

2.5 Propuestas de herramientas TIC para trabajar emociones en el aula.

A continuación, se presentan algunas herramientas existentes y su uso concreto para el desarrollo socioemocional:

1. Aplicaciones de mindfulness para la regulación emocional (Jablonsky, 2022):
 - [Puramente] (<https://puramente.app>): Ofrece ejercicios de meditación y técnicas de respiración para la atención plena.
 - [Aura] (<https://www.aurahealth.io>): Ofrece ejercicios de meditación para el bienestar, la calma, el sueño y la atención plena.
 - [Calm](<https://www.calm.com>): Proporciona recursos para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
2. Plataformas de aprendizaje social y emocional (Henriksen & Gruber, 2022):
 - [ClassDojo](<https://www.classdojo.com>): Ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales a través de actividades interactivas.
 - [Ripple Effects](<https://www.rippleeffects.com>): Facilita la exploración de temas como la empatía y la resolución de conflictos.
3. Aplicaciones de registro emocional (Caldeira et al., 2018):
 - [Mood Meter](<https://moodmeterapp.com>): Ayuda a identificar y rastrear emociones a lo largo del tiempo.
 - [Moodnotes](<https://moodnotes.thriveport.com>): Permite comprender patrones emocionales y desarrollar estrategias para regular las emociones.
4. Plataformas de tutoría y apoyo emocional (Anand et al., 2020):

- [BetterHelp](<https://www.betterhelp.com>): Ofrece servicios de tutoría y apoyo emocional en línea.
- [7 Cups](<https://www.7cups.com>): Conecta a usuarios con profesionales de la salud mental para recibir orientación y apoyo.

5. Juegos educativos socioemocionales (Philibert, 2017):

- [SEL Adventures](<https://seladventures.com>): Combina juegos con el aprendizaje socioemocional.
- [Mindful Powers](<https://www.mindfulpowersgame.com>): Explora situaciones sociales y desarrolla habilidades emocionales y sociales.

6. Plataformas de colaboración y comunicación (Martín-Herrera et al., 2021):

- [Google Workspace](<https://workspace.google>): Facilita el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.
- [Trello](<https://trello.com/es>): Unifica tus tareas, compañeros de equipo y herramientas.
- [EduPlat](<https://www.eduplat.org>): Plataforma Educativa donde estudiantes, familias, escuelas, profesores y otros profesionales de la educación pueden colaborar compartiendo recursos.

Es importante destacar que estos instrumentos y herramientas tecnológicas son complementarias a las interacciones humanas y no deben reemplazarlas por completo. El desarrollo socioemocional requiere de conexiones personales, apoyo y relaciones significativas. Las herramientas tecnológicas pueden ser utilizadas como recursos adicionales para ampliar y fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales (Bermúdez-Tudela et al., 2020; Blanc & Pais, 2021).

Revision #3

Created 2023-09-13 12:35:20 CEST by Alvaro Serra

Updated 2023-09-13 16:24:42 CEST by Alvaro Serra