



VNIVERSITATĬ DE VALÈNCIA

GRUPO DE INVESTIGACIÓN EMINA

1

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES: EXPERIMENTAR PARA TRANSMITIR

### **Programa de educación emocional para docentes**

El programa de educación emocional para docentes parte de la implantación en los centros educativos del *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes - De la emoción al sentido (2016)*, desarrollado por nuestro grupo de investigación.

A continuación, se describe el programa de educación emocional para docentes, sus objetivos generales y específicos y se realiza una breve descripción de las sesiones del programa. Para más información pueden ponerse en contacto con el grupo EMINA.

### **Descripción del programa de educación emocional**

La inteligencia emocional aplicada a la comunidad educativa es una de las principales prioridades en la actualidad. El presente programa de intervención se diferencia de otros programas por el público al que va dirigido, ya que se ha diseñado de forma específica para docentes y se ha priorizado la brevedad y la facilidad de aplicación. El programa se centra en el desarrollo de las cuatro habilidades de la inteligencia emocional según el modelo de Mayer, Caruso y Salovey (2016): percepción, valoración y expresión emocional; comprensión emocional; facilitación emocional del pensamiento; y regulación emocional. La primera

competencia (percepción, valoración y expresión emocional) es la base de la jerarquía, pues es la menos compleja pero necesaria para llegar a la competencia de mayor dificultad (regulación emocional).

Con el desarrollo de estas habilidades se pretende fomentar una mejora en la satisfacción de los docentes tanto en su lugar de trabajo como en las experiencias positivas que generen en su vida.

## **Objetivos del programa**

Los **objetivos generales** del programa de intervención son:

1. Desarrollar en los docentes las competencias emocionales básicas (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016):
  - a. Percepción, valoración y expresión emocional.
  - b. Facilitación emocional del pensamiento.
  - c. Comprensión emocional.
  - d. Regulación emocional.
2. Reducir la percepción de estrés relacionado con el trabajo.
3. Aumentar la satisfacción con la vida y a nivel laboral.

Los **objetivos específicos** pueden sintetizarse en los siguientes:

1. Ampliar el vocabulario emocional de los docentes.
2. Identificar emociones complejas y entender su significado.
3. Identificar emociones en los demás a través de su conducta verbal y no verbal.
4. Identificar y diferenciar emociones, pensamientos y reacciones en una situación cotidiana.
5. Entrenar la asertividad en situaciones conflictivas en el contexto educativo.
6. Generar un clima de trabajo positivo y lúdico para aprender a relajarse.

7. Aumentar el autoconocimiento mediante la introspección.
8. Trabajar la creatividad mediante la expresión corporal, el arte y la escritura.

## Descripción del programa

El programa de intervención consta de 7 sesiones, más una sesión de seguimiento, temporalmente distribuidas una vez a la semana, con una duración de 2 horas cada sesión. Entre las sesiones de intervención y seguimiento hay un mes en la que los docentes pueden poner en práctica de forma autónoma las habilidades que se han propuesto como objetivo. El programa de intervención tiene una duración aproximada de un mes y medio.

## Descripción de las sesiones

A continuación, se muestra un esquema del programa de intervención, señalando el objetivo de cada sesión y las actividades que se realizan (Tabla 1).

*Tabla 1.*

### *Sesiones del programa*

---

#### **Sesión 1: “Las emociones importan”**

---

**Objetivo:** Construir un clima de trabajo cálido para la cohesión grupal y ampliar el vocabulario emocional.

Actividad 1.1: Dossier de evaluación PRE.

Actividad 1.2: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 1.3: Lista de emociones.

Actividad 1.4: En tus manos.

Actividad 1.5: Detective emocional.

---

#### **Sesión 2: “Percepción, valoración y expresión emocional”**

---

**Objetivo:** Trabajar la CNV y las expresiones faciales en las emociones.

Actividad 2.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 2.2: Videoemociones.

Actividad 2.3: Adivina qué siento.

Actividad 2.4: Detective emocional.

---

#### **Sesión 3: “Comprensión emocional”**

---

**Objetivo:** Aprender a comprender las emociones propias y de los demás.

Actividad 3.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 3.2: Siente conmigo.

Actividad 3.3.: Atravesando emociones.

Actividad 3.4: La brújula emocional.

Actividad 3.5: Detective emocional.

---

---

#### **Sesión 4: “Facilitación emocional del pensamiento”**

---

**Objetivo:** Aprender a utilizar las emociones para facilitar el pensamiento.

Actividad 4.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 4.2: La brújula emocional.

Actividad 4.3: Resolver el problema del otro.

Actividad 4.4: Palabras desordenadas.

Actividad 4.5: Detective emocional.

---

#### **Sesión 5: “Regulación emocional”**

---

**Objetivo:** Trabajar las estrategias de regulación y aspectos relacionados (asertividad, empatía, respeto, valores,...).

Actividad 5.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 5.2: ¿Qué es la regulación emocional?

Actividad 5.3: Psicodrama.

Actividad 5.4: Relajación/Meditación.

Actividad 5.5: Detective emocional.

---

#### **Sesión 6: “Asertividad”**

---

**Objetivo:** Compartir experiencias y resolver dudas.

Actividad 6.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 6.2: Línea de la vida.

Actividad 6.3: Receta de la felicidad.

Actividad 6.4: Resolución de conflictos.

Actividad 6.5: Meditación.

---

#### **Sesión 7: “Cierre”**

---

**Objetivo:** Compartir experiencias y resolver dudas.

Actividad 7.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 7.2: Meditación.

Actividad 7.3: Regalo personal.

Actividad 7.4: Dossier de evaluación POST.

---

#### **Sesión de seguimiento**

---

**Objetivo:** Compartir experiencias y resolver dudas.

Actividad 8.1: Focusing – Dinámica vivencial de atención de la conciencia.

Actividad 8.2: Las emociones en el aula.

Actividad 8.3: Presentación material y recursos para la Educación emocional.

Actividad 8.4: Dossier de evaluación seguimiento.

---

### **Recursos para docentes**

Desde una perspectiva amplia, nuestra labor principal como docentes es “educar”. En este sentido, entendemos la educación integrando tanto los conocimientos, los procedimientos que permiten poner en práctica el saber y el desarrollo como personas. En este desarrollo consideramos fundamental la educación emocional.

A continuación, adjuntamos un listado de bibliografía referente a la educación emocional en infancia y adolescencia que puede ayudarnos en nuestra labor educativa.

### ***Educación emocional en Infancia***

*Recursos para educar en emociones: de la teoría a la acción* (2014) de Remedios González y Lidón Villanueva. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-3260-0.

*Pensando las emociones: programa de intervención para Educación Infantil* (2013) de Marta Giménez-Dasí, Marta Fernández y Marie-France. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2767-5.

*Programa de educación de las emociones: La convivencia* (2011) de M<sup>a</sup> Vicenta Mastre, Ana M<sup>a</sup> Tur, Paula Samper y Elisabeth Malonda. Tirant Lo Blanch Humanidades, ISBN 978-84-15442-05-9.

*Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio* (2002) de Adele Faber y Elaine Mazlish. Ediciones Medici, ISBN 9788489778528

### ***Educación emocional en Adolescencia***

*Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes: de la emoción al sentido* (2016) de Inmaculada Montoya, Silvia Postigo y Remedios González. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-3592-2

*Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes* (2016) de Rosario Cabello, Ruth Castillo, Pilar Rueda y Pablo Fernández-Berrocal. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-3490-1

*Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen* (2006) de Adele Faber y Elaine Mazlish. Ediciones Medici, ISBN 9788497990257

*El adolescente en su mundo. Riesgos, problemas y trastornos* (2010) de Josep Toro Trallero. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2367-7

*Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida* (2016) de Boris Cyrulnik. Gedisa, ISBN 9788416572830

### ***Educación emocional en el aula***

*Orientación, tutoría y educación emocional* (2012) de Rafael Bisquerra. Editorial Síntesis, ISBN: 9788499589251

*Relajación en el aula: recursos para educación emocional* (2008) de Luis González López. Wolters Kluwer Educación, ISBN: 9788471978967

### **Programas de intervención**

*Desarrollo prosocial en las aulas: propuesta para la intervención* (2014) de Ma Vicenta Mastre, Paula Samper y Ana Ma Tur. Tirant Lo Blanch Humanidades, ISBN 978-84-16062-30-0

*Cyberprogram 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying* (2014) de Maite Garaigordobil y Vanesa Martínez-Valderrey. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-3161-0

*Programa Bienestar: el bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia* (2006) de Félix López, Eugenio Carpintero, Amaia del Campo, Susana Lázaro y Sonia Soriano. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2052-2

*Programa CONCILIA: la conciliación de la vida personal, familiar y académico-laboral en adolescentes, jóvenes y adultos* (2012) de Juana María Maganto Mateo. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2663-0

*Programa EDUCA. Escuela de padres - Educación positiva para enseñar a tus hijos* (2009) de Miguel Ángel Díaz, Isabel Comeche y Marta Isabel Díaz. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2286-1

*Programa LISIS. Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia* (2006) de Marisol Lila, Sofia Buelga y Gonzalo Musitu. Ediciones Pirámide, ISBN 978-84-368-2041-6

*Resolución del conflicto. Programa para Bachillerato y Educación Secundaria* (2000) de Ramón Alzate Saez de Heredia Mensajero, ISBN 9788427123472

### **Mundo de las emociones**

*Manual de inteligencia emocional* (2007) de José Miguel Mestre y Pablo Fernández-Berrocal. Ediciones Pirámide, ISBN 9788436821246

*La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social* (2012) de José Miguel Mestre y Rocío Guil. Ediciones Pirámide, ISBN 9788436826500

*Educación emocional* (2011) de Claude Steiner. Editorial Jeder, ISBN 9788493703264

*La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el Bienestar* (2008) de Sonja Lyubomirsky. Urano, ISBN 9788479536640

*Brújula para navegantes emocionales* (2008) de Elsa Punset. Aguilarl, ISBN 9788403099081

*Inocencia radical: la vida en busca de pasión y sentido* (2012) de Elsa Punset. Punto de Lectura, ISBN 9788466326575

*La asertividad: expresión de una sana autoestima* (2014) de Olga Castanyer. Desclee de Brouwer, ISBN 9788433011411

*Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal* (2002) de Eugene T. Gendlin Mensajero, ISBN 9788427113398