

El aula también siente

Estrategias socioemocionales para construir aulas emocionalmente seguras

Crear espacios emocionalmente seguros ayuda a que los estudiantes se sientan acompañados, participen con confianza y aprendan mejor. Estas son ideas simples que puedes poner en práctica en tu aula.

EL COMPORTAMIENTO COMUNICA

Muchas conductas pueden ser señales de estrés, miedo, frustración o necesidad de apoyo emocional:

- **Irritabilidad** constante.
- **Aislamiento**.
- **Llanto** frecuente.
- **Dificultad para concentrarse**.
- **Agresividad** repentina.
- **Sueño o cansancio** constante.



Antes de corregir, intentemos comprender.

¿CÓMO CREAR UN AULA EMOCIONALMENTE SEGURA?

- ✓ Saludar por el nombre.
- ✓ Validar emociones.
- ✓ Evitar ridiculizar errores.
- ✓ Permitir pausas breves.

- ✓ Tener acuerdos de cuidado.
- ✓ Escuchar antes de corregir.

Los niños aprenden mejor donde se sienten seguros.

✓
Pregunta emocional al iniciar el día

✓
Semáforo emocional

✓
Respiraciones guiadas

✓
Trabajo en parejas



✓
Rincón de calma

IDEAS SIMPLES PARA FORTALECER HABILIDADES EMOCIONALES

✓
Juegos cooperativos

✓
Diario emocional

Las habilidades emocionales también se enseñan.

LA EMOCIÓN TAMBIÉN NECESITA ACOMPAÑAMIENTO

Los niños aprenden mejor donde se sienten seguros.

Regular emociones no significa dejar de sentirlas, sino aprender a transitarlas sin hacerse daño ni dañar a otros.

Actividades prácticas para tu aula:

- Respirar.
- Nombrar emociones.
- Pedir ayuda.
- Tomar pausas.
- Buscar apoyo seguro.

Un aula emocionalmente segura favorece el aprendizaje y la participación

Cuando un estudiante se siente seguro emocionalmente, puede explorar, participar y aprender con mayor confianza.

