

# LAURA LEWIN

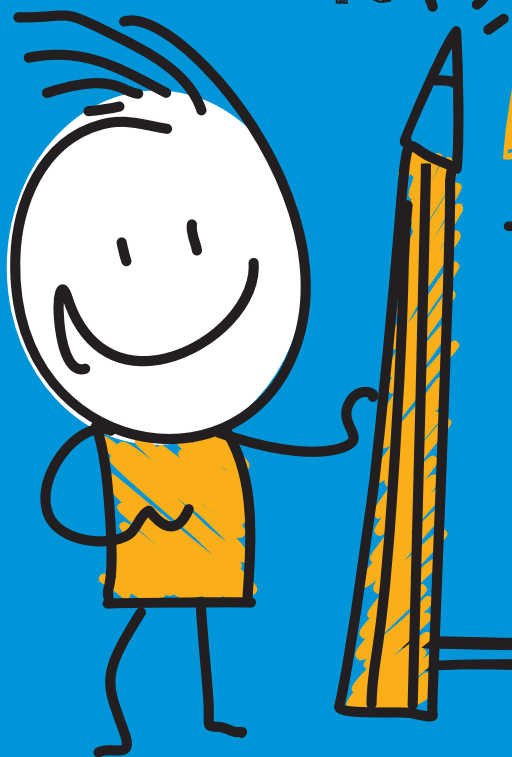
**+500**  
IDEAS  
prácticas

## CÓMO GESTIONAR

TU **AULA**

**SIN**

**GRITAR**  
**(NI ENLOQUECER)**



LA CONVIVENCIA ESCOLAR PENSADA  
DESDE EL CEREBRO Y EL CORAZÓN.



SANTILLANA en el aula

# CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
<b>Antes de empezar: Vamos a mirarnos al espejo.</b>	
<b>Porque es tu aula, tu energía, tu impacto</b>	<b>13</b>
<b>SECCIÓN I</b>	<b>15</b>
<b>EL CEREBRO EN EL AULA. Cómo funcionamos al aprender</b>	
<b>Capítulo 1. La gestión del aula empieza en el cerebro</b>	<b>16</b>
<i>Qué es la corteza prefrontal y por qué su desarrollo impacta en el comportamiento de los alumnos. Por qué el bienestar del docente es una variable del aprendizaje de los alumnos.</i>	
<b>Capítulo 2. Aprender no es solo cuestión de voluntad</b>	<b>27</b>
<i>Cómo funciona el cerebro de un estudiante cuando hay estrés, miedo o desconexión. La relación entre emoción y aprendizaje. El aula como lugar seguro. Las pausas activas. Cómo el estrés, la ansiedad y la falta de vínculo afectan la concentración. Técnicas para bajar la activación de la amígdala y potenciar la corteza prefrontal.</i>	
<b>Capítulo 3. Neurotransmisores del aprendizaje: el cóctel que enciende el aula</b>	<b>40</b>
<i>El cóctel que enciende el aula. Neurotransmisores del aprendizaje: dopamina, oxitocina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina, endorfinas. Cómo activarlos en el aula.</i>	
<b>Capítulo 4. Evaluar sin matar la motivación</b>	<b>56</b>
<i>Cómo transformar la evaluación en una herramienta que potencia el aprendizaje. Estrategias para retroalimentar sin apagar la curiosidad ni la autoestima.</i>	
<b>SECCIÓN II</b>	<b>71</b>
<b>AUTORREGULACIÓN DOCENTE. Si no te regulás, no podés gestionar</b>	
<b>Capítulo 5. La energía del docente impacta en la energía del aula</b>	<b>72</b>
<i>Cómo la coherencia cardíaca del docente afecta la regulación emocional de los estudiantes. Estrategias para evitar el agotamiento mental y emocional</i>	
<b>Capítulo 6. ¿Gestionás o reaccionás? Claves para no explotar en el aula</b>	<b>85</b>
<i>Por qué los neuroreceptores del estrés pueden hacerte perder el control. Cómo reentrenar la mente para responder en lugar de reaccionar.</i>	

<b>Capítulo 7. Docentes en modo multitarea: cómo evitar el colapso</b>	<b>102</b>
<i>El mito de la multitarea y su impacto en la toma de decisiones en el aula.</i>	
<i>Técnicas de microrrecuperación energética para no terminar exhausto cada día.</i>	
<b>SECCIÓN III</b>	<b>121</b>
<b>LIDERAZGO DOCENTE. La clave para conectar sin perder autoridad</b>	
<b>Capítulo 8. Liderar el aula: de la autoridad al impacto real</b>	<b>122</b>
<i>¿Qué tipo de líder sos en el aula? (autoritario, democrático, carismático, ausente). ¿Cómo convertirte en un líder inspirador sin perder firmeza?</i>	
<b>Capítulo 9. Conectar sin perder el rol docente</b>	<b>144</b>
<i>Cómo construir un vínculo cercano sin convertirte en "uno más".</i>	
<i>Hasta dónde llega el vínculo y qué límites no deben cruzarse.</i>	
<i>Lo negociable y lo no negociable: reglas que cuidan en vez de controlar.</i>	
<i>Cómo diseñar y aplicar reglas claras que reduzcan conflictos y potencien el aprendizaje.</i>	
<b>Capítulo 10. El aula es un espejo: los estudiantes reflejan tu liderazgo</b>	<b>157</b>
<i>La conexión entre la actitud del docente y la actitud de los alumnos.</i>	
<i>Técnicas para modelar respeto, compromiso y motivación en el aula.</i>	
<i>La pedagogía del cuidado invisible.</i>	
<b>SECCIÓN IV</b>	<b>169</b>
<b>AUTORREGULACIÓN DEL ESTUDIANTE. Cómo enseñar autocontrol sin imponerlo</b>	
<b>Capítulo 11. No necesitan más disciplina, necesitan aprender a autorregularse</b>	<b>170</b>
<i>Cómo desarrollar la función ejecutiva para que los alumnos se autorregulen. Por qué los castigos no funcionan y qué hacer en su lugar.</i>	
<b>Capítulo 12. El aula no solo enseña, también regula</b>	<b>190</b>
<i>Por qué el ruido constante afecta al cerebro de los alumnos.</i>	
<i>Alumnos que necesitan moverse, cómo encauzar esta situación en el aula. El rincón de la calma.</i>	
<b>Capítulo 13. El aula como gimnasio emocional</b>	<b>197</b>
<i>Métodos para entrenar la atención, la paciencia y el autocontrol en los estudiantes. Cómo implementar estrategias de mindfulness y respiración en clase sin que parezca una moda.</i>	
<i>Por qué enseñar inteligencia emocional mejora la convivencia y el aprendizaje. Cómo prevenir el bullying y usar roles para entrenar empatía, cooperación y resiliencia.</i>	

<b>Capítulo 14. ¿Qué hacer cuando un estudiante pierde el control?</b>	<b>214</b>
<i>Cómo ayudar a un estudiante en crisis emocional sin perder el manejo del aula.</i>	
<i>Métodos de regulación emocional basados en la neurociencia.</i>	
<b>SECCIÓN V</b>	<b>223</b>
<b>HERRAMIENTAS DE GESTIÓN DEL AULA QUE FUNCIONAN (y que nadie te contó)</b>	
<b>Capítulo 15. Del caos al control: 30 soluciones rápidas para los problemas de siempre</b>	<b>224</b>
<i>Análisis de casos para el eficaz manejo del aula.</i>	
<b>Capítulo 16. Métodos efectivos para reducir los conflictos en el aula</b>	<b>257</b>
<i>Cómo usar el lenguaje no verbal para evitar confrontaciones.</i>	
<i>Estrategias de prevención de conflictos en lugar de resolución de conflictos.</i>	
<i>Embajadores del bienestar. Cuando el aula también tiene guardianes invisibles.</i>	
<b>Capítulo 17. Cómo hacer que tus alumnos quieran estar en tu clase</b>	<b>279</b>
<i>Principios de gamificación y motivación intrínseca.</i>	
<i>Métodos para hacer que cada clase sea una experiencia, no solo una lección.</i>	
<i>ChatGPT, ¿aliado o enemigo?</i>	
<b>Capítulo 18. ¿Y si ya lo intentaste todo?</b>	<b>293</b>
<i>Cómo identificar si un estudiante necesita apoyo externo.</i>	
<i>Qué hacer cuando la situación en el aula se vuelve insostenible</i>	
<b>Capítulo 19. La ciencia de la felicidad entra al aula</b>	<b>302</b>
<i>Cómo las emociones positivas potencian la atención, la memoria y la motivación.</i>	
<i>Estrategias simples para cultivar alegría auténtica y hacer del aula un espacio memorable. El aula que soñamos.</i>	
<b>A modo de despedida</b>	<b>314</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>319</b>