscar soluciones y crear redes de apoyo
- Combinar actuaciones individuales, grupales y generales de centro
- Hacer ver a los alumnos que las emociones se pueden controlar y transformar nuestro cerebro para ajustarlo a conductas alternativas
- No a la filosofía positiva que exige estar siempre motivado para esforzarse: enseñar a gestionar la frustración y del aburrimiento como parte del aprendizaje.
- Desarrollo de habilidades sociales para saber estar en cada situación y en grupos diversos; también para la resolución de conflictos.
- Tener en cuenta tanto los valores culturales y sociales como los personales en su relación con determinadas emociones como asco, culpa, vergüenza, miedo, tristeza...
- Sí a potenciar la autoestima, pero teniendo en cuenta:
 - desde qué punto de vista y expectativas, para evitar caer en el narcisismo;
 - un modelo de persona que integre diferentes dimensiones y valores éticos (estilo de vida responsable)
- Atención a situaciones de duelo:
 - adolescencia como pérdida de la niñez;
 - fallecimiento de seres queridos (familiares o amigos),
 - rupturas afectivas (separación padres o rupturas sentimentales/ de amigos)
 - cambios de domicilio, de centro educativo, de país
- Despertar el sentido de la responsabilidad para asumir las consecuencias de lo bueno o malo que uno hace
- Ayudar a plantearse un sentido en la vida en el que se decida por unos valores, objetivos y medios para alcanzarlos

- Educar las emociones en un contexto de educación ética basada en valores: responsabilidad, altruismo, compasión, empatía y reciprocidad

6.2. Sobre emociones concretas

- Atente el miedo: cuidado en la diferente percepción o en adolescentes y/o adultos: y en la toma de conciencia (o no) de conductas de riesgo.
- Ante la ansiedad:
 - conciencia de su función positiva;
 - discernir qué es y qué no es ansiedad: superación del “miedo al miedo”;
 - aprender a autorregularla: pensarla y dejar sentirla;
 - ejercicios de relajación y respiración.
- Ante la alegría: que no dependa tanto de estímulos externos como internos y sea fruto de los logros alcanzados con esfuerzo
- Ante el aburrimiento: trabajar con el alumno o alumna la planificación del estudio (agenda, espacios, tiempos, integración en la organización del tiempo libre y otras actividades) y desarrollar la autonomía y responsabilidad, valorando causas y consecuencias de posibles errores o fracasos
- Ante la sorpresa: ayudar a despertarla, frente a la saturación que provoca la sociedad de consumo y la sobreestimulación debida a las redes, con alternativas de momentos y lugares.

6.3. Orientaciones para profesores y para la organización de los centros educativos:

- Importancia del papel de los adultos como referentes de gestión emocional: complementar la perspectiva de padres con la de los profesores y colaboración mutua
- Profesores y demás personal no docente:
- Aprender a desarrollar nuestra inteligencia emocional con madurez
- Ayudar a “desproblematizar” cosas poco relevantes a las que dan demasiada importancia y, viceversa, “problematizar” las que sí tienen
- Ser figuras de atención y de escucha para los alumnos
- Valor de cada asignatura en su peculiaridad e impartida con calidad para el desarrollo de la inteligencia y el bienestar emocional de los alumnos

- Crear un buen ambiente de aula
- * Cuidar el bienestar de los docentes desde los centros
- Creación de espacios y momentos de escucha tanto para alumnos como para profesores
- Crear e implementar en los institutos planes transversales sobre educación emocional

6.4. Cuestionario para el diálogo

1. Señala aquellos criterios que consideres fundamentales y explica por qué.
2. ¿Cuáles consideras que deben implementarse en tu centro?
3. ¿Cuáles estás aplicando ya en tu vida profesional?
4. ¿Cuáles deberías incorporar?

6.5. Para profundizar en el tema

Artículos

- Chema García. *La importancia de la inteligencia emocional en la escuela: Cómo transformarla en una herramienta educativa*. Cursos Femxa.es.

<https://www.cursosfemxa.es/blog/inteligencia-emocional-escuela>

- Aula Planeta. *Educación emocional: cómo y por qué introducirla en tus clases*.

<https://www.aulaplaneta.com/2024/10/24/educacion-y-tic/educacion-emocional-como-y-porque-introducirla-en-tus-clases>

- Aida Muiños. *Autocuidado para docentes: cuidarte para enseñar mejor*. Cursos Femxa.es.

<https://www.cursosfemxa.es/blog/autocuidado-docente>

- María Rosa Buxarrais Estrada y Miquel Martínez Martín. *Educación en valores y educación emocional: propuestas para la acción pedagógica*.

<https://revistas.usal.es/tres/index.php/eks/article/view/7519>

Vídeos

- *Educar para sentir*. Begoña Ibarrola.

V. Completa. *Educar para sentir*. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora

- *Una educación emocional para la convivencia y el bienestar*. Rafael Bisquerra.

V. Completa. *Una educación emocional para la convivencia y el bienestar*. Rafael Bisquerra, educador

- *¿Qué es la educación emocional?* Rafael Bisquerra.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL? POR RAFAEL BISQUERRA

7. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS

Es necesario que en las programaciones didácticas de ESO y Bachillerato se integre la educación emocional con la formación académica de una manera transversal. A continuación, se ofrecen de forma descriptiva algunas modalidades de actividades para trabajar las emociones con alumnos y alumnas adolescentes, tanto en asignaturas del plan de estudios como en las tutorías. Hay muchos recursos, escritos u on-line, que ofrecen pautas para su aplicación concreta en el aula.

7.1. Juegos y dinámicas de grupo para la gestión emocional

A través de actividades lúdicas, los alumnos pueden aprender a **identificar, expresar y regular sus emociones**, así como mejorar su capacidad para resolver conflictos de manera pacífica.

- **El semáforo de las emociones:** Cada estudiante tiene una cartulina con tres colores (verde, amarillo y rojo). Cuando se sienten bien, muestran el color verde; si están inquietos o confundidos, amarillo; y si se sienten molestos o frustrados, rojo. Esto permite a los docentes detectar el estado emocional de la clase y trabajar en estrategias para mejorar el ambiente.
- **El espejo emocional:** Se forman parejas de alumnos y uno de ellos expresa una emoción (alegría, tristeza, enojo, sorpresa) con su rostro y lenguaje corporal, mientras el otro intenta imitarlo. Esta actividad ayuda a desarrollar la conciencia emocional y la empatía.
- **Juegos de rol:** A partir de ellos, los alumnos pueden practicar la forma más adecuada de responder a diferentes situaciones emocionales. Esto les ayuda a desarrollar habilidades de autocontrol y empatía.
- **Círculos de conversación:** Se organizan sesiones donde los alumnos pueden compartir experiencias y emociones sobre situaciones que han vivido. Esto fortalece la confianza, la escucha activa y la expresión emocional.
- **Debates sobre emociones** (a partir de los juegos): Permiten identificarlas a través de la interpretación de expresiones o gestos. A partir de ahí, hacer una ronda de reconocimiento de las emociones detectadas por parte del alumnado en sus vivencias cotidianas.
- **Historias con finales alternativos:** Se presentan relatos sobre situaciones emocionales complejas y los alumnos deben imaginar distintos finales positivos, promoviendo la reflexión y la resolución de problemas.

- **Lectura y discusión de cuentos:** Utilizar cuentos y libros que aborden temas emocionales y para dialogar en clase. Se les puede preguntar cómo se sienten los personajes y cómo podrían haber manejado sus emociones de manera diferente.

7.2. Uso de tecnologías y aplicaciones que fomenten estas habilidades

Aplicaciones y plataformas diseñadas para ayudar a los estudiantes a **comprender y gestionar sus emociones** de forma interactiva y entretenida.

- **Mindful Powers** (para iOS y Android): Aplicación basada en mindfulness que ayuda a los niños a mejorar su enfoque y a regular sus emociones a través de actividades guiadas.
- **Smiling Mind** (gratuita para iOS y Android): Ofrece ejercicios de meditación y relajación adaptados a niños y adolescentes para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
- **Emotionary** (disponible en iOS): Un diccionario emocional interactivo que permite a los estudiantes ampliar su vocabulario emocional y aprender a identificar y expresar sus sentimientos con precisión.
- **ClassDojo** (plataforma en línea): Aunque está enfocada en la gestión del aula, permite trabajar valores como la empatía y la colaboración a través de historias y actividades interactivas.

7.3. Ejercicios cotidianos para trabajar la empatía, la reflexión, el autoconocimiento y el autocontrol

Actividades que se pueden integrar en la rutina escolar y familiar.

- **Técnicas de silencio y relajación.** - Estudios recientes demuestran que este tipo de técnicas son adecuadas tanto para el inicio de la clase, a la hora de centrar la atención de los alumnos y de que se sitúen de forma adecuada, como para la conclusión de la misma, en orden a la interiorización de contenidos impartidos en cualquier asignatura. Un ejemplo de ello es la “técnica del minuto”.
- **Escritura creativa.** - La escritura creativa, como es el caso de la denominada “mandálica”, es un medio para el autoconocimiento y la autoexploración de las emociones asociadas a determinadas vivencias. Muy adecuada para actividades de tutoría. También se puede utilizar en actividades de síntesis o repaso de algunas asignaturas. Desarrolla la creatividad, la conexión entre contenidos, así como la asimilación de los mismos.

- **Actividades de autoconocimiento y conocimiento mutuo.** - Los test, cuestionarios y otros ejercicios de conocimiento de uno mismo son muy adecuados para ayudar a los alumnos a conectar consigo mismos, con su vivencias y emociones desde una perspectiva positiva, sin juzgarse y descubriendo en ellos cualidades. También les permite tomar conciencia de aquellos valores sobre los que apoyar su maduración personal. En esa misma línea se situarían aquellas dinámicas de conocimiento interpersonal que, supervisadas por el profesor o tutor, pueden ayudar a la persona a conocerse y valorarse desde la perspectiva que nos ofrecen los demás, así como a favorecer la convivencia en el aula.
- **Diario de emociones:** Animar a los estudiantes a escribir diariamente sobre sus emociones y lo que las ha provocado les ayuda a tomar conciencia de sus sentimientos y encontrar patrones en su comportamiento.
- **Técnica de la pausa emocional:** Antes de reaccionar impulsivamente ante una situación, los alumnos deben contar hasta 10, respirar profundamente y reflexionar sobre cómo pueden responder de manera positiva.
- **Práctica de la gratitud:** Al final del día, cada estudiante menciona tres cosas por las que se siente agradecido. Esto mejora el estado de ánimo y refuerza el pensamiento positivo.
- **Ejercicios de empatía:** Se presentan casos de situaciones reales o ficticias y los estudiantes deben ponerse en el lugar de otra persona, analizando cómo se sentirían y cómo actuarían en su lugar.
- **Ejercicios de autoreflexión:** Permiten al alumnado repensar lo que se siente, aprovechando determinados momentos del curso (su inicio y su final pueden ser los más adecuados); puede ser por escrito o tener la forma de una narrativa digital de carácter autobiográfico, lo que ofrece la ventaja educativa de impulsar su alfabetización digital.
- **Visualización positiva:** Antes de un examen o una situación estresante, se les guía para imaginarse resolviendo el desafío con éxito, reduciendo la ansiedad y aumentando la confianza en sí mismos.
- **Escala de valores.** - Las personas continuamente estamos eligiendo, de manera consciente o inconsciente, a partir de nuestras preferencias y dentro de nuestras posibilidades. Este tipo de dinámicas de jerarquización de valores permite ayudar a los adolescentes a reflexionar, por encima de la impulsividad con que muchas veces actúan, a la hora de establecer un orden de prioridades en las decisiones que va tomando. De esta forma, se les ayuda a ser más responsables de su propia vida y a medir las consecuencias de sus acciones, asumiendo un estilo de vida definido por valores fundamentales.

- **Proyecto de vida.** - Las actividades relacionadas con la elaboración de un proyecto personal de vida permiten desarrollar en alumnas y alumnos una mayor conciencia de sí mismos, de sus cualidades y aptitudes, de los valores a los que deben dar prioridad, de su capacidad de evolución, de afrontamiento de obstáculos y contratiempos, de posibilidades de futuro presentes en el presente y de la necesidad de la constancia y el esfuerzo en la consecución de unos objetivos, a corto, medio y largo plazo. Este sentido biográfico que se le da a la propia existencia desarrolla la autoestima unida al sentido de la responsabilidad.

7.4. Actividades de expresión artística

- **Muestra de obras de arte en el aula para ilustrar estadios emocionales.** - Tratadas desde el aspecto emocional que contienen, tendiendo puentes con vuestro grupo clase a pesar de que sean obras con siglos de antigüedad. En edades más tempranas, existe un buen número de piezas creativas, desde la película *Del revés* hasta el libro *El monstruo de colores*.
- **Música.** - La música como forma de lenguaje que despierta la creatividad y la expresión de emociones es muy apta para el trabajo en el aula. Puede emplearse tanto para acompañar alguna de las demás actividades aquí descritas (de forma instrumental), como medio para la comunicación oral y escrita de emociones asociadas a vivencias personales. También se pueden usar letras de canciones, tanto propuestas por el profesor como, especialmente, propuestas por los propios alumnos. Permite además utilizar y/o combinar diversos tipos de lenguaje: literario (elaboración de poemas, textos autobiográficos, haikus, relatos inventados, etc.), corporal (como es el caso de la danza, la mímica), plástico (dibujo, pintura, escultura – con arcilla, por ejemplo -) y otros.
- **Cine.** - Son muchas las películas que permiten reflexionar con alumnos y alumnas sobre la salud mental y el complejo mundo de las emociones. Ejemplo de ello son *Pequeña Miss Sunshine*, *El indomable Will Hunting*, *Intocable*, *Cadena Perpetua*, *Marte*, *Beautiful boy* (*Siempre serás mi hijo*), etc. Su proyección permite hacer reflexionar a los alumnos sobre estas cuestiones en un lenguaje cercano a ellos y ayudarles a expresar sus vivencias en un contexto confiable.

7.5. Programas de acompañamiento entre iguales

Plantear actividades para facilitar la integración del alumnado, estableciendo una relación de ayuda y de intercambio mutuo entre compañeros. Estos programas de apoyo proporcionan un espacio seguro para compartir experiencias, y facilitan estrategias para gestionar las emociones.

7.6. Proyectos de servicio comunitario

Involucran a los estudiantes en proyectos de servicio comunitario donde puedan practicar la empatía y la cooperación. Se pueden involucrar en campañas de ayuda puntual en colaboración con algunas instituciones benéficas, centros sociales y ONG's.

Es importante fomentar este tipo de acciones desde unas actividades previas de sensibilización e implicar a los chicos en la organización de las mismas, de manera que se sienta protagonistas y asuman valores como la empatía, la solidaridad, el sentido de la justicia y el compromiso. De esta forma, se les educa en la apertura hacia los demás, en el sentido comunitario y en la responsabilidad social.

7.7. Referencias bibliográficas complementarias a las anteriores:

- UNIR. Escuela de profesores. *Cómo enseñar a los alumnos a manejar sus emociones en el aula.*

<https://escueladeprofesores.unir.net/como-ensenar-a-los-alumnos-a-manejar-sus-emociones-en-el-aula/>

- eDocentes, *Actividades para mejorar la gestión emocional en el aula.*

<https://edocentes.com/actividades-mejorar-la-gestion-emocional-en-el-aula/>

8. ANEXOS

8.1. ANEXO I

EMOCIONES: QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN EN NOSOTROS

8.2. ANEXO II

EMOCIONES Y ADOLESCENCIA.

8.3. ANEXO III

INTELIGENCIA EMOCIONAL

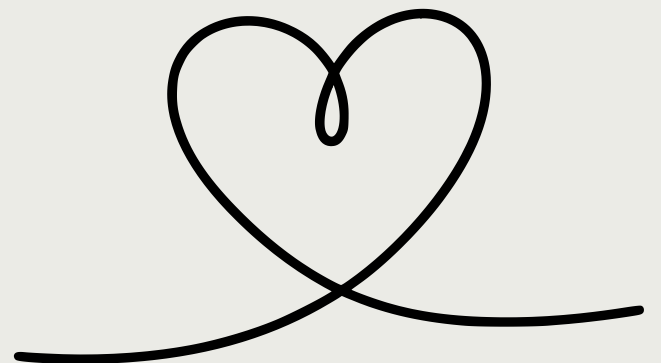
8.4. ANEXO IV

DECÁLOGO DE GESTIÓN EMOCIONAL



EMOCIONES

QUÉ SON Y COMO FUNCIONAN EN NOSOTROS



¿ QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son **reacciones internas** de carácter psico-físico que aparecen ante un estímulo externo.

Sirven para:

- Adaptarnos al entorno
- Detectar riesgos
- Fortalecer vínculos sociales.
- Activar respuestas para actuar

Nos ayudan a:
protegernos y a relacionarnos

¿ CÓMO FUNCIONAN LAS EMOCIONES?

- 1 El cerebro interpreta el estímulo
- 2 Se liberan hormonas
- 3 Aparecen sensaciones corporales
- 4 El cuerpo se prepara para actuar

Este proceso se consolida gracias a **conexiones neuronales** que se **desarrollan con la experiencia.**

Las emociones están conectadas con:

PENSAMIENTOS, CONDUCTAS Y RELACIONES SOCIALES

Por eso la **educación emocional**
está relacionada con

EL APRENDIZAJE, LOS VALORES Y LA CONVIVENCIA

Las emociones están conectadas con:

PENSAMIENTOS, CONDUCTAS Y RELACIONES SOCIALES



Por eso la **educación emocional**
está relacionada con



EL APRENDIZAJE, LOS VALORES Y LA CONVIVENCIA

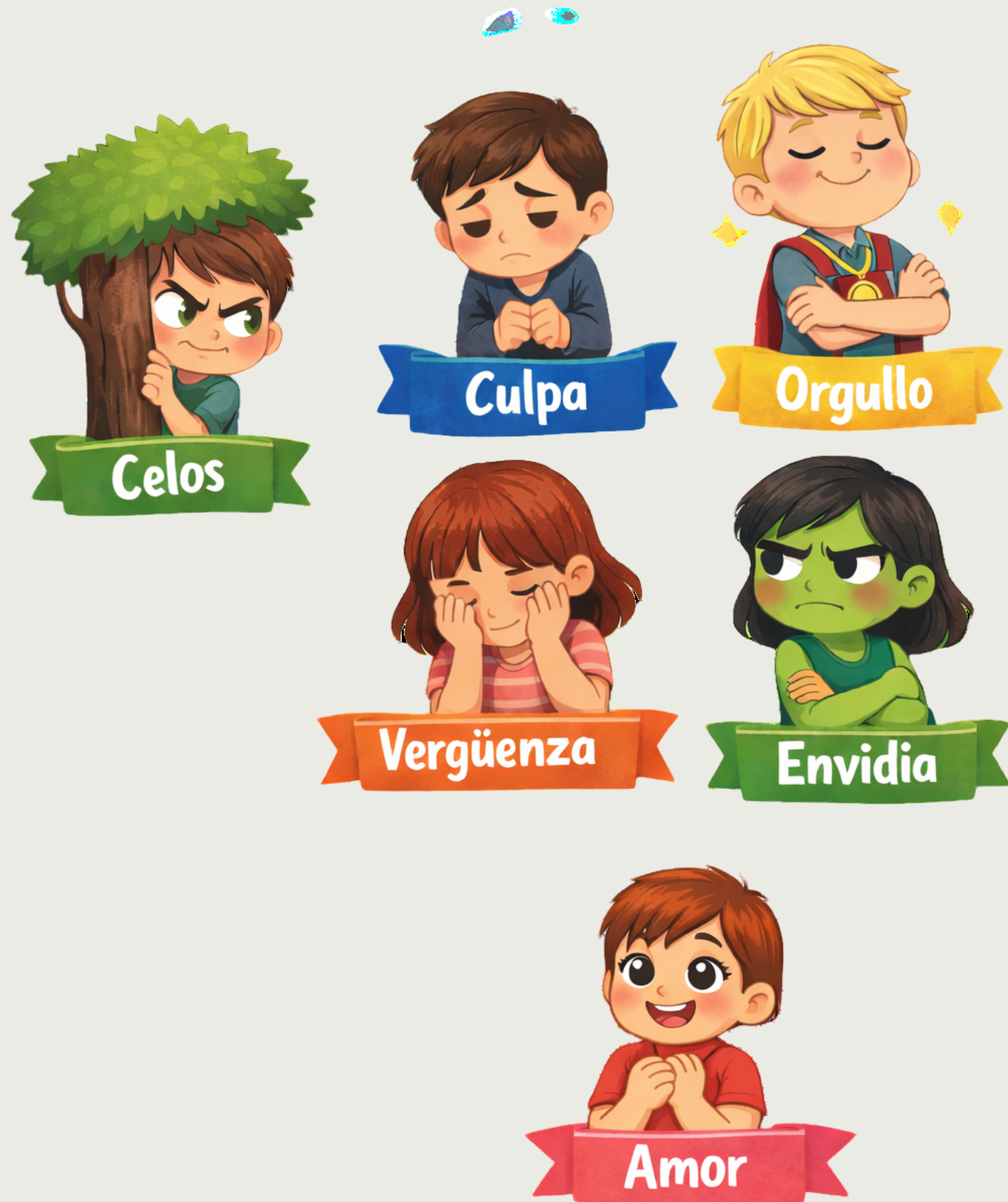
LAS EMOCIONES PRIMARIAS



ES IMPORTANTE
**RECONOCERLAS Y
VALIDARLAS**

Son **universales** y aparecen de forma inmediata.
Responden a una necesidad.
Nos impulsan a actuar.

LAS EMOCIONES SECUNDARIAS O SOCIALES



**SURGEN DE CÓMO
INTERPRETAMOS
LAS EMOCIONES
PRIMARIAS.**

Están influenciadas por:

- la educación
- la cultura
- la experiencia personal
- los valores sociales

Educación emocional

Emociones primarias

Emociones secundarias

La educación emocional **nos ayuda a:**

- Reconocer lo que sentimos
- Comprender por qué ocurre
- Regular nuestras reacciones
- Tolerar la frustración
- Aprender de los errores

La educación emocional **nos permite desarrollar:**

- Empatía
- Habilidades sociales
- Convivencia positiva

No gestionar las emociones primarias por la intervención inadecuada de las secundarias puede derivar en bloqueos e incluso trastornos psicológicos que afecten negativamente al desarrollo de nuestra personalidad

Emoción

Reacción intensa y breve

Estado de ánimo

Más duradero y menos intenso que una emoción

Ambos influyen en:

- Cómo pensamos
- Cómo reaccionamos
- Cómo nos relacionamos

para **desarrollar habilidades sociales** que nos permitan:

comunicarnos bien

despertar nuestra solidaridad

empatizar

establecer unos vínculos sanos con los demás

resolver conflictos

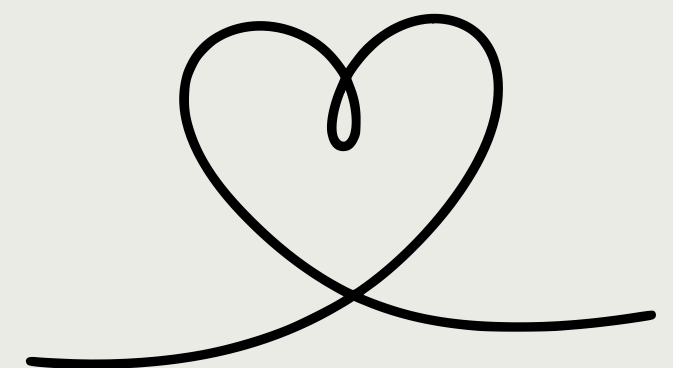
favorecer una buena convivencia en nuestro entorno.

CUESTIONARIO PARA EL DIÁLOGO:

- 1** Si las emociones son respuestas adaptativas que nos ayudan a sobrevivir y convivir, ¿por qué a veces las vivimos como un obstáculo en lugar de una herramienta?
- 2** ¿Hasta qué punto las emociones “secundarias” —como la culpa, la vergüenza o el orgullo— son realmente nuestras, y cuánto provienen de la educación, la cultura o las expectativas sociales?
- 3** ¿Crees que la escuela y la familia educan hoy adecuadamente en emociones? ¿Qué faltaría o qué sobra?
- 4** En una sociedad donde las tecnologías y los medios cambian tan rápido, ¿se están transformando nuestras emociones y la forma en que las expresamos?

EMOCIONES

Y ADOLESCENCIA



EMOCIONES Y ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de **cambios profundos** que influyen en el estado emocional presente y futuro de una persona.

Cerebro en construcción

- Cambios físicos y hormonales
- Reestructuración cerebral:
 - Se fortalecen conexiones neuronales.
 - Se crean nuevas conexiones.
 - Se eliminan conexiones que no se usan (Poda sináptica)

VIVENCIAS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA

Durante esta etapa aparecen sentimientos intensos:

- Inquietud ante lo nuevo
- Sensación de inseguridad o malestar
- Emociones intensas y cambiantes
- Deseo de experimentar y vivir el presente

Tormenta emocional
Montaña rusa de
emociones

RETOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA

Elementos que influyen en su desarrollo:

- Duelo por el abandono de la infancia
- Búsqueda de **independencia**
- Despertar de la **sexualidad**
- Preocupación por la **imagen corporal**
- Importancia de **amistades y relaciones**
- Impulsividad y deseo de experimentar



INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las redes y el entorno digital añaden complejidad:

- Necesidad constante de estar conectado
- Influencia de mensajes de redes sociales
- Menor sentido crítico
- Impacto en:
 - comunicación
 - creatividad
 - gestión del tiempo
 - estudio y descanso



HITOS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA

1 Independencia de las figuras parentales:
pasar de la dependencia a la independencia de las figuras parentales.

2 Aceptación de la imagen corporal:
interés en su aspecto, o imprimir una marca propia, diferente a la paterna.

3 Integración en la sociedad a través del grupo:
tiene mayor importancia al inicio de la adolescencia y pierde fuerza al final a favor de una relación individual más íntima.

4 Consolidación de la propia identidad:
Necesita saber quién es, pues necesita, sentirse respetado y amado

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Factores de riesgo de los adolescentes:

- problemas entorno familiar
- presión académica
- conflictos sociales
- discriminación o violencia
- problemas psicológicos

Factores de protección de los adolescentes :

- apoyo familiar
- autoestima
- ejercicio físico
- buen descanso
- habilidades sociales
- acompañamiento desde la escuela como entorno seguro
- adecuada gestión emocional

TRASTORNOS Y CONDUCTAS DE RIESGO

Transtornos frecuentes:

- **trastornos emocionales:**
ansiedad y depresión
- **Trastornos de comportamiento:**TDAH
- **trastornos de conducta alimentaria**
- **psicosis**
- **autolesiones** o suicidio

Conductas de riesgo :

- **adicciones** (móvil, juego, sustancias)
- algunas **prácticas sexuales**
- **comportamientos violentos**
- **conductas temerarias**
- circunstancias de **pérdidas de seres queridos**, accidentes, discapacidades, cambios de domicilio,...

PAPEL DE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD

Es necesario dar una **respuesta comunitaria** a todo ello creando redes de apoyo y centros educativos seguros.

Redes de apoyo:

- familia
- escuela
- servicios de salud
- servicios sociales

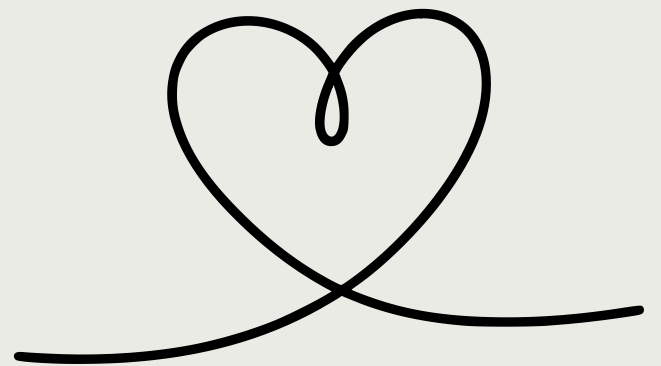
El centro educativo debe ser :

- lugar de pertenencia
- espacio seguro de comunicación
- entorno que favorezca la gestión emocional

CUESTIONARIO PARA EL DIÁLOGO:

- 1** ¿Qué cambios emocionales o psicológicos caracterizan la adolescencia y cómo influyen en el desarrollo de la identidad personal?
- 2** ¿De qué manera las nuevas tecnologías y las redes sociales están afectando al bienestar emocional y social de los adolescentes?
- 3** ¿Cuáles son los principales factores de riesgo y de protección que detecto en los adolescentes de mi centro?
- 4** ¿Qué papel deben desempeñar la familia, la escuela y la comunidad para apoyar el desarrollo saludable de los adolescentes?

INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Durante mucho tiempo la educación entendió la inteligencia como **capacidad intelectual y asimilación de conceptos teórico-prácticos**

Hoy gracias a la teoría de las **inteligencias múltiples** se han reconocido las siguientes inteligencias:

- **lógico-matemática**
- **lingüístico-verbal**
- **visual-espacial**
- **corporal-cinestésica**
- **musical**
- **interpersonal**
- **intrapersonal**
- **naturalista**
- **existencial-trascendental**
- **inteligencia emocional**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional **es la capacidad** de:

- **comprender** y **gestionar** las propias emociones
- **comprender** y **relacionarse** con las emociones de los demás

Incluye cinco aspectos fundamentales:

- **autoconciencia** emocional
- **autocontrol** emocional
- **automotivación**
- **empatía**
- **habilidades sociales**

**Las personas educadas
en inteligencia
emocional son capaces
de vivir más plenamente**

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es el reconocimiento de las **dimensiones del ser humano** y ayuda a **armonizarlas**.



racionalidad

sentimientos

trascendencia o

espiritualidad

corporalidad

relacionalidad

La inteligencia emocional **ocurre en dos niveles:**

intrapersonal: relación con uno mismo, autoconocimiento

interpersonal: relación con otros, empatía, convivencia

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE

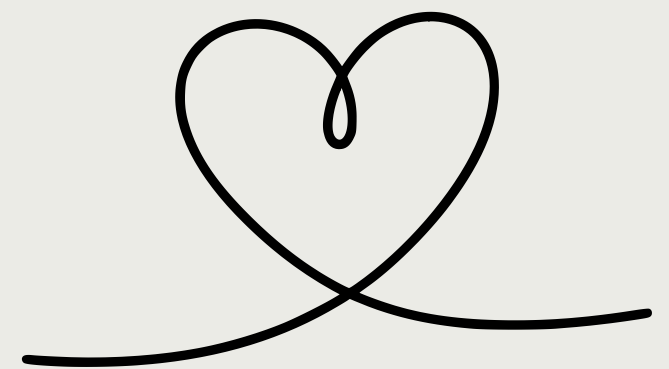
La **formación intelectual**, de carácter memorístico, orientada a la asimilación de conocimientos y a la puesta en práctica de los mismos se ha de desarrollar sobre **la base de una buena autogestión** de las **emociones de los educandos**, en **conexión** con el crecimiento de las demás **inteligencias**.

Además la interrelación entre ellas es favorecida por una **inteligencia emocional activa**.

CUESTIONARIO PARA EL DIÁLOGO:

- 1** ¿Crees que se le está dando la importancia necesaria al desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo?
- 2** ¿Qué interpelaciones nos sugiere este planteamiento en relación a nuestra vida personal? ¿Y en cuanto a nuestra forma de enseñar?
- 3** ¿Qué estilo de educador corresponde a esta perspectiva?
- 4** ¿Qué cambios implicaría en los proyectos de nuestros centros?

DECÁLOGO DE LA GESTIÓN EMOCIONAL



LENGUAJE EMOCIONAL COMÚN

Un decálogo de gestión emocional, no es un conjunto de normas, es un **lenguaje emocional común**.

Sin un código compartido, suceden dos cosas:

- los malentendidos se convierten en conflictos.
- el ruido emocional dificulta el aprendizaje

Un decálogo emocional **normaliza** conceptos clave (asertividad, validación, autorregulación) y ayuda a crear un **aula predecible, respetuosa y segura**.

DECÁLOGO COMO COMPROMISO

Un **decálogo emocional impuesto**, genera oposición porque se percibe como un conjunto de normas o prohibiciones

Un **decálogo emocional co-creado**, genera implicación porque se percibe como un pacto de convivencia y aumenta el compromiso del alumnado

CREACIÓN DE UN DECÁLOGO

Durante el proceso de creación de un decálogo emocional los alumnos desarrollan:

- Escucha: escuchar opiniones diferentes
- Argumentación : defender sus ideas o las de otros.
- Empatía: comprender y ceder en algunos puntos
- Relaciones sociales: alcanzar consensos

**Este proceso ya es
educación
emocional**

DECÁLOGO DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

01 ➤ Las emociones son válidas, las conductas se educan.



02 ➤ Las conductas necesitan límites, las emociones no.



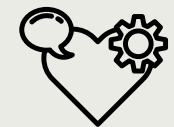
03 ➤ Medita, relájate y respira.



04 ➤ Identifica tus emociones.



05 ➤ Comprende lo que sientes.



06 ➤ Regula tu respuesta.



07 ➤ Expresa lo que sientes.



08 ➤ Valórate, empatiza y pide ayuda.



09 ➤ Practica la escucha activa.



10 ➤ No hay educación emocional sin educación ética.



IDEAS CLAVE

No hay emociones buenas o malas, depende de cómo se gestionen.

Educar las emociones favorece el aprendizaje académico y la convivencia

Educación emocional en todo proyecto de centro.

CUESTIONARIO PARA EL DIÁLOGO:

- 1** Las emociones son reacciones naturales ante estímulos, ¿por qué es fundamental validarlas antes de decidir cómo actuar?
- 2** ¿Por qué es vital distinguir entre una emoción y un estado de ánimo prolongado?
- 3** La aceptación de uno mismo y el autocuidado ¿son relevantes para establecer un entorno seguro que favorezca el aprendizaje?
- 4** De estos 10 principios ¿cuál crees que se necesita reforzarmás para mejorar nuestro bienestar en las aulas? ¿añadirías o quitarías algún principio?

**MUCHAS
GRACIAS**

