

Estrategias y medidas educativas prácticas para el bienestar emocional y de la conducta.



Estrategias de Intervención a Nivel de Centro



1. Protocolo de Crisis

¿Qué es?

Es un documento que recopila el análisis de los factores que influyen en una situación y las acciones a seguir para responder a un episodio de desregulación emocional del alumnado. Debe contemplar actuaciones preventivas y de intervención durante la crisis.

Consideraciones Previas

El procedimiento debe estar por escrito y ser conocido por todos los profesionales del centro. Se debe determinar con antelación quién asume la responsabilidad de intervenir. Se deben establecer pautas según el lugar donde ocurra el episodio (clase, patio, etc.). El protocolo debe ser conocido por la familia.

Contenido

Debe incluir:

- La identificación de signos de alerta
- La fase de prevención
- La fase de intervención (detección, responsables, actuación en diferentes contextos y recuperación)
- El análisis de las actividades o actitudes que favorecen la tranquilidad.

2. Programa de Mediación Escolar

¿Qué es?

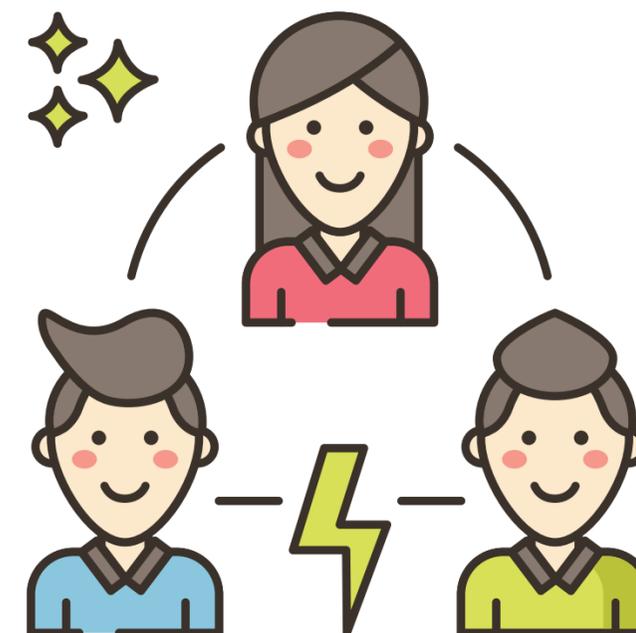
Es una estrategia para la resolución de conflictos que involucra a los miembros de la comunidad educativa afectados, sentándose junto a una parte neutral (el mediador/a) para alcanzar un acuerdo de forma constructiva y colaborativa.

Aspectos Clave

Es un proceso totalmente voluntario, colaborativo y confidencial. El mediador debe ser aceptado como persona neutral por todas las partes.

Ventajas

- Facilita la resolución y previene el agravamiento de conflictos
- Reduce expedientes disciplinarios
- Restablece relaciones personales
- Mejora la comunicación
- Fomenta la responsabilidad del alumnado



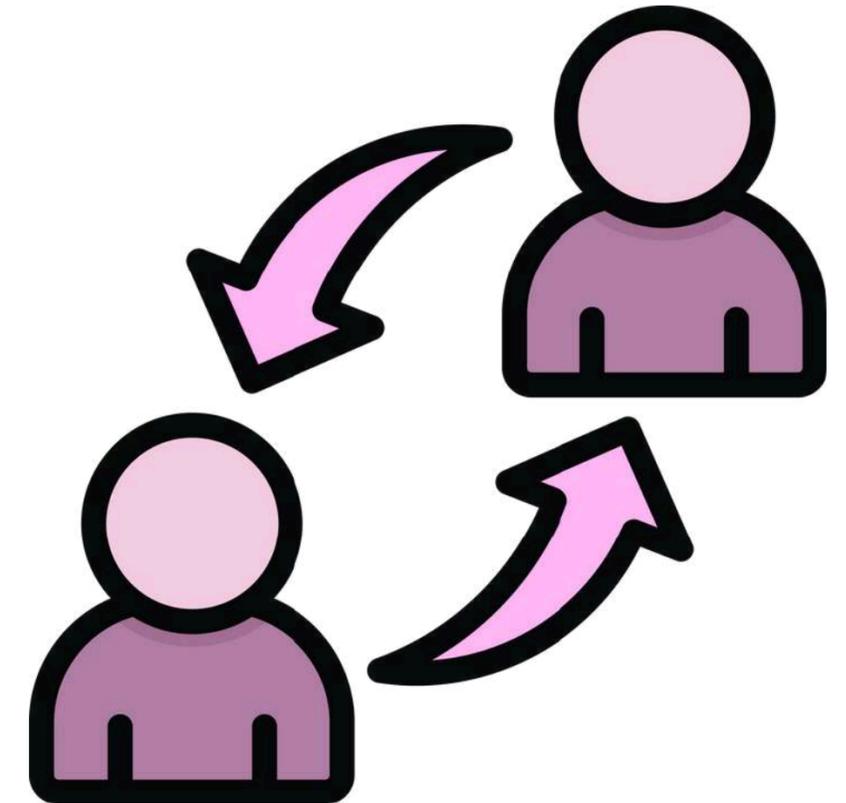
3. Tutoría entre Iguales

Objetivo

Mejorar la convivencia, prevenir la violencia y el acoso escolar. Busca crear una escuela inclusiva y no violenta, promoviendo la empatía y la autorregulación de las emociones.

Metodología

Es un método de aprendizaje cooperativo centrado en el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales, donde un alumno/a actúa como tutor/a de otro (tutorizado/a). Pretende que el alumno/tutor sea protagonista del proceso de convivencia y el alumno tutorizado cuente con su apoyo para cualquier situación.

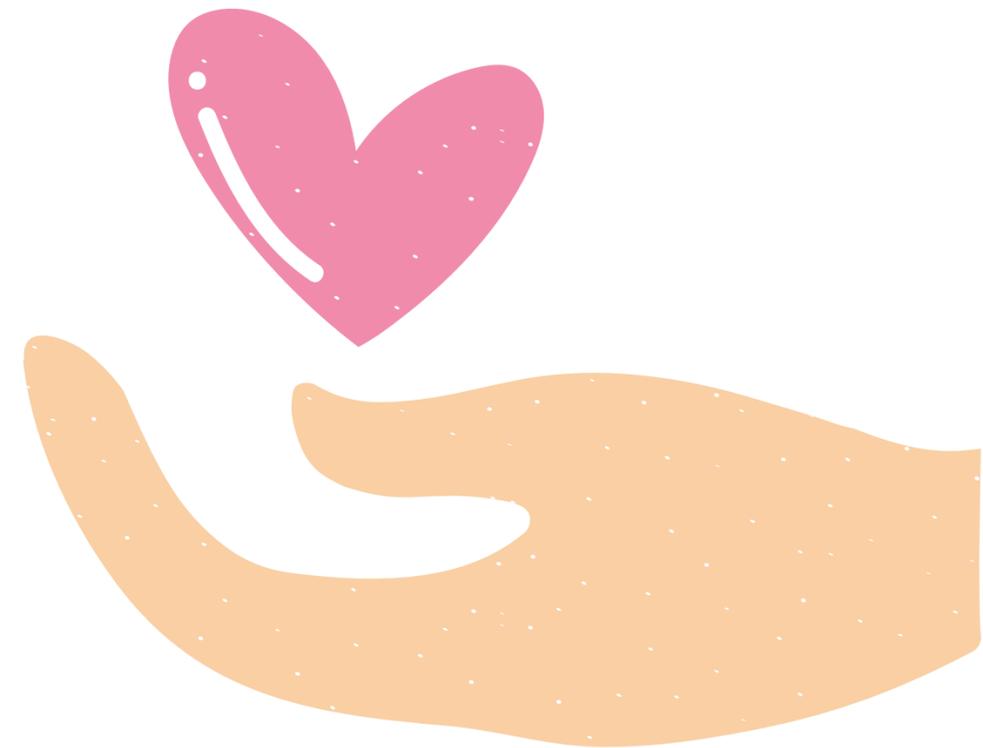


4. Aula de Respiro

Un "espacio seguro" dentro del centro utilizado como herramienta de regulación emocional. No se utiliza como castigo ni tiempo fuera.

Uso

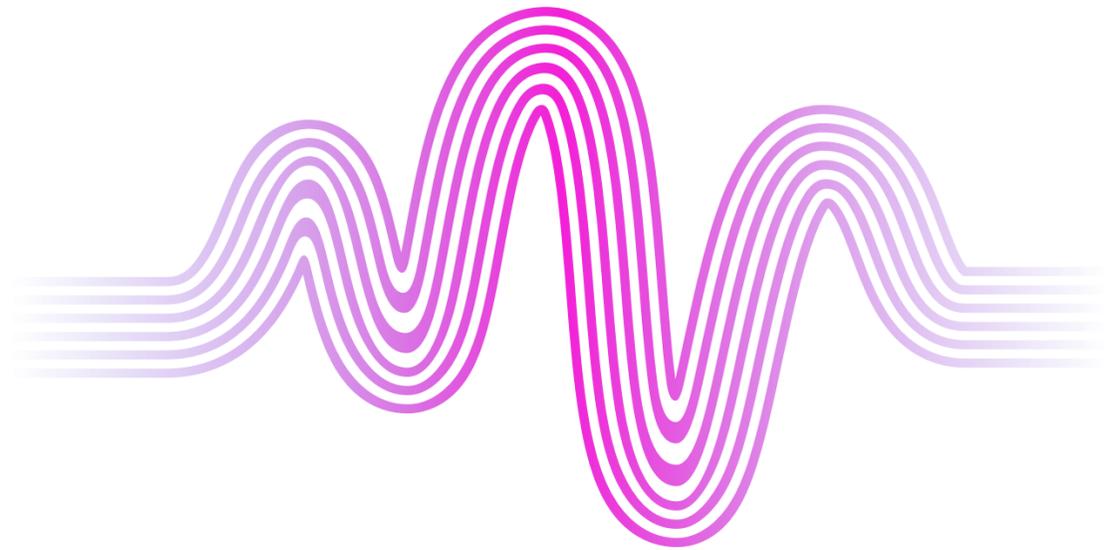
Se plantea para que el alumno/a pueda tranquilizarse en situaciones de desregulación emocional o previendo una crisis conductual. Puede incluir elementos como colchonetas, cojines, una caja de la calma, puzzles o aromas para ayudar al discente a relajarse.



5. Circuitos Motrices

¿Qué son?

Trayectos que el alumnado debe realizar siguiendo un orden determinado, con diferentes desafíos físicos.



Objetivos

- Desarrollar el control voluntario de la respiración
- Favorecer la conciencia corporal y la relajación
- Promover la relajación muscular
- Controlar la impulsividad motora y cognitiva
- Mejorar el desarrollo de la expresión de sentimientos y emociones



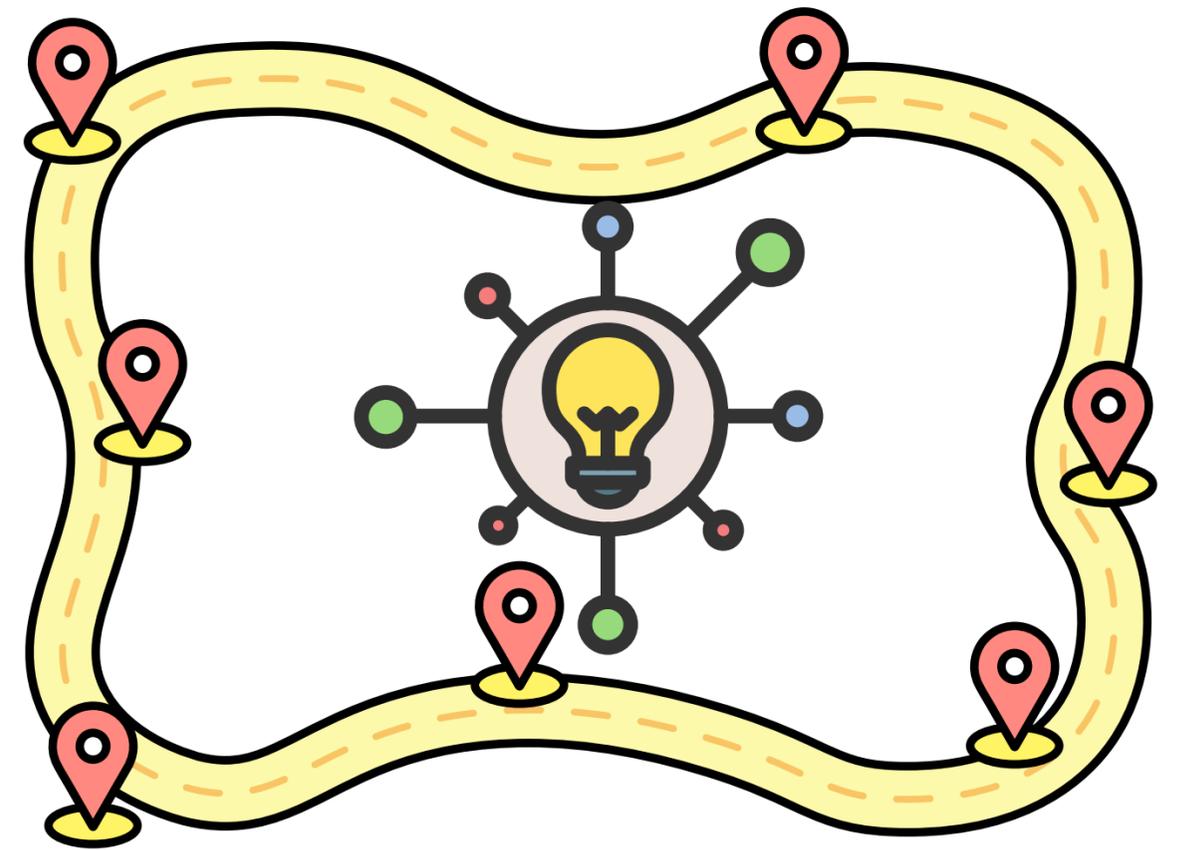
6. Pasillos Dinámicos

Definición

Consiste en convertir pasillos (a menudo no aprovechados) en lugares dinámicos para que los niños/as puedan moverse y canalizar su energía, ayudando a regular el nivel de alerta del alumnado.

Beneficios

Favorecen el cambio del estado emocional desregulado, mejoran la capacidad de atención en clase, ayudan a la planificación motora, y aumentan la interacción social.



7. Patios Inclusivos

Una propuesta de juegos y actividades dirigidas para mejorar la inclusión de todo el alumnado y combatir el aislamiento.

Se asigna una persona o personas responsables de cada zona. Se pueden establecer diferentes zonas en el patio:

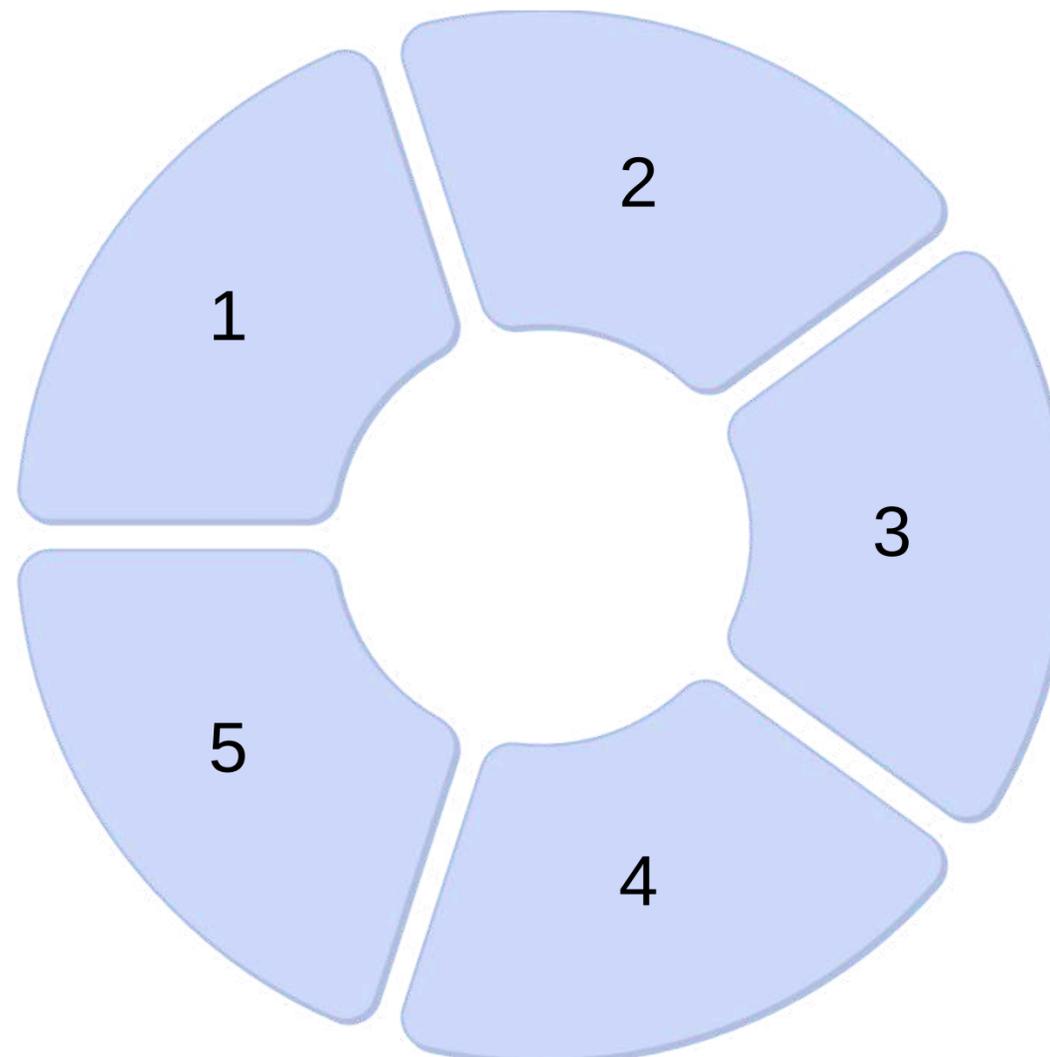


Zona activa

Juegos físicos como el balón

Zona de juego dirigido

Para alumnado con mayores necesidades

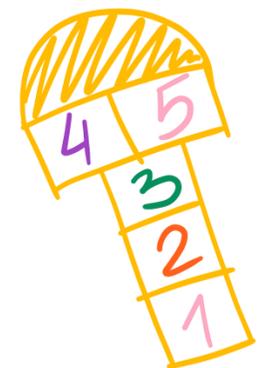


Zona convivencia

Actividad física clara acorde a la edad y resolución de conflictos

Zona semi activa

Juegos tradicionales



Zona tranquila

Juegos de mesa o espacios para escuchar música

8. Programas de Voluntariado



Objetivo

Promover la acción voluntaria como una forma de participación social y transmisión de valores, utilizando el aprendizaje-servicio.

Metas

Cooperar en la identificación de injusticias, buscar soluciones a problemas sociales, y sensibilizar a los niños/as sobre valores solidarios y de acción social.



Algunas estrategias de Intervención a Nivel de Aula



**Bienestar Emocional
en el Aula**

El Poder del Saludo Emocional

Dedicar los primeros momentos de la jornada a conectar emocionalmente con nuestro alumnado es fundamental para crear un clima de confianza y seguridad.

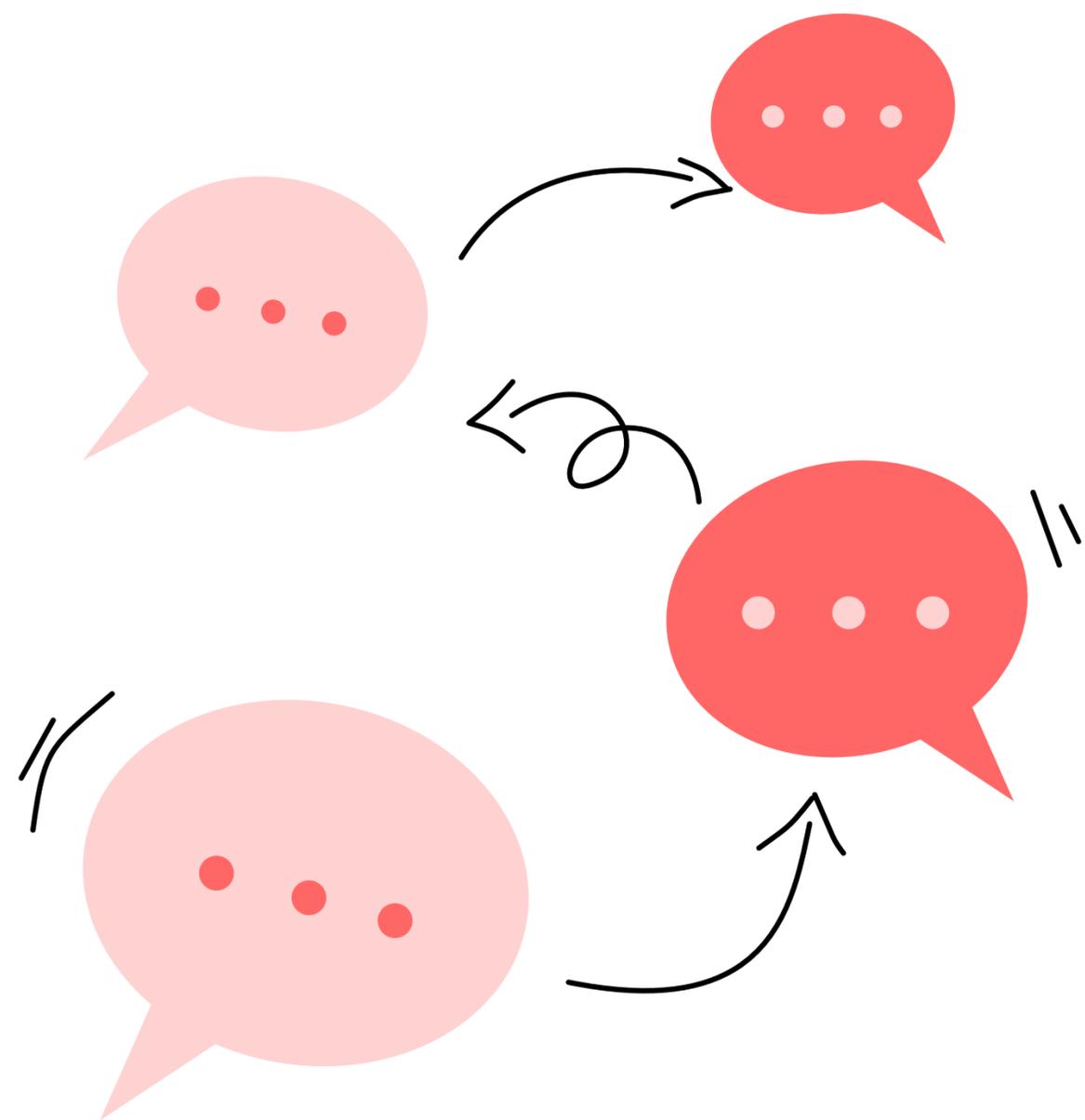
Asamblea emocional

Crear un espacio donde los alumnos expresen cómo se sienten al llegar al aula

Desarrollo integral

Fomenta la expresión oral, la escucha activa y el desarrollo de la empatía





Juegos de Silencio: Comunicación Sin Gritos

Los juegos de silencio son acuerdos previos entre docente y alumnado para lograr un ambiente tranquilo sin necesidad de elevar la voz.

Ejemplo práctico: El maestro/a levanta el brazo cuando hay ruido excesivo. Al verlo, el alumnado guarda silencio y también levanta el brazo, creando una cadena de calma colectiva.

Espacios de Regulación Emocional

Rincón de la Calma

Espacio seguro para la autorregulación emocional. **Nunca como castigo**, sino como herramienta de gestión de emociones intensas.

- Cojines y alfombras
- Música relajante
- Caja de la calma
- Aromas tranquilizantes

Rincón del Acuerdo

Lugar específico para resolver conflictos entre compañeros de forma autónoma y pacífica.

- Normas de resolución de conflictos
- Objeto para el turno de palabra
- Símbolo de escucha activa



Autonomía y Gestión del Tiempo

Rincón "¿Y Ahora Qué Hago?"

Un espacio lúdico diseñado para que el alumnado elija actividades motivadoras cuando termine sus tareas principales.

Objetivo: Aprovechar el tiempo libre de clase realizando actividades productivas y enriquecedoras que fomenten la autonomía personal.



Motivación Colectiva: El Reto Semanal

Sistema de economía de fichas grupal que permite eliminar conductas problemáticas o reforzar comportamientos positivos específicos.

01

Propuesta del reto

El docente establece un objetivo claro: conductual o curricular

02

Seguimiento grupal

Todo el grupo trabaja conjunto hacia la meta establecida

03

Recompensa colectiva

Al conseguir el objetivo, el grupo completo obtiene un premio

Fomentando la Positividad

Cariñograma

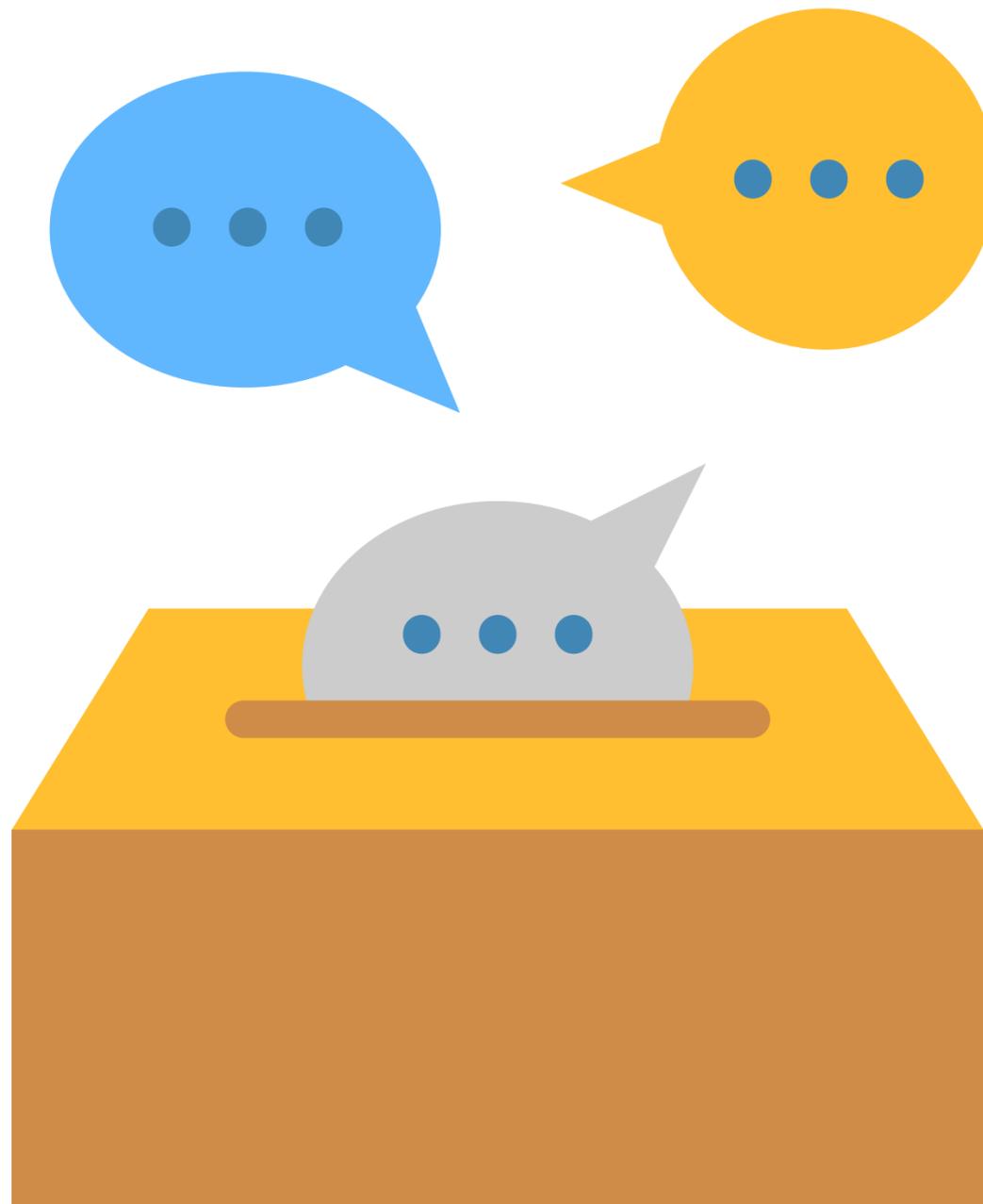
Rincón donde los compañeros dejan mensajes positivos, agradecimientos y dibujos. Los mensajes pueden ser firmados o anónimos, y se recogen al final de cada semana.

Cofre de las Felicitaciones

Sistema para felicitar a compañeros de forma original y secreta, reconociendo logros y celebrando éxitos. Cada felicitación incluye quién la envía, destinatario, motivo y agradecimiento.



Participación Activa del Alumnado



Buzón de Sugerencias

Herramienta para que el alumnado participe activamente en la organización y gestión del aula.

- **Cosas que me gustaría cambiar**

Propuestas de mejora del funcionamiento del aula

- **Cosas que me gustaría mejorar**

Evaluación de medidas ya implementadas

- **Cosas que me gustan**

Reconocimiento de aspectos positivos

Técnicas de Relajación y Mindfulness

Diversas estrategias para conseguir la calma y reducir la tensión en el aula, promoviendo el bienestar integral.



Imaginación Guiada

Los alumnos se relajan imaginando lugares agradables mientras practican respiración profunda



Relajación Progresiva

Técnica de tensión-relajación de grupos musculares para reconocer y controlar la tensión corporal



Mindfulness

Atención plena al presente a través del escaneo corporal, los cinco sentidos y la respiración consciente



Relajación por Parejas

Práctica compartida que aumenta la motivación y permite sesiones más prolongadas



Musicoterapia y Yoga: Desarrollo Integral

Musicoterapia

Uso terapéutico de música, sonidos y ritmos para promover el desarrollo físico, emocional, social e intelectual.

3

Niveles de Impacto
Cognitivo, físico y socioemocional

Yoga Educativo

Práctica regular que ofrece ventajas físicas y emocionales, favoreciendo el desarrollo socioemocional y los vínculos afectivos.

- Escucha consciente
- Gestión emocional
- Mejora del autoconocimiento
- Fortalecimiento de la autoestima

Implementar estas estrategias transforma el aula en un espacio de crecimiento emocional y académico integral.

Algunas estrategias de Intervención a Nivel Individual



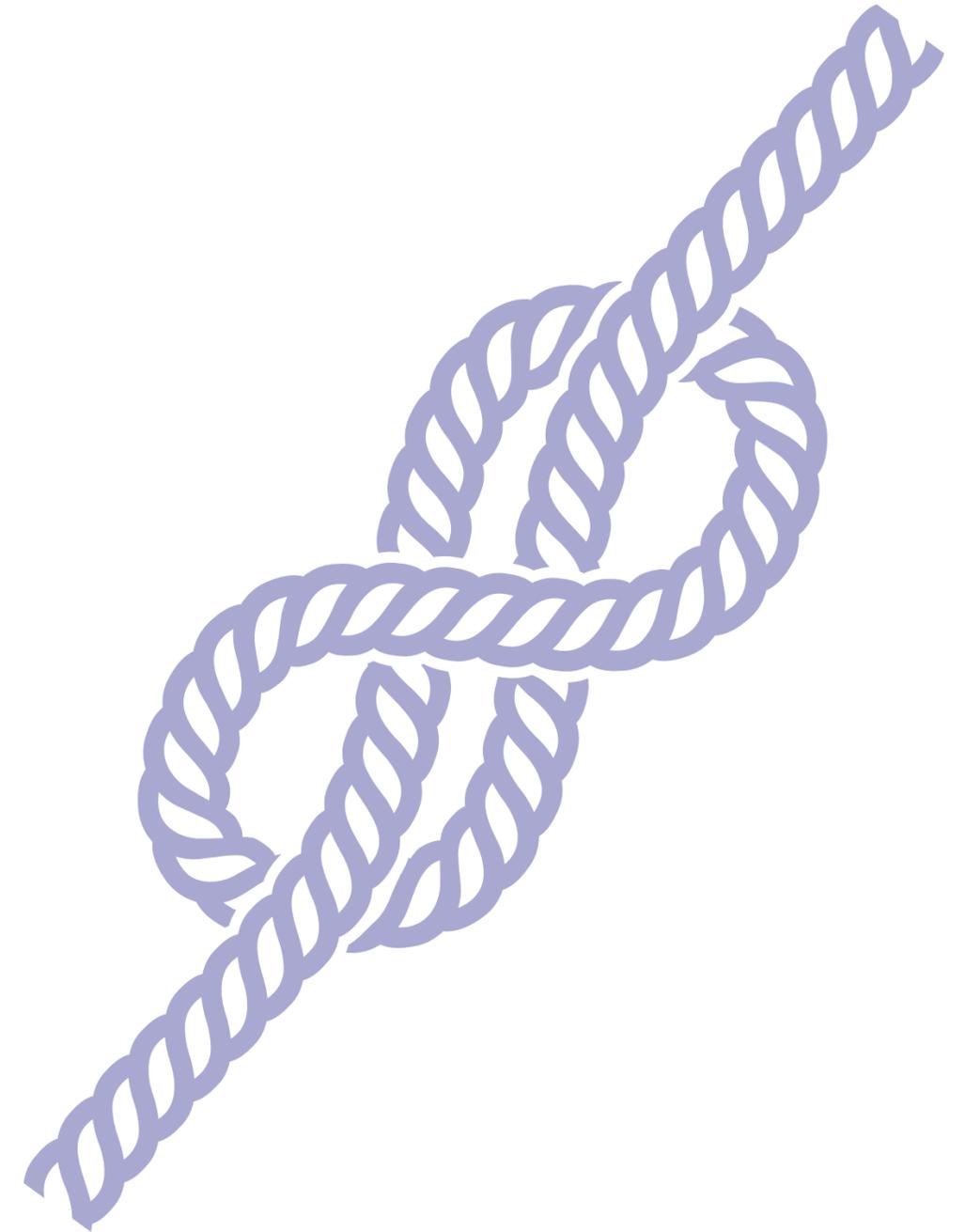
La Importancia del Retorno tras Conflictos

Sesión de Acogida Post-Expulsión

Cuando un alumno regresa tras una escalada conductual, experimenta emociones complejas: [miedo](#), [vergüenza](#), [tristeza](#) y [rabia](#).

Es fundamental crear un espacio de acogida seguro antes del retorno al aula, estableciendo vínculos de confianza y eliminando sentimientos de rechazo.

Una persona de referencia debe trabajar con el estudiante para restablecer la conexión emocional y demostrar el compromiso del centro educativo con su bienestar. Por ejemplo, con un tutor afectivo.



Sistema de Economía de Fichas

Técnica individual diseñada para fomentar, entrenar e instaurar **conductas deseables y positivas** mediante refuerzo sistemático.

1

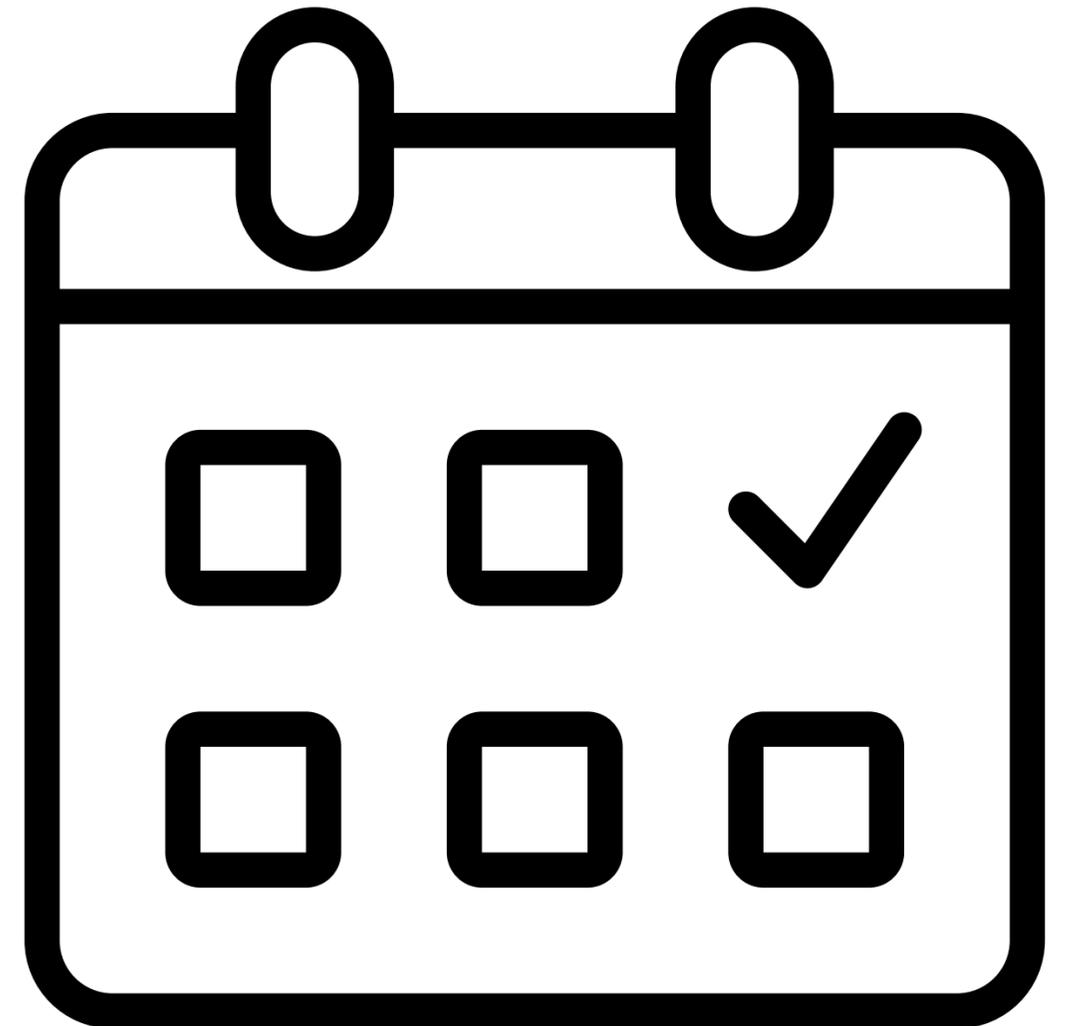
Fase de Implantación

Selección de reforzadores-objetivo, tipo de fichas, estímulos necesarios y elaboración del registro de puntos.

2

Fase de Desvanecimiento

Retirada gradual mediante aumento de tiempo entre entregas, incremento del criterio y mayor número de puntos requeridos.



Técnica de Autoinstrucciones



Modelado Cognitivo

El docente verbaliza la tarea paso a paso



Modelado Participante

El docente ayuda mientras el alumno participa verbalizando



Autoinstrucciones en Voz Alta

El alumno verbaliza la tarea de forma independiente



Autoinstrucciones Internas

El alumno verbaliza para sí mismo, desarrollando el pensamiento interno



Autoevaluación y Elogio

Comprobación del resultado y reconocimiento del logro alcanzado



📄 **Objetivo:** Transformar reacciones impulsivas en respuestas organizadas y reflexivas, mejorando el autoconcepto y la confianza.

Herramientas de Autorregulación Emocional

Caja de la Calma



Recurso individual con objetos y actividades para reducir el estrés y alcanzar la tranquilidad.

- Caleidoscopio y bote Montessori
- Pelota antiestrés y plumas
- Mandalas para colorear
- Tarjetas de actividades calmantes

Caja de la Rabia

Previene estallidos conductuales mediante técnicas de expresión artística y simbolización del enfado.

- Dibujo libre del enfado
- Arrugado del papel simbólico
- Depósito en la "caja del monstruo"
- Toma de conciencia emocional



¿Cómo implantar en el aula?



Enfoque Preventivo

Todas las herramientas deben presentarse como [medidas preventivas mediante un plan de intervención diseñado](#).

12

Adaptación Evolutiva

Los objetivos y expectativas deben establecerse según la [edad y capacidades](#) específicas de cada alumno.



Uso Sistemático

La efectividad requiere [aplicación consistente](#) y seguimiento regular de todas las estrategias implementadas.



Empoderamiento del Alumno

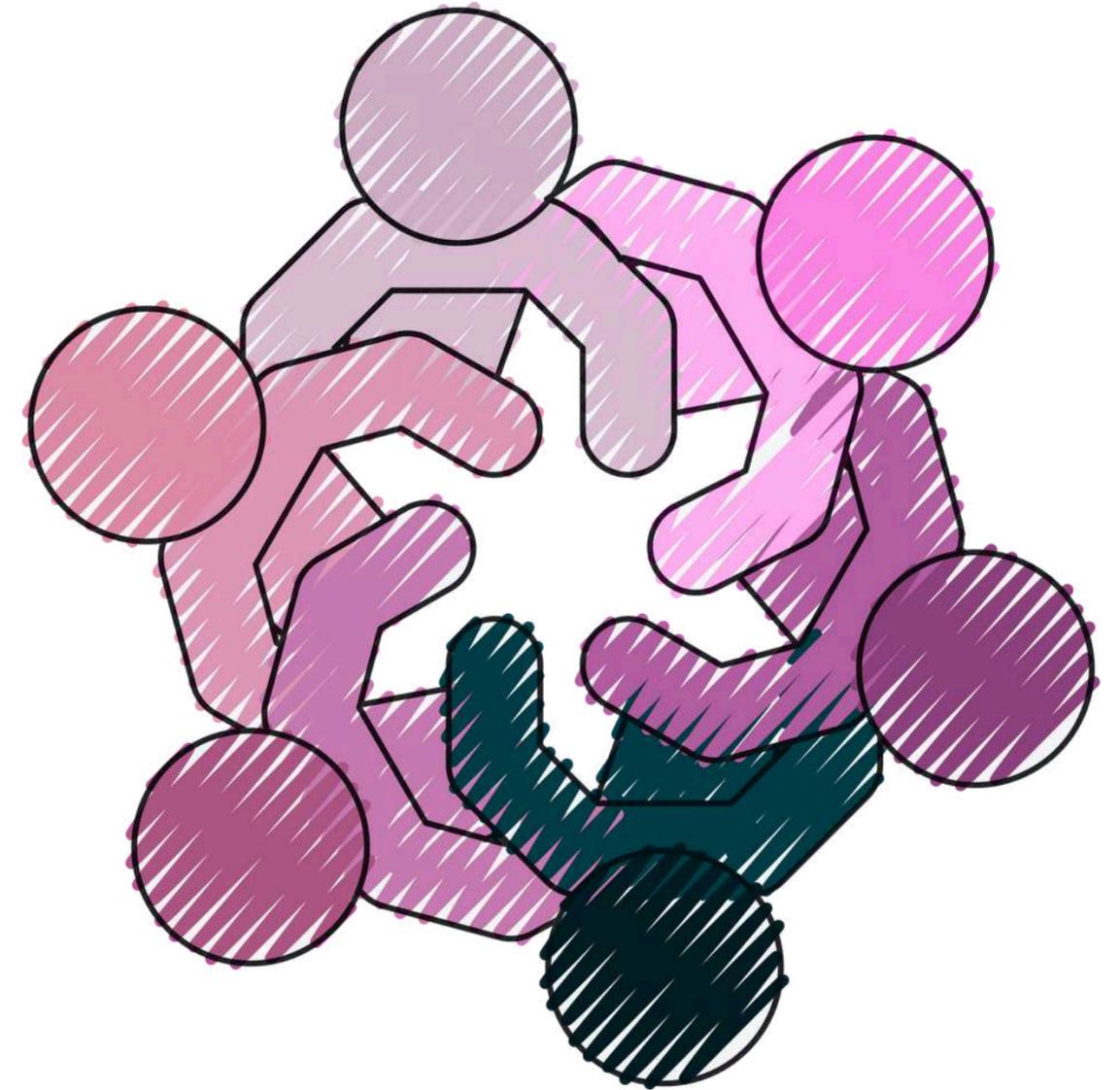
Fomentar la [autonomía y autorresponsabilidad](#) en el uso de las herramientas de autorregulación emocional.

Transformando el Apoyo Educativo

La implementación de estas estrategias crea un entorno educativo más inclusivo, empático y efectivo, donde cada alumno puede desarrollar sus habilidades socioemocionales.

Próximos Pasos

- Seleccionar 2-3 herramientas para comenzar
- Formar al equipo docente
- Establecer protocolos de seguimiento
- Evaluar impacto y ajustar



Juntos construimos un espacio educativo donde cada estudiante puede florecer emocionalmente.

Documento completo

