

INFOGRAFÍA

BLOQUE V

PRÁCTICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR EN EL AULA

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

- La educación emocional requiere experiencia, no solo teoría
- Aprendemos a gestionar emociones practicando
- Repetición + guía = aprendizaje emocional
- Las pequeñas acciones cotidianas generan cambios reales

 Practicar es lo que transforma

ESPACIOS DE CALMA

- Momentos para parar y respirar
- Tomar conciencia emocional
- Recuperar el equilibrio
- Mejorar la disposición para aprender

 No es perder tiempo, es prepararse para aprender mejor

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

- Reducen la activación
- Mejoran la concentración
- Generan calma
- Fáciles de aplicar en cualquier momento

👉 Ideales al inicio de la clase o tras tensión

🧠 MINDFULNESS EN EL AULA

- Atención al presente
 - Sin juicio
 - Mejora la concentración
 - Reduce la impulsividad
 - Aumenta la conciencia emocional
-

💬 IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

- Poner nombre a lo que sentimos
- Expresar emociones
- Uso de apoyos visuales
- Compartir en un entorno seguro

👉 Nombrar es el primer paso para regular

🔄 RUTINAS EMOCIONALES

- Pausa al inicio de la clase
- Chequeo emocional
- Cierre con reflexión
- Prácticas breves y constantes

💡 Aportan seguridad y estabilidad

⚙️ INTEGRACIÓN EN EL AULA

- Aplicación progresiva
- Adaptación al grupo
- Naturalidad en su uso
- Constancia en el tiempo

👉 No requiere grandes cambios, sino continuidad

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 puedes incorporar desde mañana para mejorar el bienestar emocional en tu aula?