

Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales



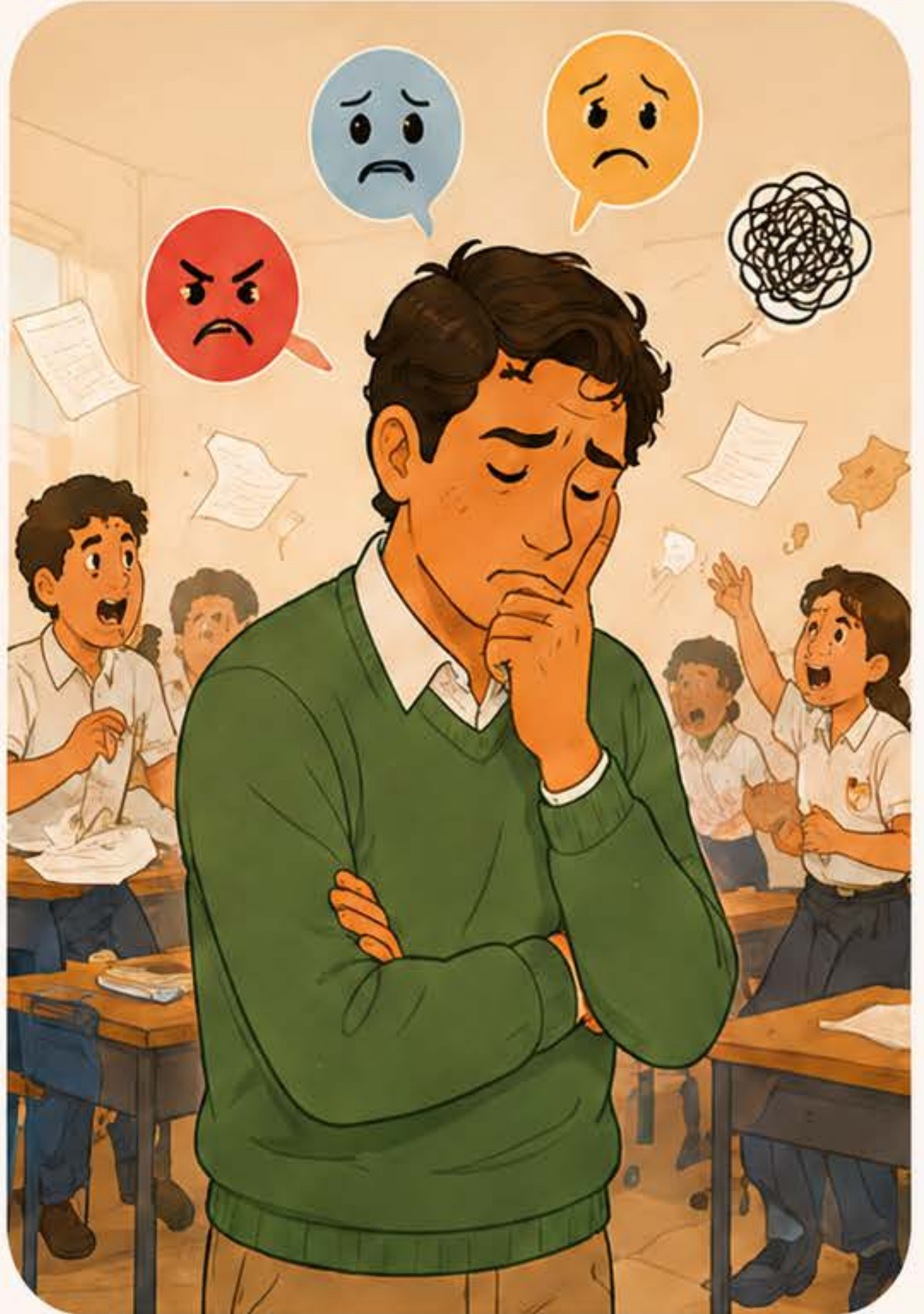
¿Cómo gestionar mis emociones durante una crisis en el aula?

Estrategias prácticas para el aula

La gestión emocional en crisis

Durante una crisis en el aula, ¿qué te pasa a ti?

Muchas veces pensamos que lo más difícil es el caos de afuera, cuando en realidad es el que sentimos por dentro.



Mirar lo que sientes también es parte de enseñar.

El problema de la gestión emocional



Aparecen el miedo, la irritabilidad y la angustia.

Y cuando nos sentimos así, nos cuesta aún más tomar decisiones.

Entonces, ¿qué puedes hacer?

Estrategia 1

Identifica la emoción



Enjo



Ansiedad



Tristeza



Miedo



Frustración

Primero: identifica lo que sientes. Ponerle nombre a la emoción es el primer paso para regularla y volver a la calma.



Estrategia 2

Valida tu emoción



Segundo: valida tu emoción. Puedes decirte: 'es comprensible que me sienta así'.

Así reducirás la autoexigencia y recuperarás claridad para continuar.

Estrategia 3

Genera calma



1



Inhala

2



Exhala

3



Piensa mejor

Respira lenta y profundamente para bajar la activación emocional. En calma, podrás pensar mejor.

Importancia de la gestión emocional



¿Y si antes de intervenir nos regulamos?

Sentir enojo es humano, pero actuar desde ahí no será lo mismo que hacerlo en calma.



Gestionar tus emociones en una crisis también te cuida a ti.

Y cuando te cuidas, también cuidas a tus estudiantes y fomentas un mejor clima del aula.





Serie Fortaleciendo Habilidades Socioemocionales

Gestión emocional en crisis

www.fundacionwiese.org

