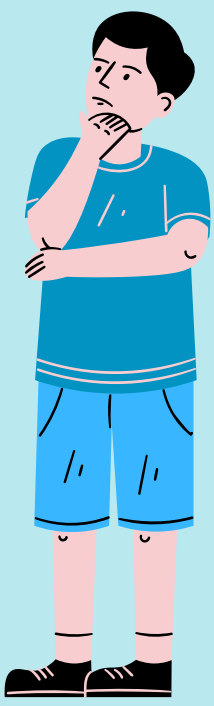
UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA
VICERRECTORIA DE DOCENCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
CÁTEDRA PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Estrategias para Regular Emociones con Adolescentes en el Aula

Pausa consciente (mindfulness breve):

Invita a tus estudiantes a detenerse un minuto, cerrar los ojos (si se sienten cómodos) y enfocarse solo en su respiración. Ayuda a calmar el cuerpo y la mente, bajando la intensidad emocional. Es ideal para momentos de tensión o después de un conflicto.

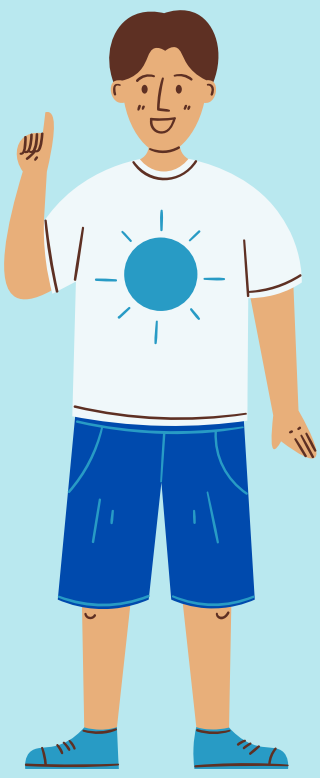


Ponerle nombre a la emoción:

Pide a los estudiantes que identifiquen cómo se sienten y, si pueden, lo digan o lo escriban (“Estoy nervioso”, “Me siento enojada”).

Nombrar la emoción reduce su fuerza y permite que el estudiante tome conciencia de lo que le pasa en vez de actuar por impulso.

Tiempo fuera emocional:

Permite que el estudiante se retire unos minutos a un espacio tranquilo del aula o se tome un pequeño descanso para calmarse antes de volver a la actividad.

Alejarse de la situación ayuda a reducir la intensidad emocional. Es una forma de prevenir reacciones impulsivas y volver con más claridad y autocontrol.