



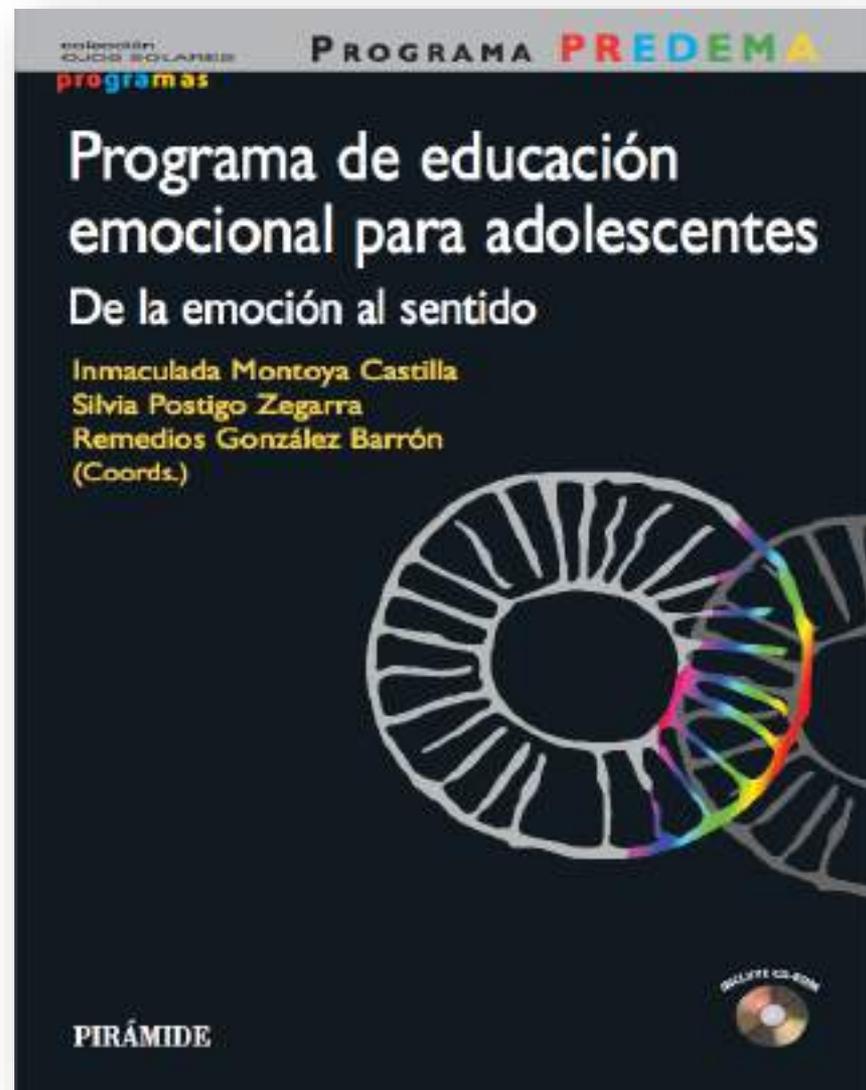
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

# **Desarrollo de habilidades emocionales en docentes: experimentar para transmitir**

III JORNADAS DE INVESTIGACIÓN: "Inclusión en las aulas. ¿Cómo actuar?"

EMINA- Grupo de investigación en  
Educación Emocional en Infancia y  
Adolescencia

Potenciar el bienestar psicológico y la convivencia escolar en adolescentes a través de la **educación en emociones**: estudio longitudinal



# ¿Para qué?



Teoría humanista

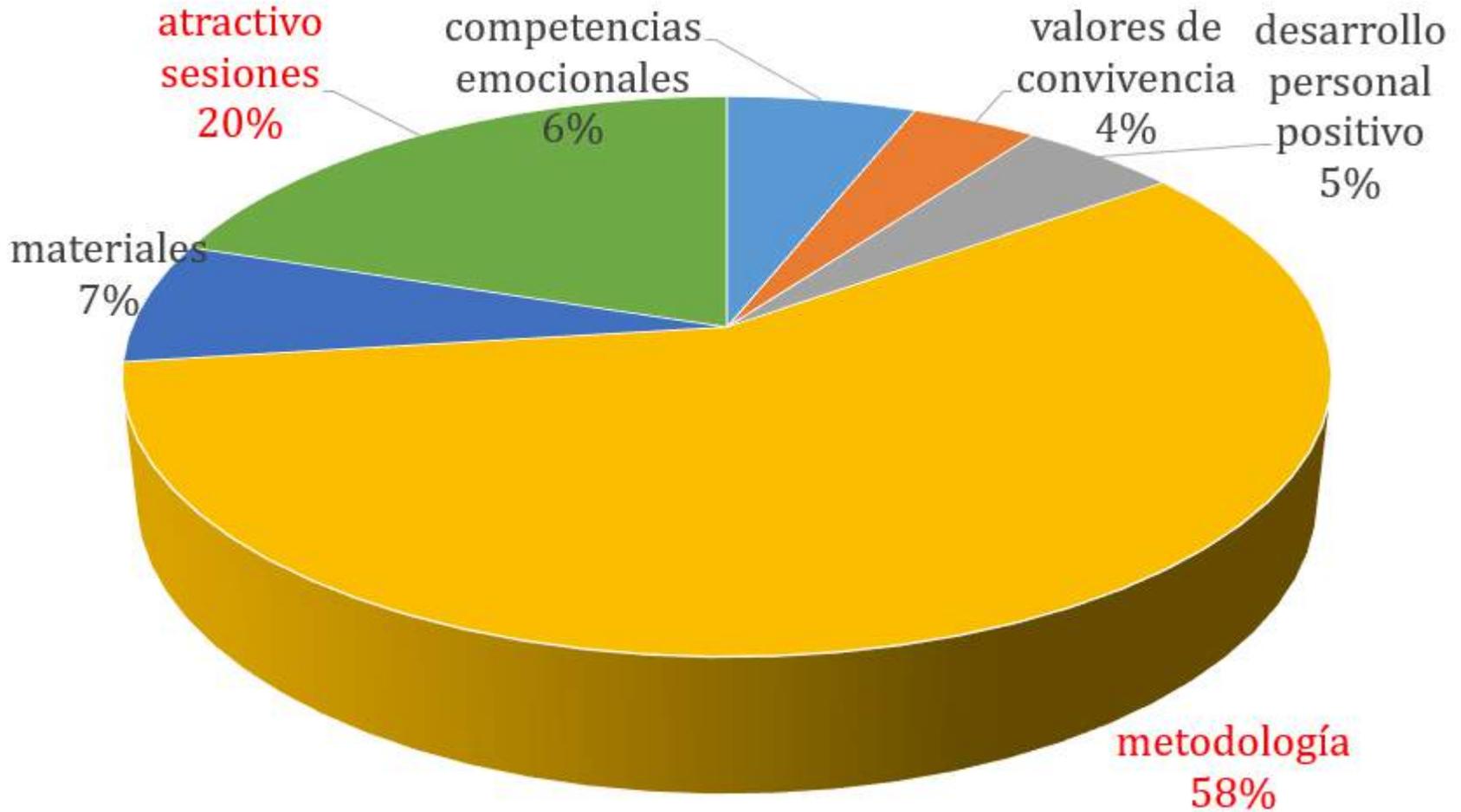


Paradigma dialógico



Orientado al sentido

# Las dos cosas que más te han gustado



# Valoración (0-10)



atractivo?

7,7

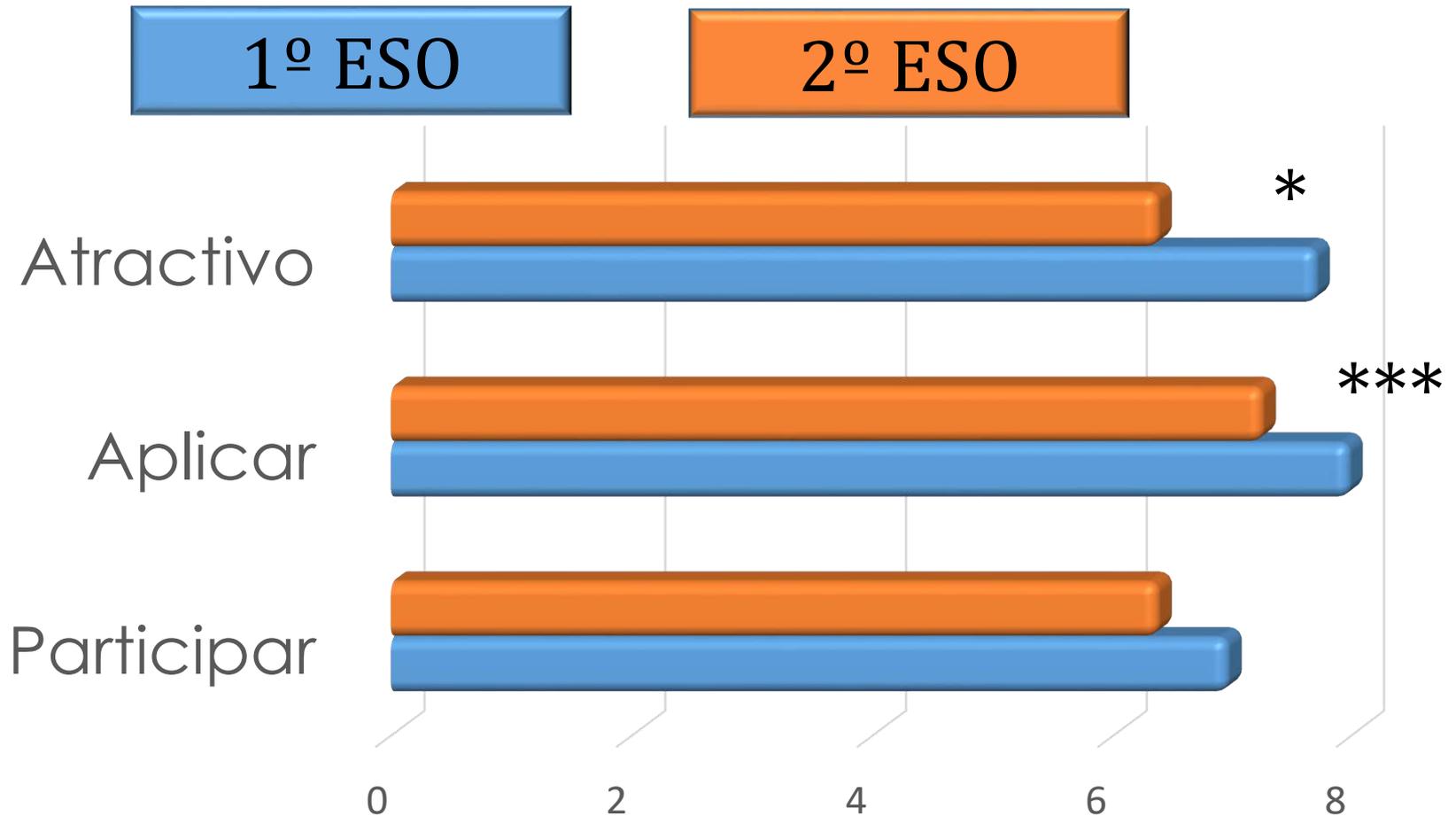
aplicar?

7,7

participar?

6,7

# Valoración



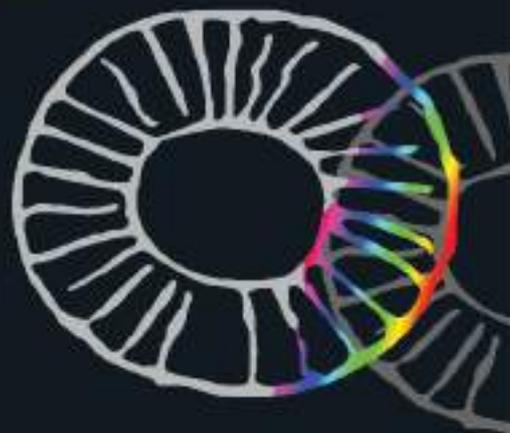
colección  
CICLO SOLARIS  
programas

PROGRAMA **PREDEMA**

# Programa de educación emocional para adolescentes

## De la emoción al sentido

Inmaculada Montoya Castilla  
Silvia Postigo Zegarra  
Remedios González Barrón  
(Coords.)



PIRÁMIDE



“A nosotros también nos vendría bien”

“Nos gustaría controlar nuestras emociones”

“Detectar las emociones y manejar el grupo”

# ¿Qué necesitan?

## Inteligencia Emocional

- Escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales (TMMS-24, Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos, 2004)

## Quemarse por el trabajo (Burnout)

- Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT, Gil-Monte, 2011)

## Síntomas psicósomáticos

- Listado de Quejas somáticas (SCL, Jellesma, Rieffe, Meerum-Terworgt, 2007)

## Bienestar

- Escala de la Satisfacción Vital (SWLS, Atienza y cols., 2000)

35%

112

27 y 64 años

65%



(M=46.23, DT=9.20)

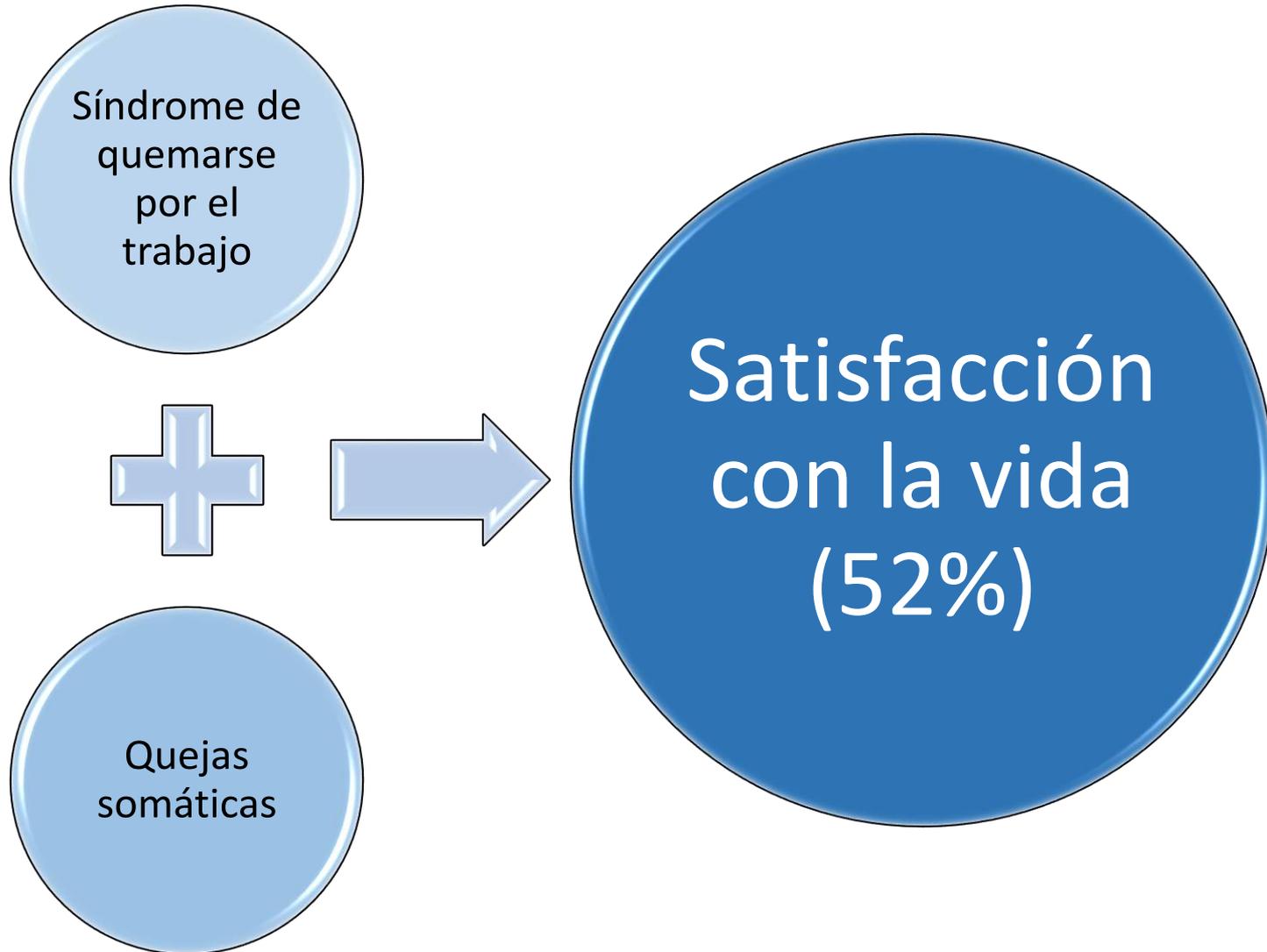
# Resultados



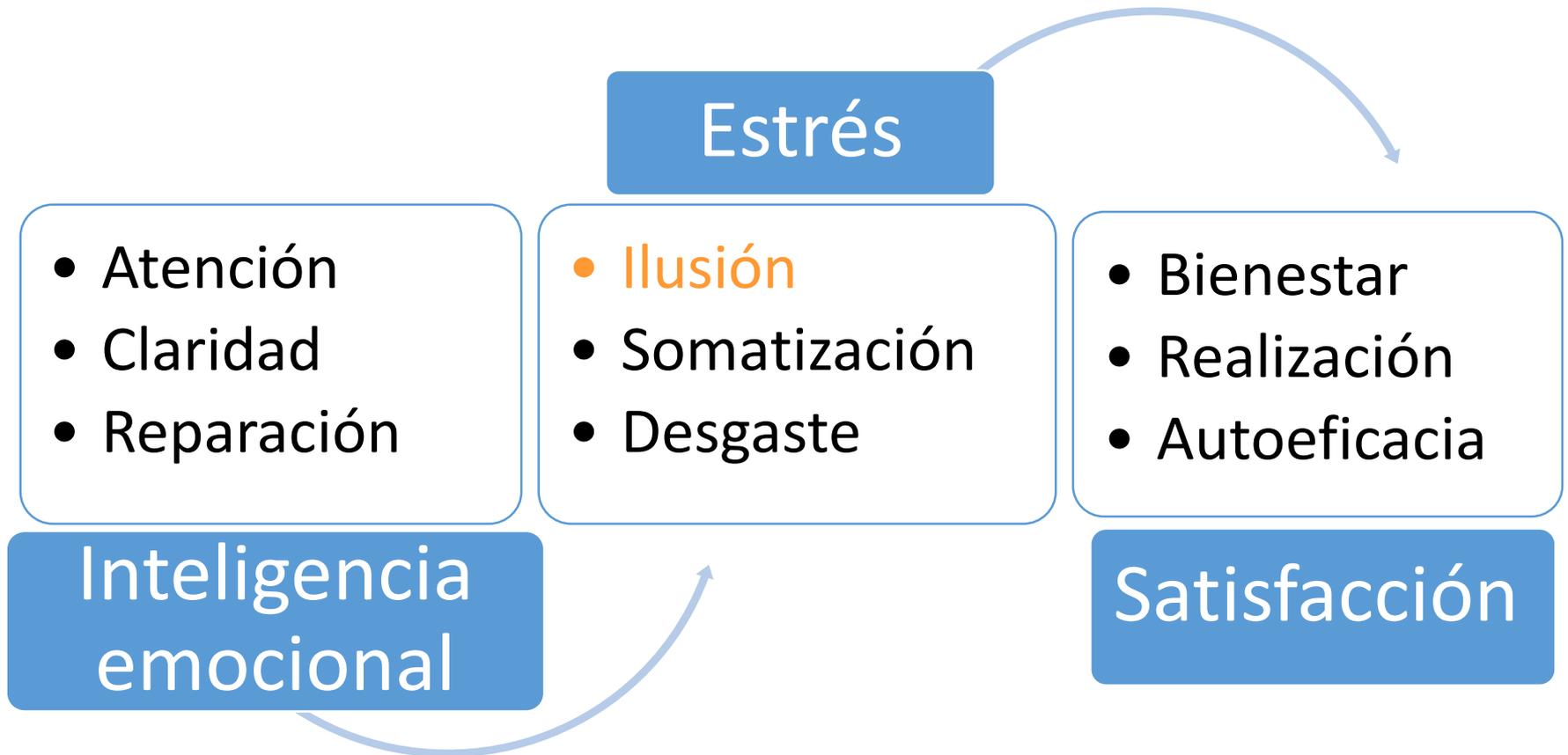
años



# Resultados



# Resultados



---

# TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

---

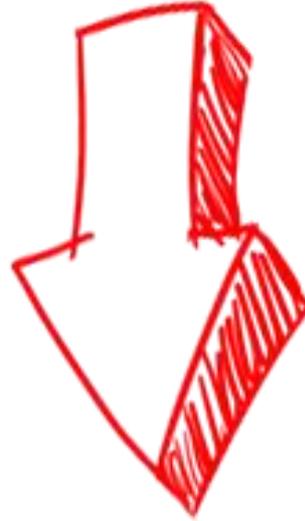
PARA DOCENTES

“Experimentar  
para transmitir”



La organización del Taller está integrada dentro del proyecto de investigación "Potenciar el bienestar psicológico y la convivencia escolar en adolescentes a través de la educación en emociones: estudio longitudinal" (Ref.:PSI2013-43943-R), concedido por el Ministerio de Economía y Competitividad.

# ¿Para qué?



# ¿Por qué?



Solo se puede acompañar hasta donde uno mismo ha llegado.



Maestro emocional.



Educar desde la emoción.

## Estrés

- Atención
- Claridad
- Reparación

Inteligencia emocional

- Ilusión
- Somatización
- Desgaste

- Bienestar
- Realización
- Autoeficacia

Satisfacción

# Programa de educación emocional



**GRUPO  
REDUCIDO**

**16-20**

**7 SESIONES + 1**

**2 HORAS**

**2 MONITORAS**

**EVALUACIÓN  
PRE-POST1-  
POST2**

# Programa de educación emocional



**EXPLORAR**

Dinámicas vivenciales de juego o reflexión



**SIMBOLIZAR**

Reflexión grupal o individual



**APLICAR**

Tareas para casa

# Sesión 1

## “Las emociones importan”



### OBJETIVO

Cohesión  
grupal  
Vocabulario  
emocional



### ACTIVIDADES

1. Dossier pre
2. Focusing
3. Lista emociones
4. En tus manos
5. Detective emocional

# Sesión 1

## “Las emociones importan”



2 cualidades

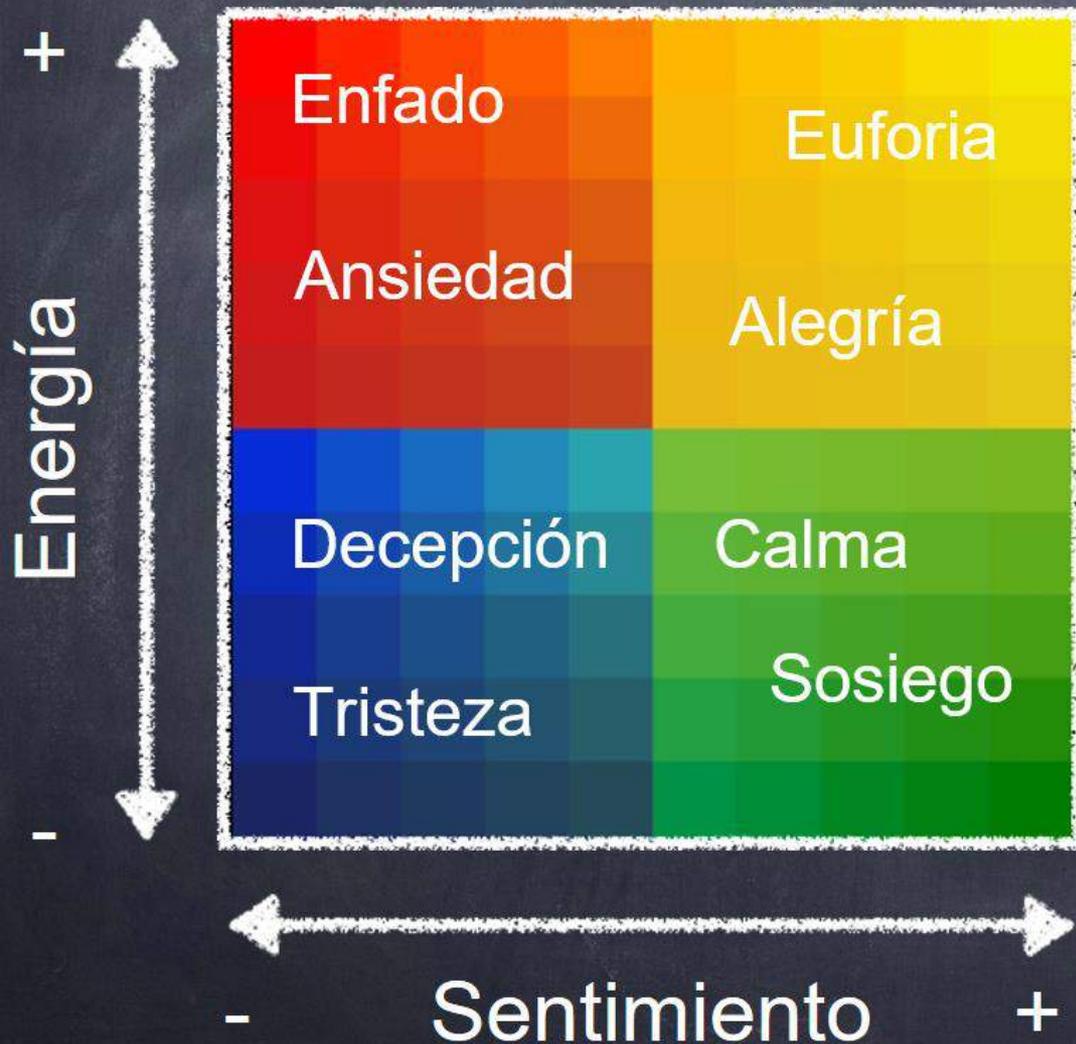
2 valores

2 preocupaciones

2 motivos

2 cosas aprender

# Sesión 1



- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué palabra describe mejor mi estado actual?
- ¿Cómo estoy expresando cómo me siento?

Detective **emo** cional



# Sesión 2

“Percepción, valoración y expresión emocional”



**OBJETIVO**

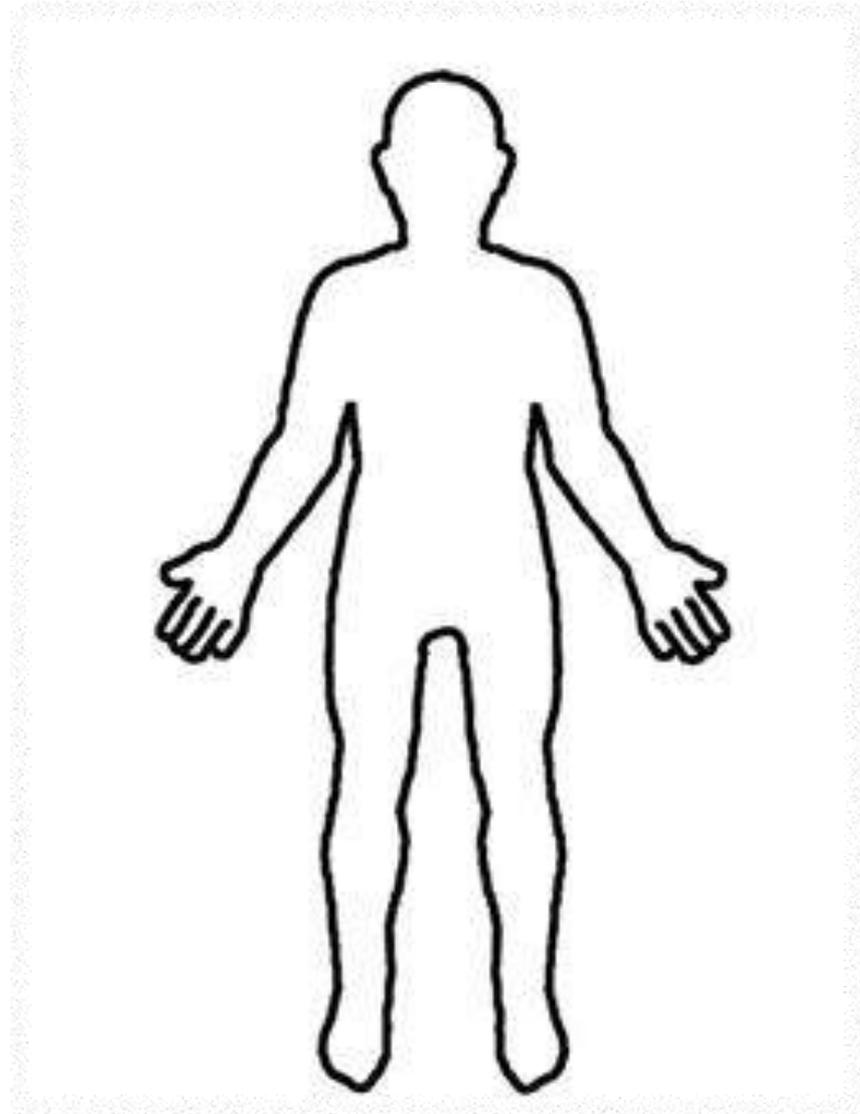
C. No verbal  
Expresiones  
faciales



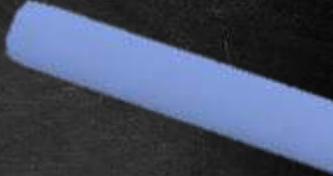
**ACTIVIDADES**

1. **Focusing**
2. Videoemociones
3. Adivina qué siento
4. Detective emocional

# Sesión 2



# Sesión 2



Bingo de emociones

# Sesión 3

## “Comprensión emocional”



### OBJETIVO

Comprensión  
emociones  
propias y  
ajenas



### ACTIVIDADES

1. Focusing
2. Siente conmigo
3. Atravesando emociones
4. Brújula emocional
5. Detective emocional

# Sesión 3

Nos informa de que la situación actual que estamos viviendo es placentera. Se produce en situaciones en las que estamos rodeados de seres queridos, se cumple en situaciones en las que alguno de nuestros sueños o anhelos se cumple y también a veces estamos felices simplemente porque sí



Lo mejor que podemos hacer con esta emoción es, sin lugar a dudas:

¡COMPARTIRLA!



## FELICIDAD

Puede ser muy útil en situaciones de decaimiento general, ya que es un buen remedio para subir el ánimo y la autoestima



Es una emoción que sirve para estar bien con uno mismo: "La felicidad bien entendida empieza por uno mismo."

A través de ella, podemos contagiar esta emoción a los demás.



# Sesión 3



Situación  
peligrosa



(16)



Intentar  
controlarla

(16)



(16)

Miedo

(16)

Para estar en  
alerta ante el  
peligro y reaccio-  
nar al instante,  
estar preparados  
para la acción

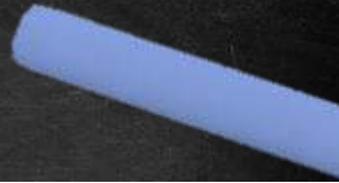


Una situación peligrosa,  
sentir miedo y retroceder  
y no pasar a la acción  
(llamar brava, una  
lugar oscuro, ...)

BANCO



# Sesión 3



# Sesión 4

## “Facilitación emocional del pensamiento”



### OBJETIVO

Utilizar emociones



### ACTIVIDADES

1. Focusing
2. Brújula emocional
3. Resolver el problema del otro
4. Palabras desordenadas
5. Detective emocional

# Sesión 4

## Resolver el problema del otro

Ponerse en la situación del otro y rellenar columna D:

¿Qué podría haber pensado para haberme sentido y actuado de esta nueva forma (E)?

¿Qué debería haberme dicho a mí mismo para sentirme como en E y no como en C?

A. Situación	B. Pensamiento	C. Sentimiento y expresión	D. Nuevo C	E. Nuevo C

# Sesión 5

## “Regulación emocional”



**OBJETIVO**

Estrategias de regulación



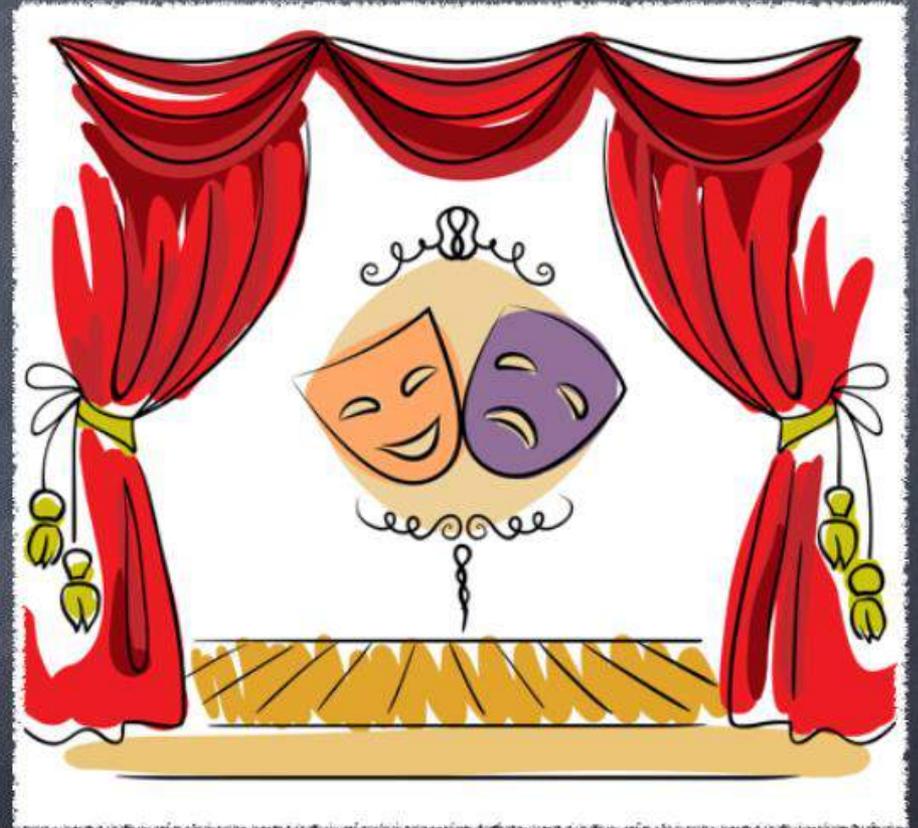
**ACTIVIDADES**

1. Focusing
2. ¿Qué es la regulación emocional?
3. Psicodrama
4. Relajación/  
Meditación
5. Detective emocional

# Sesión 5

Dinámica de grupo

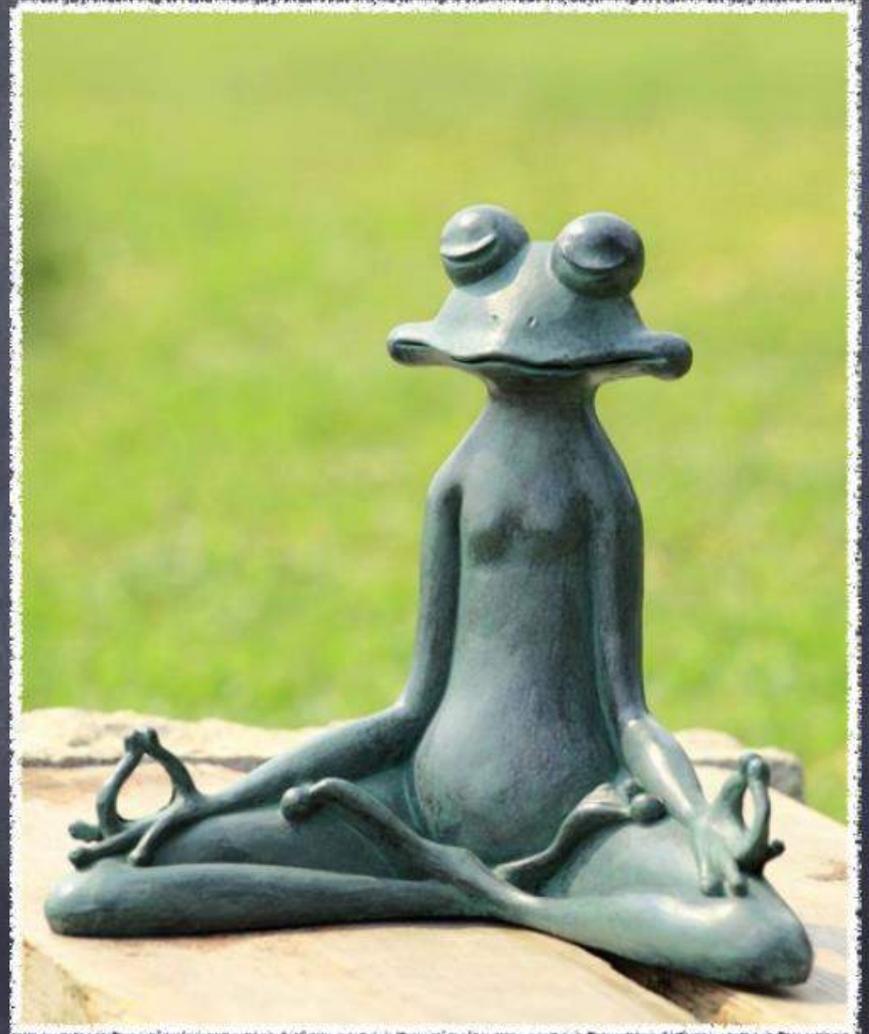
Psicodrama



# Sesión 5

## Actividad vivencial

Relajación como  
estrategia de regulación



# Sesión 6

## “Asertividad”



### OBJETIVO

Compartir experiencias

Resolver dudas

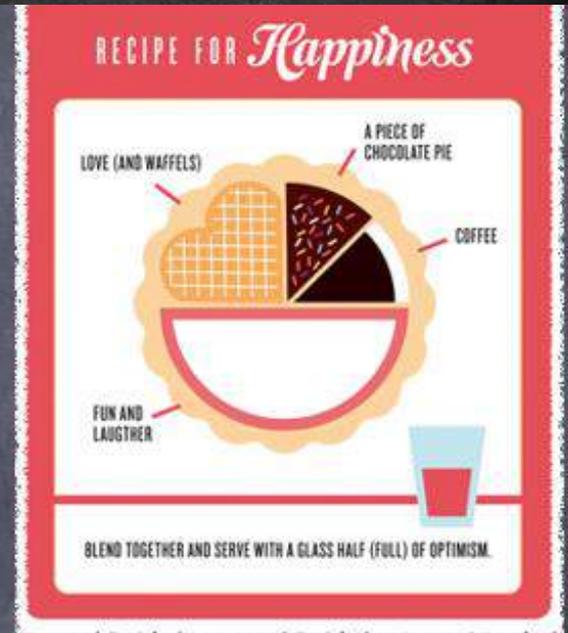


### ACTIVIDADES

1. Focusing
2. Línea de la vida
3. Receta de la felicidad
4. Resolución de conflictos
5. Meditación

# Sesión 6

## Receta de la felicidad



- Cada uno escribe una receta de la felicidad de 6 ingredientes.
- En parejas hacéis una receta juntos: Poneos de acuerdo en 5 ingredientes, eliminando o añadiendo algunos, si hace falta.
- En grupos de 4: ídem, 4 ingredientes.
- En grupos de 8: ídem, 3 ingredientes.

# Sesión 7

## “Cierre”



### OBJETIVO

Compartir experiencias  
Resolver dudas



### ACTIVIDADES

1. Focusing
2. Meditación
3. Regalo personal
4. Dossier POST

# Sesión 7



# Seguimiento



## OBJETIVO

Compartir experiencias

Resolver dudas



## ACTIVIDADES

1. Focusing

2. Las emociones en el aula

3. Recursos para educación emocional

4. Dossier seguimiento

¿Qué has  
aprendido?

# Análisis cualitativo

## I. EMOCIONAL



62%

## RELACIONES



19%

## CRECIMIENTO



19%

# Análisis cualitativo

## I. EMOCIONAL



“He aprendido a ser más consciente de mis emociones”

“A gestionar mejor mis emociones”

“Saber relajarme en momentos de estrés”

# Análisis cualitativo

## RELACIONES



“Conocer mejor a los demás”

“Estrategias para resolver conflictos”

“El enorme mundo interior de los compañeros”

# Análisis cualitativo

“Conocerme más a mí misma”

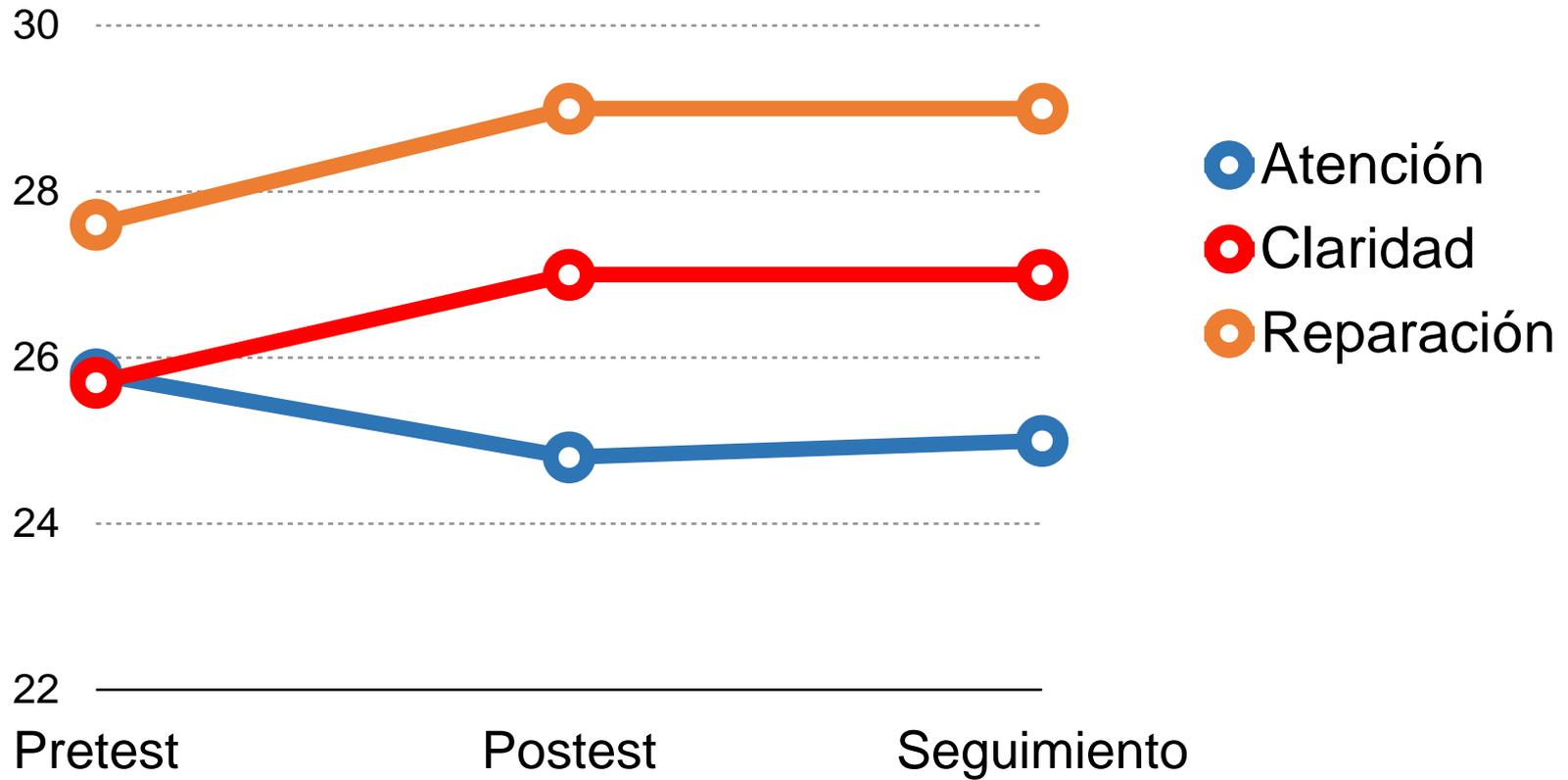
**CRECIMIENTO**

“Actividades para tutoría sobre las emociones”

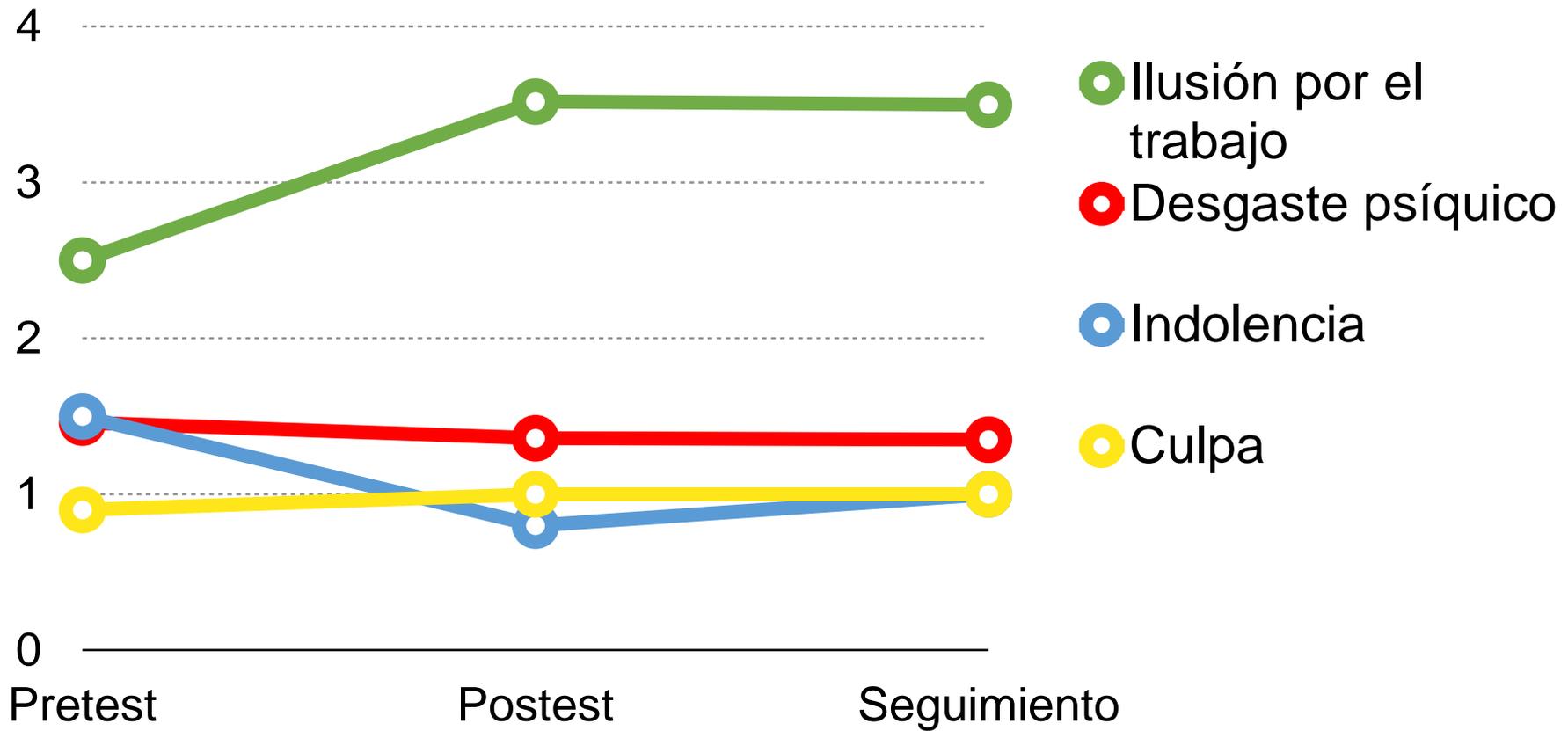
“A no tener miedo de expresarme ante los demás”



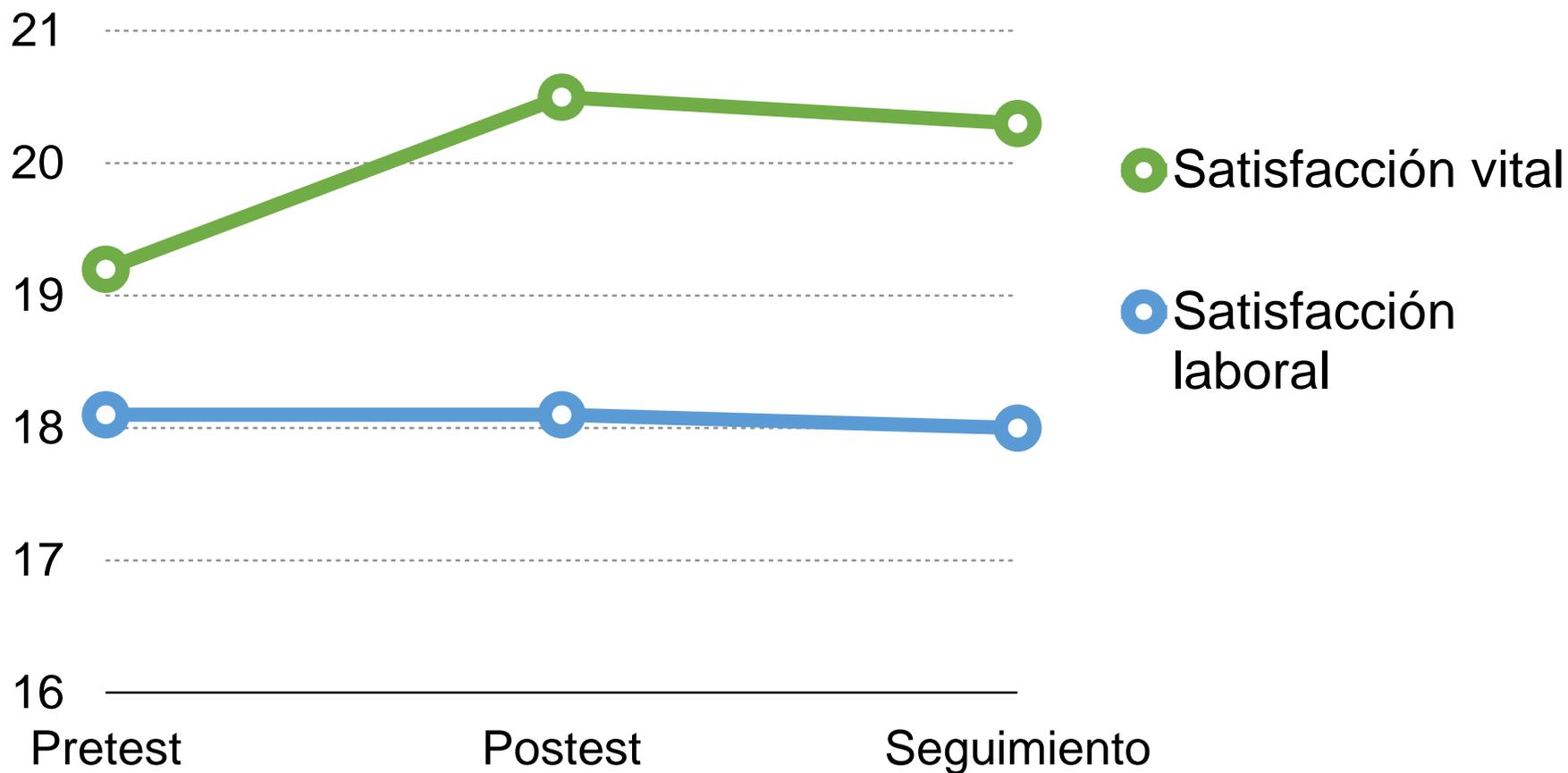
# Inteligencia emocional



# Estrés (burnout)



# Satisfacción (bienestar)



Te propongo  
un juego...

# PUNTA A PUNTA



GRACIAS