

# **TRABAJO FIN DE MÁSTER**



---

**Universidad de Valladolid**

## **COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL PROFESORADO DE SECUNDARIA. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**MÁSTER EN FORMACIÓN AL PROFESORADO DE SECUNDARIA.  
ESPECIALIDAD ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**ALUMNO:** Miguel Solana Villena

**TUTORES:** Luis Jorge Martín Antón y Miguel Ángel Carbonero

## **RESUMEN**

El presente trabajo persigue, a través de metodologías activas, didácticas y avaladas por la evidencia científica, alcanzar en el profesorado de secundaria las competencias socioemocionales adecuadas para lidiar día a día con todo tipo de quehaceres profesionales de un centro educativo. Dichas metodologías se impartirán desde el Departamento de Orientación de un IES mediante un programa de intervención de 12 sesiones de educación emocional donde se les evaluarán aspectos de la inteligencia emocional y de las competencias socioemocionales medidos en la escala MSCEIT de Mayor-Salovey-Caruso (para los propios profesores) y en la escala Bar-On (para los alumnos de esos profesores). De esta manera, los profesores se acercarán de forma apropiada a cumplir con las competencias docentes establecidas para realizar esta profesión de manera óptima.

*Palabras clave:* Competencias docentes, Competencias Socioemocionales, Inteligencia emocional, Educación Emocional.

## **ABSTRACT**

This work aims to achieve adequate socio-emotional skills in secondary school teachers to deal with all kinds of professional tasks in an educational center on a daily basis with active and didactic methodologies supported by scientific evidence. These methodologies will be taught from the Counselor's Department of an IES with an intervention program of 12 emotional education sessions where aspects of emotional intelligence and socio-emotional competencies measured on the Mayor-Salovey-Caruso MSCEIT scale (for the teachers) and on the Bar-On scale (for the students of those teachers). So teachers will appropriately approach to the established teaching competencies to perform this profession optimally.

*Key words:* Teaching competences, Socio-emotional Skills, Emotional Intelligence, Emotional Education.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN Y COMPETENCIAS .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 COMPETENCIAS .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.1 Competencias Generales .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.2 Competencias Específicas.....</b>	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 OBJETIVOS GENERALES .....</b>	<b>8</b>
<b>3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
<b>4.1 LAS COMPETENCIAS DOCENTES .....</b>	<b>8</b>
<b>4.2 LAS EMOCIONES BÁSICAS.....</b>	<b>10</b>
<b>4.3 LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.....</b>	<b>11</b>
<b>4.4 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>13</b>
<b>4.4.1 Medidas de la inteligencia emocional.....</b>	<b>13</b>
<b>4.5 EDUCACIÓN EMOCIONAL .....</b>	<b>14</b>
<b>4.5.1 Educación emocional en el ámbito educativo.....</b>	<b>15</b>
<b>4.5.2 El papel del profesorado en la educación emocional .....</b>	<b>16</b>
<b>4.5.3 Importancia de la educación emocional en el alumnado.....</b>	<b>18</b>
<b>4.5.4 Contenido de la Educación Emocional. ....</b>	<b>18</b>
<b>5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>5.1 JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>5.2 DESTINATARIOS.....</b>	<b>20</b>

<b>5.3 OBJETIVOS</b> .....	20
<b>5.4 METODOLOGÍA</b> .....	21
<b>5.5 ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES</b> .....	21
<b>5.5.1 Contenidos del Programa</b> .....	21
<b>5.6 TEMPORALIZACIÓN</b> .....	23
<b>5.6.1 Cronograma</b> .....	23
<b>5.7 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA</b> .....	26
<b>5.8 RECURSOS</b> .....	35
<b>5.9 EVALUACIÓN</b> .....	36
<b>6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b> .....	37
<b>6.1 RESULTADOS ESPERADOS</b> .....	37
<b>6.2 LIMITACIONES</b> .....	37
<b>6.3 CONCLUSIONES</b> .....	38
<b>7.BIBLIOGRAFÍA</b> .....	39
<b>8. ANEXOS</b> .....	44

# 1. INTRODUCCIÓN

Los docentes lidian día a día con cientos de estudiantes y demás profesores, lo que implica que las relaciones interpersonales poseen un papel principal en el mundo educativo. Por lo tanto, optimizar la convivencia entre todos los miembros de dicho ámbito debe ser un objetivo indispensable para promover el bienestar subjetivo y social en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es por ello que es imprescindible tener en cuenta las competencias socioemocionales, estas son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, y son muy importantes en nuestra vida cotidiana, ya que nos permiten afrontar retos y solucionar problemas además de fortalecer las relaciones con las demás personas.

Por consiguiente, mejorar la competencia emocional de los profesores de secundaria pasa a ser una estrategia preventiva y de desarrollo para el óptimo funcionamiento de esta profesión. Como estrategia de prevención, el objetivo será proveer a los profesores de las competencias requeridas para hacer frente a los desafíos de la práctica diaria y así prevenir las inconveniencias que pueden acontecer ante las demandas y conflictos de los miembros de la comunidad educativa. Como estrategia de desarrollo, proponemos que los docentes trabajen en las propias competencias emocionales y habilidades sociales de cara al ámbito académico, y de esta forma que sean capaces de traspasar y desplegar esas competencias emocionales a los alumnos con los que trabajan día a día para así aportar ese papel imprescindible en una educación integral y de calidad.

Por todo esto, se procederá a elaborar una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias que acabamos de mencionar, utilizando metodologías prácticas, experienciales y participativas. A partir de esto, se busca promover el cambio de acciones, pensamientos, actitudes y emociones que aporten mayores beneficios y mejor equilibrio emocional, así como concienciarles de cómo las emociones influyen a la hora de adoptar determinadas conductas, para una vez aplicado el programa, evaluar si ha surtido efecto tanto en el propio profesorado como en su alumnado.

## 2. JUSTIFICACIÓN Y COMPETENCIAS

### 2.1 JUSTIFICACIÓN

Las competencias emocionales están presentes en todas las etapas de vida de una persona, desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria. La formación de los docentes en la materia de las emociones, hace que no solo mejore su bienestar personal, sino que, de manera indirecta, los alumnos mejorarán sus competencias emocionales, ya que los profesores son una gran figura de referencia. Si a esta afirmación se le añade que una de las etapas más complicadas, en cuanto a competencias emocionales se refiere, es la etapa de la adolescencia, se crea una necesidad de formación de los docentes de Educación Secundaria. Esta formación, actualmente, se encuentra incompleta ya que no se imparte en profundidad ni en la formación inicial ni en la formación permanente (Extremera et al, 2019). Lo ideal es que los docentes reciban previamente la formación precisa en sus carreras. Solo de esta manera podrán adquirir las competencias necesarias para enseñar -a su vez- a su alumnado a detectarlas en sí mismo y en las demás personas, sirviendo así de ejemplo. Conocer sus propias emociones, gestionarlas e interesarse por los estados emocionales y sentimientos de sus estudiantes beneficia los resultados de la profesión (Porrás, 2020).

### 2.2 COMPETENCIAS

Para la realización de este trabajo, se han cumplido total y parcialmente una serie de competencias generales y específicas a perseguir según el máster de formación al profesorado de secundaria.

#### 2.2.1 Competencias Generales

En la tabla 1 se muestra el grado de relación que tiene el trabajo que se presenta con las competencias generales a perseguir según el máster de formación al profesorado de secundaria.

Tabla 1

*Valoración de la Relación de las Competencias Generales del Máster de Formación al Profesorado con el Presente Trabajo.*

<b>Competencia</b>	<b>Total</b>	<b>Parcial</b>	<b>No</b>
Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones a públicos especializados.			<b>X</b>
Responder y actuar en la intervención de manera de acuerdo al código ético y profesional.	<b>X</b>		
Actualizarse en las TIC.		<b>X</b>	

Implicarse en la propia formación permanente y mejorar los aspectos profesionales.	<b>X</b>		
------------------------------------------------------------------------------------	----------	--	--

### 2.2.2 Competencias Específicas

En la tabla 2 se muestra el grado de relación que tiene el trabajo que se presenta con las competencias específicas a perseguir según el máster de formación al profesorado de secundaria.

Tabla 2: *Valoración de la relación de las competencias específicas del Máster de Formación al Profesorado con el presente trabajo.*

Competencia	Total	Parcial	No
Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al desarrollo personal.	<b>X</b>		
Elabora y evaluar prácticas y programas que den respuesta a las necesidades educativas.	<b>X</b>		
Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.		<b>X</b>	
Aplicar los fundamentos básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre distintos agentes educativos.		<b>X</b>	
Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución	<b>X</b>		
Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica.		<b>X</b>	

## **3. OBJETIVOS**

### **3.1 OBJETIVOS GENERALES**

Como objetivos generales del presente trabajo tenemos:

- Dotar al profesorado de las habilidades socioemocionales necesarias para lidiar adecuadamente las inconveniencias acaecidas en el ámbito educativo mediante métodos respaldados por la evidencia empírica.
- Obtener mejores resultados académicos por parte del alumnado de dicho profesorado.
- Mejorar el clima general en las aulas.

### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Como objetivos específicos tenemos:

- Que los destinatarios sean progresivos, activos y colaborativos.
- Mejorar tanto el rendimiento académico como la motivación de los estudiantes hacia lo académico.
- Mejorar la IE y las habilidades sociales emocionales de los alumnos.
- Mejorar las relaciones profesor-alumno.
- Disminuir las probabilidades de que los profesores padezcan de "burnout".
- Mejorar los sentimientos positivos de los profesores hacia la docencia.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 LAS COMPETENCIAS DOCENTES**

El concepto de competencia tiene diversas peculiaridades concretas. Las competencias son características o cualidades tales como conocimientos, habilidades, aptitudes, rasgos... que pueden ser manifestadas mediante actos en una gran variedad de escenarios (por lo que no son totalmente estables). Y tienen la virtud de poder ser practicadas y desarrolladas mediante programas de formación. (Fernández & Sánchez, 2014)

Los docentes en el mundo de la educación deben seguir una serie de competencias para cumplimentar su labor de forma idónea y enriquecedora. La base de estas se ubica en datos como los del informe Delors (1996), que afirma que un docente debe: Aprender a conocer (adquirir conocimientos de forma general para entender el mundo que nos



rodea); Aprender a hacer (saber desenvolverse como profesional y poseer competencias para adaptarse a situaciones dispersas y cambiantes); Aprender a vivir juntos (saber a vivir en comunidad adecuadamente); Aprender a ser (actuar de forma autónoma y saber desenvolverse uno mismo). Otros como Monereo y Pozo (2007) afirman que un profesional del mundo de la educación se mueve en 4 ámbitos distintos de competencias: el ámbito educativo, el ámbito profesional y laboral, el ámbito comunitario y el ámbito personal. (Sánchez, 2017)

De aquí, autores como Tribó (2008) plantearon que los docentes de secundaria deben contar con cuatro ámbitos de competencia:

- Competencias científicas (saber): Consisten en aversezarse en la disciplina de la que es el profesor, conociendo métodos de investigación de dicha disciplina, actualizándose sobre todas las temáticas relacionadas...
- Competencias metodológicas o técnicas (saber hacer): Consisten en poseer habilidades para dominar técnicas de cara al manejo del clima del aula, pudiendo organizar grupos, integrarles, hablar adecuadamente con los alumnos, desarrollar prósperamente la acción tutorial...
- Competencias sociales o participativas (saber estar): Consisten en poseer las habilidades sociales y comunicativas necesarias para poder trabajar en equipo, relacionarse bien con el la comunidad educativa, saber implicar al alumnado en la convivencia dicha comunidad educativa, impartir buenos valores cívicos, saber lidiar con complejas situaciones...
- Competencias personales/ interpersonales/ intrapersonales (saber ser): Estas son un dominio individual que consiste en poseer un adecuado conocimiento de uno mismo y de las propias capacidades, lo que ayudará a la toma de decisiones, a la adopción de responsabilidades, a saber autocontrolarse y controlar cierto tipo de situaciones...

Pero para dominar todas estas competencias, antes de todo un docente de secundaria debe dominar una serie de competencias socioemocionales propias de su personalidad, las cuales si se entrenan adecuadamente serán unas facilitadoras fascinantes para el control de dichas competencias docentes, teniendo en cuenta que las emociones son inherentes a todo el mundo.

## 4.2 LAS EMOCIONES BÁSICAS

Para comprender todo lo que respecta a las competencias emocionales, primero es importante dar a conocer lo que son las emociones. Las emociones son reacciones innatas de nuestro cuerpo a nivel conductual, a nivel fisiológico y a nivel cognitivo. Este tipo de reacciones surgen como respuesta a un estímulo que se considera importante para la vida del individuo, por lo que su función principal es a nivel de supervivencia y de relaciones sociales (Plutchik, 1965). Por esta razón, las emociones pueden ser consideradas como un lenguaje biológico que nos ayuda a todos los seres vivos a relacionarnos, a sobrevivir, a competir por los recursos... Es por ello que las emociones han ido evolucionando a lo largo de nuestra historia, desde las emociones más primarias (como el miedo, la alegría o la tristeza) hasta emociones más secundarias que pertenecen a niveles más altos en la escala evolutiva (como el orgullo, la vergüenza propia o incluso la vergüenza ajena). Las emociones nos informan de que algo está pasando y hay que atenderlo (Zeigler Hill, 2020).

Dentro de las emociones básicas (las más innatas) hay una gran variedad de autores que concuerdan en cuáles son y otros muchos que discuerdan, por ejemplo, según Pérsico (2019) o Bisquerra (2009) son: ira, tristeza, miedo, felicidad, amor, sorpresa y desagrado. Pero hay otros autores como Rivera Arrizabalaga (2015) que únicamente consideran como emociones básicas la alegría (emoción agradable), el asco, la ira, el miedo, la tristeza (emociones desagradables) y la sorpresa (emoción neutra). Estas emociones suelen ser las más aceptadas por los autores como emociones básicas, ya que son las propuestas por Goleman y Paul Ekman.

Las emociones secundarias provienen de las emociones básicas y se originan por el desarrollo y evolución del ser humano, estando así unidas al desarrollo cognitivo-cultural. Su activación es lenta y se reactivan con otras emociones (Plutchik, 1965). En resumen, las emociones secundarias se originan por la interacción de las emociones primarias entre ellas, hasta generar una emoción propia de animales evolutivamente desarrollados.

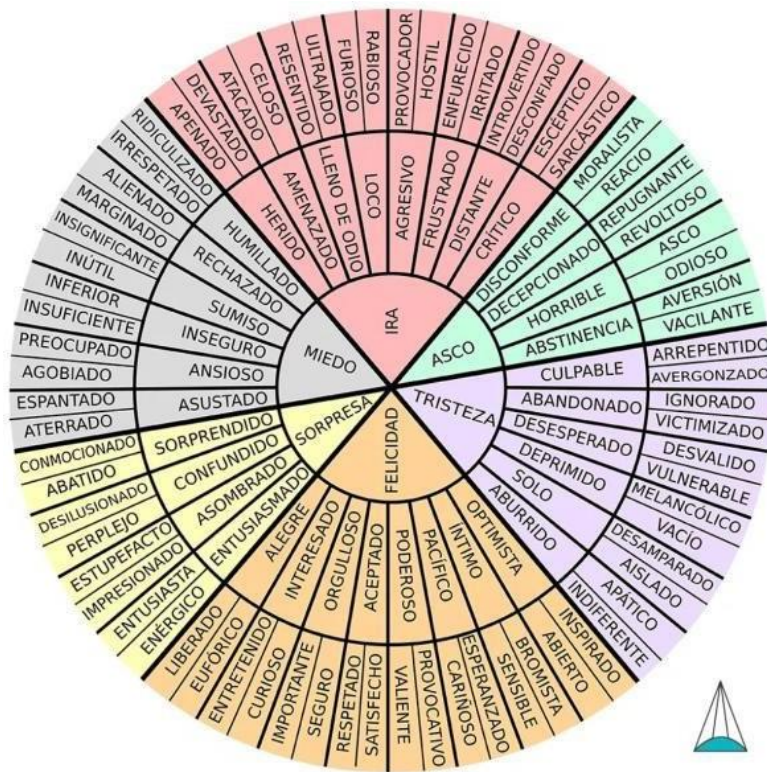


Figura 1. Rueda de las emociones según Daniel Goleman, Paul Ekman y Robert Plutchik. (Cuevas, 2020)

### 4.3 LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Todo tipo de competencias tienen un vínculo con las emociones, por lo tanto, las competencias emocionales se pueden clasificar en dos grupos: las competencias de desarrollo técnico-profesional, que son las que ayudan a obtener conocimientos y a aprender mecanismos procedimentales para un determinado ámbito profesional y, por otro lado, las competencias de desarrollo socio-personal, las que implican competencias para las relaciones personales e interpersonales. Por lo tanto, dominar las competencias emocionales ayuda al ser humano a adaptarse a sobrevivir y adaptarse al medio en el que vive (Bisquerra & Pérez, 2007). Según estos autores, algunas de las competencias emocionales de desarrollo socio-personal pueden ser: Motivación; Autoconfianza; Autocontrol; Paciencia; Autocrítica; Autonomía; Control del estrés; Asertividad; Responsabilidad; Capacidad de toma de decisiones; Empatía; Capacidad de prevención y solución de conflictos; Espíritu de equipo; Altruismo y un largo etcétera. Y las de desarrollo técnico-profesional pueden ser: Dominio de los conocimientos básicos y especializados; Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión; Dominio de las técnicas necesarias en la profesión; Capacidad de organización; Capacidad de

coordinación; Capacidad de gestión del entorno; Capacidad de trabajo en red; Capacidad de adaptación e innovación... Cuando hablamos de competencias emocionales, según Bisquerra, (2011, p.1) hacemos referencia a: “Un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Estas pueden dividirse en 5 grandes bloques:

1. **Conciencia Emocional:** Consiste en la capacidad de poder ser consciente de nuestras propias emociones cuando las sentimos, así como de poder conocer la de las personas que nos rodean y conocer el estado en el que se encuentran dichas emociones según un determinado contexto (Bisquerra & Pérez, 2007).
2. **Regulación Emocional:** La regulación emocional empieza en saber aceptar tanto cuando sentimos una emoción agradable como cuando sentimos una emoción desagradable, es decir, el ser conscientes de lo que sentimos para luego ser capaces de regularlo. Por regla general nos dejamos arrastrar por la emoción y actuar de forma instintiva, en lugar de pararnos y responder de la mejor manera posible, intentando potenciar en todo momento aquellas emociones que deben potenciarse, así como disminuir otras que son desagradables. No saber verbalizar las emociones también puede ser un problema de regulación emocional (Porras et al. 2020).
3. **Autogestión emocional:** Está relacionada con la autoestima y la toma de decisiones, responsables habla sobre el establecimiento de retos y objetivos dentro de cualquier ámbito ya sea personal o laboral además de la capacidad de identificar la necesidad de ayuda de otras personas para cumplir dichos objetivos (Bisquerra & Pérez, 2007).
4. **Empatía:** La empatía es la capacidad para ponernos en el lugar de las otras personas, haciendo sentir al otro que le hemos comprendido. Supone interesarnos por las preocupaciones de los otros, anticipándonos y satisfaciendo sus necesidades... Implica no solo el reconocimiento de las emociones de los demás, sino entender otros puntos de vista y atender a sus necesidades (Hoffman, 2002).
5. **Inteligencia Interpersonal:** Lo que se conoce como habilidades sociales, son, como afirman Dongil y Cano (2014, p. 1): “Son las capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o

necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas”.

Como podemos apreciar, las competencias socioemocionales son imprescindibles para desenvolverse en cualquier ámbito de nuestras vidas cotidianas, y en lo que respecta al ámbito docente, algunas como la conciencia emocional, la empatía o la regulación emocional son consideradas excesivamente necesarias para promover efectividad y calidad de la labor docente, así como el desarrollo de estas competencias en el alumnado.

#### **4.4 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

El término Inteligencia no tiene un significado universalmente definido, sino diversos, pues todo el mundo que gira en torno a esta es muy amplio y disperso. Gardner, en su publicación “Estructuras de la Mente. Teoría de las Múltiples Inteligencias” de 1983, habla sobre las Inteligencias Múltiples. Aquí afirmó que todos tenemos varios tipos de inteligencias independientes entre sí. Pero las inteligencias no sólo hacen referencia al coeficiente intelectual ni a la mayor capacidad de desarrollo de procesos cognitivos, pues como Goleman en 2011 afirma: “existen centros cerebrales específicos que gobiernan la inteligencia emocional, lo que diferencia ese conjunto de capacidades humanas de la inteligencia académica (es decir, verbal, matemática y espacial) o coeficiente intelectual”. Por lo que podemos saber que la inteligencia emocional tiene su origen en áreas y regiones cerebrales diferentes a las de otro tipo de inteligencias. Mayer y Salovey (1997), acuñaron el término IE en los 90. Según estos autores, la inteligencia emocional es la cualidad para percibir, examinar y manifestar sentimientos y emociones propios de forma concisa. También implica el conocimiento emocional propio y el ajeno y todo lo que implica dichas emociones, así como la cualidad de autogestión y autorregulación emocional.

Dos de las inteligencias propuestas por Gardner son la interpersonal e intrapersonal, éstas ayudan a modelar la inteligencia emocional, ya que la inteligencia interpersonal consiste en la cualidad que nos permite identificar, regular y entender todo lo que atañe a las emociones de los que nos rodean, mientras que la inteligencia intrapersonal consiste en una inteligencia más individual y reflexiva que nos ayuda a identificar, regular y entender todo lo que atañe a nuestras propias emociones (Bisquerra, 2003).

##### **4.4.1 Medidas de la inteligencia emocional**

Los métodos más comunes por los que puede ser medida la inteligencia emocional son, en especial, los autoinformes y los test de ejecución. Los autoinformes suelen tener

mayores niveles de efectividad, ya que permiten medir la percepción de las personas sobre sus niveles de Inteligencia Emocional.

Mayer y Salovey (1997) elaboraron el *Trait MetaMood Scale* en el cual son recogidos los aspectos de inteligencia emocional intrapersonal de las personas. La versión española modificada se denomina TMMS-24 (Fernández et al., 2004). Estos autores también elaboraron el MSCEIT, el cual más que un autoinforme consiste en una prueba para medir las habilidades de cara a la resolución de problemas emocionales. En éste se podrán medir los 4 aspectos que para ellos son los principales que componen la Inteligencia Emocional:

1) Percepción o identificación emocional

2) Facilitación emocional: Capacidad de considerar los sentimientos al razonar o resolver problemas. Esta cualidad se enfoca en cómo las emociones afectan psicológicamente y tener en cuenta cómo los estados emocionales influyen en la toma de decisiones y en nuestro comportamiento en general).

3) Comprensión emocional o conciencia emocional.

4) Manejo o regulación emocional.

En resumen, tanto la inteligencia emocional a nivel interpersonal como a nivel intrapersonal se consideran necesarias en la formación de los docentes. En estudios previos, ambos constructos parecen correlacionar de forma positiva (Fernández y Extremera, 2004).

#### **4.5 EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional, como bien afirma Bisquerra (2011, p.5): “es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.”. De acuerdo a este autor, la finalidad principal de la educación emocional es fomentar y entrenar competencias emocionales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autogestión, la inteligencia interpersonal... para así proporcionar un bienestar personal y social en el individuo que la entrena.

Adquirir esas competencias emocionales resulta bastante complejo ya que por regla general no estamos entrenados para manejarlas. Por eso la educación emocional es

muy importante en el desarrollo de la vida del individuo. Un ejemplo claro es que un alumno de secundaria puede ser capaz de aprender a realizar integrales y derivadas partiendo desde cero, siendo estas relativamente complejas y requiriendo mucha práctica y enseñanza. Sin embargo, si a ese mismo alumno le resulta arduo regularse emocionalmente en caso de ira o frustración, le será bastante más complejo tener la paciencia necesaria para adquirir dichos conocimientos y ponerlos en práctica. Por lo tanto, resulta lógico afirmar que esto último es infinitamente más imperioso en el día a día de ese alumno para manejar todas las circunstancias que le acontezcan y, por ende, obtener mejores resultados académicos.

Bach y Darder (2002) indican que educar emocionalmente pretende establecer un vínculo entre el pensamiento, la emoción y la acción que haga que estos se retroalimenten positivamente, para así poder hacer frente a las adversidades sin que esto influya en el bienestar personal. Gracias a esta idea se puede destacar la gran relevancia que posee la Educación Emocional en el ámbito educativo.

#### **4.5.1 Educación emocional en el ámbito educativo**

En el libro *Inteligencia Emocional y Bienestar II*, Soler et al. (2016, p.11) comentan como multitud de estudios evidencian que la inteligencia emocional previene riesgos como la violencia o consumo de drogas y alcohol en los niños y adolescentes, así como influye en la madurez intelectual de forma positiva y en el bienestar personal y social, haciendo que sean menos vulnerables. Orejudo et al. (2014, p. 15) hacen un llamamiento en su libro al sistema educativo en general y comentan: “Es urgente poner en marcha un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado «no solo en la “parte” cognitiva, sino también en la emocional y social». El sistema educativo actual debería responder a las necesidades de la comunidad educativa del presente y de las que se prevén en el futuro”.

Como es lógico, entrenar las competencias emocionales dentro del ámbito educativo acarrea más consumo de recursos materiales, personales, espacios... pero en especial mucha constancia, pues de nada sirve entrenar en dichas competencias durante 6 meses a los alumnos y desentenderse, ya que difícilmente los alumnos las continuarían practicando al no estar habituados a trabajarlas. Bisquerra, en su publicación “Educación emocional” (2011, p.7) menciona que la educación emocional no tiene espacios específicos para practicarse (ya que aún no está integrada en el currículum), por lo que propone que los espacios más idóneos serán las tutorías, la asignatura Educación para la

Ciudadanía (o Valores Cívicos) y sobre todo la familia. Para él estos tres espacios poseen finalidades y contenidos comunes, relacionados con el desarrollo de la personalidad integral y la convivencia.

Los principales destinatarios de la educación emocional han de ser tanto el profesorado como las familias, debido a que estos son los referentes principales en la vida de sus alumnos e hijos, por lo que una vez que estos adquieran las destrezas y habilidades socioemocionales adecuadas para tratar con ellos, mejor serán esas mismas competencias en los aprendices. Para los alumnos es imprescindible desarrollar la autoestima, es decir, trabajar la aceptación de uno mismo de manera sana y establecer expectativas realistas y positivas sobre sus vidas (Bisquerra, 2011).

En resumen, la diversidad de alumnos que pertenecen al sistema educativo conlleva a instaurar óptimas relaciones y una adecuada convivencia donde se muestre el carácter afectivo de los alumnos entre todos ellos y con el resto de personas pertenecientes al entorno educativo. Es aquí donde la educación emocional se hace imprescindible (Soler, 2016).

#### **4.5.2 El papel del profesorado en la educación emocional**

El profesor es una persona especialmente importante para la vida del alumno, debido a que dedican su esfuerzo, su generosidad, su compromiso y sus conocimientos a que el alumno se desarrolle bien como persona. De todos los profesores los alumnos se llevan una parte, ya que de todos se aprende algo. Es por ello que la figura del profesor es considerada como una gran referencia en la vida en general del alumno, después de las familias y los círculos sociales. Todo esto hace que las competencias emocionales en el profesorado sean indispensables, pues en el momento en el que, por regla general, la gente suele recordar los profesores que más huella han dejado en su etapa educativa, se suele recordar más a aquellos profesores afables, sociables, carismáticos y sobre todo entregados que aquellos que únicamente mostraban más cualidades científicas o más conocimientos sobre la materia (Soler, 2016).

Pero el personal docente hoy en día posee una cantidad excesiva de demandas y exigencias a nivel académico, a nivel organizacional, a nivel de tareas, a nivel interpersonal, a nivel burocrático e incluso a nivel emocional, para las cuales no poseen los suficientes recursos personales y materiales para gestionarlas. Todo ello podría originarle una situación de estrés psicológico y *burnout*, y son los profesores de



secundaria los que más sufren las consecuencias de este tipo de problemáticas (Mérida & Extremera, 2016). Los estudios datan la relación existente entre los conceptos de *burnout* (estrés laboral) y el de *engagement* (vinculación positiva del individuo con su trabajo) con el concepto de inteligencia emocional. Es por ello que la formación de los docentes en el ámbito específico de la inteligencia emocional se correlacionará con unos resultados positivos en todos los niveles que atañen a su labor (a nivel organizativo, a nivel académico, a nivel burocrático, a nivel de tareas, a nivel interpersonal y emocional...) (Barrientos et al. 2016).

#### **4.5.2.1 Papel de la Orientación Educativa en la educación emocional**

Para ayudar al profesorado en la educación emocional, la orientación educativa es una opción idónea, ya que ésta se trata de una de las alternativas educativas más factibles para dar respuesta a las necesidades de la comunidad escolar, pudiendo elaborar, por ejemplo, programas de desarrollo socioemocional (Cassá, 2016).

El ámbito de la orientación educativa que le puede ligar a la educación emocional será la acción tutorial, desde la cual, mediante dinámicas de intervención, se puede ayudar al profesorado a desarrollar sus competencias emocionales de forma adecuada para optimizar tanto su bienestar personal como su bienestar social.

Como afirma Soler (2016, p. 47):

El conocimiento de uno mismo, el desarrollo de conductas de afrontamiento personal ante situaciones conflictivas, el fomento de la capacidad de comunicar y compartir experiencias y emociones, o la propia habilidad para el establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales, deben ser, entre otros, objeto de trabajo dentro del Plan de Acción Tutorial, con la intención de llegar a un adecuado desarrollo emocional.

De esta manera, el profesorado tendrá la capacidad de sobrellevar mejor la situación educativa sobre la que actúa, así como las alternativas técnico-docentes con las que gestiona su labor (Soler, 2016).

Por lo tanto, la orientación educativa se puede considerar un ámbito de la educación que proporciona un apoyo necesario al proceso de educación emocional en general, ya sea mediante la acción tutorial, mediante la orientación académico-profesional (ayudando al alumno en la inserción al mundo laboral o a la postsecundaria), elaborando programas de desarrollo socioemocional...

### **4.5.3 Importancia de la educación emocional en el alumnado.**

El entorno educativo tiene un papel esencial en la vida de los estudiantes no solo para su futuro académico, sino también para sus vidas personales, interpersonales, emocionales... Por esta razón, la Educación Emocional resulta imprescindible que empiece a impartirse desde la etapa infantil, pero es en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) donde suele tener mayor influencia debido a que la adolescencia es una etapa donde el individuo necesita autoafirmarse, valorar sus cualidades, asumir responsabilidades, tomar decisiones, etc. (Bisquerra et al., 2012).

La evidencia científica data que la impartición de la educación emocional para dotar a los alumnos de las competencias socioemocionales tiene efectos beneficiosos en sus vidas tanto a nivel escolar como a nivel personal. Una vez que los alumnos han trabajado y mejorado dichas competencias, esto les otorgará una serie de beneficios tales como: Poder regularse adecuadamente a nivel psicológico y emocional ; tener más probabilidades de sentirse bien personalmente; ampliar y mejorar sus conductas prosociales y por ende, sus relaciones interpersonales y de apoyo social, (así como el clima del aula en general); tener menos probabilidad de cometer conductas disruptivas, (comportamientos violentos, consumo de sustancias); tener menos probabilidad de fracaso escolar, y por ende llegar a obtener un mayor rendimiento académico debido al hecho de gestionar las situaciones estresantes de manera adecuada y saludable. Por el contrario, los alumnos que menos entrenadas tienen dichas competencias, correlacionan más con perfiles de alumnos con ansiedad social, que cometen conductas disruptivas (tales como acoso, ciberagresiones, rebeldía...) y en especial bajo rendimiento académico (Extremera & Fernández Berrocal, 2004). En definitiva, como estos autores indican: “Si queremos construir un individuo pleno y preparado para la sociedad del futuro, es ineludible educar a nuestros alumnos e hijos en el mundo afectivo y emocional.”

### **4.5.4 Contenido de la Educación Emocional.**

Es importante resaltar que los contenidos de la educación emocional pueden ir variando según sus destinatarios y las características del contexto donde se imparta (Bisquerra, 2005, 2011). Pero, como norma general, los primeros contenidos que deben impartirse en la educación emocional consisten en explicar qué son las emociones (tanto las emociones primarias como las emociones secundarias) y como estas repercuten en nuestra conducta y nuestro día a día (Bisquerra, 2011).

Después de explicar la base de las emociones, se debe impartir el contenido principal de la educación emocional, que según Bisquerra será explicar y entrenar las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y autogestión emocional). La conciencia emocional se puede practicar mediante la autoobservación y la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto ayudaría a discernir entre pensamientos, acciones y emociones en los demás, así como a comprender los orígenes, consecuencias, intensidad, identificación... de dichas emociones, tanto a nivel comportamental, como a nivel verbal, como a nivel no verbal. Mientras tanto, la regulación emocional (que según Bisquerra es el elemento más importante a trabajar dentro de la educación emocional) se puede trabajar empezando por entrenar aspectos como la introspección, la relajación, la meditación, la respiración, el diálogo interno, el control del estrés, las autoafirmaciones positivas, la asertividad, etc.

A continuación, otro aspecto a destacar dentro de los contenidos de la educación emocional puede ser la inteligencia emocional, desde su conocimiento hasta su puesta en práctica, ya que esto puede ser fundamental para potenciar el bienestar de todos y la fluidez de las relaciones. También se podrá impartir conceptos y datos sobre la terapia emocional y lo importante que es trabajar las emociones para fomentar el bienestar personal mediante instrumentos y estrategias (Bisquerra, 2011).

De esta manera, el planteamiento de vincular la Educación Emocional al ámbito educativo tiene como objetivos generales, entre otros (Bisquerra, 2005):

- Practicar la conciencia emocional.
- Ser capaz de reconocer las emociones propias y las de los demás.
- Entrenar la regulación emocional.
- Ser capaz de prevenir las consecuencias perniciosas de las emociones negativas.
- Automatización de la puesta en práctica de las emociones positivas.
- Entrenar la autoestima y la automotivación.

Pero educar emocionalmente no sólo consiste en hablar de estas competencias y establecer dinámicas para que se pongan en práctica, pues como dice Bisquerra en 2011:

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos y morales.

## **5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 JUSTIFICACIÓN**

Los profesores que tienen buenas habilidades socioemocionales hacen que se cree un ambiente más idóneo en las aulas, tanto a nivel individual como a nivel interpersonal, lo que supone una evidencia muy clara de que los profesores son modelos para los alumnos, y si los primeros poseen unas adecuadas competencias socioemocionales, los segundos tendrán más posibilidades de imitar dichos comportamientos, lo que generará un feedback positivo en clase y favorecerá el proceso de aprendizaje. Y es sobre todo en la adolescencia cuando más se necesitan este tipo de competencias, pues se considera una etapa con multitud de cambios hormonales y conductuales que hace que estos necesiten gestionar mejor sus actitudes y emociones, y qué mejor lugar en el aula, donde están rodeados de iguales y donde se les está preparando para la vida futura. (Bisquerra et al. 2012).

### **5.2 DESTINATARIOS**

El programa irá destinado a docentes de Educación Secundaria de un IES. Desde el departamento de orientación educativa se impartirá una charla para los profesores a principios de curso en el salón de actos del centro que tratará sobre aspectos que atañen a todo el mundo de las emociones, luego se explicará la propuesta de intervención que se ha decidido impartir y se pedirá un total de 15 profesores voluntarios para realizar el programa, ya que por cuestiones de personal, tiempo y recursos el Departamento de Orientación no podrá hacerse cargo de más participantes

### **5.3 OBJETIVOS**

El programa en cuestión se ha elaborado en base a los siguientes objetivos:

- Que los destinatarios sean progresivos, activos y colaborativos.
- Potenciar las competencias emocionales y sociales básicas en el profesorado mediante métodos respaldados por la evidencia empírica.

- Mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.
- Mejorar el clima dentro del aula y por ende, disminuir las malas relaciones y el acoso escolar.
- Mejorar la IE y las habilidades sociales emocionales de los alumnos.
- Mejorar las relaciones profesor-alumno.
- Disminuir las probabilidades de que los profesores padezcan de "burnout".
- Mejorar los sentimientos positivos de los profesores hacia la docencia.

## **5.4 METODOLOGÍA**

Desde el Departamento de Orientación de un IES, se elaborará una propuesta de intervención que consistirá en el desarrollo y mejora de las competencias socioemocionales en el profesorado de dicho IES, para que estos obtengan la capacidad de extrapolar dichas habilidades a su actividad docente.

## **5.5 ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES**

Las sesiones de intervención tendrán la siguiente estructura:

En primer lugar, se realizará una actividad con el instrumento “Medidor emocional”, con el cual los participantes deberán comentar las emociones que sienten cada uno e intentar profundizar lo máximo posible dichos estados emocionales señalados.

En segundo lugar, el orientador educativo presentará el tema en cuestión que se tratará en dicha sesión, y a continuación pasará a profundizar en dichos contenidos y a realizar dinámicas al respecto (cada sesión tendrá una dinámica distinta).

Por último, los últimos minutos de las sesiones consistirán en una reflexión final sobre los temas expuestos durante la sesión, para fomentar la capacidad de los participantes para explicar con sus palabras lo que han aprendido y sentido y cómo lo aplicarían en cada caso individual en sus clases.

### **5.5.1 Contenidos del Programa**

Los contenidos a trabajar durante el programa incluirán, en primer lugar, la instrucción de las emociones, de la inteligencia emocional y de las competencias emocionales a nivel teórico, proporcionando toda la evidencia científica necesaria para que sepan discernirlas y obtengan una idea general de todas ellas. Otra información importante a impartir en el programa, serán las competencias socioemocionales

delimitadas por Mayer y Salovey, (1997), medidas en su cuestionario más famoso MSCEIT (el cual aplicaremos para evaluar dichas competencias), estas son: 1) Percepción emocional, 2) Facilitación emocional 3) Comprensión emocional y 4) Regulación y autogestión emocional.

Dentro de la intervención también incluiremos medidas usadas en el famoso método RULER, el cual se está compuesto de una serie de estrategias que buscan impulsar la inteligencia emocional al profesorado. Aplicando técnicas de RULER a este programa se espera que los participantes más conciencia de sus emociones y cómo éstas impactan en su día a día y en centros escolares a nivel global. Por sus siglas en inglés, RULER significa lo siguiente: Reconocer las emociones propias y las de los demás (R); Entender las causas y consecuencias de las emociones en general (U); Etiquetar las emociones de forma precisa (L); Expresar las emociones apropiadamente (E) y Regular las emociones de forma eficaz (R) (Castillo et al. 2017). Podemos verlo más detalladamente en la imagen siguiente:

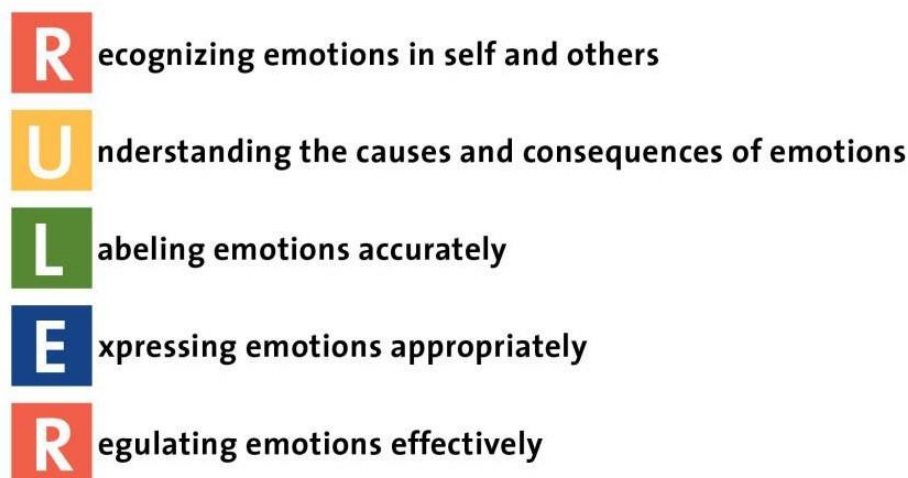


Imagen 2: Siglas RULER

Emplearemos RULER debido a que se trata de un enfoque respaldado por la evidencia empírica para la integración del Aprendizaje Social y Emocional (ASE) en los centros educativos.

Para la elaboración del programa también nos apoyaremos en técnicas del famoso modelo GENOS de Gardner, Stough, y Hansen, 2008, el cual busca la disminución del estrés en el profesorado mediante la potenciación de las habilidades emocionales.

## 5.6 TEMPORALIZACIÓN

La intervención durará un total de 5 meses: comenzará a principio de curso, tres semanas después de empezar las clases (cuando ya hayan empezado a impartir temario y las clases estén más o menos estructuradas) y finalizará en enero de ese mismo curso. Se compondrá de un total de 12 sesiones de una hora cada una. Las sesiones se dividirán por fases:

Fase inicial: constará de 3 sesiones teóricas.

Fase intermedia: 8 sesiones.

Fase final: 1 sesión después de Navidad para evaluar las habilidades desarrolladas a lo largo del programa.

El momento de realizar las sesiones será, todos los miércoles a las 16:00 horas para no mezclarlos con horarios lectivos. El horario tendrá posibilidad de adaptarse a las peticiones de los participantes con intención de que participen los máximos participantes posibles en todas las sesiones.

### 5.6.1 Cronograma

A continuación, se mostrará el cronograma del programa de intervención acorde a la temporalización establecida.

Tabla 3: *Cronograma de la propuesta de intervención para la educación emocional en el profesorado de secundaria.*

<b>EVALUACIONES</b>	<b>Evaluación inicial</b>	<b>Evaluación final</b>	<b>Fecha</b>
<b>Profesores participantes</b>	MSCEIT	MSCEIT	20/09/2022 21/09/2022
<b>Alumnos de los profesores</b>	Escala Bar-On	Bar-On	26/0/2022 27/09/2022 28/09/2022
<b>SESIONES</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Dinámicas</b>	<b>Fecha</b>
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>SESIÓN 1: Acercamiento a las emociones. Concepto de Competencias Emocionales.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer el concepto de emoción.</li><li>- Concepto de emoción e impacto en la vida cotidiana.</li><li>- Emociones primarias y secundarias.</li></ul>	Las cartas del estado de ánimo.  Situaciones ejemplo	5/10/2022

	- Reflexión final		
<b>SESIÓN 2: La Inteligencia Emocional y las competencias socioemocionales en el aula.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el concepto de competencia emocional.</li> <li>- Conocer el concepto de Inteligencia Emocional.</li> <li>- Impacto de estas en el ámbito académico.</li> </ul>		12/10/2022
<b>SESIÓN 3: La Educación Emocional, un paso trascendental para la comunidad educativa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el concepto de Educación Emocional.</li> <li>- Conocer la importancia de esta en el mundo educativo.</li> <li>- Vídeo “¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL? POR RAFAEL BISQUERRA.</li> </ul>		19/10/2022
<b>FASE INTERMEDIA</b>			
<b>SESIÓN 4: Medidor Emocional y evaluación de casos prácticos mediante rúbricas (medida pretest).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de casos prácticos sobre situaciones conflictivas posibles en el aula.</li> <li>- Explicación del Medidor emocional.</li> </ul>	<p>Casos prácticos</p> <p>Medidor emocional</p>	26/10/2022
<b>SESIÓN 5: Percepción e identificación emocional.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la percepción e identificación emocional.</li> </ul>	<p>Medidor emocional</p> <p>Ficha de los rostros.</p> <p>Representación de emociones.</p>	02/11/2022



<b>SESIÓN 6: Conciencia emocional y asimilación emocional.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundizar en la comprensión emocional.</li> <li>- Profundizar en el concepto de asimilación emocional.</li> <li>- Importancia de ambos en el contexto educativo.</li> </ul>	Medidor emocional.  Fichas con casos prácticos sobre conciencia y asimilación emocional.	09/11/2022
<b>SESIÓN 7. Regulación y autogestión emocional.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos de regulación y autogestión emocional.</li> </ul>	Medidor emocional.  Casos prácticos.	16/11/2022
<b>SESIÓN 8: Habilidades sociales y comunicativas en el ámbito educativo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las HHSS y comunicativas y su importancia en el entorno educativo.</li> </ul>	Medidor emocional.  Técnica del “Me siento”  Técnica del Sándwich.	23/11/2022
<b>SESIÓN 9: La importancia de la Empatía.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en el concepto de empatía y su importancia en el aula.</li> </ul>	Medidor emocional.  La Técnica del desarme.  Técnica “Ponerse en las botas del otro”.	30/11/2022
<b>SESIÓN 10: Autoestima y autoconocimiento en el contexto educativo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación exhaustiva de los conceptos de autoconocimiento y autoestima y su relevancia a nivel de aulas.</li> </ul>	Medidor emocional.  La Escalera de mi Autoconocimiento.	07/12/2022

<b>SESIÓN 11: El Meta-Momento.</b>	- Profundización del concepto de Meta-momento y explicación de su importancia como profesor.	Medidor emocional.  Vídeo de YouTube “Cómo utilizar el Meta-momento, por GreatSchools.  Ejercicio práctico del Meta-Momento.	14/12/2022
<b>FASE FINAL</b>			
<b>SESIÓN 12: Evaluación de casos prácticos mediante rúbricas. Medida evaluativa final.</b>	-Puesta de casos prácticos	- Casos prácticos	18/01/2023

## 5.7 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

### Fase Inicial

#### Sesión 1: Acercamiento a las emociones. Concepto de Competencias Emocionales.

*Objetivo:* Conocer el funcionamiento y la finalidad del programa así como el concepto de emoción (origen de estas, cuáles son las primarias, cuáles son las secundarias...) y el impacto que tiene en el día a día de cada persona, tanto a nivel laboral como a nivel social como a nivel familiar como a nivel personal.

*Desarrollo:* Presentación general de en qué consistirá el programa y cómo podría ser útil que los participantes apliquen los conocimientos adquiridos en sus clases. También se realizará la explicación del concepto emoción. Una vez explicados todos estos conceptos, se realizarán dinámicas para comprobar si los participantes realmente han comprendido dichos conceptos. Esas dinámicas serían:

- Poner situaciones ejemplo en los que se pueden sentir ciertas emociones y proceder a discutir las grupalmente para considerar las opiniones de todos.
- Coger ejemplos del libro “las cartas del Estado de Ánimo” para la reflexión sobre esas situaciones que aparecen.

*Evaluación:* Se hará la evaluación continua empleando el cuaderno de observación. Reflexión final en la que los participantes deberán explicar lo que han aprendido y cómo creen que las emociones repercuten en su día a día en el ámbito docente.

## **Sesión 2: La Inteligencia Emocional y las competencias socioemocionales en el aula.**

*Objetivo:* Conocer tanto el concepto de inteligencia emocional como el de competencias emocionales y la relevancia total de estas en nuestras relaciones en general, haciendo hincapié en la influencia que tienen dichas aptitudes en el ámbito educativo como docentes.

*Desarrollo:* Explicación teórica de ambos conceptos y todo lo que atañen a ellos con respecto a las competencias docentes.

*Evaluación:* Se realizará la evaluación continua y las reflexiones finales.

## **Sesión 3: La Educación Emocional, un paso trascendental para la comunidad educativa.**

*Objetivo:* Conocer el concepto de educación emocional, en qué consiste y cómo ha de impartirse.

*Desarrollo:* Se pondrán datos que informen sobre la importancia de la educación emocional en el ámbito escolar y cómo puede repercutir en los resultados de sus alumnos. Cuando se explique todo lo relacionado a la educación emocional se pondrá en el proyector el vídeo de YouTube “¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL? POR RAFAEL BISQUERRA.

*Evaluación:* Se hará la evaluación continua y la reflexión final sobre lo impartido en la sesión.

## **Fase Intermedia**

### **Sesión 4: Medidor Emocional y evaluación de casos prácticos mediante rúbricas (evaluación inicial).**

*Objetivo:* Resolución de casos posibles que les pueden acontecer en clase. La idea es comprobar cómo estos gestionarían esas situaciones y qué aptitudes pondrían en práctica según la situación. Y explicación del instrumento “Medidor Emocional”. Se entregará a

cada participante una copia de lo que se conoce como “Medidor Emocional”, y se procederá a explicar cómo funciona y cómo deben emplearlo

*Desarrollo:* Se les pondrán casos como el siguiente ejemplo: “*Carmen es una alumna de Bachillerato de que ha tenido a su madre muy enferma durante 19 meses y desafortunadamente el centro ha recibido la triste noticia del fallecimiento de su madre. Carmen ha estado pasándolo muy mal hasta entonces y esto está repercutiendo severamente en sus relaciones personales y en su rendimiento académico. ¿Cómo tratarías el caso de Carmen? ¿Cómo hablarías con ella?*”.

Se les proporcionará el medidor emocional para que detallen en qué punto del medidor se encuentran o se han encontrado se les hará preguntas como: “¿Qué estás sintiendo/has sentido cuando...?” “¿Cuán agradable es.. ?” (Reconocer); “¿Qué te hace/hizo sentir de esa manera?” (entiende) ; “¿Qué palabra describe mejor ese estado?” (Etiqueta); “¿Cómo expresas/expresaste esa emoción?” (expresar)... de esta manera se les pediría que respondiesen con ejemplificaciones, con demostraciones de expresiones faciales, entonaciones o lenguaje corporal, pensando cómo eso puede repercutir en el mundo educativo, etcétera.

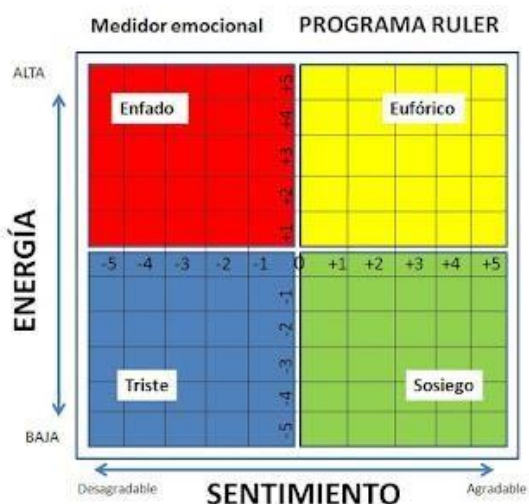


Imagen 3: Medido emocional.

Se les propondrá que empleen esas dinámicas con sus medidores emocionales en algunas tutorías o momentos concretos de algunas clases en las que ellos consideren que puede ser necesario para que los alumnos se hagan más conscientes de la forma en que sus emociones influyen en su día a día y afectan a todos los contextos donde se desenvuelven. Se les explicará los beneficios que puede tener para los alumnos dedicar cierto tiempo a

hablar de estos temas de cara a las didácticas de clase. De esta manera, alumnos y profesores conocerían de forma más exhaustiva el mundo de las emociones.

Se dirá que a partir de ese momento deberán venir a todas las sesiones con sus medidores emocionales y al principio de cada una cada participante deberá explicar alguna situación que les haya acontecido durante esa semana en clase y deberán situarse en el medidor respondiendo a estas preguntas:

1. ¿Cómo me sentí en ese momento?
2. ¿Por qué me sentí así?
3. ¿Qué palabras emplearía para definir esa emoción?
4. ¿De qué forma expresé dicha emoción?
5. ¿Qué estrategia utilicé/utilizaría para gestionar dicha emoción?

*Evaluación:* Se hará la evaluación continua de cada sesión y se comprobará si conforme avanza la intervención, van mejorando sus habilidades de percepción emocional, regulación emocional, comprensión emocional, habilidades interpersonales... (evaluación a largo plazo). Por último, se hará la pequeña reflexión como en todas las anteriores.

### **Sesión 5: Percepción e identificación emocional.**

*Objetivo:* Comprensión de la percepción y la identificación emocional y por qué estas son el primer paso en las competencias emocionales.

*Desarrollo:* Actividad del medidor emocional. Explicación de ambos conceptos y dinámicas sobre la percepción emocional:

- La primera será otorgarles unas fichas con el siguiente enunciado: “*A continuación vas a ver una serie de rostros faciales. Míralos y luego indica los sentimientos expresados en esos rostros. Indica el grado en el que crees que las emociones están presentes en cada una de las caras utilizando las emociones que te presentamos a continuación.*” Tendrán que poner en una escala tipo Osgood del 0 al 5 en cada emoción que les salga, la intensidad que ellos consideren. Seguidamente, tendrán que ponerlo todos en común. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).
- La segunda consistirá en entregar a cada participante un papel con una emoción en concreto (ya sea primaria o secundaria) y hacerles presentarse a ellos mismos,

pero con la emoción que les ha salido en el papel, con la finalidad de que los otros participantes adivinen de qué emoción se trata.

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

### **Sesión 6: Conciencia emocional y asimilación emocional.**

*Objetivo:* Comprensión de la conciencia emocional y de la facilitación/asimilación emocional. y cuál es su importancia en nuestras vidas y en especial en nuestra labor como docentes.

*Desarrollo:* Dinámica del medidor emocional, explicación de ambos conceptos y dinámicas:

- Dinámica sobre la comprensión emocional: Se entregará una ficha con varias situaciones posibles que pueden acontecer en clase con el enunciado siguiente:  
*A continuación aparecen una serie de situaciones sobre diferentes personas. Una vez hayas leído las situaciones, tu tarea consistirá en indicar cómo se deben sentir esas personas.*
- **Ejemplo:** *Mariano está cansado y se encuentra incluso estresado cuando piensa en todos los deberes que le quedan por hacer y los exámenes que tiene que estudiar. Cuando ese mismo día el profesor les manda otro trabajo y les dice que tienen que terminarlo esa misma semana, Alberto se sintió\_\_\_\_\_.*(Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). La idea principal de esta dinámica es que los profesores consigan ponerle nombre a la emoción según el caso expuesto.
- Dinámica de la facilitación emocional: Se les entregará una ficha donde vendrán los siguientes enunciados: *A continuación, se te presentan una serie de situaciones cotidianas. Por favor, selecciona una respuesta para cada ítem e indica qué emoción o emociones serían útiles para resolverlas. Ejemplo: ¿Qué estado/s de ánimo sería útil cuando intentas resolver un problema difícil como, por ejemplo, una ecuación matemática?* (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). En cada situación tendrán que ponderar en una escala tipo Osgood (1-5), según consideren, si las emociones que les salen se corresponden o no con la pregunta.

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua, discusión sobre las respuestas y una puesta en común y reflexiones finales.

### **Sesión 7. Regulación y autogestión emocional.**

*Objetivo:* Comprensión del concepto de regulación emocional y su repercusión en el ámbito docente.

*Desarrollo:* Dinámica del medidor emocional, explicación de qué es y en qué consiste la regulación emocional y la influencia que tiene en las competencias docentes y dinámicas al respecto:

- Dinámica de la regulación emocional: Se les entregarán fichas donde vendrán los enunciados siguientes: *A continuación te vamos a presentar una serie de situaciones que incluyen a varias personas. Tu tarea consiste en elegir qué acciones o estrategias emocionales serían más beneficiosas para mantener el estado de ánimo de esas personas. Ejemplo: Juana acaba de venir de sus vacaciones. Se siente relajada, animada y llena de energía. ¿En qué medida cada una de las siguientes acciones ayudarían a Juana a mantener esas emociones?*  
*Acción 1: Juana empezó a hacer una lista de las cosas de casa que tenía que hacer*  
*Acción 2: Empezó a pensar sobre dónde y cuándo serían sus próximas vacaciones.*  
*Acción 3: Decidió que lo mejor era ignorar esos sentimientos positivos y enfrentarse otra vez a la realidad.*  
*Acción 4: Llamó a una amiga para contarle sus vacaciones.*
- Cada acción de cada situación deberán valorarla en una escala del 1 al 5 según lo eficaz/ineficaz que los participantes consideren. Las respuestas se pondrán en común con el grupo y se discutirán. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

### **Sesión 8: Habilidades sociales y comunicativas en el ámbito educativo.**

*Objetivo:* Comprensión de las habilidades sociales e interpersonales y cómo estas influyen en las habilidades de comunicación.

*Desarrollo:* Se hará la dinámica del medidor emocional y a continuación la explicación minuciosa de éstas y de su influencia en las competencias docentes. Por último, se harán una serie de dinámicas:

- Técnica del “Me Siento”: Esta consistirá en un role-playing en el que tendrán que simular situaciones conflictivas acaecidas en sus clases, ahí deberán actuar tal cual suelen reaccionar en dichas situaciones (las cuales suelen ser reproches, reprimendas, actitudes agresivas, culpabilizantes... El segundo paso de esta actividad será suplir dichas reacciones por una frase la cual empiece por “me siento...” y ya descrito la situación emocional, se pasará a los deseos o los condicionales: “Me gustaría...”, “Sería mejor si...”.

- Técnica del Sándwich. Esta técnica consiste en, cuando pase algo conflictivo en clase, en vez de recurrir directamente al reproche, empezar diciendo un comentario positivo, luego destacar lo que ha hecho mal y por último darle algún consejo de forma positiva sobre cómo nos gustaría que cambiase esa situación (bueno-malo-bueno, como un sándwich que es pan-condimento-pan). Ejemplo: Lucas y Javier están constantemente distraídos en clase, no muestran un mínimo interés y no paran de hablar. Se podría decir: “Lucas y Javier, sé que esta asignatura no es lo vuestro y que no os gusta mucho, de hecho, se que vuestra intención no es molestar a nadie (bueno), pero no paráis de hablar y seguramente haya compañeros que no puedan estar prestando toda la atención que podrían ya que el ruido es algo molesto (malo). No pasa nada porque habléis de vez en cuando en voz muy baja, pero procurad mantener silencio en la medida de lo posible (bueno)”.

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

### **Sesión 9: La importancia de la Empatía.**

*Objetivo:* Comprensión de un aspecto imprescindible en las habilidades socioemocionales: La empatía.

*Desarrollo:* Dinámica del medidor emocional, explicación del concepto de empatía y su repercusión en las competencias docentes y dinámicas:



- La Técnica del desarme y la del anti boicot → Esta está pensada para aprender a gestionar situaciones incómodas, principalmente cuando se trata de una crítica o un ataque, y consiste en validar la emoción del otro. Por ejemplo, cuando alguien nos ataca, decir. “Entiendo que esta situación te está resultando incómoda...”, “Entiendo que puedas sentirte así porque...”, “Tienes todo el derecho a pensar eso debido a que...”, etcétera. Esta técnica se aplicará mediante role-playing con los participantes y ejemplificando diversas situaciones académicas posibles.
- Técnica de “ponerse en las botas del otro”: Consiste en escribir el nombre de una persona de tu entorno (en este caso nos centraremos en el académico) y escribir detalles de todo aquello que no guste de esa persona, todo aquello por lo que produce rechazo. Una vez terminada la lista toca cambiar el chip, y convertirse en esa persona y leer dicha carta, por lo que hay que intentar imaginar cómo esa persona se siente y comprender porqué esa persona actúa como actúa y cuál es su situación exacta. Por último, hay que pensar en un comportamiento/pensamiento negativo que se haya tenido hacia esa persona, y se procederá a reflexionar sobre cómo qué puede pensar esa persona si realmente le decimos todo lo que pensamos, o que pensó en caso de que el comportamiento aconteciera. ¿Has sido capaz de ponerte en sus botas?

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

### **Sesión 10: Autoestima y autoconocimiento en el contexto educativo.**

*Objetivo:* Comprensión del autoconocimiento emocional y la autoestima, y cómo estos influyen en el ámbito académico tanto a profesores como a los alumnos.

*Desarrollo:* Se hará la dinámica del medidor emocional. En segundo lugar, se explicarán ambos conceptos y su repercusión en las competencias docentes. Por último, se hará dinámicas al respecto:

- Dinámica **La Escalera De Mi Autoconocimiento** → Primer paso, tomar conciencia sobre cómo nos sentimos en estos momentos, empleando el vocabulario emocional más exhaustivo posible.  
Segundo paso, deberán responder a la siguiente pregunta: “¿Qué es lo verdaderamente importante para ti en tu trabajo?” Para responder a esta pregunta

deberán empezar quitando lo menos importante para ellos, para ir descartando y conociendo lo que en su trabajo puede ser más insustancial, y acabar llegando a qué es lo que de verdad se debe tener más en cuenta.

A continuación, aclarar lo que es la escalera del autoconocimiento. Se dibujará una escalera de unos 16 escalones y se explicará que esta es el camino que hay que subir para finalizar en un autoconocimiento pleno. Se realizará la pregunta: *¿Cuál es el primer paso que nos hace subir al primer escalón?* deberán establecer el punto más alto de la escalera, e ir estableciendo cuáles tienen que ser los pasos para subir paso a paso la escalera. Y responder a la pregunta pensando en aquellas pequeñas experiencias más banales que les haga parar y mirarse a ellos mismos, una vez establecidos los puntos más bajos y altos de la escalera, deberán situarse dentro de ella y establecer qué pasos deben de seguir y cómo los gestionarían para ir subiendo hasta alcanzar la cima.

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

### **Sesión 11: El Meta-Momento.**

*Objetivo:* Comprensión del concepto de meta-momento (éste se trata de una especie de parón y reflexión sobre la situación que provoca una determinada emoción, normalmente desagradable y de una intensidad elevada).

*Desarrollo:* Se comenzará la sesión con el Medidor Emocional. Seguidamente, procederemos a explicar el meta-momento, se pondrá en el proyector el vídeo de YouTube *“Cómo utilizar el Meta-momento, por GreatSchools”*. A continuación, se explicará que esta cualidad no es fácil de entrenar, pero que con mucha práctica puede ser fructífera a largo plazo, ayudando tanto a alumnos como a profesores a suplir sus reacciones inadecuadas por otras emocionalmente y socialmente más idóneas a la hora de la toma de decisiones, de entablar relaciones más cordiales, y de experimentar un mayor bienestar emocional. A la hora de realizar la dinámica, se entregará una ficha y con situaciones ejemplo y deberán ir apuntando lo que se pide. La ficha contendrá la situación ejemplo y los participantes deberán poner en prácticas los siguientes pasos:

**1. ¡Pasa algo!:** Percepción del desencadenante.

**2. Emoción:** Detección de la emoción.

**3. Parar:** Detenerse y respirar para disminuir nuestra respuesta fisiológica y para ganar control sobre nuestras reacciones. Practica tomando tres respiraciones profundas.

**4. Ver el mejor yo:** “¿cuáles son las características del mejor yo?” (Forme una lista de 5-10 adjetivos); “¿Cómo se ven esas características (en términos de comportamientos)?”

**5. Diseño de estrategias.:** Elegir una estrategia para afrontar la situación; La reevaluación positiva y el diálogo interno son dos estrategias útiles.

**6. ¡Éxito!:** El último paso ejecución exitosa de la estrategia empleada

*Evaluación:* Analizar el control que tienen con el medidor emocional, evaluación continua y reflexiones finales.

## **Fase Final**

### **Sesión 12: Evaluación de casos prácticos mediante rúbricas. Medida evaluativa final.**

*Objetivo:* Resolución de casos prácticos posibles en una situación a nivel de aula, para ver la pericia con la que se desenvolverían en comparación a la primera sesión.

*Desarrollo:* se presentarán de nuevo una serie de situaciones prácticas a cada profesor (como sucedió al principio del programa en la cuarta sesión). Un ejemplo de caso a aplicar puede ser: *Israel es un chico de 3ºESO que no está de acuerdo con sus notas y procede a quejarse constantemente de lo que saca en los exámenes, a insultar a sus profesores, a desobedecerles y a incumplir las normas. Cuando se le llama la atención responde con insultos tales como: “Cállate hijo de puta!” o amenazas como “Si me entero de cuál es tu coche, le pincho las ruedas”. ¿Cómo reaccionarías ante tales impropiedades? ¿Cómo gestionarías esta situación?*

*Evaluación:* Se pretenderá comprobar si los destinatarios han mejorado sus habilidades de gestión, el vocabulario emocional empleado, su comprensión de la situación, su empatía... contrastando dichas respuestas con las respuestas de la evaluación inicial.

## **5.8 RECURSOS**

Para la puesta en práctica del proceso de evaluación, se tendrán en cuenta una gran cantidad de recursos a disponer antes de empezarla. Dispondremos tanto de recursos humanos, que serán los orientadores y profesorado del centro educativo, como de recursos materiales, que serán:

- Medidor emocional.
- Cartas del Estado de ánimo de Andrea Harrn (2018) (ver Anexo I).
- Escala MSCEIT.
- Escala BarOn para medir sus cualidades intrapersonales, Interpersonales, Manejo del estrés y Adaptabilidad, a partir de las cuales se obtiene una puntuación total de Inteligencia Emocional.
- Ordenadores y proyectores.
- Material de escritura (bolígrafos, papeles, lápices...).

## **5.9 EVALUACIÓN**

Se hará una evaluación inicial y una final para evaluar las propias competencias de los participantes aplicando la escala MSCEIT Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso, para comprobar las 4 aptitudes principales que mide este test en cada uno de los participantes. Esta se aplicará antes de empezar el programa y con las sesiones ya finalizadas, con el objetivo de constatar si ha habido algún cambio significativo en todas esas habilidades socioemocionales en los profesores.

También se pedirán horas de tutoría de los alumnos de estos profesores antes y después de la intervención para aplicarle una escala con el fin de constatar si el supuesto cambio de actitud de sus profesores y la educación emocional impartida ha repercutido a nivel personal en el ámbito académico. Dicha escala será:

5.9.1 Escala Bar-On para medir sus cualidades intrapersonales, Interpersonales, Manejo del estrés y Adaptabilidad, a partir de las cuales se obtiene una puntuación total de Inteligencia Emocional. Esta escala es específica para individuos menores de 17 años.

Cabe destacar que, en este sentido, habrá multitud de variables que desde el centro no se pueden controlar, tales como aspectos personales propios del alumno, aspectos familiares, sociales y un largo etcétera.

Una vez corregidos y obtenidos los resultados de las escalas, se analizarán para comprobar qué profesores y alumnos son los que más requieren esos conocimientos en educación emocional para tenerlos en cuenta de cara a la efectividad del programa. Los resultados se almacenarán para tenerlos disponibles en cualquier momento necesario.

Durante las sesiones de intervención se llevará a cabo una evaluación continua, la cual se pondrá en marcha usando un cuaderno de observación por parte del orientador para analizar la participación de todos los integrantes y realizar los apuntes convenientes.

Por último, antes de finalizar el curso se hará un seguimiento tanto del bienestar personal y laboral de docente dentro del aula. Se les citará para que ellos mismos evalúen ahora cuál es el clima de sus clases, la implicación de sus alumnos en el aula, el rendimiento académico de estos, si ven más cohesión y conductas prosociales en sus clases y si ha mejorado la relación profesor-alumno.

## **6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **6.1 RESULTADOS ESPERADOS**

A pesar de que el programa de intervención sea una propuesta y no haya aún resultados concluyentes, se prevén los siguientes resultados para nuestro programa:

- Adquisición de las competencias emocionales básicas en el profesorado de cara a su labor docente. Gracias que se tratarán todas estas y se realizarán dinámicas y propuestas de cara a su trabajo, se espera que estos consigan aplicar dichos conocimientos en su día a día como profesores para optimizar y amenizar su trabajo.

- Mejora tanto de la convivencia grupal, del rendimiento académico y de la implicación académica del alumnado. Ya que el programa de intervención tiene como objetivo que el profesorado consiga poner en marcha dichas competencias en el aula, se espera que influyan positivamente en el alumnado y, por ende, que esto optimice todo lo que atañe al proceso académico de estos.

- Mejora de la relación profesor-alumno. Debido a que uno de los objetivos del programa es potenciar las habilidades para relacionarse los unos con los otros, resulta lógico esperar que las relaciones entre profesores y alumnos mejore notablemente una vez finalizado dicho programa.

### **6.2 LIMITACIONES**

Cabe destacar que esta propuesta posee una serie de aspectos que desde el centro educativo no se pueden controlar, tales como:

- Las situaciones personales tanto de los propios profesores como de los propios alumnos, las cuales pueden influir tanto positivamente como negativamente en la efectividad del programa (ya que, si hay condiciones personales con un impacto

- negativo, puede desviar la atención de los participantes tanto en el programa como en el proceso de educación emocional).
- Los recursos del centro. Debido a que el centro no podrá disponer de todos los recursos tanto económicos (habría que invertir una gran cantidad de dinero para adquirir todos los materiales necesarios para realizar un programa de educación emocional en condiciones) ,como materiales ( el centro educativo no podrá disponer de todos los instrumentos necesarios) como personales (el único personal del centro más avezado en el ámbito emocional será el orientador educativo, ya que no hay ninguna otra figura en un IES que haya recibido dicha formación) como temporales (para impartir todos los conocimientos y habilidades necesarios haría falta una formación más intensiva y exhaustiva, pero resulta inviable establecer tanto tiempo extraescolar para dicha formación). Es por ello que para impartir dicha formación, el Departamento de Orientación ha cuadrado los espacios, recursos y tiempos que ha podido para que la formación sea lo más fructífera posible.
  - La aplicación de los contenidos aprendidos en la intervención a las aulas. Esto es algo que requiere bastante de la implicación del profesorado y no todos podrán ser capaces de aplicar dichos contenidos en sus clases debido a que: 1. Cada profesor tiene unas clases totalmente distintas entre sí y en unas será más fácil que en otras impartir los talleres y la educación emocional. Y 2. Cada docente tiene una personalidad diferente y no todos serán capaces de aplicar dichas competencias tan fácilmente, puesto que el programa de intervención no es una terapia de modificación de conducta.

### **6.3 CONCLUSIONES**

Tras el presente trabajo, resulta lógico afirmar que una de las etapas más difíciles emocionalmente es la adolescencia, debido a la diversa cantidad de cambios a nivel hormonal, cerebral o social. Todo esto hace que los adolescentes requieran de una figura de referencia estable en el ámbito educativo, alguien que les guíe con el fin de que no se desorienten y continúen en su camino sin descarriarse. Debido a que es el ámbito académico donde pasan una gran parte de su tiempo durante la mayoría del año, los docentes deben cumplir con la función de ser dicha figura de referencia. Pero esto no es tarea fácil para el docente de secundaria, ya que como se acaba de mencionar, es una etapa muy difícil a nivel comportamental para los adolescentes, por lo que el propio

profesorado necesita adquirir un adecuado nivel de competencias socioemocionales tanto para lidiar con todo tipo de situaciones que pueden acaecer a nivel de aula como para saber transmitir dichas competencias a los alumnos.

Por todo lo anterior, el presente programa de intervención pretende perfeccionar las competencias docentes del cuerpo docente de un IES desde las competencias socioemocionales, abarcando todo lo relacionado con la educación emocional al profesorado para dotarles de dichas habilidades.

En resumen, este programa ha sido elaborado con el fin de enfatizar la relevancia de la formación docente en la fase de educación Secundaria, no solo para favorecer al profesor, sino también para favorecer al alumnado. Así, se podrá optimizar el bienestar y las relaciones de toda la comunidad educativa, lo que permitirá a la educación en general progresar sustancialmente. Dominar las competencias docentes desde el ámbito de las emociones debe ser esencial, ya que las emociones son la manifestación más palmaria de nuestro ser, de que somos seres humanos, y el que domina las emociones puede dominarse a uno mismo.

## **7.BIBLIOGRAFÍA**

Barrientos, J, Vélez, A. P. y López-Goñi, J. J. (2016). Incidencia de la educación

emocional en la salud emocional del profesorado: estado de la cuestión. En J. L.

Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia*

*emocional y bienestar II: Reflexiones, Experiencias Profesionales e*

*Investigaciones* (pp. 52-65). Ediciones Universidad San Jorge.

Bach, E. y Darder, P. (2002). Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones.

Paidós.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista*

*de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25. <https://hdl.handle.net/10171/9208>
- Bisquerra, R. (2011a). Educación emocional. *Padres y maestros*, 337, 5-8. <http://hdl.handle.net/11162/81300>
- Bisquerra, R. (2011b). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, (2), 24-35.
- Bisquerra, R., y Filella, G. (2003). Educación emocional y medios de comunicación. *Comunicar*, 20, 63-67. <https://www.revistacomunicar.com/ojs/index.php/comunicar/article/view/C20-2003-09/C20-2003-09>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Cassà, È. L. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad San Jorge.
- Castillo, R., García, V., Pena, M., Galán, A. y Brackett, M. A. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores Españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15(43), 641-664. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.17068>
- Cuevas, Y. (2020). Voy a tener un hermano ¿cómo lo hacemos? *Psicología, Salud y Deporte*.



Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*, (pp. 120-150).

[https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1- 17.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de educación*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>

Extremera, N., Rey, L., y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de psicología*, 100(1), 43-54. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>

Ferrández, R. y Sánchez, L. (2014). Competencias docentes en secundaria. Análisis de perfiles de profesorado. *RELIEVE*, 20 (1), 1. <http://dx.doi.org/10.7203/relieve.20.1.3786>

Goleman, D. (2015). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. B de Books.

Hoffman, M. (2002). Desarrollo moral y empatía: implicaciones para la atención y la justicia. *Revista Española de Pedagogía*.

- Marina, J. A. (2005). Precisiones sobre la educación emocional. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 27-43.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927003.pdf>
- Mérida, S. y Extremera, N. (2016). Estado de la cuestión sobre inteligencia emocional, burnout en el profesorado por países, año de publicación, ciclos educativos e instrumentos de evaluación. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 21 (2), pp. 371-389.  
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48737/18.pdf?sequence=1&isAlloved=y>
- Orejudo, S., Más, F., Soler, J. L., y Aparicio, L. (2014). Inteligencia Emocional y Bienestar. *Zaragoza: Universidad de Zaragoza*.
- Plutchik, R. (1965). What is an emotion?. *The Journal of psychology*, 61(2), 295-303.
- Porras, S., Pérez, C., Checa, P. y Luque, B. (2020). Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía. *Revista Educación*, 44(2), 80-95. [10.15517/REVEDU.V44I2.38438](https://doi.org/10.15517/REVEDU.V44I2.38438)
- Sánchez, L. (2017). Las competencias docentes del profesorado de Educación Secundaria. Importancia percibida e implicaciones en la formación inicial. *Universitat Jaume I*. <http://dx.doi.org/10.6035/14034.2017.137392>
- Soler, J. L. (2016). Orientación, educación emocional y convivencia. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones*, pp. 45-50. Ediciones Universidad San Jorge.
- Tribó, G. (2008). El nuevo perfil profesional de los profesores de secundaria. *Educación xx1*, 11, 183-209. <https://doi.org/10.5944/educxx1.11.0.314>

Zeigler-Hill, V. y Shackelford, T. K. (2020). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>

## 8. ANEXOS

### ANEXO I: Escala MSCEIT

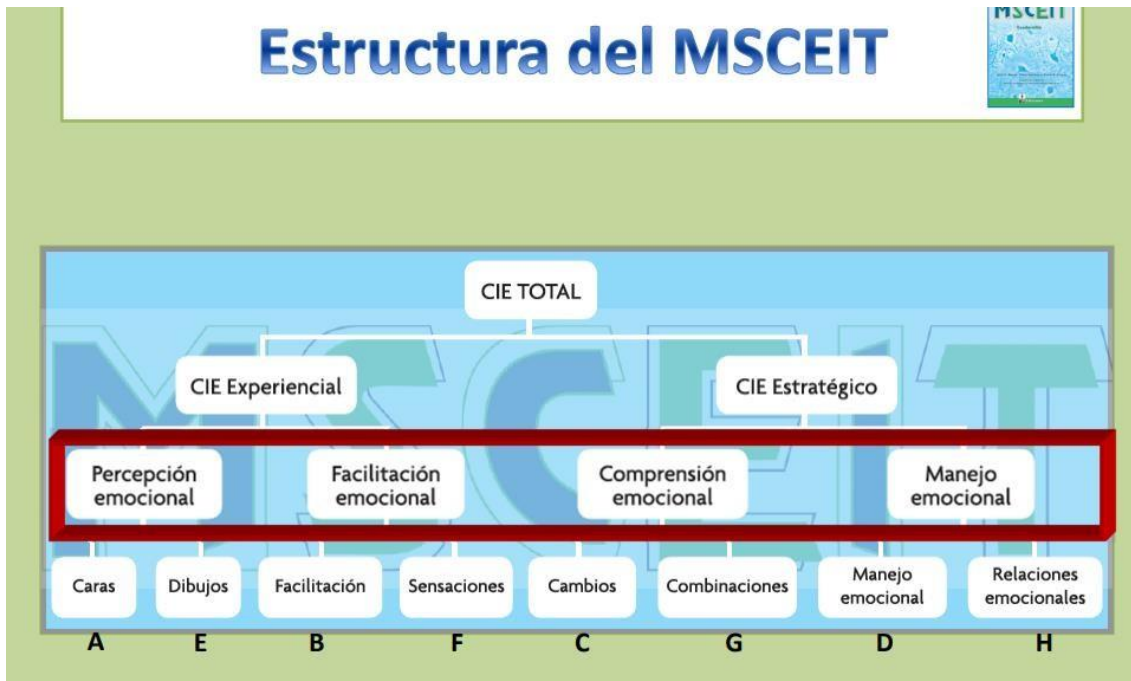


Imagen 1: Estructura del MSCEIT.

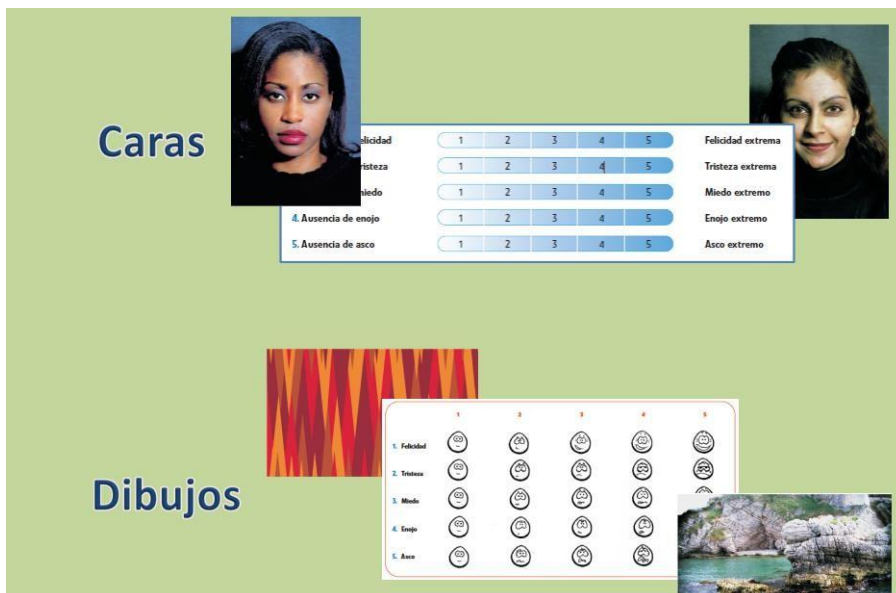


Imagen 2: Percepción emocional en el MSCEIT.

## Facilitación

Conocer cómo los estados de ánimo afectan al pensamiento y la toma de decisiones.

2. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando componemos una marcha militar animada?

1. Enojo
2. Entusiasmo
3. Frustración

3. ¿Qué estado de ánimo sería útil sentir cuando preparamos una receta de cocina complicada y difícil?

1. Tensión
2. Pena
3. Estado de ánimo neutral

## Sensaciones

Comparar emociones con sensaciones.

2. Imagínesse que se siente contento en un día maravilloso y le va todo muy bien en el trabajo y con su familia. ¿En qué grado ese sentimiento de satisfacción se parece a cada una de las siguientes sensaciones?

1. Cálido
2. Púrpura
3. Salado

3. Imagine que se está sintiendo frío, lento y afilado. ¿En qué grado ese sentimiento se parece a cada uno de los siguientes términos?

1. Desafiado
2. Aislado
3. Sorprendido

Imagen 3: Facilitación emocional en el MSCEIT.

## Cambios

Evolución de las emociones en el tiempo.

11. Teresa estaba viendo la televisión para seguir la evolución de la gran tormenta que se estaba acercando a la costa en la que vivían sus padres. Conforme la tormenta se dirigía hacia la casa de sus padres se iba sintiendo ansiosa e impotente. En el último minuto, sin embargo, la tormenta cambió de dirección, quedando a salvo toda esa zona del litoral. Ella sintió \_\_\_\_\_.

- a. alivio y gratitud
- b. sorpresa y conmoción
- c. tensión y alivio
- d. expectación y ansiedad
- e. expectación y calma

## Combinaciones

Combinación de emociones simples formando emociones complejas y sutiles. **Matices emocionales.**

5. Una sorpresa triste lleva a \_\_\_\_\_.

- a. la desilusión
- b. el asombro
- c. el enojo
- d. el miedo
- e. el arrepentimiento

Imagen 4: Comprensión emocional en el MSCEIT.

## Manejo emocional

Selección de estrategias emocionalmente eficaces.

**1. María se levantó sintiéndose bastante bien. Había dormido estupendamente, se encontraba muy descansada y no tenía ningún tipo de inquietud o preocupación. ¿Cómo ayudaría cada una de estas acciones a mantener su estado de ánimo?**

**Acción 1:** Se levantó y disfrutó del resto del día.  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Acción 2:** María disfrutó de ese sentimiento y decidió pensar y apreciar todas las cosas que le iban bien.  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Acción 3:** Decidió que era mejor ignorar el sentimiento porque de todos modos no duraría mucho.  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Acción 4:** Aprovechó ese sentimiento positivo para llamar a su madre, que había estado deprimida, e intentó animarla.  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

## Relaciones emocionales

Capacidad para obtener un resultado emocional determinado en situaciones sociales.

**2. La profesora de Raúl acaba de llamar a sus padres para decirles que va muy mal en el colegio. La profesora les dice que su hijo no pone atención, es problemático y no puede estarse quieto. Esta profesora en particular no se maneja muy bien con los chicos inquietos y los padres de Raúl se preguntan qué está pasando realmente. Más tarde, la profesora les dice que su hijo volverá a repetir curso a menos que sea mejor. Los padres se sienten muy enojados. ¿En qué grado será útil para su hijo cada una de estas reacciones?**

**Respuesta 1:** Los padres le dijeron a la profesora que eso supone una gran conmoción para ellos y que era la primera vez que escuchaban que existiese ese problema. Piden reunirse con la profesora y solicitan que el director también asista a la reunión.  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

**Respuesta 2:** Los padres le dijeron a la profesora que si ella continuaba amenazando con que su hijo repitiera el curso, llevarían este problema al director. Le dijeron: «Si nuestro hijo repite, diremos que usted es personalmente la responsable. Usted es la profesora y su trabajo es enseñar, no echarle la culpa a los alumnos».  
a. Muy ineficaz    b. Algo ineficaz    c. Ni eficaz, ni ineficaz    d. Algo eficaz    e. Muy eficaz

Imagen 5: Manejo emocional en el MSCEIT.

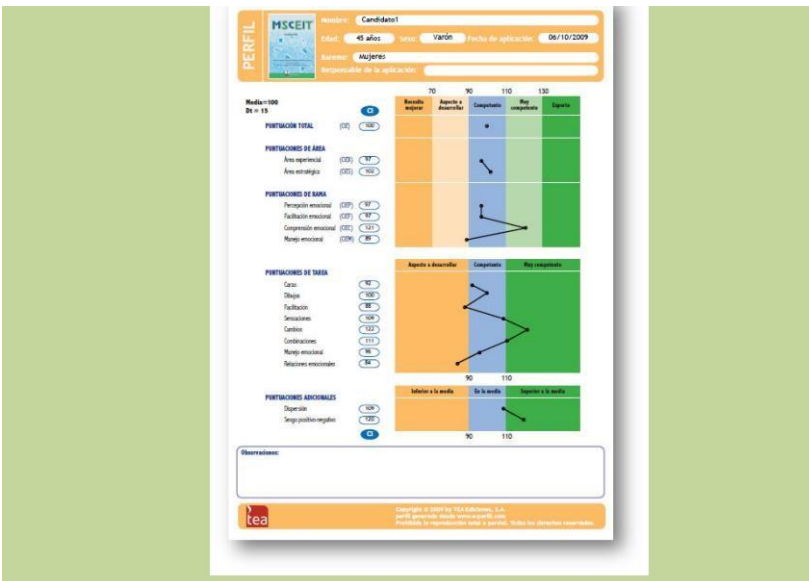


Imagen 6: Ejemplo de resultados MSCEIT

## ANEXO II: Bar-On



Imagen 7: Medidas de Bar-On

### ANEXO III: Cartas del Estado de Ánimo



Imagen 8: Cartas del Estado de ánimo.