

INFOGRAFÍA

BLOQUE III

Gestión emocional en el aula

Estrategias para docentes y alumnado

Regular emociones para aprender mejor

2. OBJETIVOS

- ✓ Comprender la gestión emocional
 - ✓ Reconocer emociones
 - ✓ Aplicar estrategias de regulación
 - ✓ Prevenir estrés y malestar
-

3. ¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL?

- Identificar emociones
- Comprender lo que sentimos
- Regular de forma adaptativa
- No eliminar emociones negativas

 Frase destacada:

Gestionar no es evitar, es aprender a manejar

4. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

-  El aula genera emociones
 -  Afectan a la convivencia
 -  Influyen en el aprendizaje
 -  Condicionan la participación
 -  Necesitan regulación
-

5. EMOCIONES EN EL AULA

☐ Positivas:

- Alegría
- Curiosidad
- Motivación
- Orgullo

🔴 Dificultad:

- Frustración
- Enfado
- Ansiedad
- Tristeza

📌 Frase clave:

Todas las emociones son válidas, lo importante es cómo se gestionan

6. GESTIÓN EMOCIONAL DOCENTE

- Reconocer emociones propias
- Mantener la calma
- Responder sin impulsividad
- Autocuidado y autoconciencia

💡 Frase destacada:

El equilibrio del docente influye en todo en el aula

7. GESTIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO

- Identificar lo que sienten
- Expresarse adecuadamente
- Afrontar frustración
- Desarrollar recursos emocionales

📌 Idea clave:

La regulación emocional también se enseña

8. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

-  Respiración consciente
 -  Pausa antes de responder
 -  Nombrar emociones
 -  Rutinas estables
 -  Momentos de calma
 -  Trabajo en grupo
 -  Vocabulario emocional
-

9. ESTRÉS Y ANSIEDAD

- Detectar señales tempranas
- Reducir sobrecarga
- Ajustar expectativas
- Favorecer apoyo
- Normalizar pedir ayuda

 Frase:

Detectar a tiempo es prevenir el desbordamiento

10. IDEAS CLAVE

- ✓ Gestionar emociones mejora el aula
 - ✓ Docente y alumnado necesitan herramientas
 - ✓ La calma también se enseña
 - ✓ Regular emociones favorece el aprendizaje
-

11. CIERRE

¿Qué estrategia sencilla puedes aplicar hoy para mejorar la regulación emocional en tu aula?