NOTA DE PRENSA

Octaedro Editorial



Colección: Educación universitaria

Tema: Educación, Formación del profesorado, Psicología, Salud Mental

Género: No ficción

ISBN: 9788410790988

PVP: 19,00 €

Ref. 15229-0

Formato: 15 x 21 cm

Páginas: 110

Encuardenación: Rústica con solapas

SOBRE EL LIBRO

Para más información
93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Botiquín emocional para docentes universitarios

Ana Peinado

NOVEDAD 2025 JUNIO

¿Sientes que tu alumnado es emocionalmente más vulnerable que antes? ¿Te enfrentas a situaciones para las que nadie te preparó como docente? En la universidad actual, los vínculos han cambiado, las emociones están más presentes y las demandas del entorno son más exigentes. Este libro nace para acompañar al profesorado universitario en la comprensión de este nuevo escenario, donde el bienestar emocional —propio y del estudiantado— se ha vuelto una parte esencial del trabajo docente.

A través de estrategias de regulación emocional y recursos prácticos, este botiquín se convierte en una herramienta de autocuidado y también de acompañamiento y ayuda al alumnado. Desde cómo identificar y gestionar emociones como el miedo, el estrés o la ansiedad, hasta cómo actuar ante situaciones complejas en el aula, se ofrecen orientaciones claras y aplicables.

¿Qué hacer ante un ataque de pánico en clase? ¿Cómo responder ante una autolesión o una ideación suicida? Este libro no pretende formar psicólogos, sino ofrecer primeros auxilios psicológicos que ayuden al profesorado a actuar con serenidad, empatía y responsabilidad. Un recurso imprescindible para quienes saben que educar también implica acompañar.

AUTORÍA

Ana Peinado es Doctora en Psicología, Máster en Investigación de Psicología aplicada y Master en Psicología General Sanitaria. Es profesora en la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia y codirectora del Centro Alma de psicoterapia. Ha colaborado, entre otros proyectos, en la difusión del Protocolo de prevención y actuación ante la conducta suicida de la Universidad de Murcia.

ÍNDICE

Introducción

Emociones

Miedo, estrés y ansiedad
Miedo
Estrés
El interruptor
Ansiedad
¿Y si no puedo huir o defenderme?
Estar «quemado»

Regulacion emocional
Ventana de tolerancia
Sistemas de regulación innatos
Inteligencia emocional
Estrategias de regulación conscientes y adaptativas
Una parte de mí

Botiquín emocional
Estrategias para gestionar la hiperactivación
Parando el pensamiento anticipatorio catastrofista
Estrategias para gestionar la hipoactivación

Aplicaciones en el aula
Reconocimiento de emociones
Autoconocimiento
Automotivación
Autorregulación
Habilidades sociales
Fortalezas

Primero auxilios psicológicos
Qué hacer ante una crisis de ansiedad o un ataque de pánico
Cómo actuar ante las autolesiones
Ideación suicida

Referencias bibliográficas