



Universidad
Zaragoza

Manejo de los estados anímicos en el aula



Carlos Salavera, Pablo Usán, Eva Urbón y Pilar Teruel

Universidad de Zaragoza

En el aula, los/las docentes y los alumnos/as tienen que gestionar sus emociones,

Los/las docentes tienen que demostrarlo... y enseñar a sus estudiantes la gestión de sus propias emociones,

Porque tus emociones influyen en las emociones de los otros/as

Percepción
de los otros

Confianza
de los otros



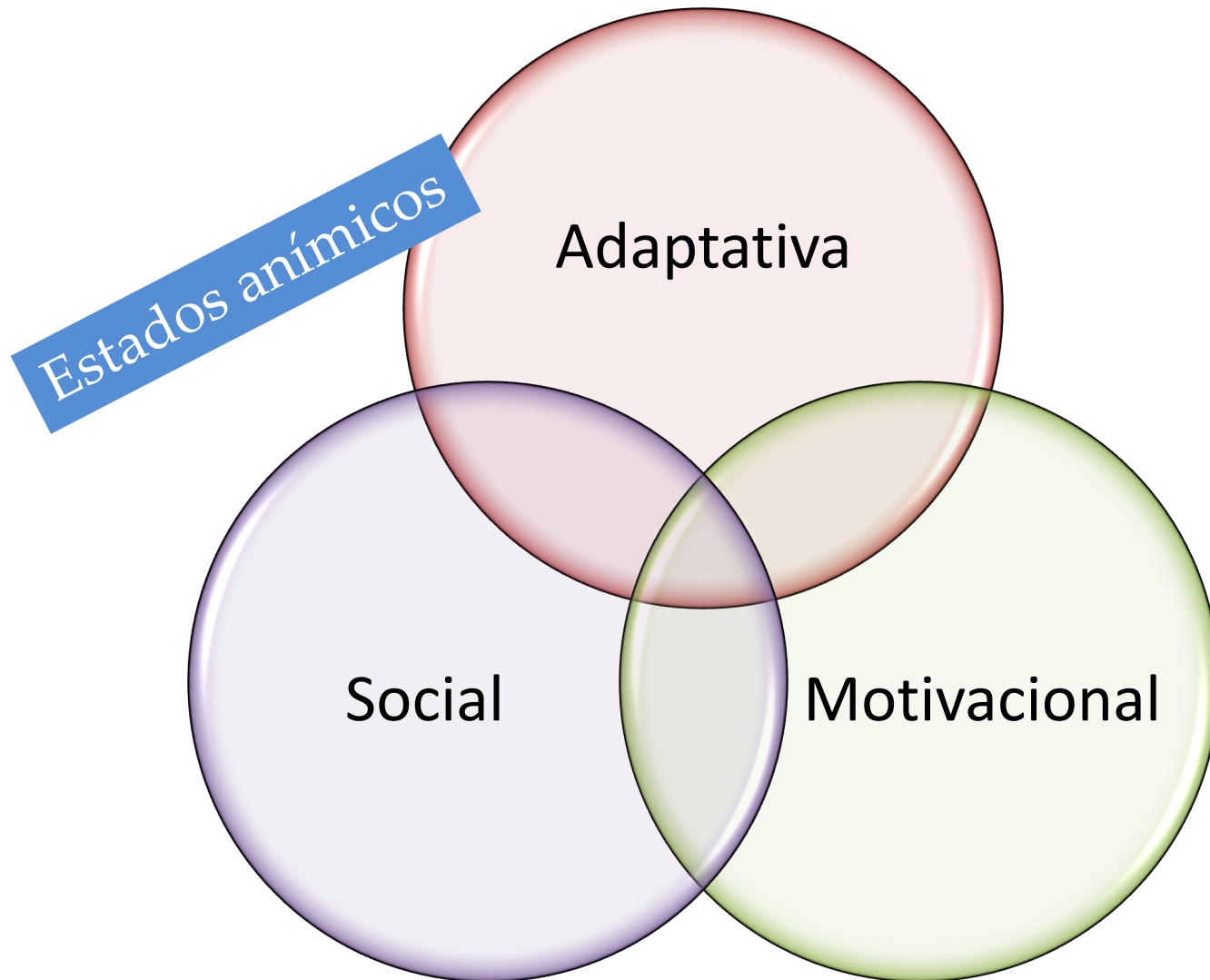
CONFIANZA EN
SÍ MISMO

PERCEPCIÓN
DE SÍ
MISMO

ESTIMA
PROPIA

Credibilidad

Funciones de las emociones



Vamos a
examinarnos

Estados anímicos

Qué me hace sentir bien	Que hace sentir mal

¿Qué es lo último que me hizo...?

Sentir bien...

Reír...

Disfrutar...

Emocionarme...

Ilusionarme...