



LA OLA EMOCIONAL: QUÉ ES





MINDLY
EDUCATION



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**MANTÉN LA
CALMA Y SÉ
RECEPTIVO/A**

1

**VALIDAR
LAS EMOCIONES
DEL ALUMNADO**

2

**SEGUIMIENTO
Y APOYO A
LARGO PLAZO**

5

**PROPONER
TÉCNICAS DE
REGULACIÓN
EMOCIONAL**

3

Quando un niño/a atraviesa
una gran ola emocional

4

**CREAR UN
ESPACIO SEGURO
PARA LA
EXPRESIÓN**





SEGUIMIENTO Y APOYO A LARGO PLAZO

Descripción : Después de que se haya gestionado una gran ola emocional, asegure un seguimiento para comprender las causas subyacentes y apoyar al niño en el tiempo.

Implementación : Programe un momento de discusión posterior para explorar qué desencadenó la emoción y cómo el alumno puede gestionar mejor tales situaciones en el futuro. ¡No lo trate en caliente! También considere redirigirlo a un profesional si las emociones del niño parecen persistentes o ingobernables.



CREAR UN ESPACIO SEGURO PARA LA EXPRESIÓN

Descripción : Ofrece un espacio donde cada uno pueda expresar sus emociones libremente y con seguridad, sin juicio.

Poner en práctica : Prepara un rincón tranquilo o un espacio en la sala donde el niño pueda retirarse temporalmente para regular sus emociones. Anímale a verbalizar lo que siente.

MANTÉN LA CALMA Y SÉ RECEPTIVO



Descripción : Cuando te enfrentas a un alumno en medio de una gran emoción, es fundamental mantener la calma. Tu tranquilidad puede ayudar a calmar al alumno. Demuestra que estás disponible y listo para escuchar.

Poner en práctica : Adopta una postura abierta, usa un tono de voz suave y tranquilizador, y evita reaccionar con impaciencia o frustración.
Colócate a su altura y enfréntate a él



VALIDAR LAS EMOCIONES DEL ESTUDIANTE

Descripción : Reconocer y validar las emociones es fundamental. Hazle saber que sus sentimientos son normales y aceptables.

Poner en práctica : Utiliza frases como «Veo que estás experimentando una gran ira/tristeza, es totalmente normal sentir eso» para mostrar que entiendes lo que siente.

PROPONER TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL



Descripción : Propón estrategias de regulación emocional que el niño puede usar para gestionar sus emociones intensas.

Puesta en práctica : Propón ejercicios de respiración profunda, pausas para calmarse, o actividades como el dibujo o la escritura para expresar sus emociones.



“¿Cómo gestionar las emociones en el aula?” - Trilema



“La importancia de las emociones en el aula” - UNIR OPENCLASS



“¿Cómo se conectan las emociones de los alumnos con su aprendizaje?” - OEIMEX



“Las emociones en el aula, ¿Cómo las manejo?” - SM Mexico



“Actividades para desarrollar la Gestión de emociones en tus alumnos 10-11 años” - Maestra Yessi



"¿CÓMO SE CONECTAN LAS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS CON SU APRENDIZAJE?" - OEIMEX

En esta sesión dirigida por Begoña Ibarrola, se reflexiona sobre las emociones que surgen en el aula, su vínculo con la atención y la memoria, y cómo un entorno emocionalmente saludable mejora tanto la salud mental del alumnado como su proceso de aprendizaje.





"LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN EL AULA" - UNIR OPENCLASS

En esta Openclass, con la participación de expertos como Manuel Velasco (Premio Magisterio 2018), Aitor Álvarez (director del Máster en Neuropsicología y Educación) y el equipo del Colegio Montesclaros de Madrid, se aborda la importancia de trabajar las emociones en el aula y de que los docentes sepan emocionar. Todo ello desde el enfoque de la neuropsicología aplicada a la educación, con ejemplos prácticos desde las aulas.



"LAS EMOCIONES EN EL AULA, ¿CÓMO LAS MANEJO?" - SM MEXICO

Fomentar el conocimiento emocional en el ámbito escolar contribuye a un aprendizaje más eficaz. Saber gestionar las emociones es clave en el desarrollo del proceso educativo.



"¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL AULA?" - TRILEMA

Un vídeo del encuentro virtual Profes que Aprenden, dirigido al profesorado de todas las etapas educativas. En esta ocasión, el foco está en la gestión emocional, con especial atención a Educación Infantil y Primaria.



"ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA GESTIÓN DE EMOCIONES EN TUS ALUMNOS 10-11 AÑOS" - MAESTRA YESSI

En este video se presentan algunas ideas para trabajar la gestión de las emociones con los alumnos, centrándose en dos aspectos fundamentales: la conciencia emocional y la regulación emocional."

