



BLOQUE V:

PRÁCTICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR EN EL AULA

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA



OBJETIVOS

- Incorporar prácticas de regulación emocional
- Favorecer el bienestar en el aula
- Crear rutinas de calma y atención
- Aplicar estrategias sencillas y efectivas



LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

La **educación** emocional no se limita a la comprensión teórica de las emociones, sino que requiere **práctica** constante.

Es a través de **experiencias** repetidas y guiadas como el alumnado aprende a **reconocer, expresar y regular** sus emociones.

Por ello, integrar pequeñas prácticas cotidianas en el aula resulta clave para consolidar estas **habilidades**.

CREAR ESPACIOS DE CALMA EN EL AULA



Momentos para
parar



Tomar conciencia
emocional



Recuperar el
equilibrio



Reducir la activación



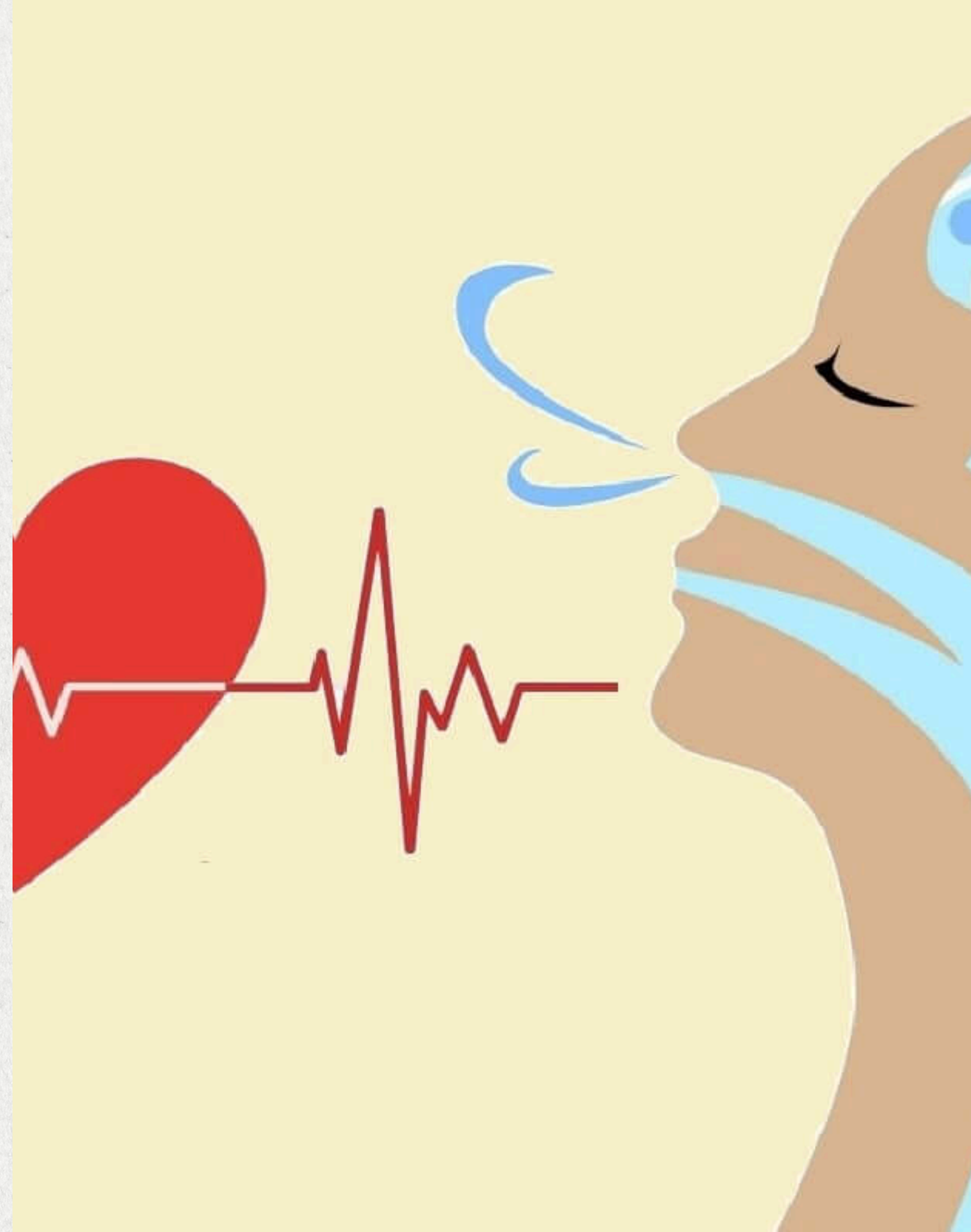
Favorecer el
aprendizaje

TÉNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Las técnicas de respiración consciente y relajación son herramientas sencillas y eficaces para la regulación emocional.

Ayudan a reducir la activación fisiológica, mejorar la concentración y generar estados de mayor calma.

Su práctica regular puede integrarse en el inicio de la clase o tras situaciones de tensión.



MINDFULNESS EN EL AULA

El mindfulness o atención plena consiste en prestar atención al momento presente de forma consciente y sin juicio.

En el contexto educativo, su práctica ayuda al alumnado a mejorar la concentración, reducir la impulsividad y tomar mayor conciencia de sus emociones y pensamientos.



DINÁMICAS DE IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

Las dinámicas que favorecen la identificación emocional permiten al alumnado poner nombre a lo que siente y compartirlo en un entorno seguro.

Estas actividades pueden incluir el uso de tarjetas emocionales, ruedas de emociones o momentos de expresión guiada.

Nombrar las emociones es el primer paso para gestionarlas.



RUTINAS EMOCIONALES EN EL AULA

Las rutinas emocionales consisten en incorporar de manera sistemática pequeñas prácticas que favorecen el bienestar, como iniciar la clase con una breve pausa, realizar un chequeo emocional o cerrar la sesión con una reflexión.

Estas rutinas aportan estabilidad, seguridad y coherencia al funcionamiento del aula.



INTEGRACIÓN EN LA PRÁCTICA DIARIA

La clave para que estas prácticas sean efectivas es su integración realista en la dinámica del aula

1

Incorporación
progresiva

2

Adaptación al
grupo

3

No requiere
grandes cambios

4

Importa la
constancia

5

Naturalidad en la
práctica

IDEAS CLAVE



La **práctica** → Transforma el aula.



La **calma** → También se entrena.



Pequeñas rutinas → Generan bienestar.



La **constancia** → Es fundamental.

REFLEXIÓN FINAL

¿Qué práctica sencilla puedo incorporar en mi aula desde mañana?





BLOQUE V:

PRÁCTICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR EN EL AULA

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, PABLO USÁN Y VERÓNICA SIERRA

