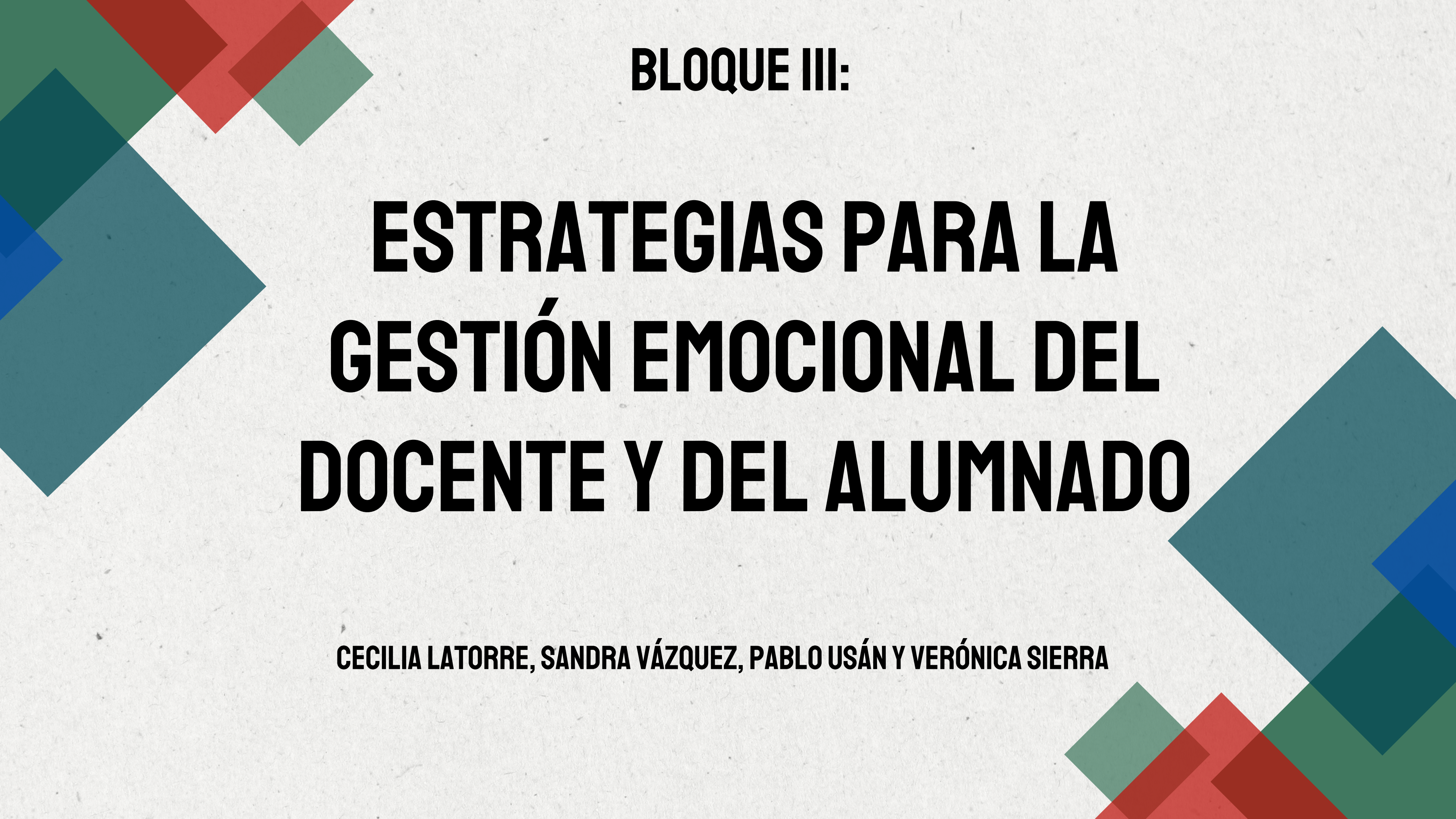




BLOQUE III:

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL DOCENTE Y DEL ALUMNADO

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA

OBJETIVOS

- Comprender la gestión emocional en educación
- Reconocer emociones propias y ajenas
- Conocer estrategias de autorregulación
- Prevenir el estrés y el malestar en el aula



¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL?

La **gestión** emocional es la capacidad de **identificar, comprender y regular** las emociones de manera **adaptativa**.

No consiste en eliminar las emociones negativas, sino en aprender a **manejarlas** para que no interfieran de forma desajustada en la convivencia, el bienestar o el aprendizaje.

En educación, esta competencia resulta fundamental para **afrentar con equilibrio** las exigencias cotidianas del aula.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN EL AULA

Reglas clave para evitar la sobrecarga cognitiva:

El aula genera emociones constantemente

Influyen en la convivencia.

Afectan al aprendizaje.

Pueden favorecer o dificultar la participación.

Requieren acompañamiento y regulación.

EMOCIONES HABITUALES EN EL CONTEXTO ESCOLAR



Alegría y motivación



Curiosidad



Frustración y enfado



Ansiedad y
preocupación



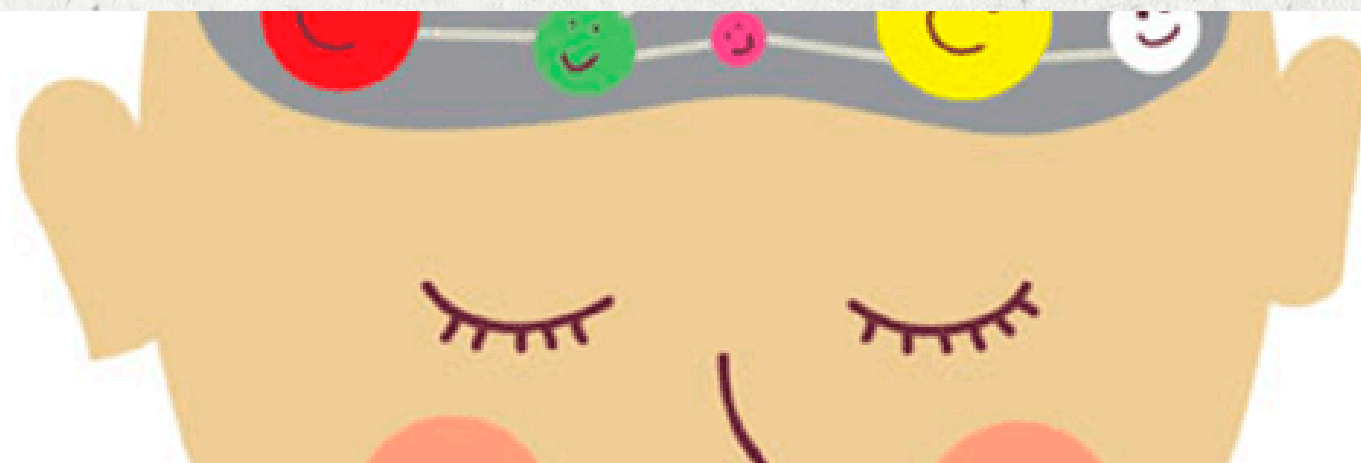
Tristeza y cansancio

GESTIÓN EMOCIONAL DEL PROFESORADO

El profesorado también experimenta carga emocional en su práctica diaria.

La gestión emocional docente implica reconocer las propias emociones, mantener la calma en situaciones complejas y responder de manera reflexiva en lugar de impulsiva.

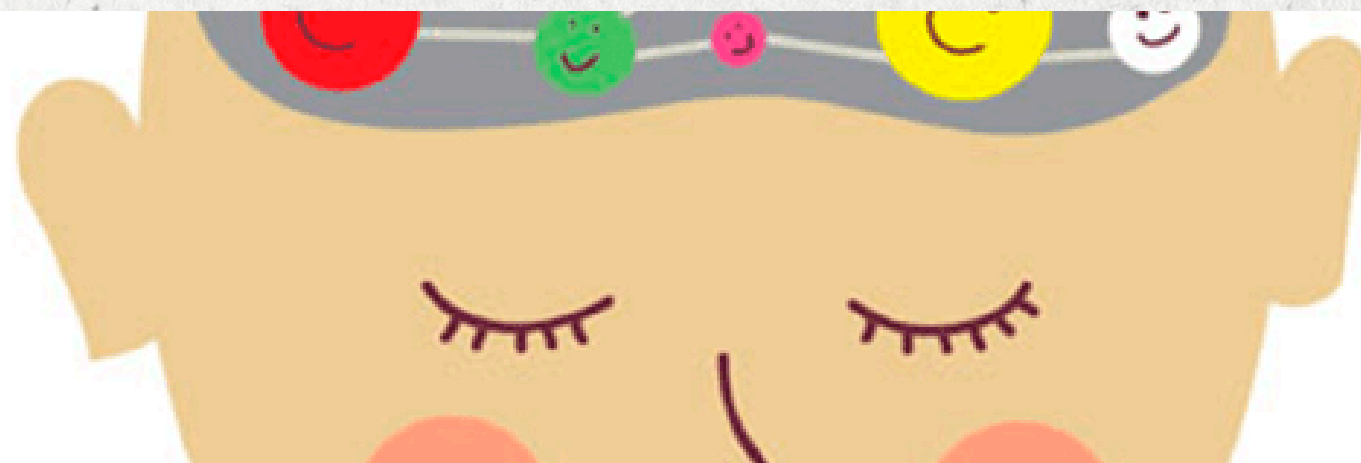
El autocontrol, la autoconciencia y el cuidado personal son competencias esenciales para ejercer una docencia equilibrada y sostenible.



GESTIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO

El alumnado necesita aprender a identificar sus emociones, expresar lo que siente de forma adecuada y desarrollar recursos para afrontar la frustración, el conflicto o la presión académica.

La escuela constituye un espacio privilegiado para educar estas habilidades, ayudando a niños, adolescentes y jóvenes a construir una relación más saludable con su mundo emocional.



ESTRATEGIAS PARA REGULAR EMOCIONES EN EL AULA

Respiración consciente.

Pausas antes de responder.

Identificación verbal de emociones.

Uso de rutinas estables.

Creación de momentos de calma.

Dinámicas de reflexión.

Trabajo en pequeños grupos.

Enseñanza explícita de vocabulario emocional.

AFRONTAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ESCOLAR

El estrés y la ansiedad pueden aparecer tanto en el profesorado como en el alumnado ante la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento o los conflictos interpersonales.

Para afrontarlos es importante:

1

Detectar señales de malestar

2

Reducir la sobrecarga

3

Establecer expectativas realistas

4

Pedir ayuda sin miedo

5

Crear un clima de apoyo

IDEAS CLAVE



Gestionar emociones → Mejora el aula.



Docente y alumnado → Necesitan herramientas.



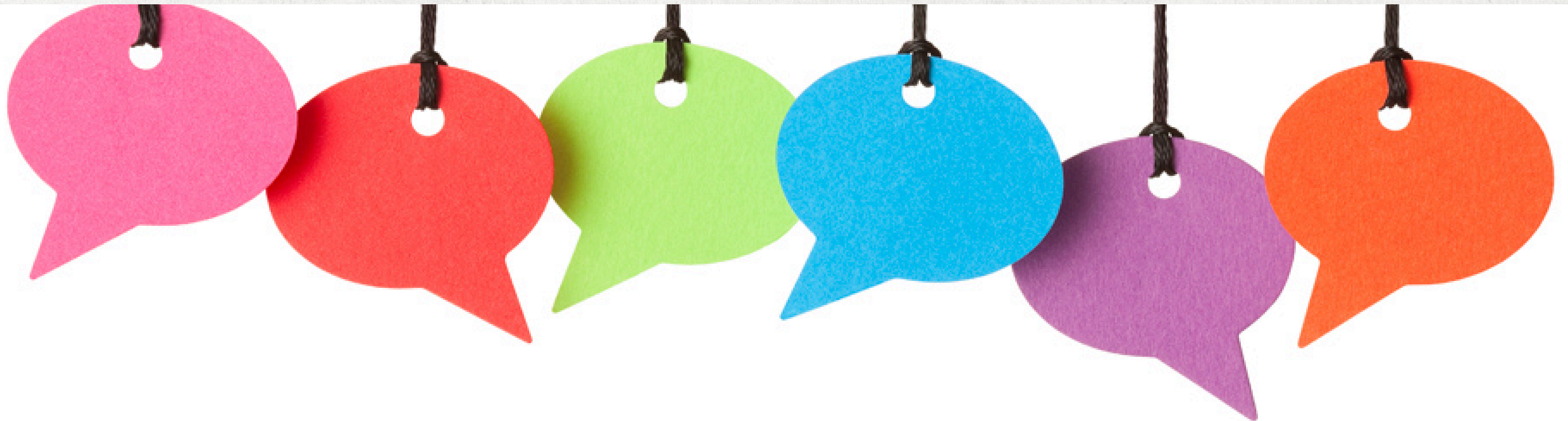
La **calma** → También se enseña.

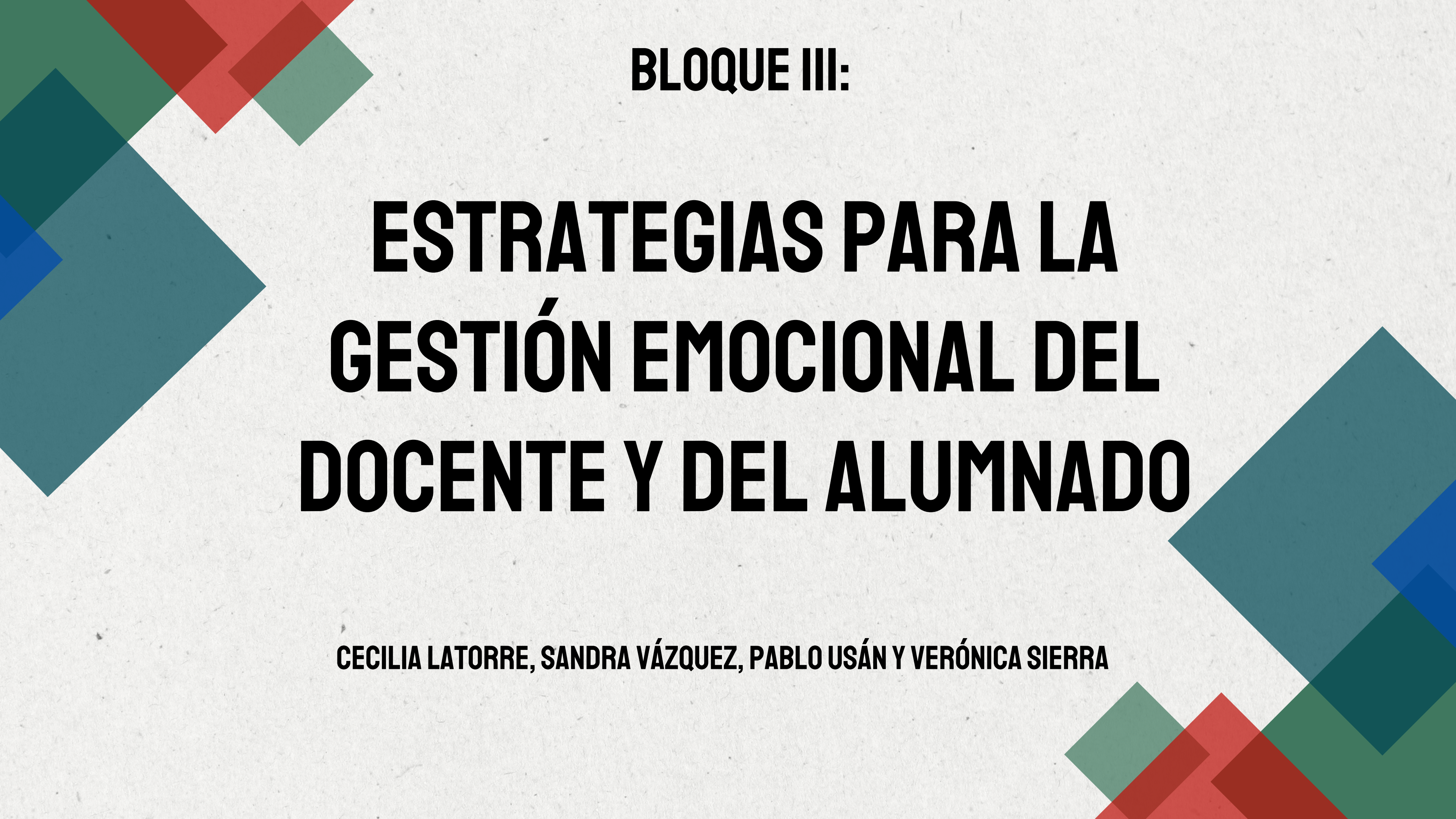


Regular emociones → Favorece el aprendizaje.

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué estrategia sencilla puedo incorporar en mi aula para favorecer la regulación emocional?





BLOQUE III:

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL DOCENTE Y DEL ALUMNADO

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA