



## BRINDA ESPACIO PARA LO EMOCIONAL

**Conexión entre pares. Tiempo de escucha. Ejercicios de expresión.**

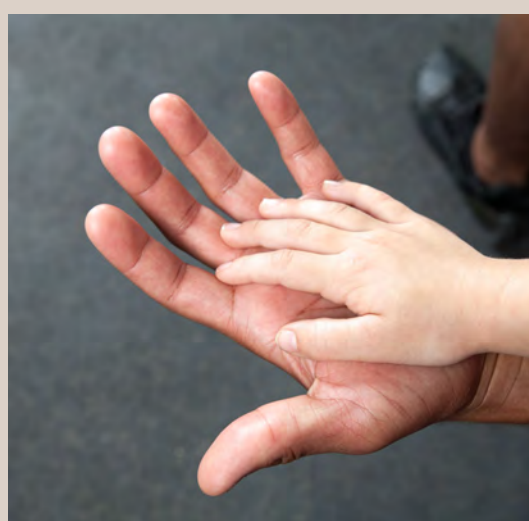
Planea actividades educativas integrando las situaciones que viven los estudiantes. Provoca espacios para hablar o escribir cómo se sienten. Transversaliza las emociones en los contenidos del curso. Unos minutos de emoción logran un mejor aprovechamiento del aprendizaje.



## AVATARS Y EMOTICONES

**Diagnóstico rápido con imágenes**

Pide a tus alumnos que expresen con algún gráfico cómo se encuentran. Lo que esté a su alcance sirve: fotos, imágenes simbólicas, ilustraciones, avatars o emoticones. En una vista rápida puedes saber quién necesita apoyo contención o escucha.



## CONECTA CON TUS EMOCIONES

**Identifica tu emoción. Regula. Escribe.**

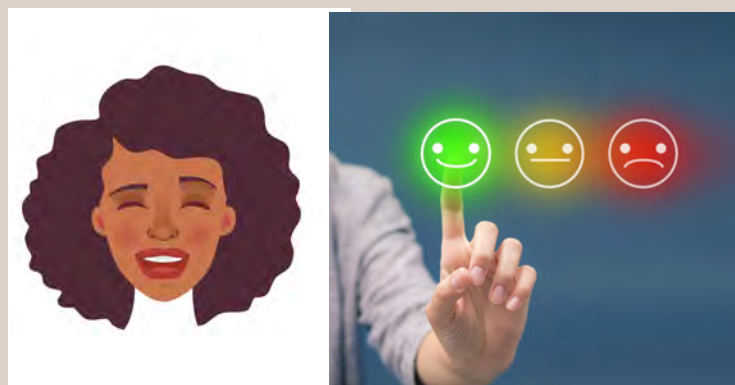
Antes de cada clase o al menos una vez a la semana date unos minutos para preparar el espacio, contactar contigo mismo y alinear tus acciones con los propósitos que más valoras.



## CONECTA CON TUS ALUMNOS

**Escuchar o leer sus situaciones**

Fomentar un espacio de escucha de los alumnos para identificar su estado emocional general. Si no hay tiempo en la clase aquí algunas ideas: Hacer una video llamada individual o por pequeños grupos, escribir cartas, solicitar que lleven un diario, pedir que periódicamente te hablen, escriban o dibujen sus emociones por algún medio virtual (WhatsApp, Facebook, Instagram, o el chat de la clase).



## PREPARA ESTRATEGIAS

**Contener. Aumentar habilidades emocionales. Canalizar.**

Aumentar las habilidades emocionales requiere incorporar técnicas de inteligencia emocional en el aula, conocer sobre contención emocional, favorecer la flexibilidad emocional, hacer ejercicios de expresión de emociones, y fomentar estrategias para aumentar la resiliencia. Es recomendable contar con un directorio de especialistas para canalizar, en caso de ser necesario.