

# EDUCACIÓN EMOCIONAL En el aula



## Principales hallazgos

1

### Mejora el Bienestar Emocional

Permite gestionar el estrés y las emociones negativas, mejorando la calidad de vida y la satisfacción profesional.

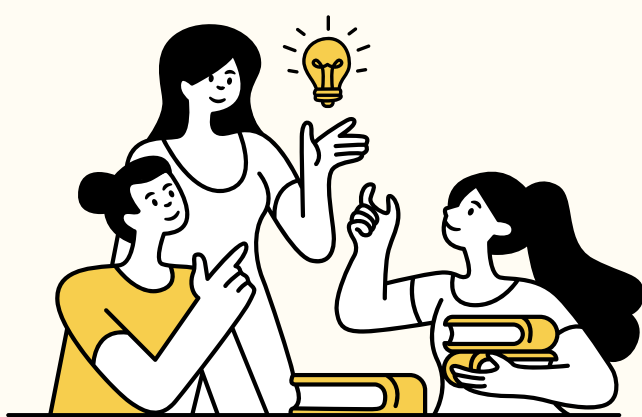


Ejemplo práctico:  
Practicar ejercicios de mindfulness o respiración consciente al inicio de cada jornada

2

### Mejora el Clima Escolar

Las y los docentes emocionalmente competentes crean ambientes positivos que fortalecen la interacción y el aprendizaje.



Ejemplo práctico:  
Organizar dinámicas grupales entre colegas y estudiantes para fomentar empatía y respeto.

3

### Desarrolla Habilidades esenciales:

Empatía 🧡  
Comunicación efectiva 💬  
Resolución de conflictos 🛠️



Ejemplo práctico:  
Participar en talleres de manejo de conflictos para adquirir estrategias prácticas aplicables en situaciones reales.

4

### Aumenta el Compromiso Académico

Los estudiantes con competencias emocionales o emocionalmente apoyados muestran mayor motivación y mejores resultados en sus evaluaciones.



Ejemplo práctico:  
Incorporar actividades que combinen la enseñanza con reflexiones emocionales para conectar mejor con los estudiantes y su vida cotidiana.

5

### Facilita el Aprendizaje

Las emociones positivas potencian la retención de información y consolidan el aprendizaje.



6

### Conclusión

La educación emocional beneficia a toda la comunidad educativa. Su implementación mejora el bienestar docente, el compromiso estudiantil y la dinámica del aula, creando espacios de aprendizaje más efectivos y humanos.

