

Equilibrio emocional: la asignatura pendiente

XX Jornadas
para
Departamentos
de Orientación
y Equipos
de Dirección

25 febrero - campus Elche

adolescenciaenpositivo.com



Equilibrio emocional: la asignatura pendiente

XX Jornadas
para
Departamentos
de Orientación
y Equipos
de Dirección

26 febrero - campus Sant Joan

adolescenciaenpositivo.com





Haz lo que yo digo

adolescenciaenpositivo.com



A person wearing a black hoodie is shown from the chest up, looking down at a smartphone held in their hands. The background is a plain, light-colored wall. A purple horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing white text.

No es falta de atención.... Es Neurobiología

adolescenciaenpositivo.com



*Los alumnos no aprenden
lo que decimos sino lo
que les mostramos*



DianaJimenezPsicologa

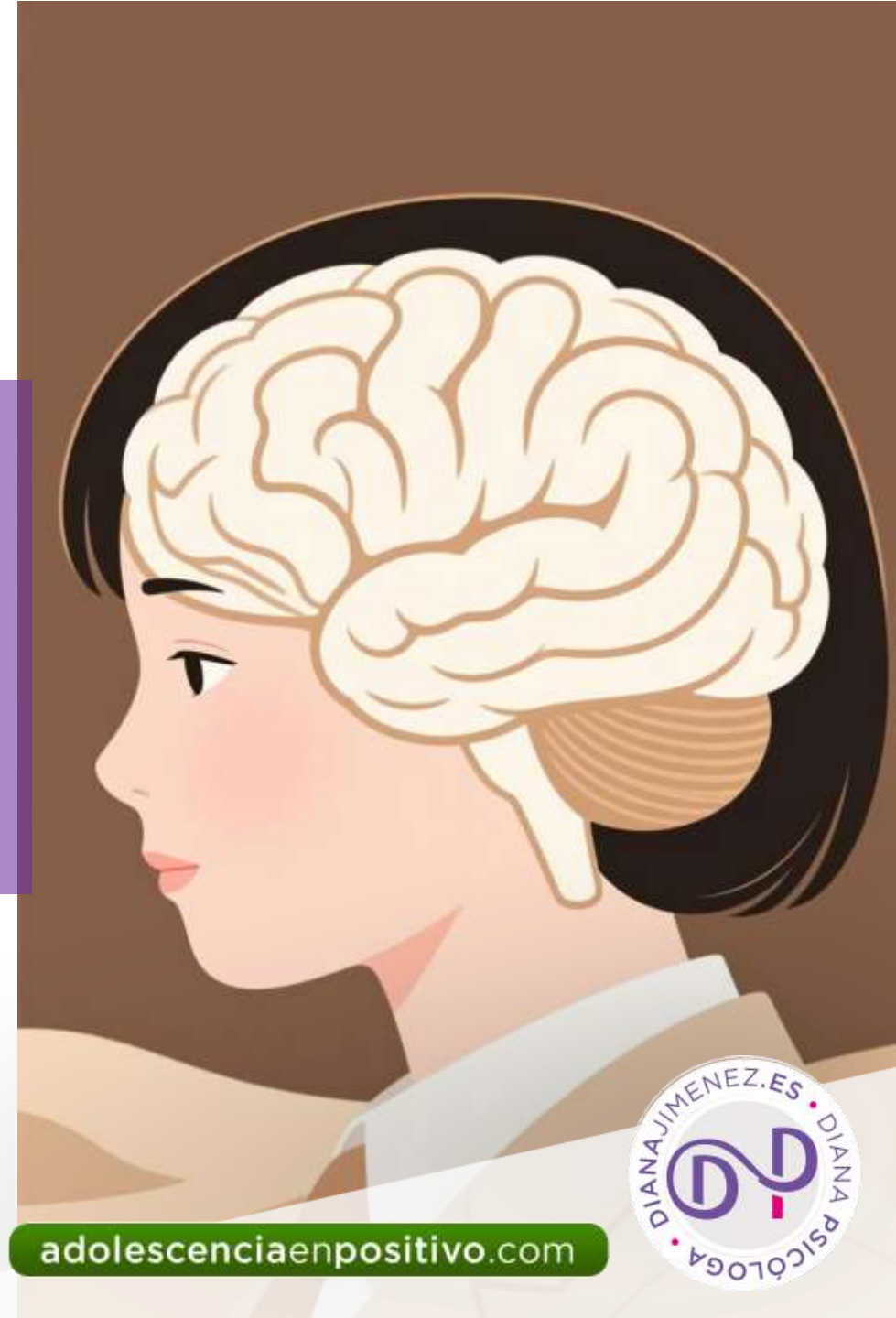


adolescenciaenpositivo.com



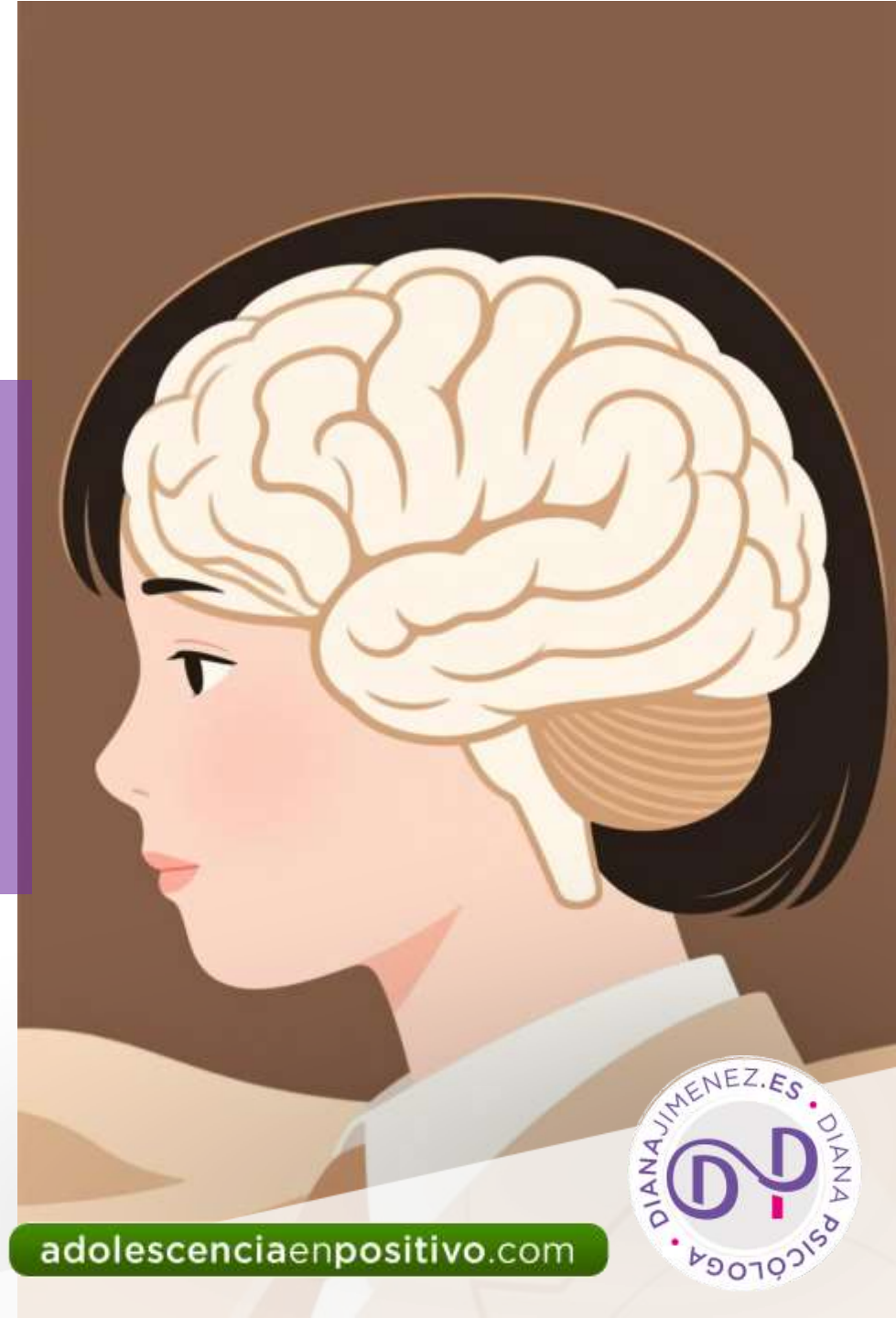
El cerebro adolescente: una ciudad en obras

1. *Consume el 20% de nuestra energía*
 - *Pensar cansa*
 - *Atender agota*
 - *Regular emociones consume recursos*



2. La atención es limitada

- danza entre foco y escaneo*
- regla 15-2*
- no es perder el tiempo, es consolidar aprendizajes*



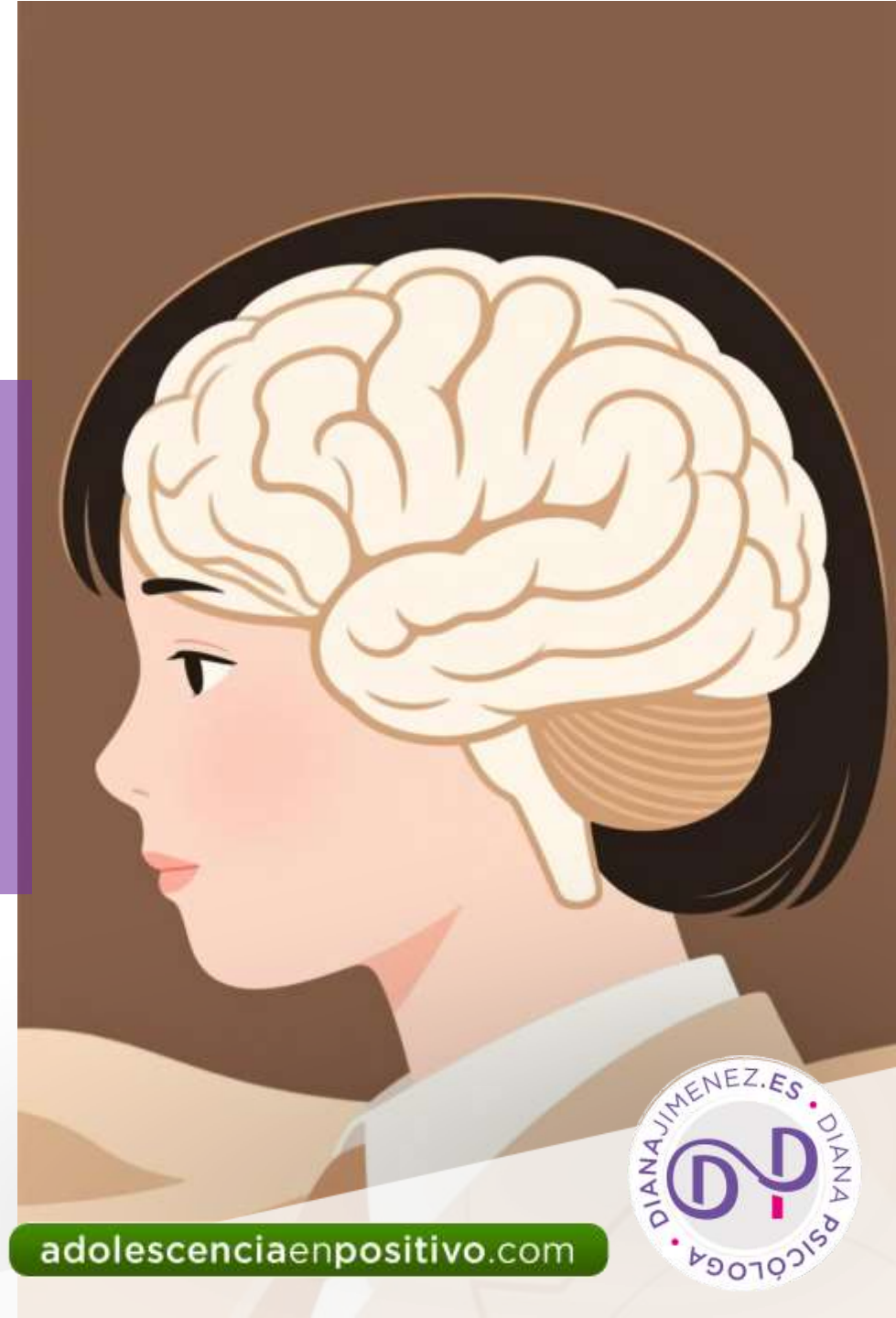
- 3. No pueden aprender más de 3-5 conceptos clave*
- memoria de trabajo*
 - aprendizaje por selección, no por acumulación*

Estamos enseñando contenido... o generando aprendizaje?



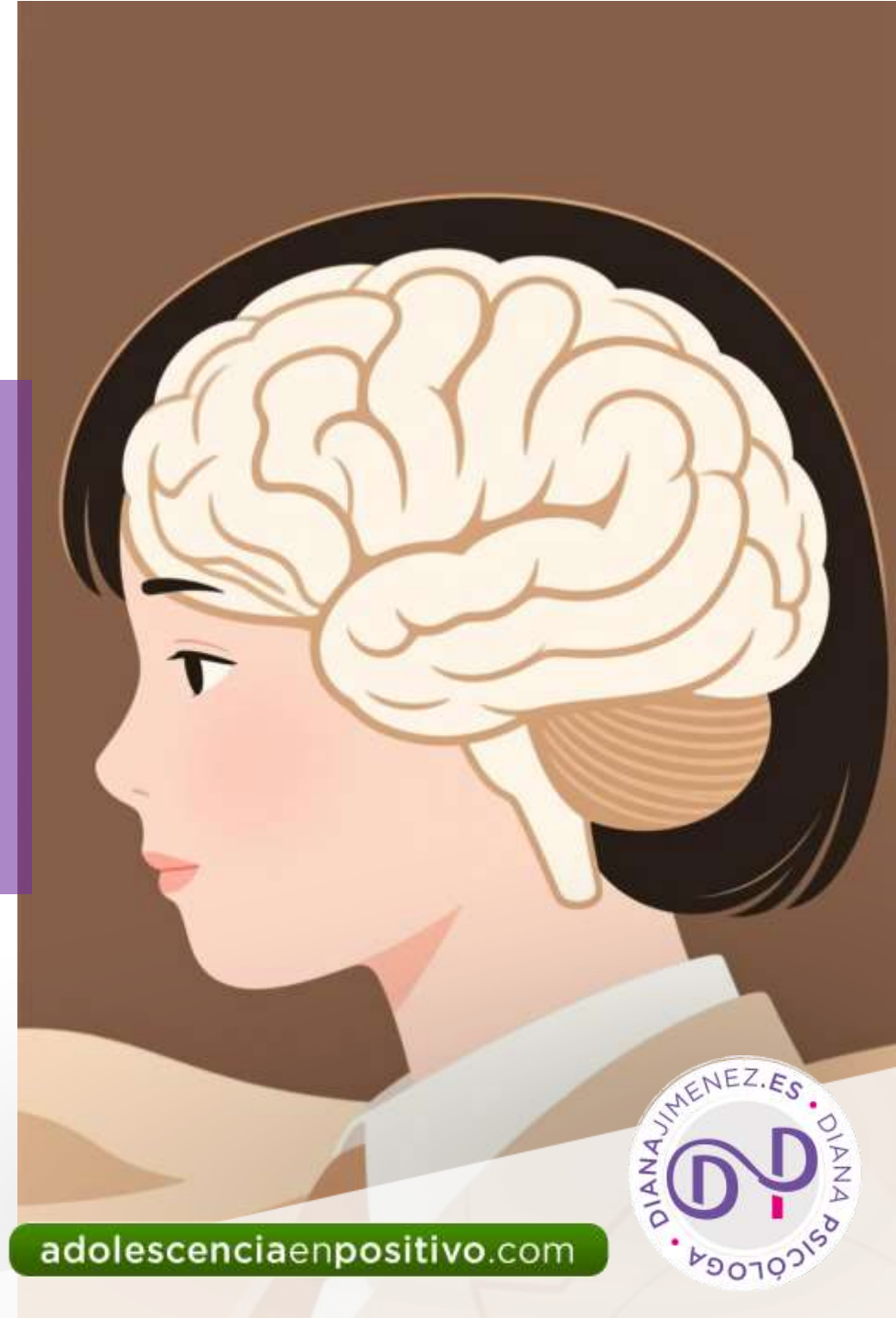
4. Sin emoción no hay memoria

- la emoción*
- dopamina inmediata*



*5. La emoción regula la atención
- antes de enseñar, hay que regular*

El regulador principal es el adulto





La búsqueda de intensidad adolescente

adolescenciaenpositivo.com



La ecuación del aprendizaje significativo

Emoción

La energía que enciende todo el proceso

Atención

La puerta que se abre al mundo
Fragmentada

Memoria

El pegamento que fija la experiencia

Aprendizaje

El resultado transformador

Herramientas para captar su atención



La regla de los 8 segundos

Si en 8 segundos no has conectado emocionalmente, has perdido la atención.

Empieza con:

- Historia
- Pregunta provocadora
- Dato impactante
- Situación real del aula



Exposición mínima publica

Cuanto más público es el señalamiento, mayor la resistencia.



Validar antes de redirigir

No es ceder. Es reconocer emoción.

Ejemplo:

“Entiendo que estés enfadado. Y precisamente por eso necesitamos hablar de esto.”



El adulto regulado gana siempre

La neurociencia es clara: quien mantiene la calma, lidera.

Frase fuerte:

“Un adolescente desregulado necesita un adulto regulado.

Dos desregulados no educan.”

Entender:

- 1. Presencia firme*
- 2. Límites claros*
- 3. Escucha estratégica*
- 4. Modelo emocional*



SALTA

adolescenciaenpositivo.com

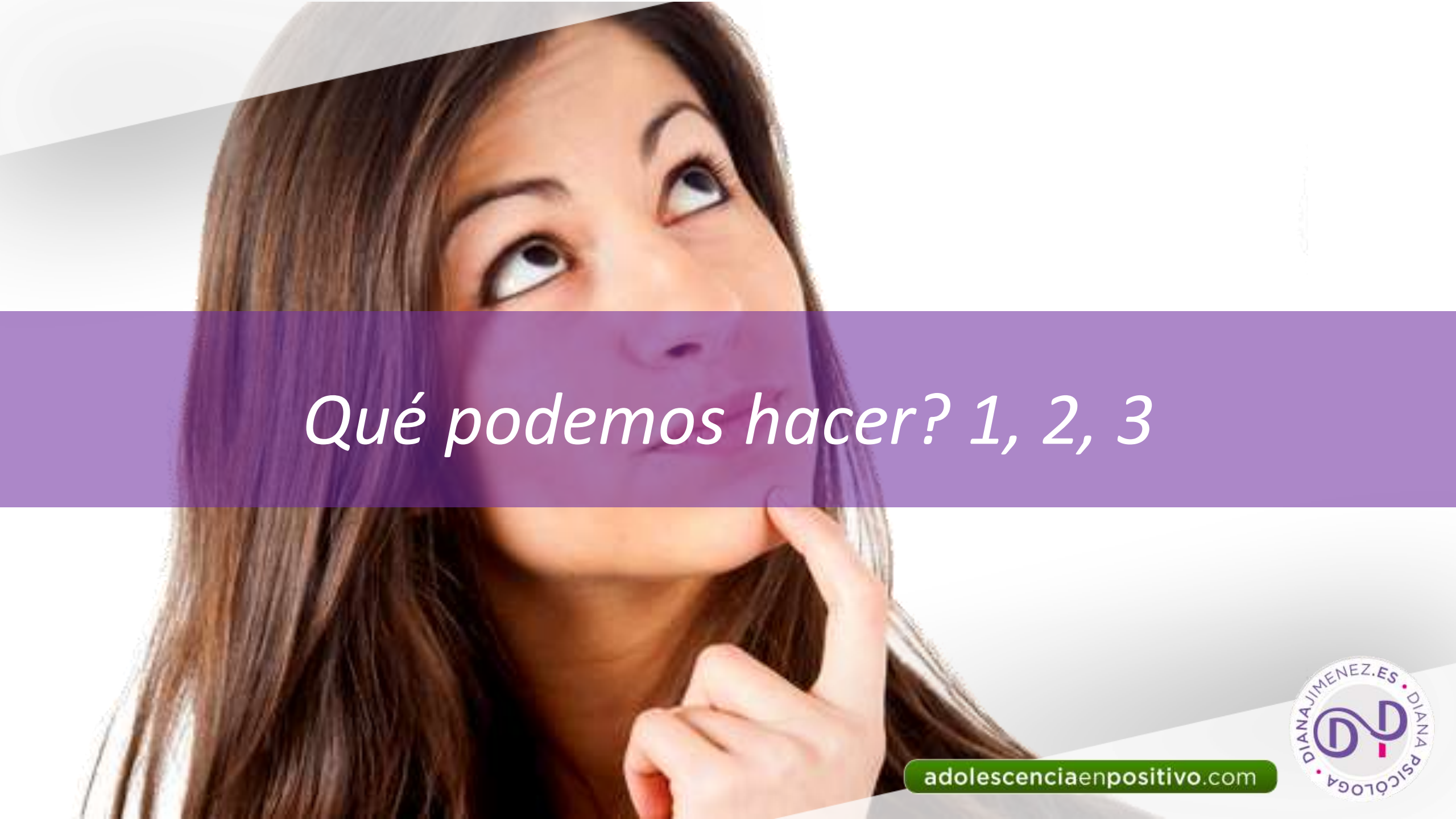


A young woman with long brown hair is looking intently at someone off-camera. She is wearing a pink and white striped shirt. The background is blurred, showing another person with long brown hair.

Todo comportamiento es comunicación

adolescenciaenpositivo.com





Qué podemos hacer? 1, 2, 3

adolescenciaenpositivo.com



De una educación del saber a una educación del ser

adolescenciaenpositivo.com





5 cosas a recordar:

adolescenciaenpositivo.com



A young man with dark hair, wearing a purple t-shirt, is smiling and giving a thumbs up with his right hand while pointing forward with his left hand. In the foreground, there is a table with various food items: a burger on a plate, a chocolate bar, a stack of cookies, and some fried food. A glass bowl of salad is also visible on the left. The background is a plain white wall.

El cerebro aprende con emoción

adolescenciaenpositivo.com



A young man with dark hair is sleeping on a desk, resting his head on his hand. He is wearing a light blue shirt. The desk is cluttered with various items: an open book, a stack of papers, a blue pen, a stack of books, and a black laptop. A purple semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image.

Dopamina y motivación



De la disciplina al propósito: para qué?

Reorganización del cerebro. Calma

adolescenciaenpositivo.com



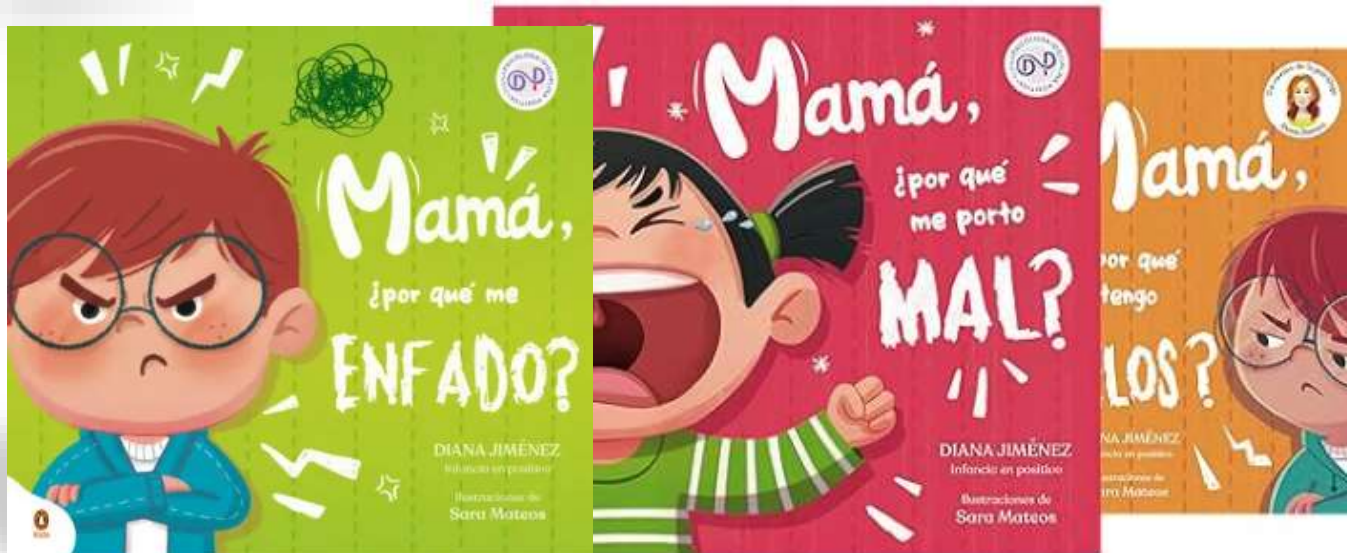


Bienestar emocional a través de las relaciones

adolescenciaenpositivo.com



El equilibrio emocional es la asignatura invisible que sostiene todas las demás. Como educadores, somos modelos de regulación, presencia y conexión. La emoción dispone, la razón propone... y el aprendizaje florece.



¡ GRACIAS !



¿Te gustan los regalos?



DianaJimenezPsicologa

DianaJimenez.es