
ESTRATEGIAS DOCENTES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Presentación del curso

Prevenir, acompañar y crear aulas emocionalmente seguras.

Basado en materiales formativos sobre prevención, regulación emocional, normas, resolución de conflictos y modificación de conducta.

Eva Urbón y Carlos Salavera
Universidad de Zaragoza

¿Por qué este curso?

La salud psicológica también se construye desde la práctica docente.

- La prevención resulta más eficiente y humanizadora que la corrección reactiva.
- El clima emocional del aula condiciona la participación, la autorregulación y el aprendizaje.
- La presencia pedagógica del profesorado influye a través del lenguaje, las expectativas y el vínculo.
- Normas claras, rutinas consistentes y relaciones auténticas reducen el malestar y mejoran la convivencia.



Objetivo de fondo: que las relaciones sanas, la comunicación efectiva y el respeto mutuo sean la norma en el aula universitaria.

Qué aprenderás en el curso

De la detección temprana a la intervención educativa con criterio.

- 1 Detectar señales de malestar, factores de riesgo y factores protectores.
- 2 Diseñar un aula con seguridad psicológica, normas claras y rutinas estabilizadoras.
- 3 Aplicar estrategias de regulación emocional, refuerzo positivo y participación estudiantil.
- 4 Intervenir ante conflictos y activar apoyos o protocolos cuando la intensidad lo requiera.

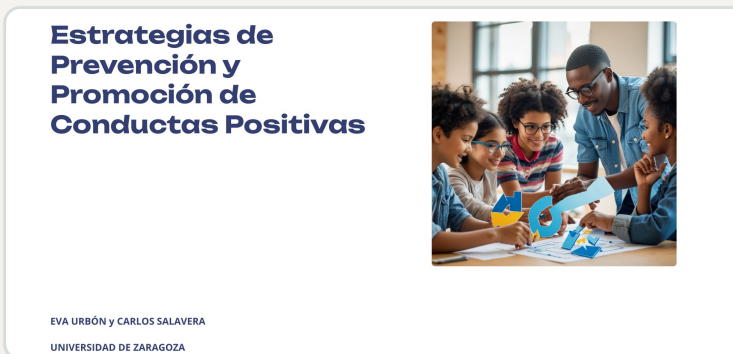


Itinerario formativo

Seis módulos para pasar de la comprensión del aula a la actuación docente.



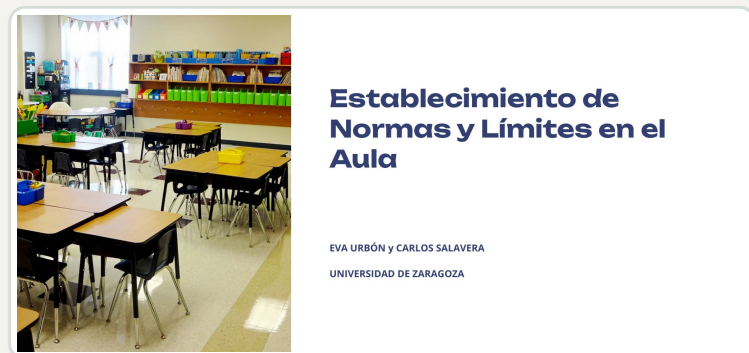
**Fundamentos psicológicos
del comportamiento**



**Prevención y promoción
de conductas positivas**



**Manejo de emociones
y regulación**



**Normas y límites
con sentido formativo**



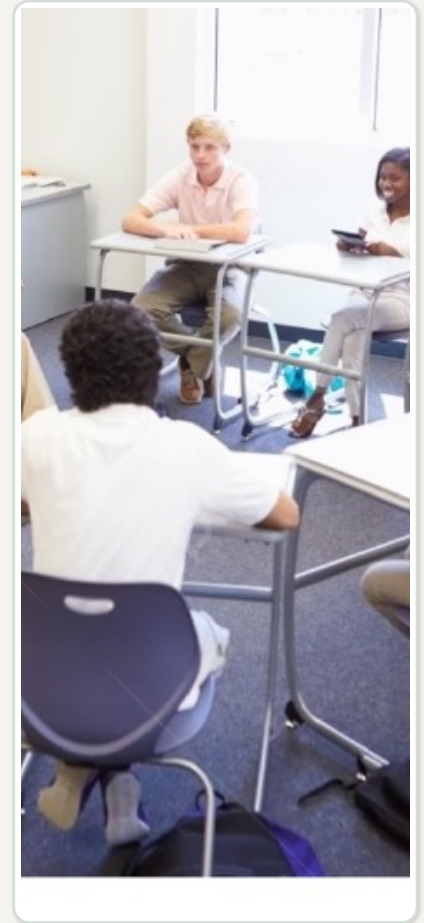
**Resolución colaborativa
de conflictos**



**Modificación de conducta:
técnicas y aplicaciones**

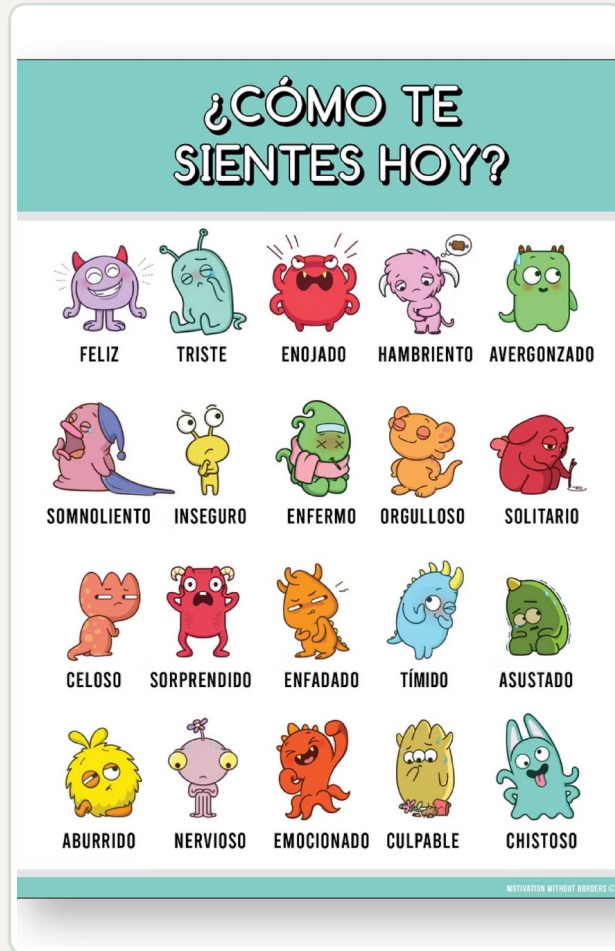
Estrategias docentes clave

Cinco palancas para cuidar el bienestar psicológico en el aula universitaria.



Regulación emocional y clima seguro

El docente no solo enseña contenidos: también modela seguridad, calma y cuidado.



Docente como modelo

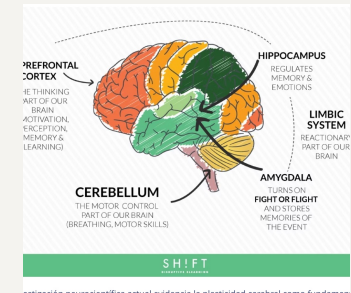
Autoconciencia, automanejo y modelado explícito de estrategias para afrontar emociones desafiantes.

Micro-rutinas de regulación

Check-in emocional, respiración breve, transiciones estructuradas y cierres reflexivos.

Seguridad psicológica

Validación, protocolos claros ante vulnerabilidad y eliminación de prácticas humillantes.



Cómo actuar ante conflictos y señales de alerta

Una respuesta educativa combina escucha, análisis, acuerdo y activación de apoyos.

1

Escuchar

Parafrasear, validar emociones y bajar la intensidad inicial.

2

Analizar

Distinguir hechos, necesidades, antecedentes y riesgos.

3

Resolver

Usar mediación, acuerdos concretos, consecuencias lógicas y seguimiento.

4

Activar apoyo

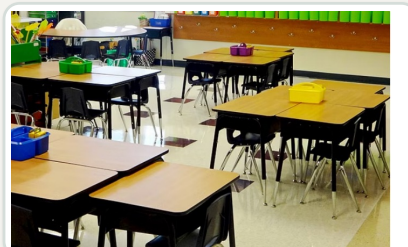
Si hay alta intensidad o riesgo, priorizar la seguridad y activar protocolos o derivación.

Herramientas útiles: escucha activa · mediación · resolución colaborativa · círculos restaurativos · seguimiento.



Cuidar la salud psicológica también es enseñar mejor.

El curso aporta una mirada preventiva, herramientas concretas y criterio profesional para construir aulas universitarias más seguras, participativas y humanizadoras.



Resultados esperados

- Aulas con más seguridad psicológica y sentido de pertenencia.
- Respuestas más preventivas que reactivas ante el malestar y el conflicto.
- Docentes con más herramientas para acompañar, poner límites y cuidar.

Gracias