



Trabajo emocional del  
aula:  
gestión emocional  
individual

- ✓ ABC de cómo actuar según la emoción básica

# Cómo actuar por emociones (básicas)

1. En la entrada anterior he tratado el Proceso Emocional Básico
2. Esta entrada es una herramienta complementaria
3. Necesitas lo mismo: mucha escucha y sensibilidad por las emociones de tu alumno
4. Con palabras de Rogers necesitas, empatía, aceptación positiva del alumno y tu autenticidad.

# El guión de lo que vamos a hacer

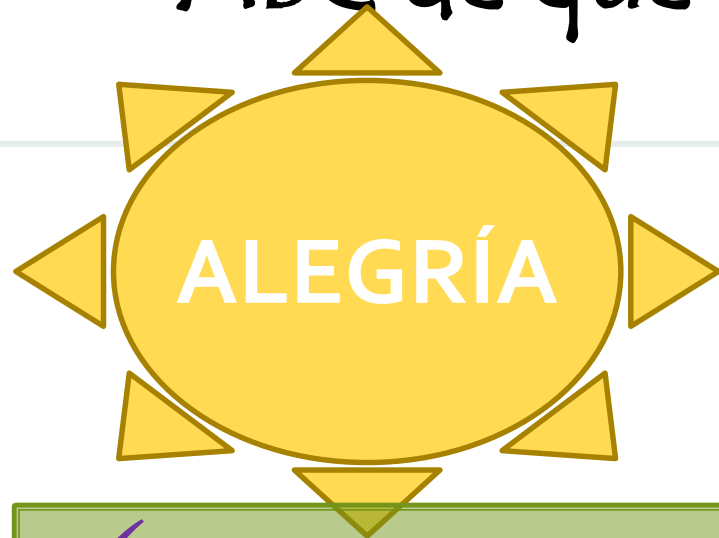
---

1. Primero ponemos un cuadro con las emociones básicas (es el que utiliza Greenberg)
2. Un cuadro con las familias emocionales para saber como aparece cada emoción básica
3. Un cuadro resumen de qué hacer por emociones
4. Una diapositiva sobre la gestión de cada emoción básica.

# ABC de qué hacer por emociones

<b>ALEGRÍA</b>	Celebrar, Afianzarla, Expresarla, <u>Compartirla</u> , Comunicarla a más personas	<b>PLAN DE ACCIÓN (QUÉ HACER, CÓMO Y CUANDO. NEGOCIACIÓN)</b>
<b>SORPRESA</b>	Expresar la diferencia, lo nuevo, cómo llega el impacto o qué significa (saborear lo nuevo para saber qué hacer si expulso o acepto)	
<b>MIEDO</b>	Concretarlo, Alejamiento, <u>Afrontamiento</u> , Planificación. Respirarlo	
<b>ENFADO</b>	Restablecer la justicia, poner <u>límites</u> , petición de disculpas o <u>perdón</u> , <u>Conquistar el territorio</u> . Respirarlo	
<b>TRISTEZA</b>	<u>Tomarse tiempo para acompañarlo</u> . <u>Expresar lo perdido</u> . Tomar conciencia del hueco. AL FINAL darse cuenta de lo que se puede crear nuevo	
<b>ASCO</b>	<u>Concretar el dolor</u> y el valor con el que colisiona. <u>Expulsarlo y alejarte</u> de la experiencia	

# ABC de qué hacer por emociones



- ✓ Hacer consciente al alumno de lo que esta viviendo.
- ✓ Reconocimiento del éxito individual y/o grupo.
- ✓ Compartir
- ✓ Celebrar



# ABC de qué hacer por emociones

## SORPRESA



- ✓ Recogerla
- ✓ Tomar consciencia y acompañar el nuevo descubrimiento
- ✓ Pintar un nuevo mapa



# ABC de qué hacer por emociones

## MIEDO

- ✓ Crear un ambiente de seguridad adecuado al alumno y a la situación
- ✓ Hablar del miedo desde la seguridad
- ✓ Objetivizar el miedo
- ✓ Estrategia de afrontamiento.



# ABC de qué hacer por emociones

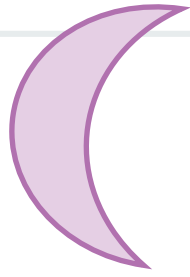


- ✓ Reconocer y aceptar el enfado
- ✓ Espacios de liberación emocional
- ✓ Recoger la información y la necesidad



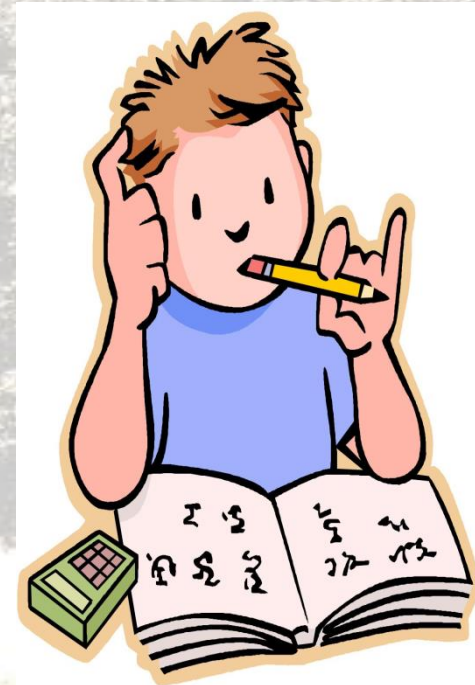


# ABC de qué hacer por emociones

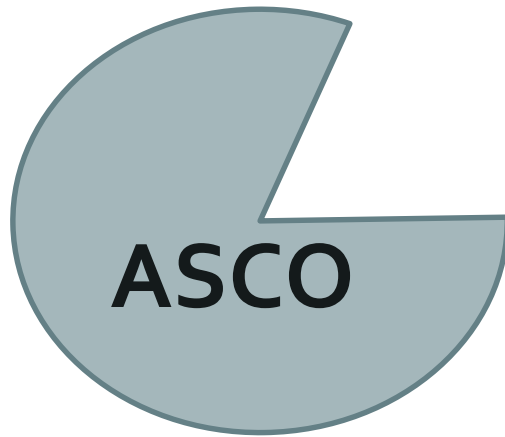


## TRISTEZA

- ✓ Acompañar
- ✓ Consolar (no tranquilizar)
- ✓ Tomar consciencia y valorar lo perdido: Hacer LISTA



# ABC de qué hacer por emociones



- ✓ **Objetivizar el lo que te da rechazo. Que tome conciencia**
- ✓ **Cubo de basura**



# ABC de qué hacer por emociones

## VERGÜENZA

- ✓ Aceptación y seguridad
- ✓ Verbalizar
- ✓ Espejo (facilitar verse)
- ✓ Reconstrucción de una foto propia (trabajar imagen/ identidad)





Muchos ánimos con tu  
trabajo!!!!



✓ Antonio Esquivias