

TRABAJO FIN DE GRADO



PROGRAMA FORMATIVO PARA DOCENTES EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

4º GRADO EN PEDAGOGÍA

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

M^o Carmen Aranda Sánchez

TUTOR: Carlos Marcelo García

Departamento de Didáctica y organización

Curso 2016/2020

Grado: Pedagogía

RESUMEN

Este trabajo de Fin de grado se ha basado en la creación de un programa de formación para docentes en relación con las emociones. Mediante su realización, se han creado cuatro sesiones dobles, en las que, además de adquirir los conocimientos teóricos, podrán ponerlos en marcha mediante la práctica.

Dicho programa formativo está constituido por un marco teórico compuesto por dos bloques, los cuales hacen referencia tanto a las emociones y la educación emocional, como a los aspectos fundamentales de las funciones de los docentes, además, se puede observar como en la propuesta de intervención aparecen todos los aspectos relacionados con las competencias a adquirir, la metodología, su posterior diseño, los recursos utilizados, así como, la temporalización de este y el diseño de evaluación. De esta forma, se podrá llevar a cabo posteriormente, mediante su puesta en marcha.

La elección de este proyecto, ha sido principalmente para que los docentes fomenten la gestión, el control y la regulación de las emociones en sus alumnos, la cual es importante tratarla desde edades tempranas.

ABSTRACT

This dissertation has been based on the creation of a training programme for teachers in relation to emotions.

Four double sessions have been created, in which, they will be able to put into practice all the theoretical knowledge acquired.

This training program is made up of a conceptual framework which is composed of two blocks. Those blocks refer to both emotions and emotional education, as well as to the fundamental aspects of the teachers functions. Furthermore, it can be seen that in the intervention proposal, all the aspects related to the competences to be acquired, the methodology, its following design, the resources used, as well as its timing and evaluation design appear. In this way, it can be accomplished later, through its implementation.

The choice of this project has been mainly for teachers to promote the management, control and regulation of their students emotions, which is important to deal with from an early age.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, programa formativo, plan de intervención, educación emocional, competencias.

KEY WORDS

Emotional intelligence, training programme, contingency plan, emotional education, education competence, competency

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. Las emociones y la educación emocional.....	5
2.1.1. ¿Qué son las emociones?	5
2.1.2. Objetivos fundamentales de la Educación Emocional.	7
2.1.3. Fundamentos originarios de la Educación Emocional.....	7
2.1.4. Tipologías y componentes de las emociones.	8
2.1.5. La educación emocional en las familias y en la escuela.....	10
2.1.6. Normativa sobre Educación Emocional.	12
2.2. Aspectos fundamentales de las funciones de los docentes.....	13
2.2.1. Competencias con las que deben trabajar los docentes.	13
2.2.2. La motivación escolar que debe despertar el docente en el alumno.	15
2.2.3. Estrategias utilizadas por los docentes.	16
2.2.4. Relación docente-alumno en la inteligencia emocional.	16
2.2.5. El docente como figura clave de la Inteligencia emocional del estudiante.	17
3. PROGRAMA FORMATIVO	19
3.1. Título del módulo y autora.....	19
3.2. Introducción al módulo.	19
3.3. Competencias u objetivos a adquirir a lo largo del programa.	22
3.4. Metodología	24
3.5. Diseño de actividades del módulo.....	26
3.6. Recursos.....	49
3.7. Temporalización: Horario, duración, fases y calendario.....	50
3.8. Diseño de la evaluación: criterios o indicadores de evaluación, técnicas e instrumentos y momentos de recogida de información.	51
4. CONCLUSIONES.....	55
5. BIBLIOGRAFIA.....	56
6. ANEXOS.	59
ANEXO 1. Test de Inteligencia Emocional.	59
ANEXO 2. Tarjetas de emociones.	59
ANEXO 3. Ficha con diferentes situaciones/conflictos.	60
ANEXO 4. Baraja de Cartas.....	60

1. INTRODUCCIÓN

Goleman (1996), define la inteligencia emocional como la manera de ser capaces de reconocer tanto nuestros sentimientos como los de los demás, de motivarnos y de buscar el manejo adecuado de las relaciones.

A su vez, las emociones básicas, son necesarias para expresar los sentimientos que se desarrollan en momentos distintos de la vida. Desde que nacemos, todos los seres vivos estamos condicionados por las emociones, lo que nos lleva a actuar de una forma u otra.

Para este trabajo, nos centraremos en la elaboración de un programa formativo del personal docente, el cual consiste en como el profesorado debe incorporar dentro de su docencia las estrategias necesarias en la formación en valores de sus alumnos.

La elección de este trabajo de fin de grado, ha sido principalmente la educación emocional en los centros educativos y como los docentes deben ponerla en práctica, ya que, es la etapa escolar la que se ve más afectada, debido al cambio de emociones que en ellas se producen. Además, mediante este programa formativo se expondrán los conceptos básicos de esta temática, y como los docentes deben desenvolverse a la hora de impartir las materias, ya que, es dentro del aula donde más se manifiestan las emociones.

Es un tema que siempre me ha llamado la atención, y por ello, quiero investigar acerca de cómo se sienten los niños, como actúan en diferentes circunstancias y como intervienen los docentes y las familias en dicho proceso.

Por ello, como es importante que los docentes sigan formándose acerca de la educación emocional, se realizará un programa formativo destinado al profesorado sobre la regulación de las emociones, ya que, son el referente principal de los alumnos en el centro educativo.

De acuerdo con Goleman (2001), las personas que desarrollan adecuadamente sus emociones, y además saben interpretar las emociones de los demás, además de relacionarse con éxito, disfrutan en todos los contextos de la vida. De esta forma, considero de vital importancia realizar un programa relacionado con esta temática, ya que, tanto los docentes como lo alumnos conseguirán sentirse más satisfechos, más eficaces y con una capacidad de dominar los hábitos mentales.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Las emociones y la educación emocional.

En el siguiente apartado, abarcaremos el concepto de las emociones, los objetivos y fundamentos, así como, las tipologías y componentes de las mismas. Además, trataremos la educación emocional tanto dentro de las familias, como en la escuela basándonos en la normativa vigente.

2.1.1. ¿Qué son las emociones?

Tal y como indica Mariano Chóliz (2005), en su artículo: psicología de la emoción: "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese instante muy poca gente consigue contestar correctamente "(Wenger, Jones y Jones, 1962. Pg., 3). Mientras que, a nivel general, se puede entender según la RAE (2001), que una emoción es: "Una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática".

Por ello, y tras buscar información sobre que es, se puede decir que una emoción es una tendencia que hace que nos movamos hacia algo, directamente relacionado con respuestas ante acontecimientos, de los cuales debemos estar preparados, ya que, son alteraciones del ánimo en periodos de corta duración, que causan reacciones orgánicas de tipo fisiológico, psicológico o conductual.

Por otra parte, la educación emocional la define Bisquerra (2000), como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo fundamental es fomentar con ayuda del desarrollo cognitivo, el desarrollo emocional. Además, Bisquerra al año siguiente y sin salirnos de esta misma temática, incluye otras características para la misma definición, puesto que, (Bisquerra, 2003), hace referencia a la emoción, como un estado complejo del organismo, caracterizado por la excitación que predispone a una respuesta organizada, generadas como respuestas ante acontecimientos tanto externos como internos, que se producen de forma inconsciente.

Aunque otros autores se han centrado en una sola clasificación, Manasero (2013), piensa que hay una gran variedad de clasificaciones para referirse al término del dominio afectivo, de las emociones, de los sentimientos, del estado de ánimo, etc. La forma de creer que tenemos,

nuestras actitudes, las emociones que experimentamos o el dominio afectivo han tenido distinta interpretación en la literatura. McLeod (1989), cuando hace referencia a la didáctica de las matemáticas, incluye como componentes del dominio afectivo a las creencias, las actitudes y las emociones.

Mientras tanto, Koballa y Glynn (2007) reflexionan que, en la educación de las ciencias, las creencias están directamente relacionadas con el dominio cognitivo, mientras que, las actitudes lo han sido al afectivo y emocional. No obstante, Dos Santos y Mortiner (2003), recapacitan sobre que lo afectivo es más general, y por ello, incluye en el mismo bloque a las emociones, a los sentimientos y al estado de ánimo.

Según López y González, (2004), consideran que las emociones son reacciones en las que intervienen 3 componentes fundamentales:

1. Cambios fisiológicos internos.
2. Cambios en las propias experiencias.
3. Cambios en las conductas explícitas.

Además, aparte de los 3 componentes anteriores, Fernández Berrocal y Ramos (2020), añaden que la Inteligencia emocional, implica tres procesos, después de definirla como: la capacidad de reconocer, comprender y regular tanto nuestras emociones como la de los demás, los procesos son los siguientes:

- *Percibir.* Reconocer conscientemente nuestras emociones, identificando que sentimos en ese momento y adjudicándole una etiqueta.
- *Comprender.* Considerar nuestros cambios emocionales como complejos, además de integrar dentro de nuestro pensamiento los sentimientos.
- *Regular.* Buscar de forma eficaz la manera de dirigir y manejar tanto las emociones positivas como las negativas.

Por otra parte, y con respecto a las competencias que implican la IE, Goleman (1996), examina 5 competencias emocionales divididas de la siguiente forma:

1. Conocer las emociones propias.
2. Capacidad de control de las emociones individuales.
3. Motivación.
4. Reconocer las emociones ajenas.

5. Controlar las emociones.

A diferencia de Goleman (1996) como hemos nombrado anteriormente, las competencias, según Zavala y Arnua (2003), están compuestas por habilidades prácticas, conocimientos, valores éticos, actitudes, emociones y comportamientos, que se utilizan de forma grupal para que la acción que se realice posteriormente sea eficaz.

En definitiva, todo lo que creemos que es de suma importancia para nosotros puede ser una emoción. Damasio (2010) piensa que “las emociones además de ser reacciones a los estímulos del presente, también se producen por el recuerdo de hechos sucedidos en el pasado o por el anticipo de posibles situaciones futuras”.

2.1.2. Objetivos fundamentales de la Educación Emocional.

Es de vital importancia nombrar los objetivos principales de la educación emocional, para ello, me he centrado en el autor Vivas (2003), el cual los identifica de la siguiente forma:

- Obtener una mayor comprensión de las propias emociones.
- Identificar en los otros las emociones.
- Desenvolverse a la hora de la regulación emocional propia.
- Informar sobre los efectos negativos de las emociones intensas.
- Potenciar la manera de crear emociones positivas.
- Buscar la manera de relacionarse de manera positiva con los otros.

2.1.3. Fundamentos originarios de la Educación Emocional.

Antes de hablarse de Inteligencia Emocional, como se hace actualmente, se comenzó a hablar de otros conceptos relacionados, los cuales eran “emoción”, o “inteligencia”, ambos, preceden a este concepto.

Como antecedente de la emoción, se puede hablar del *counseling*, el cual, es un tipo de orientación personal que pone su énfasis en las emociones. Fue la psicología Humanista a mediados del siglo XX, la que, gracias a Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers hicieron que las emociones fueran un factor fundamental para el desarrollo humano. Además, en 1966, L. Leuner, publicó un artículo, llamado: “*inteligencia emocional y emancipación*”

(Salovey y Caruso, 2000), donde se plantea un rechazo a un rol social asociado con muchas mujeres por la relación con la baja inteligencia emocional.

Sin embargo, hasta que no surgieron dos artículos de revistas especializados, no fue cuando surgió realmente el interés por la inteligencia emocional, el título de estos fue: *Emotional Intelligence* (Salovey y Mayer, 1990).

El modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer consiste en la destreza que posee una persona para descubrir, apreciar y formular emociones con precisión, la habilidad crear sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para vislumbrar emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones originando un crecimiento emocional e intelectual, (Mayer & Salovey, 1997).

Por otra parte, Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, centró su investigación en analizar las capacidades cognitivas tanto de niños como de adultos, formulando la teoría de “las inteligencias múltiples”, donde se plantea las habilidades concretas que puede tener cada persona, por ello, Gardner (2001), se centra en las siete inteligencias siguientes:

- Inteligencia musical.
- Inteligencia cinético- corporal.
- Inteligencia lógica-matemática.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.

2.1.4. Tipologías y componentes de las emociones.

Es de suma importancia realizar un listado donde aparezcan todas las emociones ordenadas según diferentes categorías, para ello, haré mención a Goleman (1996), el cual lo ha fragmentado de la siguiente forma:

- Ira: furia, animosidad, rabia, indignación, desgana, irritación, discrepancia, violencia y odio.

- Tristeza: nostalgia, decepción, pena, autocompasión, soledad, agotamiento, desilusión y depresión.
- Miedo: angustia, nerviosidad, ansiedad, abatimiento, desasosiego, inseguridad, temor, fobia y pavor.
- Alegría: felicidad, placer, satisfacción, diversión, orgullo, gratificación, complacencia, optimismo, humor, embelesamiento y fantasía.
- Sorpresa: revolución, sorpresa.
- Preocupación: ignominia, rechazo, aborrecimiento, ansia.
- Vergüenza: culpa, desagrado, disgusto, remordimiento, degradación.

Mientras tanto Plutchik (1980), en Plutchik (1984), el cual fue psicólogo y profesor, proporcionó una rueda de emociones en la que aparece la interrelación de las emociones humanas. Presenta 8 emociones básicas: ira, alegría, sorpresa, confianza, miedo, tristeza, desagrado y anticipación, además de las 8 emociones avanzadas que nacen de las emociones primarias: desprecio, optimismo, amor, sumisión, susto, decepción, remordimiento y alevosía.

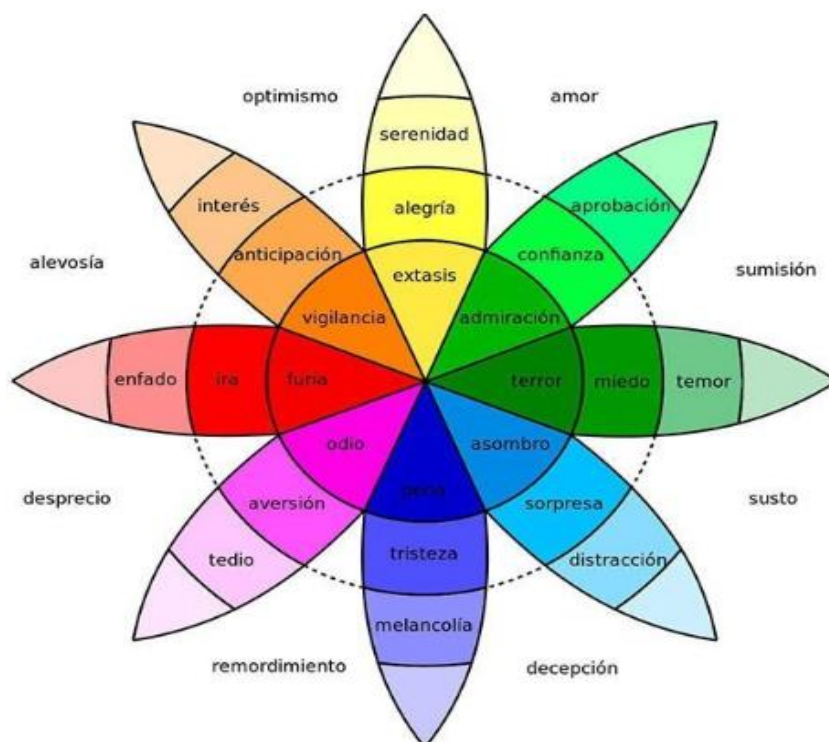


Imagen 1: La rueda de las emociones básicas de Plutchik (1980).

El objetivo principal del componente fisiológico de la emoción es la activación y la preparación física del organismo, mientras que el fin del componente conductual predomina

por la presencia de cambios conductuales, en el caso del componente cognitivo, se observa la experimentación subjetiva de la emoción y sus respectivos pensamientos.

- Componente cognitivo: el significado personal, la representación, la valoración subjetiva de cada uno.
- Componente fisiológico: la respuesta fisiológica que prepara a la acción.
- Componente conativo: la predisposición a la acción. Es el impulso a comportarse de un modo u otro.
- Resultado afectivo: los sentimientos o actitudes (positivas o negativas) generados hacia personas u objetos, fruto de la experiencia continuada en el tiempo.

2.1.5. La educación emocional en las familias y en la escuela.

Extremera y Fernández-Berrocal (2001) propusieron que los programas no sólo se implantaran en las situaciones de dificultad, sino que recomiendan que se implanten programas que completen el currículum incluyendo tanto a las familias, como al entorno social. Debemos considerar la educación emocional como aquella que favorece el desarrollo de habilidades emocionales hacia técnicas de gran dificultad.

El desarrollo de las habilidades emocionales se inicia en el entorno familiar, mediante las interacciones entre padres e hijos y hermanos. Los padres, enseñan a sus hijos a identificar y a manejarse con sus emociones, de una forma correcta o en algunas ocasiones de manera incorrecta. De forma general, los padres carecen de información emocional para poder formar y enseñar a sus hijos.

Según Goleman (1996), sustenta que la familia es la principal escuela para el aprendizaje emocional, provocando así un gran choque. El cerebro del niño tiene la mayor plasticidad en las edades más tempranas.

Según Bach (2001), el cual afirma que, dentro del entorno familiar, el niño manifiesta sus sentimientos, experimenta las reacciones de los demás ante sus sentimientos y sus medios de objeción ante ambas cosas.

Para llevar a cabo un correcto desarrollo emocional en los niños, Gottman y DeClaire en Antunes (2000), recomiendan a los padres a:

- Ayudar a los niños a identificar y poner nombre a las diferentes emociones y unirlos con las situaciones sociales.
- Reconocer la emoción para descubrir las experiencias.
- Certificar los sentimientos del niño con empatía.
- Ayudar a los hijos a mostrar sus estados emocionales.
- Mostrar herramientas para que el niño, a través de sus métodos resuelva sus dificultades emocionales.

En el momento en el que el niño se inicia en la educación, se recomienda que los tutores legales, proporcionen información del nivel de inteligencia emocional en el ámbito familiar. La implicación de los padres debe ser concisa y rigurosa sobre las actitudes personales del niño, las conductas más complejas, la habilidad de adaptación y el control sobre los hábitos diarios y sus respectivas dificultades, dichos hábitos deben continuar durante los primeros años de escuela.

La educación emocional inclinada a los padres puede incorporar cursos para padres, el apoyo emocional para las familias, la práctica comunicacional entre padres e hijos para el cuidado individual y grupal sobre la educación emocional.

Como aclara Bach (2001, p. 11), la educación emocional de los padres presta la posibilidad de: *“crecer junto a sus hijos como personas, participar y compartir con ellos sus ilusiones e inseguridades, descubrir quiénes son, qué sienten, qué quieren”*. Del mismo modo, la educación emocional ofrece a los padres alterar los hábitos emocionales que heredaron, los cuales no eran positivos y que los han ido imitando y reproduciendo dentro de la vida familiar.

Es importante contar con el apoyo de las familias y ayudarles a formarse sobre la educación emocional para mantener relaciones correctas con sus hijos e hijas. Este trabajo se puede llevar a cabo a través del espacio familiar, con charlas, talleres, cursos, etc. La formación de las familias para poder informar a sus hijos e hijas se debe iniciar desde los primeros años de vida de los hijos.

El primer contacto de las familias con este tema que es de gran importancia, se deberá trabajar mediante pediatras, ginecólogos y profesionales en la salud.

Las relaciones que existen entre escuela y la sociedad, las redes sociales y los medios de comunicación afectan a la puesta en práctica de esta propuesta y a los efectos que pueden producir en la educación emocional.

Los responsables de las escuelas son los encargados de proporcionar las herramientas necesarias a los alumnos para que puedan desarrollar las competencias emocionales que los protejan de conductas de riesgo, para potenciar las competencias positivas en su vida cotidiana.

2.1.6. Normativa sobre Educación Emocional.

La Ley general de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa de 1970, (Ley 14/1970, de 4 de agosto, de disposiciones generales), publicada en el BOE 187 del 6 de agosto, es una ley anterior a la Constitución de 1978 y además perteneciente al régimen franquista que no hace alusión alguna a la educación emocional en la escuela. El interés de las leyes educativas en este periodo se centraba en la búsqueda de trabajo y en la educación permanente.

En cuanto a la Ley Orgánica por la que se regula el Estatuto de Centros Escolares de 1980, (Ley 5/1980, de 19 de junio, de disposiciones generales), nunca llegó a entrar en vigor, ni siquiera llegó a revisarse debido al Golpe de Estado y la victoria del PSOE ese año en las elecciones, por lo cual, esta ley sigue siendo un reflejo de la anterior, por lo que aquí, tampoco tiene cabida la educación emocional. El cambio de régimen franquista al democrático, aún no está realmente visibilizado ni materializado.

En 1985 el PSOE introduce la Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación (Ley 8/1985, de 3 de julio de disposiciones generales en jefatura del Estado), donde se comienza a hablar de tolerancia, bienestar, progreso o libertad individual sirviendo como ejes básicos para comenzar a trabajar la educación emocional pero no de manera oficial, sino como currículum oculto. Aunque sí es cierto que es el comienzo y que poco a poco se va introduciendo cada vez más.

En 1995 con la Ley Orgánica de la Participación, la Evaluación y el Gobierno de los Centros Docentes, (Ley 9/1995, de 20 de noviembre, de disposiciones generales) centrada en la investigación educativa y la innovación, el alumnado comienza a tomar más importancia y los proyectos educativos irán en función de los estudiantes, pero sigue sin existir la educación emocional como tal.

Con la Ley Orgánica de la Calidad de la Educación en el año 2002, (Ley 10/2002, de 23 de diciembre, de disposiciones generales en Jefatura del Estado), que nunca llegó a aplicarse, hablaba de la universalización, el espíritu emprendedor y la capacidad de tomar iniciativas de los estudiantes. En su título preliminar, artículo 1, establece “la capacidad de los alumnos para

confiar en sus propias actitudes y conocimientos, desarrollando los valores y principios básicos de la creatividad, iniciativa personal y espíritu emprendedor”, (BOE, 45188-45220).

No es hasta el año 2006 que se establece la Ley Orgánica de Educación, (Ley 2/2006, de 3 de mayo de 2006, de Educación), la cual empieza ya a hablarnos de emociones. Se comienzan a introducir competencias básicas que promueven y favorecen el desarrollo de la educación emocional. Uno de sus principios habla de que “todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para recibir una educación de calidad”. Además, en su título 1, Capítulo 1, se habla de atender el desarrollo afectivo en la educación infantil, creando ambientes de confianza y afecto.

Por último, en 2013 surge la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, (Ley 8/2013, de 9 de diciembre de 2013, de Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa), que en su artículo 71 dice que “las administraciones educativas dispondrán de los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional”, (BOE, 97858-97921)

2.2. Aspectos fundamentales de las funciones de los docentes.

En este punto, explicaremos los aspectos fundamentales de las funciones de los docentes, es decir, las competencias trabajadas, la importancia de la motivación escolar, las estrategias utilizadas en el centro escolar, la relación entre el profesorado y el alumnado, y por último, destacaremos la importancia de la figura del docente en la educación emocional.

2.2.1. Competencias con las que deben trabajar los docentes.

Gracias a las habilidades sociales, podemos asociar comportamientos emocionales manifestados en las relaciones interpersonales dentro de una misma cultura. Por ello, debemos conocer los contextos en los que una conducta es adecuada o no, y el componente fundamental de ello es el cultural. Mediante el aprendizaje se pueden mejorar dichas habilidades para su posterior uso, buscando una relación con otras personas, con el objetivo de afianzar vínculos de confianza.

De acuerdo con Goleman (1999), hay siete elementos claves que componen las habilidades sociales:

1. La comunicación. Capacidad tanto de emitir mensajes tanto claros, concisos y concluyentes. Saber ofrecer y recibir mensajes, captar emociones reflejadas en los demás.
2. La capacidad de influencia. Poseer habilidades para crear influencia sobre los demás. Son personas que argumentan de forma precisa, para convencer al público que le rodea.
3. El liderazgo. Transmitir confianza a los individuos para dirigirlos posteriormente. Estas personas buscan el seguimiento, control y guiamiento de los demás, liderizando con el ejemplo.
4. La catalización del cambio. Son personas que promueven el cambio en los demás.
5. La resolución de conflictos. Saber negociar de manera objetiva y buscar la resolución de los conflictos.
6. La colaboración y cooperación. Conseguir los objetivos conjuntos mediante la cooperación y la colaboración con los demás.
7. Las habilidades de equipo. Crear una participación grupal mediante el entusiasmo, para la consecución de las metas conjuntas.

Según Gudiño (2012), las competencias que deben adquirir los docentes a la hora de impartir y enfrentarse a un aula son: empatía, liderazgo, comunicación, motivación, autoestima, y tolerancia, las cuales, explicaremos a continuación en cuanto al concepto adquirido por dicha autora.

1. Empatía: saber ponerse en el lugar de la persona afectada.
2. Liderazgo: ser capaz de establecer límites y cumplir con los objetivos propuestos.
3. Comunicación. Fortalecer la relación alumno- maestro mediante mensajes tanto verbales como no verbales.
4. Motivación: son actitudes positivas que hacen que potencien la autoestima del alumno gracias al docente que sea capaz de motivarlo mediante habilidades.
5. Autoestima: sentimiento de aceptación propio, creando un sentimiento positivo individual.
6. Tolerancia: reconocer y comprender las diferencias que tenemos con las personas, para saber atender las situaciones de conflicto de forma sana y adecuada.

A su vez, Elías, Hunter y Kress (2001), según también, Gudiño (2012), piensan que el sistema educativo debería renovar el curriculum del profesorado, además, proporcionan dos habilidades necesarias que fomentan el aprendizaje social y emocional dentro de las escuelas:

- Las escuelas deben crearse como comunidades de aprendizaje, donde se busque una relación entre el aprendizaje emocional y el aprendizaje académico. Una forma para promover el aprendizaje que aseguran estos autores es que tanto profesores, como padres y estudiantes trabajen juntos.
- Construcción de un aprendizaje social y emocional en base a la formación de los profesores y profesionales del ámbito escolar. Los docentes deben velar tanto por el desarrollo emocional propio como por el de sus alumnos, además de aplicar las habilidades necesarias para su formación.

2.2.2. La motivación escolar que debe despertar el docente en el alumno.

Según Alberca (2011), la motivación es la manera que se tiene de conseguir unos objetivos establecidos para lograr el éxito personal o una buena autoestima.

Dentro de toda etapa en la que haya un feedback entre enseñanza y aprendizaje, debe aparecer motivación por formarse. Dicha motivación tiene que fomentarla el docente, buscando el interés del alumno por el contenido a tratar. Para ello, hay que buscar la autonomía del alumno.

Un elemento fundamental en la motivación del estudiante es el profesorado, por ello, es imprescindible despertar entusiasmo, dedicación y disposición en las tareas escolares realizadas dentro o fuera del centro educativo. Antes de motivar a los alumnos, es el docente quien debe adquirir las funciones principales a la hora de estimular a los niños, y así conseguir el triunfo deseado.

Todos sabemos que la motivación es personal, pero, aun así, necesitamos de la influencia social para lograr nuestras metas. Por ello, los alumnos deben ser educados de manera tanto directa como indirecta, para que así la influencia de sus relaciones establezca un alto nivel de motivación. Marina, (2011).

Siguiendo las indicaciones de Alberca, (2011), hay dos tipos de motivación:

- Motivación Intrínseca: es aquella en la que nace la propia curiosidad de la persona, es decir, aquella tarea que nos produce interés y diversión. Por ejemplo; una competición

- Motivación Extrínseca: es aquella en la que el fin de encontrar el éxito es adquirir un beneficio, un premio o un incentivo.

Reeve (2003), considera que la motivación se lleva a cabo según varias fuentes, las cuales son los principales motivos para la consecución de las metas:

- Necesidades tanto fisiológicas como psicológicas.
- Conocimientos, perspectivas, facultades y el propio yo.
- Emociones biológicas, cognitivas y afecto.
- Sucesos externos como acontecimientos y contextos sociales.

2.2.3. Estrategias utilizadas por los docentes.

Díaz, (2010) cita las siguientes estrategias en la función de Enseñanza-Aprendizaje:

- Introducir nueva información para atraer el interés del alumnado.
- Planear problemas abiertos a los alumnos para incentivar el aprendizaje significativo y constructivo.
- Buscar la atención de los estudiantes a través de diferentes métodos de enseñanza.
- Potenciar la importancia de la tarea a realizar para que sea relevante para el alumno.
- Relacionar la tarea con ejemplos de su vida cotidiana o con experiencias y contenidos ya adquiridos.
- Exponer de forma clara y concisa el fin de la tarea con ejemplos reales y amenos para que el alumno pueda comparar.

2.2.4. Relación docente-alumno en la inteligencia emocional.

Según Gudiño (2012), dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje se manifiestan características que describen la relación que debe tener el docente y el alumno. Para ello, apoya dos modelos educativos, los cuales son el tradicional y el activo.

Estamos acostumbrados desde que nacemos a que el rol del docente, demuestra autoridad, ya que, es quien impone la disciplina que debe llevarse a cabo dentro del aula. Es el modelo tradicional, el que lleva a cabo la práctica de la memorización y la repetición del modelo

educativo, el cual determina la sumisión de los alumnos, que no favorece el cambio social, ya que, en este modelo no se manifiestan las competencias emocionales de los alumnos. Mientras que, en modelo activo, el rol del docente adopta otra perspectiva, ya que, en vez de tratar a los alumnos como repetidores de información le facilita la guía para que sea el propio estudiante quien aprenda mediante el reconocimiento de sus capacidades, esto hace que el alumno participe de forma activa, según las indicaciones del docente, que en este caso actúa de manera facilitadora, orientando y acompañando al alumno en todo momento.

Gracias a este último modelo, se favorece el cambio social, puesto que, se establece un feedback entre docente y alumno, dando la posibilidad al alumno de aprender desarrollando actitudes para trabajar con el bien común.

Para concluir con este punto, es importante que dentro del ámbito educativo se establezcan pautas, donde actualicen las conductas de los docentes, para el desarrollo educativo de los alumnos., favoreciendo el beneficio personal, y convirtiendo a los estudiantes en personas emocionalmente inteligentes.

2.2.5. El docente como figura clave de la Inteligencia emocional del estudiante.

El alumno necesita de un profesional para aprender y desarrollar las habilidades emocionales y afectivas para el buen uso de la regularización de sus sentimientos y emociones.

Según Abarca, Marzo y Sala (2002), El centro educativo está presente activamente en la vida del estudiante, puesto que, es aquí donde este dedica mucho tiempo de su infancia, la cual establece los puntos fuertes de las emociones del niño. Por ello, el profesor actúa en su vida como uno de los referentes más importantes, después de sus tutores legales. De esta forma, los profesores deben implicar actividades como:

- La estimulación y regulación de sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas.
- La formación de espacios adecuados que faciliten la resolución de conflictos.
- Presentar estrategias emocionales para exponer las propias experiencias.
- Aprendizaje de las capacidades de atención, comprensión y saber escuchar.

Dichas actividades deben proponerlas tanto docentes como familiares, puesto que son ambos grupos los que ayudan a manifestar las conductas positivas emocionales de los alumnos.

Todas las competencias que engloba el sistema educativo, cada vez están más concienciadas de la creación de un curriculum específico, donde se desarrollen estructuras emocionales, pero por desgracia, hasta que esto ocurra de forma legal concretándose en un curriculum establecido por la ley, serán tanto docentes como familiares los que deberán inculcar el modelo emocional eficaz.

En dicho modelo, se deberán establecer actividades como: intercambio de opiniones, resolución de problemas personales en relación con otros compañeros, realización de actividades donde se pongan de manifiesto las vivencias y aprendizajes de los sentimientos y emociones personales, etc.

Por otra parte, Fernández- Berrocal y Ramos (2004), proponen injertar en la vida cotidiana de los alumnos, formas de manejar las emociones tanto dentro como fuera de su vida cotidiana. De esta manera, proporcionan a los niños hacerle frente a la resolución de conflictos sin recurrir a comportamientos violentos, además de regular los sentimientos y emociones.

3. PROGRAMA FORMATIVO

3.1. Título del módulo y autora.

La autora de dicho programa formativo es M.^a Carmen Aranda Sánchez, alumna del último año del grado de pedagogía, de la Universidad de Sevilla. Mediante este programa, el cual se llama: "Programa formativo para docentes en relación con las emociones", se pretende dar a conocer de forma teórica y práctica las herramientas necesarias que deben utilizar los docentes dentro del aula, para que los alumnos potencien de forma eficaz sus emociones.

3.2. Introducción al módulo.

Puesto que, las emociones están presentes en todos los momentos de nuestras vidas, es importante que, a la hora de enfrentarnos a algún problema y buscar la solución de este, sepamos controlarlas y a su vez, regularlas. Si un alumno no está bien emocionalmente, no podrá resolver sus problemas, ya que, se encontrará desmotivado y no sabrá ver el lado positivo, mientras que, si está motivado, y conoce que le está pasando en ese momento, podrá identificar cual es la emoción que está padeciendo, por lo que, podrá resolver el conflicto de manera favorable. Como dice Zayas (2011), los docentes, al igual que los alumnos experimentan emociones en su vida, que repercuten posteriormente a la hora de impartir sus clases y convivir con los estudiantes. Por ello, si experimentan emociones favorables, podrán desarrollar habilidades o competencias positivas para los alumnos, ayudándolos tanto en su vida personal como en el proceso de aprendizaje. Este autor también afirma que dependiendo del control que ejerzan las personas que experimentan las emociones, las acciones provocaran distintos tipos de repercusión.

Con este programa formativo, se pondrán de manifiesto las competencias que debe adoptar un docente a la hora de impartir sus clases en relación con las emociones, tanto de forma teórica como de forma práctica, puesto que, se realizarán 4 sesiones donde se les proporcionará la información necesaria para posteriormente poder llevarlo a la práctica en forma de actividades en otras 4 sesiones distintas, que podrán realizarlas también con sus alumnos en un futuro, buscando siempre un aprendizaje significativo. Se expondrán herramientas ventajosas, para ayudar al docente a crear un entorno favorable en el interior del aula, potenciando la inteligencia emocional.

Además, ofrece cierta facilidad tanto para profesores como para profesoras, puesto que, es un tema que de manera teórica, se tiene mejor asimilado que de manera práctica, pero que es fundamental reforzarlo, ya que, en muchas ocasiones, carece de sentido a la hora de llevarlo a la acción, por ello, con este programa se proporcionarán herramientas adecuadas para su posterior puesta en marcha, además de, ayudar a la impartición de este tipo de actividades, que están tan adentradas en nuestra vida diaria, pero que en muchas ocasiones es un tema tabú, tanto para alumnos como para formadores.

Los destinatarios a los cuales va dirigido este programa formativo son los docentes, puesto que, ellos serán los encargados de impartir posteriormente los conocimientos que adquieran en las sesiones a su respectivo alumnado. El programa, como he nombrado anteriormente está creado para proporcionar información a los docentes, para reforzar las emociones de alumnos con edades comprendidas principalmente entre los 12 y 16 años, ya que, es la edad donde se ven más afectadas las emociones, y por ello, hay que tratarlas, para su posterior control, gestión y regulación emocional, ocupando esto último el objetivo fundamental del programa.

El programa estará formado por 4 sesiones dobles, esto quiere decir que, cada sesión, estará compuesta por una parte teórica y una parte práctica, buscando de esta forma la máxima potencialidad de los formadores en cuanto a los contenidos que vayan a adquirir a lo largo del programa formativo.

A continuación, se presentará una infografía donde se recogerán los contenidos teóricos que se desarrollarán durante las siguientes sesiones formativas.

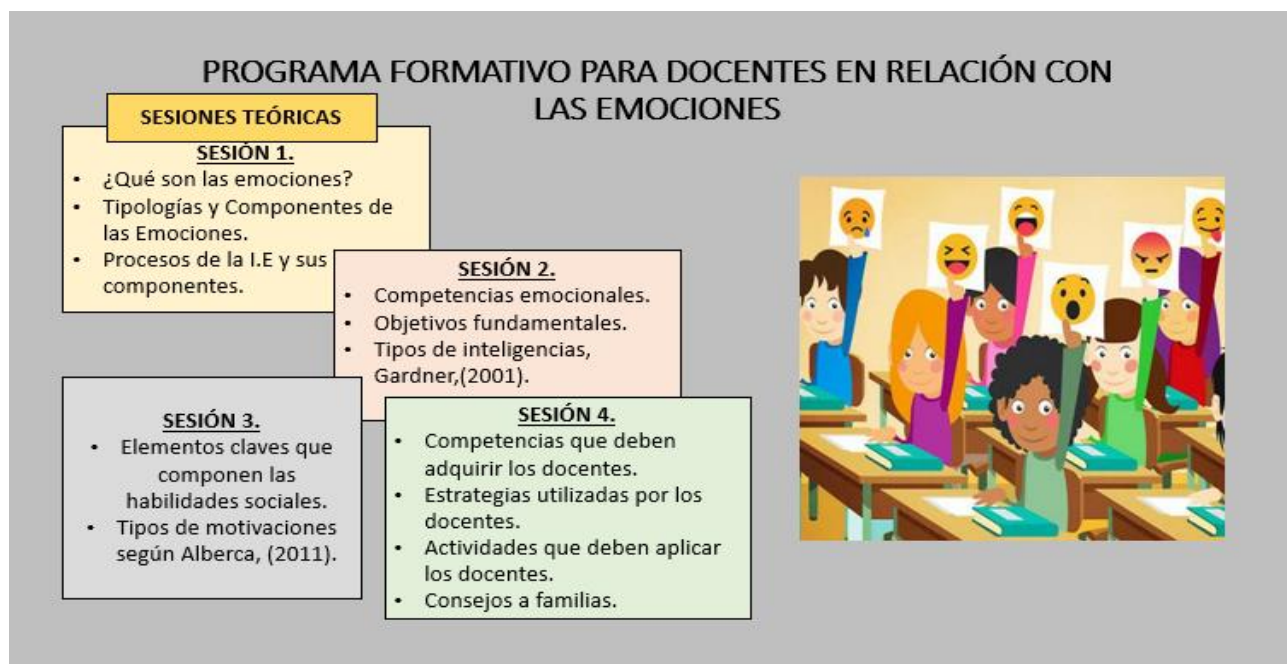


Tabla 1: Programa Formativo para docentes, sesiones teóricas, *Elaboración propia.*

En la siguiente infografía, y haciendo referencia a las sesiones teóricas, se realizarán también 4 sesiones prácticas, donde se pondrá de manifiesto lo aprendido en las sesiones anteriores.

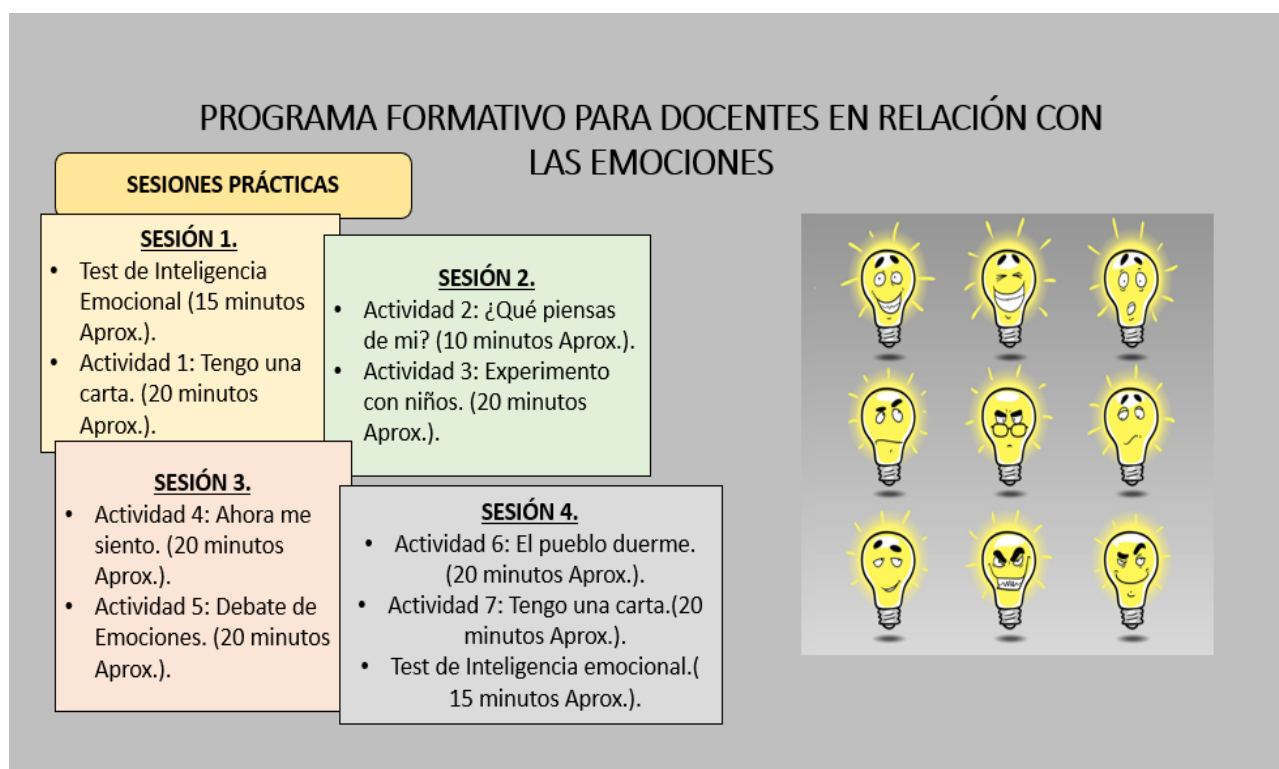


Tabla 2: Programa Formativo para docentes, sesiones prácticas, *Elaboración propia.*

La información teórica ha quedado planteada de la siguiente forma:

- **Sesión 1:** ¿Qué son las emociones?, Tipologías y Componentes de las emociones, y procesos de la Inteligencia Emocional y sus componentes.
- **Sesión 2:** Competencias emocionales, Objetivos fundamentales, y tipos de inteligencias según Gardner, (2001).
- **Sesión 3:** Elementos claves que componen las habilidades sociales, y tipos de motivaciones según Alberca, (2011).
- **Sesión 4:** Competencias que deben adquirir los docentes, estrategias utilizadas por los docentes, actividades que deben aplicar los docentes, y consejo a las familias.

Mientras tanto, la información práctica ha quedado planteada de la siguiente forma:

- **Sesión 1:** Test de Inteligencia emocional, y actividad 1: Tengo una carta. Total de tiempo: 35 minutos aproximadamente.
- **Sesión 2:** Actividad 2: ¿Qué piensas sobre mí?, y Actividad 3: Experimento con niños. Total de tiempo: 30 minutos aproximadamente.
- **Sesión 3:** Actividad 4: Ahora me siento, y Actividad 5: Debate de emociones. Total de tiempo: 40 minutos aproximadamente.
- **Sesión 4:** Actividad 6: el pueblo duerme, Actividad 7: Tengo una carta, y Test de inteligencia emocional. Total de tiempo: 55 minutos aproximadamente.

3.3. Competencias u objetivos a adquirir a lo largo del programa.

Mediante este programa formativo, los docentes pondrán de manifiesto su capacidad emocional, ya que, serán quienes realicen tanto de forma teórica como de forma práctica el programa formativo, para así adquirir los conocimientos necesarios que posteriormente deberán proporcionar a sus discentes.

Dicho programa, pretende conseguir tres objetivos generales, los cuales nombraré a continuación, con sus respectivos objetivos específicos:

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO
	<ul style="list-style-type: none">· Percibir con exactitud los sentimientos y emociones propias.· Saber gestionar y controlar los sentimientos y emociones propias.

<p>Identificar distintos tipos de emociones, tanto en sí mismo, como en los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos de la vida. · Reconocer los distintos tipos de emociones, así como las básicas y las sociomorales. · Percibir, identificar y comprender las emociones y sentimientos de los demás. · Empatizar con la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones. · Aumentar las habilidades sociales, así como las relaciones interpersonales satisfactorias. · Mejorar la autoestima gracias a pensamientos positivos que tienen otras personas sobre nosotros.
--	---

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO
<p>Crear en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar sus propias vidas de forma sana y equilibrada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Desarrollar en los alumnos la capacidad para proponerse objetivos positivos tanto a corto como a largo plazo. · Asumir responsabilidades por las propias decisiones.

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO
<p>Potenciar el trabajo en equipo, así como la resolución de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el autocontrol respetando el turno de palabra y opinión de los compañeros. - Incrementar la capacidad de expresión oral. - Desarrollar el pensamiento estratégico. - Disminuir pensamientos autodestructivos en base a la realización de trabajos en equipo, fomentando así la resolución de conflictos. - Facilitar la autorregulación de las emociones mediante actividades tanto individuales como conjuntas, donde se observará el comportamiento.

3.4. Metodología

La metodología que se llevará a cabo será dinámica, participativa y lúdica, donde de forma divertida y mediante el debate se adoptará un papel importante, por parte del formador de forma tanto teórica como práctica. Gracias a este programa, los alumnos serán los protagonistas una vez los formadores hayan asumido sus responsabilidades, y hayan realizados las sesiones anteriormente. La finalidad principal de cada actividad es motivar al profesorado, ya que, de esta forma conseguiremos resultados positivos en el alumnado que facilitará su aprendizaje dentro del sistema educativo, además de fomentar la resolución de conflictos mediante la regulación de emociones, proporcionando la ayuda de los docentes, como herramienta principal a la hora de solucionar un problema.

Con este programa formativo, los formadores, podrán poner en práctica los conocimientos adquiridos de forma teórica, enfrentándose así a situaciones ficticias, que se producen cada día dentro de los centros escolares, siendo ambos grupos (docentes y alumnos), los protagonistas de estas escenas.

Dichas actividades estarán planificadas de manera que se realizaran en 4 sesiones dobles, ya que, dentro de cada una de ellas, dedicaremos un tiempo a la sesión informativa y otro tiempo a la parte práctica, donde se ponen de manifiesto los conocimientos adquiridos previamente, los cuales dependerán del ritmo de aprendizaje de los alumnos. Con esto, se pretende que los docentes, consigan la consecución de los objetivos planteados.

La planificación quedará diseñada de la siguiente manera, realizándose en la hora y en el día que el centro educativo vea oportuno, concretando la cita una semana antes como mínimo antes de su realización.

SESIONES	TEÓRICAS	PRÁCTICAS	TEMPORALIZACIÓN TOTAL
SESIÓN 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. ¿Qué son las emociones? 3. Tipologías y componentes de la emociones. 4. Procesos de la I.E y sus componentes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Test de Inteligencia Emocional. 2. Actividad 1: Tengo una carta. 	Teoría: 1 h 30 min. Práctica: 35 min. Descanso: 30 min TOTAL: 2 h 35 min.
SESIÓN 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencias Emocionales. 2. Objetivos fundamentales. 3. Tipos de inteligencias. Gardner, (2001). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad 2: ¿Qué piensas de mi?. 2. Actividad 3: Experimento con niños. 	Teoría: 1 h 30 min. Práctica: 30 min. Descanso: 30 min. TOTAL: 2 h 30 min.
SESIÓN 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elementos claves que componen las habilidades sociales. 2. Tipos de motivaciones según Alberca, (2011). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad 4: Ahora me siento. 2. Actividad 5: Debate de emociones. 	Teoría: 1 h 30 min. Práctica: 40 min. Descanso: 30 min. TOTAL: 2 h 40 min.
SESIÓN 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencias que deben adquirir los docentes. 2. Estrategias utilizadas por los docentes. 3. Consejo a familias. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad 6: El pueblo duerme. 2. Actividad 7: Tengo una carta. 3. Test de Inteligencia emocional. 	Teoría: 1 h 30 min. Práctica: 55 min. Descanso: 30 min. TOTAL: 2h 55 min.

Tabla 3: Calendario sesiones teóricas y prácticas. *Elaboración propia.*

Este programa está formado por 4 sesiones, compuestas a su vez, por diversas actividades cada una, realizadas en periodos distinto de tiempo, ocupando un mes en el total de su realización, donde se llevará a cabo una sesión por semana.

3.5. Diseño de actividades del módulo.

Las actividades del programa, se realizarán en sesiones diferentes, ocupando un máximo de 4 sesiones dobles. En cada una de ellas, se llevará a cabo una primera parte teórica, donde se informará de los contenidos que deberán trasladar a la práctica en la segunda parte de la sesión, quedando conformado por una parte teórica y una parte práctica cada sesión. Dichas sesiones son llevadas a cabo con distintos materiales, para poder así establecer y conseguir objetivos diferentes.

A continuación, adjuntaré tanto las sesiones teóricas como las sesiones prácticas que conforman este programa formativo, de manera que se pueda observar de forma clara los temas que trataremos en cada una de las 4 sesiones.

En cada una de ellas, se encontrará la explicación teórica, además de, sus respectivas actividades, en las que se podrá observar los objetivos individuales de cada actividad, su desarrollo, el sistema organizativo y su evaluación.

SESIÓN 1

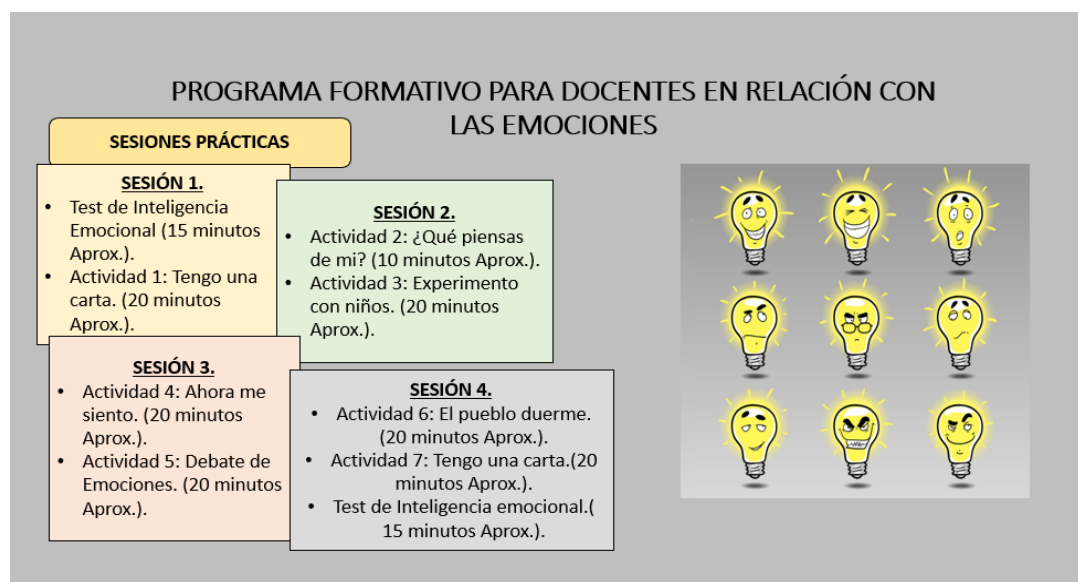
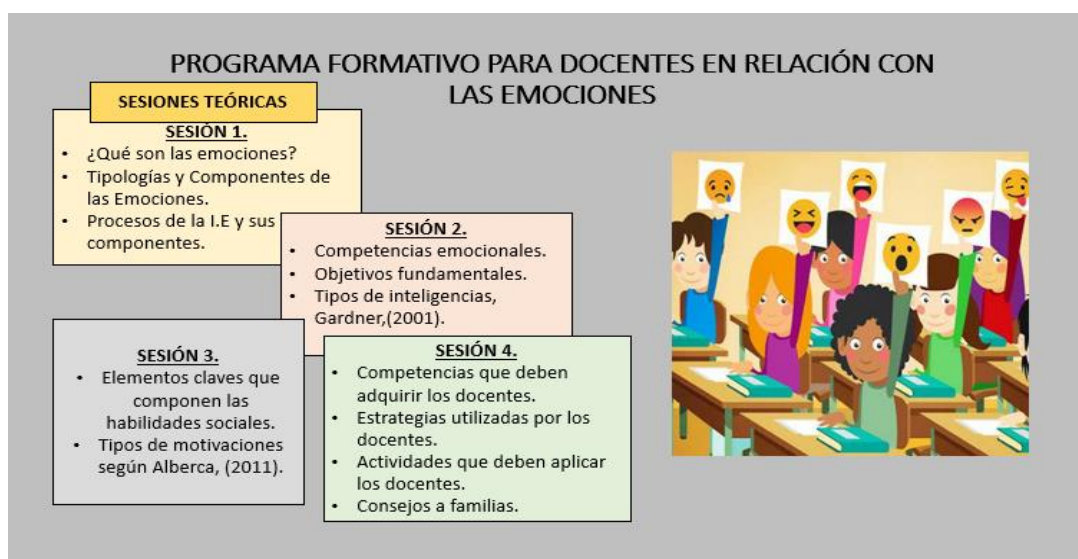
TEORÍA

Introducción a la Unidad.
1. Número de la actividad: Actividad Número 1.
2. Nombre de la actividad: Presentación e Introducción al módulo.
3. Duración de la Actividad: Esta actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.
4. Espacio para la realización: Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado.
5. Competencias/ Objetivos: <ul style="list-style-type: none">· Presentar a los integrantes que compondrán el programa formativo.· Realizar preguntas para saber si conocen el tema a tratar y despertar su interés.· Conocer que son las emociones y distinguir los diferentes tipos de emociones y sus componentes.· Reflexionar sobre los procesos de la Inteligencia emocional y sus componentes.
6. Tipo de Actividad: Esta actividad tiene la función principal de acercar a las personas del grupo, buscando una toma de contactos entre ellas, puesto que, trabajarán en equipo en algunas de las actividades, y por ello, hay que facilitar el acercamiento. Además, tendrá una visión informativa y comunicativa para conocer los principales aspectos que componen el tema de las emociones.

7. **Descripción Pormenorizada del tipo de actividad a desarrollar:** La parte teórica de esta sesión, comenzará con la presentación individual de todos los participantes del programa, incluida la autora, por lo que, comenzará de la siguiente forma:

Buenos días, mi nombre es M Carmen Aranda y seré la encargada de impartir el programa formativo, llamado “programa formativo para docentes en relación con las emociones”, espero que les guste.

Una vez haya acabado la presentación a nivel personal, se expondrán las infografías, tanto teórica como práctica, para dejar constancia de las actividades que se realizarán en cada sesión.



Antes de comenzar con las sesiones, lanzaremos una pregunta abierta al aire: “¿Qué son las emociones?”, los participantes deberán escribir su respuesta en un papel, con el fin de que cuando termine el programa, comparen los conocimientos que tenían antes y después de realizarlo.

En primer lugar, y para dar comienzo a la parte teórica del programa, pondremos la siguiente imagen, por lo que, nos ayudaremos de un soporte digital que favorezca la visión del discente, donde a modo de resumen, veremos los contenidos que trataremos en el primer día de la realización de la formación.

PROGRAMA FORMATIVO PARA DOCENTES EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

SESIÓN 1.

- ¿Qué son las emociones?
- Tipologías y Componentes.
- Procesos de la Inteligencia Emocional y sus componentes.



Aprovechando que ya hemos lanzado la pregunta al aire sobre “¿Qué son las emociones?”, cada alumno tendrá su respectivo papel con su respuesta, y deberá comprobarla con la respuesta que aparecerá a continuación, siendo esta la correcta. Además, crearemos un debate para que cada uno tenga la oportunidad de defender lo que ha escrito previamente.

PROGRAMA FORMATIVO PARA DOCENTES EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Según la RAE (2001), una emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o desagradable, que va acompañada de cierta conmoción somática.
- Según Bisquerra (2000), es un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo fundamental es fomentar con ayuda del desarrollo cognitivo, el desarrollo emocional.

Una emoción es una tendencia que hace que nos movamos hacia algo, directamente relacionado con respuestas ante acontecimientos, de los cuales debemos estar preparados, ya que, son alteraciones del ánimo en periodos de corta duración, que causaran reacciones orgánicas de tipo fisiológico, psicológico o conductual.

En la siguiente imagen, se muestra otro punto de esta misma sesión, que hace referencia a: “Procesos de la Inteligencia emocional y sus componentes”, en ella, podemos destacar que, Según López y González, (2004), consideran que las emociones son reacciones en las que intervienen 3 componentes fundamentales:

- Cambios fisiológicos internos.
- Cambios en las propias experiencias.
- Cambios en las conductas explícitas.

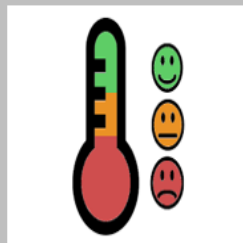
PROGRAMA FORMATIVO PARA DOCENTES EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

Componentes fundamentales de las emociones:

1. Cambios fisiológicos Internos.
2. Cambios en las propias experiencias.
3. Cambios en las conductas explícitas.

Procesos de la Inteligencia Emocional:

- Percibir.
- Comprender.
- Regular.



Además, aparte de los 3 componentes anteriores, Fernández Berrocal y Ramos (2020), añaden que la Inteligencia emocional, implica tres procesos, después de definirla como: la capacidad de reconocer, comprender y regular tanto nuestras emociones como la de los demás, los procesos son los siguientes:

- *Percibir.* Reconocer conscientemente nuestras emociones, identificando que sentimos en ese momento y adjudicándole una etiqueta.
- *Comprender.* Considerar nuestros cambios emocionales como complejos, además de integrar dentro de nuestro pensamiento los sentimientos.
- *Regular.* Buscar de forma eficaz la manera de dirigir y manejar tanto las emociones positivas como las negativas.

Por último y para dar por finalizada la parte teórica de la primera sesión, es importante conocer las tipologías y los componentes de las emociones.

Es de suma importancia realizar un listado donde aparezcan todas las emociones ordenadas según diferentes categorías, para ello, haré mención a Goleman (1996), el cual lo ha fragmentado de la siguiente forma:

Tipología de las Emociones:

Ira	Furia, animosidad, rabia, indignación, desgana, irritación, discrepancia, violencia y odio.
Tristeza	Nostalgia, decepción, pena, autocompasión, soledad, agotamiento, desilusión y depresión.
Miedo	Angustia, nerviosidad, ansiedad, abatimiento, desasosiego, inseguridad, temor, fobia y pavor.
Alegría	Felicidad, placer, satisfacción, diversión, orgullo, gratificación, complacencia, optimismo, humor, embelesamiento y fantasía.
Sorpresa	Revolución, sorpresa
Preocupación	Ignominia, rechazo, aborrecimiento, ansia.
Vergüenza	Culpa, desagrado, disgusto, remordimiento, degradación.

En cuanto a los componentes El objetivo principal del componente fisiológico de la emoción es la activación y la preparación física del organismo, mientras que el fin del componente conductual predomina por la presencia de cambios conductuales, en el caso del componente cognitivo, se observa la experimentación subjetiva de la emoción y sus respectivos pensamientos.

Dichos componentes quedarían recogidos de la siguiente manera, para que sea más fácil de entender:

- Componente cognitivo: el significado personal, la representación, la valoración subjetiva de cada uno.
- Componente fisiológico: la respuesta fisiológica que prepara a la acción.

<ul style="list-style-type: none"> - Componente conativo: la predisposición a la acción. Es el impulso a comportarse de un modo u otro. - Resultado afectivo: los sentimientos o actitudes (positivas o negativas) generados hacia personas u objetos, fruto de la experiencia continuada en el tiempo. <p>Ahora que ya tenemos claro los principales conceptos de las emociones, como son su definición, su tipología y componentes y los principales procesos de la inteligencia emocional, procederemos a la sesión práctica para poner en marcha los conocimientos adquiridos. Daremos 30 minutos de descanso entre la parte teórica y la parte práctica, para que de este modo podáis desconectar.</p>
<p>8. Interacción y roles: La interacción que se pretende lograr es crear un clima de trabajo donde predomine un ambiente cálido que favorezca la realización de las sesiones y el compañerismo entre todos los participantes. Será de carácter formativo-asimilativo, puesto que, serán los docentes quienes, gracias a la observación, descubrirán los conocimientos que tienen los discentes sobre el tema. además, el docente optará por un papel activo, ya que, será el encargado de llevar a cabo la sesión manteniendo el orden y respondiendo a las posibles preguntas por parte de los discentes.</p>
<p>9. Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aula. · Folios. · Bolígrafos. · Pizarra digital. · Power point.
<p>10. Evaluación: la evaluación de dicha actividad se llevará a cabo mediante la observación, donde se pondrá de manifiesto un feedback común entre docentes y discentes. Se fomentará la capacidad de escucha y el interés que ha demostrado el discente a la hora de adquirir la información.</p>

Tabla 5: Actividad teórica 1. *Elaboración propia.*

PRÁCTICA

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Facilitar la autorregulación de las emociones mediante las respuestas del test.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar, se dará una breve explicación del test de inteligencia emocional que se va a ofrecer (se puede observar en el anexo 1). 2. Después, se entregará a cada alumno, de forma individual un test impreso, nombrado en el apartado anterior, el cual deberán contestarlo seguidamente.

	<p>3. El total de respuestas que pueden dar, son 5. Cada respuesta la compone un número distinto con una opción diferente cada uno. Las respuestas son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nada de acuerdo. 2. Poco de acuerdo. 3. Bastante de acuerdo. 4. Muy de acuerdo. 5. Total, de acuerdo. <p>4. Para finalizar con la actividad, se ofrece la corrección del test para que los propios alumnos, corrijan su test de manera individual y puedan conocer su inteligencia emocional.</p>
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Individual. - Temporal: 15 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Test de Inteligencia Emocional (ANEXO 1).
Evaluación	Una vez hayan corregido sus respectivos test, se procederá a recogerlos para analizar la gestión emocional que tienen cada uno de ellos y dejar constancia de su realización.

Tabla 6: Actividad práctica, test de inteligencia emocional. *Elaboración propia.*

Actividad 1 de Regulación Emocional: Tengo una carta	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir, identificar y comprender las emociones y sentimientos de los demás. - Saber ponerse en el lugar de la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar, llevaremos a los alumnos los materiales necesarios para la realización de un buzón y les explicaremos cómo deberán hacerlo. Los materiales con los que se realizará el buzón serán: cartulinas, pegamentos y tijeras. Cada grupo tendrá la opción de realizar el buzón como desee, utilizando la imaginación y poniéndose de acuerdo para poder llevarlo a cabo. 2. Se dividirá la clase en dos grupos, y cada uno se ocupará de hacer un buzón. 3. A continuación, durante las siguientes semanas, los alumnos que quieran podrán escribir cartas de forma anónima contando problemas de los cuales hayan sido partícipes, o hayan experimentado en algún momento de su carrera profesional, comprobando de esta forma, si son problemas y conflictos que vienen produciéndose de manera repetida, y por ello si se deben buscar soluciones en común. 4. En la siguiente sesión, se abrirán y se leerán las cartas que han escrito para intentar darle alguna solución al conflicto creando un debate en clase.

Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 30 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Cartulina, pegamento, tijeras, colores, regla y goma de borrar.
Evaluación	Observaremos la capacidad que los alumnos y alumnas tengan para resolver los diferentes conflictos y anotaremos los datos más destacados.

Tabla 7: Actividad práctica 1. *Elaboración propia.*

SESIÓN 2

TEORÍA

Nos adentramos en el tema	
1. Número de la actividad:	Actividad N.º 2.
2. Nombre de la actividad:	Competencias, Objetivos y tipos.
3. Duración de la Actividad:	Esta actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.
4. Espacio para la realización:	Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado.
5. Competencias/ Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> · Conocer la información necesaria para superar las competencias relacionadas con esta segunda sesión. · Conocer cómo se desarrollan las competencias emocionales. · Identificar los objetivos fundamentales de la Inteligencia emocional. <p>Nombrar y describir los diferentes tipos de Inteligencia.</p>
6. Tipo de Actividad:	Esta actividad es de carácter aplicativo, asimilativo y comunicativo, de modo que, los discentes deberán sacar conclusiones, asimilar los contenidos nuevos y buscar la comunicación tanto con sus compañeros como con el docente. Se pretende poner a prueba al alumno para comprobar si está asimilando los contenidos y le están quedando claro los conocimientos.
7. Descripción Pormenorizada del tipo de actividad a desarrollar:	<p>Para comenzar la sesión de hoy, haremos un repaso a los conceptos que vimos el día anterior, con el fin de refrescar el contenido y seguir avanzando sobre la nueva materia. Los conceptos que se vieron el último día en clase fueron: ¿Qué son las emociones?, Tipologías y componentes de las emociones, y procesos de la inteligencia emocional y sus componentes.</p> <p>Preguntaremos a algunos de los alumnos acerca de las cuestiones anteriores, para contrastar la información y dejar constancia que han adquirido los conceptos.</p>

Una vez hemos repasado el contenido de la sesión anterior, daremos paso a presentar los conceptos que se desarrollaran en esta sesión número 2.

PROGRAMA FORMATIVO PARA DOCENTES EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

SESIÓN 2

- Competencias emocionales.
- Objetivos fundamentales de la Inteligencia emocional.
- Tipos de Inteligencia, según Gardner, (2001).



En primer lugar, explicaremos que, y cuáles son las competencias emocionales, dando antes paso a los alumnos para que saquen ellos sus propias conclusiones sobre la cuestión.

Por otra parte, y con respecto a las competencias que implican la IE, Goleman (1996), examina 5 competencias emocionales divididas de la siguiente forma:

- Conocer las emociones propias.
- Capacidad de control de las emociones individuales.
- Motivación.
- Reconocer las emociones ajenas.
- Controlar las emociones.

Para que sea una sesión dinámica, tanto alumnos como formadores crearemos las definiciones de las competencias emocionales en base a lo estudiado y a los conocimientos que tengamos adquiridos durante toda nuestra vida.

Aun así, es importante nombrar que a diferencia de Goleman (1996) como hemos nombrado anteriormente, las competencias, según Zavala y Arnuá (2003), están compuestas por habilidades prácticas, conocimientos, valores éticos, actitudes, emociones y comportamientos, que se utilizan de forma grupal para que la acción que se realice posteriormente sea eficaz.

Para concluir con este apartado, quiero hacer referencia a una frase que dice Damasio, y que veo importante nombrar ahora, para volver a situarnos en el tema: Todo lo que creemos que es de suma importancia para nosotros puede ser una emoción. Damasio (2010) piensa que “las emociones además

de ser reacciones a los estímulos del presente, también se producen por el recuerdo de hechos sucedidos en el pasado o por el anticipo de posibles situaciones futuras”.

En segundo lugar, daremos paso a los objetivos fundamentales de la Inteligencia emocional, además preguntaremos al alumnado si creen que debemos incluir alguno más, y en el caso de llegar a un acuerdo lo incluiremos, o explicaremos el motivo del porque no debe incluirse. Los objetivos fundamentales son los siguientes:

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Obtener una mayor comprensión de las propias emociones.
- Identificar en los otros las emociones.
- Desenvolverse a la hora de la regulación emocional propia.
- Informar sobre los efectos negativos de las emociones intensas.
- Potenciar la manera de crear emociones positivas.
- Buscar la manera de relacionarse de manera positiva con los otros.

¿INCLUÍMOS ALGÚN OBJETIVO MÁS?

Por último, hablaremos sobre los tipos de inteligencia, para ponerlos un poco en contexto, voy a deciros quien es Gardner y que fue lo que hizo que marcó un hito importante en la historia.

Según Gardner, el cual es un psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, que centró su investigación en analizar las capacidades cognitivas tanto de niños como de adultos, formulando la teoría de “las inteligencias múltiples”, donde se plantea las habilidades concretas que puede tener cada persona. Por ello, Gardner (2001), se centra en las siete inteligencias siguientes:

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

- Inteligencia musical.
- Inteligencia cinético- corporal.
- Inteligencia lógica-matemática.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.

Para finalizar con la sesión, daremos paso a preguntas sobre el contenido de esta, para que de esta forma queden todas las dudas aclaradas, para su posterior puesta en marcha en la sesión práctica, la cual estará compuesta por dos actividades: ¿Qué piensas de mí?, y Experimento de niños.

8. **Interacción y roles:** En esta actividad se pretende crear un clima de trabajo acogedor y favorable, de modo que el docente y el alumno se encuentren cómodos a la hora de realizar las tareas.
Los docentes son quienes guiaran la actividad en todo momento, por ello serán quienes lleven las riendas, ocupando un papel activo.

9. **Materiales:**

- Aula.
- Pizarra digital.
- Power Point.

10. **Evaluación:** En esta actividad evaluaremos mediante la observación, la capacidad que tienen los alumnos de debatir entre ellos los cometidos, llegar a acuerdos para el seguimiento del tema, exponer objetivos, etc.

Tabla 8: Actividad teórica 2. *Elaboración propia.*

PRÁCTICA

Actividad 2: ¿Qué piensas de mí?	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar las habilidades sociales, así como las relaciones interpersonales satisfactorias - Disminuir pensamientos autodestructivos en base a la realización de trabajos en equipo. - Mejorar la autoestima gracias a pensamientos positivos que tienen otras personas sobre nosotros.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, cada alumno, cogerá un papel o un folio, y con ayuda de otro compañero se lo pegarán en la espalda con celo. 2. En segundo lugar, andarán por él aula y deberán escribir a todos los compañeros con los que se crucen adjetivos positivos o frases bonitas que opinen de ellos en sus respectivos folios. 3. Al finalizar, todos deberán quitarse su papel de la espalda y leer los comentarios que los demás compañeros han querido compartir con ellos. Tanto alumnos, como formadores, necesitan el apoyo de otras personas para aumentar su propia autoestima, de esta forma, si los formadores se sienten bien consigo mismo, será más fácil, que este se lo haga ver a sus alumnos. 4. Por último, de forma voluntaria podrán compartir con sus compañeros lo que le han escrito.
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 10 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: papel, bolígrafo y celo.
Evaluación	Se tendrá en cuenta y se observará detenidamente las reacciones de los alumnos al mirar sus papeles.

Tabla 9: Actividad práctica 2. *Elaboración propia.*

Actividad 3 de conciencia emocional: “Experimento de niños”.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Empatizar con la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones. - Percibir, identificar y comprender las emociones y sentimientos de los demás. - Reconocer los distintos tipos de emociones, así como las básicas y las sociomorales.

Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar, se pondrá un vídeo llamado “Experimento de niños”, el cual se encuentra en la plataforma de “You Tube”, donde se plantea una situación en la que se involucra a niños de unos 4 o 5 años. Se proyectan muchas emociones tanto de la niña que lo protagoniza como de los demás niños. 2. Una vez visualizado el vídeo, se propondrán temas sobre este mismo, buscando la creación de un debate entre todos los alumnos, para identificar las emociones que han encontrado tanto en Tessa (protagonista), como en los otros niños. De esta forma, podremos conocer el pensamiento de nuestro compañero, y la forma de solucionar el problema que este tiene. Esto puede ayudar a buscar la solución de un posible conflicto posterior.
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 20 minutos aproximadamente. - Espacio: Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Vídeo y proyector.
Evaluación	Se tendrá en cuenta la capacidad que tienen los alumnos para expresar e identificar las emociones dadas, además de saber compartirlas con los demás.

Tabla 10: Actividad práctica 3. *Elaboración propia.*

SESIÓN 3

TEORÍA

Nos adentramos en el tema.	
1. Número de la actividad:	Actividad N.º 3.
2. Nombre de la actividad:	Habilidades sociales y motivaciones.
3. Duración de la Actividad:	Esta actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.
4. Espacio para la realización:	Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado.
5. Competencias/ Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> · Conocer cuales son los elementos que componen las habilidades sociales. · Saber qué tipos de motivación hay según Alberca (2011), y que significa cada uno de ellos.
6. Tipo de Actividad:	Es una actividad de tipo asimilativo, comunicativo y participativo, puesto que, se crearán debates y se harán preguntas, para que, sea una sesión dinámica donde todos podamos participar.
7. Descripción Pormenorizada del tipo de actividad a desarrollar:	Para comenzar esta actividad, preguntaremos en primer lugar a los alumnos si conocen las habilidades sociales, y

cuales creen que son las fundamentales a la hora de llevar a la práctica dentro de un aula. Una vez los alumnos hayan contestado, pondremos de manifiesto y explicaremos por qué son importantes. Por ello dejaremos constancia que, gracias a las habilidades sociales, podemos asociar comportamientos emocionales manifestados en las relaciones interpersonales dentro de una misma cultura. Y que, por ello, debemos conocer los contextos en los que una conducta es adecuada o no, y el componente fundamental de ello es el cultural. Mediante el aprendizaje se pueden mejorar dichas habilidades para su posterior uso, buscando una relación con otras personas, con el objetivo de afianzar vínculos de confianza.

De acuerdo con Goleman (1999), hay siete elementos claves que componen las habilidades sociales:

Una vez hayamos dejado claro cuales son las principales habilidades sociales, explicaremos un poco cada una de ellas, para poner a los alumnos en contexto.

ELEMENTOS CLAVES QUE COMPONEN LAS HABILIDADES SOCIALES.

- La comunicación.
- La capacidad de influencia.
- El liderazgo.
- La catalización del cambio.
- La resolución de conflictos.
- La colaboración y cooperación.
- Las habilidades de equipo.



- La comunicación. Capacidad tanto de emitir mensajes tanto claros, concisos y concluyentes. Saber ofrecer y recibir mensajes, captar emociones reflejadas en los demás.
- La capacidad de influencia. Poseer habilidades para crear influencia sobre los demás. Son personas que argumentan de forma precisa, para convencer al público que le rodea.
- El liderazgo. Transmitir confianza a los individuos para dirigirlos posteriormente. Estas personas buscan el seguimiento, control y guiamiento de los demás, liderizando con el ejemplo.
- La catalización del cambio. Son personas que promueven el cambio en los demás.
- La resolución de conflictos. Saber negociar de manera objetiva y buscar la resolución de los conflictos.
- La colaboración y cooperación. Conseguir los objetivos conjuntos mediante la cooperación y la colaboración con los demás.

- Las habilidades de equipo. Crear una participación grupal mediante el entusiasmo, para la consecución de las metas conjuntas.

Por último y para dar por finalizada esta sesión teórica, expondremos los tipos de motivación según Alberca (2011), y sus tipos más importantes a los que debemos hacer referencia. Según Alberca (2011), la motivación es la manera que se tiene de conseguir unos objetivos establecidos para lograr el éxito personal o una buena autoestima.

Dentro de toda etapa en la que haya un feedback entre enseñanza y aprendizaje, debe aparecer motivación por formarse. Dicha motivación tiene que fomentarla el docente, buscando el interés del alumno por el contenido a tratar. Para ello, hay que buscar la autonomía del alumno.

Un elemento fundamental en la motivación del estudiante es el profesorado, por ello, es imprescindible despertar entusiasmo, dedicación y disposición en las tareas escolares realizadas dentro o fuera del centro educativo. Antes de motivar a los alumnos, es el docente quien debe adquirir las funciones principales a la hora de estimular a los niños, y así conseguir el triunfo deseado.

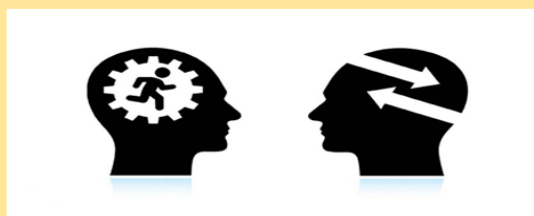
Antes de decir los dos tipos de motivaciones que hay, preguntaremos a los alumnos para saber si las conocen. Una vez hayamos preguntado y los alumnos hayan contestado, expondremos cuales son los tipos de motivación, a los que Alberca (2011), hace referencia.

Siguiendo las indicaciones de Alberca, (2011), hay dos tipos de motivación:

Una vez hayamos acabado de dar la explicación, haremos que los alumnos formen un debate y expongan ejemplos de cada una de ellas, para dejar constancia de lo aprendido antes de pasar a la sesión práctica.

TIPOS DE MOTIVACIÓN SEGÚN ALBERCA (2011).

- **MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:** Es aquella en la que nace la propia curiosidad de la persona, es decir, aquella tarea que nos produce interés y diversión. Por ejemplo, una competición.
- **MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA.** Es aquella en la que el fin de encontrar el éxito es adquirir un beneficio, un premio o un incentivo.



8. Interacción y roles: En esta actividad se pretende crear un clima de trabajo acogedor y favorable, donde el docente y el alumno se encuentren cómodos a la hora de realizar las tareas. Los docentes son quienes guiaran la actividad en todo momento, por ello serán quienes lleven las riendas, ocupando un papel activo.

9. Materiales:

<ul style="list-style-type: none"> · Aula. · Pizarra digital. · Power Point.
<p>10. Evaluación: Se evaluará de forma observacional, de modo que se expondrán los puntos a tener en cuenta durante la misma sesión, por lo que, el guía deberá orientar en todo momento a los alumnos, y estos crearan los debates para que se produzca una comunicación dinámica.</p>

Tabla 11: Actividad teórica 3. *Elaboración propia.*

PRÁCTICA

Actividad 4 de conciencia emocional: Ahora siento...	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los distintos tipos de emociones, así como las básicas y las sociomorales. - Empatizar con la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones. - Identificar los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos de la vida.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta actividad está enlazada a la anterior, entregaremos a cada alumno por sorteo una tarjeta con una emoción diferente (ANEXO 2), y coincidirán con las emociones que se identificarán en el vídeo visualizado anteriormente. Por ello, las emociones que aparecerán en las tarjetas ya serán conocidas por los alumnos. 2. Después deberán salir de forma individual a la pizarra a clasificar la emoción que le ha tocado. La clasificación será: 1- emoción positiva ó. 2- emoción negativa. Hay emociones que cada persona puede identificarla de una forma u otra, por ello, es importante que los docentes se pongan de acuerdo a la hora de clasificarla, para un posterior uso en el que se vean involucrados sus alumnos, ya que, estos necesitarán ideas y soluciones claras. 3. Una vez clasificada la emoción, deberán pensar en una situación donde hayan vivido esa emoción y explicarla para que los demás alumnos puedan ponerse en contexto.
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 20 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Tarjeta de emociones (ANEXO 2).
Evaluación	<p>Se tendrá en cuenta la capacidad que tienen los alumnos para expresar e identificar las emociones dadas.</p>

Tabla 12: Actividad 4 práctica. *Elaboración propia.*

Actividad 5: Debate de emociones	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Disminuir pensamientos autodestructivos en base a la realización de trabajos en equipo, fomentando así la resolución de conflictos. · Empatizar con la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones. · Percibir con exactitud los sentimientos y emociones propias. · Reconocer los distintos tipos de emociones, así como las básicas y las sociomorales.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, y antes de comenzar a explicar la actividad, se realizará un sorteo sobre distintas situaciones (ANEXO 3), para que, de manera aleatoria, los alumnos se dividan de forma distinta para su posterior realización (parejas, tríos o grupos). 2. En segundo lugar, y una vez estén los grupos conformados, se leerá en voz alta las distintas situaciones que pueden darse (ANEXO 3), así como la representación que deberá realizar cada pareja, trío o grupo de alumnos de acuerdo a la situación que haya salido por sorteo. 3. Por último, cada pareja, trío o grupo deberá solucionar el conflicto de la manera que crean adecuada. Se harán debates con el resto de compañeros para saber si están o no de acuerdo con la representación. <p>Con esta actividad, se pretende que los profesores sean capaces de ponerse de acuerdo a la hora de solucionar problemas cotidianos, en los que los peores enemigos y los que más lo padecen son los alumnos, por ello, si los docentes son capaces de mirar en una misma dirección, los alumnos podrán contar con la ayuda de todos y cada uno de ellos.</p>
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 20 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Ficha con diferentes situaciones/conflictos (ANEXO 3).
Evaluación	Se observará y se escribirá en un diario las reacciones y capacidades que tienen para resolver conflictos.

Tabla 13: Actividad 5 práctica. *Elaboración propia.*

SESIÓN 4

TEORÍA

Para finalizar la sesión.	
1. Número de la actividad:	Actividad N.º 4
2. Nombre de la actividad:	¡Ayudas a docentes!
3. Duración de la Actividad:	Esta actividad tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente.
4. Espacio para la realización:	Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado.
5. Competencias/ Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">· Conocer las competencias que deben adquirir los docentes.· Saber utilizar las estrategias que deben utilizar los docentes.· Exponer los consejos adecuados a las familias de los alumnos.
6. Tipo de Actividad:	Se trata de una actividad de tipo asimilativa, comunicativa y participativa, ya que, los alumnos deberán formar debates con los conceptos asimilados anteriormente durante la sesión, además de participar de manera activa con ruegos y preguntas, buscando así la participación del alumnado.
7. Interacción y roles:	<p>En esta actividad se pretende crear un clima de trabajo acogedor y favorable, donde el docente y el alumno se encuentren cómodos a la hora de realizar las tareas, puesto que, en estas se deberá participar para poder llevar a cabo las actividades propuestas teóricas de debates y preguntas.</p> <p>Los docentes son quienes guiaran la actividad en todo momento, por ello serán quienes lleven las riendas, ocupando un papel activo.</p>
8. Descripción Pormenorizada del tipo de actividad a desarrollar:	<p>En esta actividad ayudaremos a los alumnos (docentes), para que sepan cómo enfrentarse a los estudiantes y a sus respectivas familias a la hora de apaciguar algún problema relacionado con las emociones.</p> <p>Según Gudiño (2012), las competencias que deben adquirir los docentes a la hora de impartir y enfrentarse a un aula son: empatía, liderazgo, comunicación, motivación, autoestima, y tolerancia, las cuales, explicaremos a continuación en cuanto al concepto adquirido por dicha autora. En el siguiente</p>

cuadro explicativo, pondremos de manifiesto las competencias que deben adquirir, además, cada docente puede implantar alguna competencia siempre y cuando beneficie a los alumnos.

COMPETENCIAS A ADQUIRIR POR LOS DOCENTES

- **Empatía.** Saber ponerse en el lugar de la persona afectada.
- **Liderazgo.** Ser capaz de establecer límites y cumplir con los objetivos propuestos.
- **Comunicación.** Fortalecer la relación alumno-maestro mediante mensajes tanto verbales como no verbales.
- **Motivación.** Son actitudes positivas que hacen que potencien la autoestima del alumno gracias al docente que sea capaz de motivarlo mediante habilidades.
- **Autoestima.** Sentimiento de aceptación propio, creado un sentimiento positivo individual.
- **Tolerancia.** Reconocer y comprender las diferencias que tenemos con las personas, para saber atender las situaciones de conflicto de forma sana y adecuada.

En el siguiente apartado de la sesión, volveremos a poner en contexto a los alumnos sobre el tema que vamos a tratar para conocer con anterioridad si poseen conocimientos sobre lo expuesto posteriormente. A su vez, Elías, Hunter y Kress (2001), según también, Gudiño (2012), piensan que el sistema educativo debería renovar el currículum del profesorado, además, proporcionan dos habilidades necesarias que fomentan el aprendizaje social y emocional dentro de las escuelas, por ello, hay que tener en cuenta estos dos aspectos a la hora de impartir clases dentro de un aula:

- Las escuelas deben crearse como comunidades de aprendizaje, donde se busque una relación entre el aprendizaje emocional y el aprendizaje académico. Una forma para promover el aprendizaje que aseguran estos autores es que tanto profesores, como padres y estudiantes trabajen juntos.
- Construcción de un aprendizaje social y emocional en base a la formación de los profesores y profesionales del ámbito escolar. Los docentes deben velar tanto por el desarrollo emocional propio como por el de sus alumnos, además de aplicar las habilidades necesarias para su formación.

Vemos de vital importancia que los docentes conozcan cuales son las estrategias necesarias que deben utilizar a la hora de llevarlas a cabo en la práctica con sus alumnos, además de exponer las ideas a los alumnos, propondremos que busquen otras estrategias para añadirlas a la lista presentada.

Para ello, Díaz, (2010) cita las siguientes estrategias en la función de Enseñanza-Aprendizaje:

- Introducir nueva información para atraer el interés del alumnado.

<ul style="list-style-type: none"> · Planear problemas abiertos a los alumnos para incentivar el aprendizaje significativo y constructivo. · Buscar la atención de los estudiantes a través de diferentes métodos de enseñanza. · Potenciar la importancia de la tarea a realizar para que sea relevante para el alumno. · Relacionar la tarea con ejemplos de su vida cotidiana o con experiencias y contenidos ya adquiridos. · Exponer de forma clara y concisa el fin de la tarea con ejemplos reales y amenos para que el alumno pueda comparar. <p>Por último, y para dar por finalizadas las sesiones teóricas de este programa formativo para docentes en relación con las emociones, creemos que es de vital importancia, que estos conozcan y sepan manejar los consejos que deben darles a los familiares de sus propios alumnos, cuando estos tengan algún conflicto o algún problema que deba ser resuelto, con las oportunas medidas para que no desemboque en un problema posterior.</p> <p>Los consejos que deben tener en cuenta son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ayudar a los niños a identificar y poner nombre a las diferentes emociones y unirlas con las situaciones sociales. ○ Reconocer la emoción para descubrir las experiencias. ○ Certificar los sentimientos del niño con empatía. ○ Ayudar a los hijos a mostrar sus estados emocionales. ○ Mostrar herramientas para que el niño, a través de sus métodos resuelva sus dificultades emocionales. <p>En el momento en el que el niño se inicia en la educación, se recomienda que los tutores legales, proporcionen información del nivel de inteligencia emocional en el ámbito familiar. La implicación de los padres debe ser concisa y rigurosa sobre las actitudes personales del niño, las conductas más complejas, la habilidad de adaptación y el control sobre los hábitos diarios y sus respectivas dificultades, dichos hábitos deben continuar durante los primeros años de escuela.</p>
<p>9. Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aula. · Pizarra digital. · Power Point.
<p>10. Evaluación: Esta sesión se evaluará mediante la observación, puesto que, se llevará a cabo dentro del aula, mientras que los formadores enseñan el contenido, los alumnos realizan un feedback creando debates y sugiriendo dudas y respuestas.</p>

Tabla 14: Actividad teórica 4. *Elaboración propia.*

PRÁCTICA

Actividad 6: El pueblo duerme	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el autocontrol respetando el turno de palabra y opinión de los compañeros. - Incrementar la capacidad de expresión oral. - Desarrollar el pensamiento estratégico. - Disminuir pensamientos autodestructivos en base a la realización de trabajos en equipo, fomentando así la resolución de conflictos. - Facilitar la autorregulación de las emociones mediante actividades tanto individuales como conjuntas, donde se observará el comportamiento.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En primer lugar, se les explicará a los alumnos el juego de cartas (ANEXO 4), al que vamos a dedicar la sesión. 2. Se repartirá una carta a cada alumno sin que los demás puedan verlas. 3. Una vez que cada alumno tenga su carta y sea consciente del personaje que representará, comenzará el juego. 4. Los encargados de llevar a cabo la sesión, observaran y participaran de manera externa, para la resolución de problemas o dudas. <p>Explicación del juego:</p> <p>1. Preparación de la partida.</p> <p>a. <u>Se reparten las cartas entre todos los jugadores y se explica la simbología que cada una de ellas representa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> I Números de la baraja representan al pueblo, no tienen ningún rol que desempeñar. II As de la baraja representa a los lobos. III Sota de la baraja representa a la vidente. IV Caballo de la baraja representa a Cupido. V Rey de la baraja representa al cazador. VI 3 de la baraja representa la bruja. VII 7 de la baraja representa la niña <p>b. <u>A continuación, se explica el desarrollo de la dinámica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> I El pueblo debe decir cada mañana y juzgar a uno de los habitantes mediante votación a fin de descubrir a los lobos. Este proceso está dirigido por el juez o el narrador que es la persona que se encarga de guiar la historia. II Los lobos se encargan de seleccionar cada noche y asesinar a uno de los participantes. III Cupido selecciona a dos jugadores, en caso de que uno de los dos jugadores muera, automáticamente muere el otro.

	<p>IV La vidente tiene la capacidad de ver la carta de un jugador en un total de 2 veces por partida, pero nunca puede mencionar su identidad.</p> <p>V La bruja tiene dos opciones: con una puede revivir a un jugador en una jugada (también se puede revivir a ella misma) y con otra puede matar a un jugador en otra partida. Cuando no quiera hacer nada, no tendrá por qué mal gastar ninguna.</p> <p>Objetivo del juego:</p> <p>El objetivo principal es descubrir quiénes son los lobos mediante la observación y el análisis, así como el desempeño de la gestión emocional para no ser descubierto. Así mismo, el objetivo es que aquellas personas que presentan un rol, no pueden en ningún momento desvelar su identidad.</p> <p>2 Desarrollo de la dinámica:</p> <p>Se divide por rondas o días. En cada una de ellas, el narrador, debe realizar el siguiente guion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pueblo duerme (los jugadores depositan su carta en el suelo boca abajo y cierran los ojos). • A continuación, se despiertan los lobos. Todos juntos eligen a una víctima y la matan. (una vez elegida) se vuelven a dormir. • Se despierta Cupido y selecciona a los enamorados y duerme (ya no vuelve a despertarse). • Se despierta la vidente y decide si ver carta a un jugador o no. Al finalizar duerme. • Se despierta la bruja y decide si revivir o no al personaje asesinado, si matar a otro o si no quiere hacer nada. • Una vez terminado todo esto, amanece, el pueblo despierta, se revela quien ha sido asesinado y se comienza el debate. La persona asesinada tiene voz, pero no voto. Las personas asesinadas, en rondas posteriores pueden tener los ojos abiertos durante la noche, aunque no pueden revelar en ningún momento ni acusar de forma directa al asesino. • Esta dinámica se repite durante 3/4 rondas. • La función del cazador, es que, si en un debate o los lobos deciden morir, cuando se le comunique su muerte, muere matando, es decir, puede usar su disparo de cazador para cazar a uno de los lobos.
<p>Sistema organizativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 10 alumnos. - Temporal: 30 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Juego de cartas (ANEXO 4).

Evaluación	<p>Para evaluar esta actividad plantearemos una serie de preguntas a los alumnos, los cuales deberán responder según sus opiniones. Las preguntas se realizarán de forma oral, y el encargado de grupo escribirá los resultados en un papel para dejar constancia de los datos obtenidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué personajes son más fáciles para jugar? ¿Cuáles representan mayor dificultad? - ¿Qué es más fácil, ganar siendo lobo o vidente? - ¿Qué es lo más remarcable en el comportamiento de la gente durante los linchamientos? ¿Hay algo en lo que te fijes especialmente?
-------------------	---

Tabla 15: Actividad práctica 6. *Elaboración propia.*

Actividad 7 de Regulación Emocional: Tengo una carta	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Percibir con exactitud los sentimientos y emociones propias. · Identificar los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos de la vida. · Percibir, identificar y comprender las emociones y sentimientos de los demás. · Empatizar con la otra persona cuando esté manifestando sentimientos y emociones. · Aumentar las habilidades sociales, así como las relaciones interpersonales satisfactorias. · Asumir responsabilidades por las propias decisiones. · Fomentar el autocontrol respetando el turno de palabra y opinión de los compañeros. · Disminuir pensamientos autodestructivos en base a la realización de trabajos en equipo, fomentando así la resolución de conflictos.
Desarrollo	<p>En esta sesión se dedicará a abrir los buzones que los alumnos realizaron en la actividad 1 de la sesión 1, y se leerán de una en una cada carta que los alumnos han depositado en el de manera anónima.</p> <p>A continuación, y entre todos los compañeros, se intentará llegar a alguna solución.</p>
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Grupal: A partir de 5 alumnos - Temporal: 15 minutos aproximadamente. - Espacio: aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Nada.

Evaluación	Se observará la capacidad que los alumnos y alumnas tengan para resolver los diferentes conflictos y anotaremos los datos más destacados.
-------------------	---

Tabla 16: Actividad 7 práctica. *Elaboración propia.*

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Percibir con exactitud los sentimientos y emociones propias. · Reconocer los distintos tipos de emociones, así como las básicas y las sociomorales. · Aumentar las habilidades sociales, así como las relaciones interpersonales satisfactorias. · Saber gestionar y controlar los sentimientos y emociones propias.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le volveremos a entregar a cada alumno de forma individual el mismo test de inteligencia emocional que realizaron en la primera sesión, para observar si dichas emociones trabajadas han variado con respecto al anterior. 2. Para terminar, se ofrecerá la corrección del test para que los alumnos conozcan el resultado de su inteligencia emocional al final de este programa formativo.
Sistema organizativo	<ul style="list-style-type: none"> - Individual. - Temporal: 15 minutos aproximadamente. - Espacio: Aula especializada para formadores y alumnado, con espacio amplio y habilitado. - Material: Test de Inteligencia Emocional.
Evaluación	Se recogerán los test para analizar la gestión emocional que tienen los alumnos.

Tabla 17: test de inteligencia emocional final. *Elaboración propia.*

3.6. Recursos.

Los recursos materiales que se van a utilizar en este programa formativo, serán facilitados por el centro donde se realice dicho programa, por lo tanto, este plan de intervención no tendrá coste económico al que se le tenga que hacer frente.

Los materiales que se utilizaran son comunes, y por ello, se encontraran en dicho centro:

RECURSOS MATERIALES

- **Fotocopias del test de inteligencia emocional. (ANEXO 1).**
- **Cartulinas.**

- **Pegamentos.**
- **Tijeras.**
- **Colores.**
- **Reglas.**
- **Bolígrafos.**
- **Celo.**
- **Tarjeta de las emociones. (ANEXO 2).**
- **Fotocopia de los casos/situaciones de conflicto. (ANEXO 3).**
- **Baraja de cartas. (ANEXO 4).**
- **Ordenador.**
- **Proyector.**

Tabla 18: Materiales a utilizar. *Elaboración propia.*

En cuanto a los recursos espaciales, se necesitará un aula especializada para alumnos y formadores, con un espacio amplio y habilitado, para poder así desarrollar todas y cada una de las actividades propuestas en el programa formativo.

3.7. Temporalización: Horario, duración, fases y calendario.

Dicho programa formativo, está preparado para que su duración ocupe un tiempo máximo de un mes, determinando cada sesión en una semana distinta. No se fijará una fecha establecida, puesto que, que cada centro educativo podrá elegir el momento y la estimación del tiempo que más se asemeje a su disponibilidad.

El planteamiento del programa formativo está pensado para que se realice durante 4 sesiones, ocupando un mínimo de 30 minutos por sesión, y un máximo de tiempo que no está establecido, puesto que, cada centro cuenta con una disponibilidad distinta. Se aconseja que se realice en horario de tutorías, para que así los alumnos no se vean afectados a la hora de perder alguna asignatura en horario normal de clase, en el caso de que sus profesores tengan que estar ausentes por participar en dicho programa.

SESIONES	DURACIÓN
Sesión 1:	

- Test de inteligencia emocional.	15 minutos.
- Actividad 1: Tengo una carta.	20 minutos.
Sesión 2	
- Actividad 2: ¿Qué piensas de mí?	10 minutos.
- Actividad 3: Experimento con niños.	20 minutos.
Sesión 3	
- Actividad 4: Ahora me siento.	20 minutos.
- Actividad 5: Debate de emociones.	20 minutos.
Sesión 4	
- Actividad 6: El pueblo duerme	20 minutos.
- Actividad 7: Tengo una carta	20 minutos.
- Test de inteligencia emocional.	15 minutos.

Tabla 19: Esquema temporalización de sesiones. *Elaboración propia.*

3.8. **Diseño de la evaluación: criterios o indicadores de evaluación, técnicas e instrumentos y momentos de recogida de información.**

La evaluación sólo será utilizada cuando los docentes (formadores) realicen las actividades con sus alumnos, puesto que, en este programa formativo evaluaremos únicamente mediante la observación, para así poder posteriormente llevar un control y un seguimiento de cada una de las actividades propuestas en cada sesión.

Cuando los formadores realicen las sesiones con sus alumnos deberán llevar a cabo dos evaluaciones, una inicial que comenzará el primer día de la realización del programa, y otra final que se desarrollará durante la última sesión, además de una evaluación continua que se realizará mediante la observación, al igual que con los formadores.

Los dos instrumentos que se van llevar a cabo para la evaluación de este programa, son dos cuestionarios de estilo de escala Likert, con 5 niveles cada uno, con intervalos del 1 al 5, donde el 1 tiene un valor de: totalmente de acuerdo, y el nivel 5: totalmente desacuerdo. Con esto, se evaluará el aprendizaje obtenido por parte de los destinatarios, además de la satisfacción de dicho programa, para tener un seguimiento de la evaluación en general del programa

Evaluación Inicial

En esta evaluación, se pasará un cuestionario diseñado mediante una Escala tipo Likert, con diez ítems (ANEXO 1) cada uno, relacionado con las emociones, para saber así, desde que punto se deben iniciar las actividades de las que consta el programa. Dichos ítems están planteados para ser valorados en una escala de cinco niveles, del 1 al 5, indicando que 1 significa Totalmente en desacuerdo, 2 En desacuerdo, 3 Neutro, 4 De acuerdo y 5 Totalmente de acuerdo.

Evaluación Continua

Dicha evaluación, será realizada por la persona que esté impartiendo dicho programa, mediante un diario de campo, en el que se realizará una observación general del grupo, evaluando y anotando las diferentes respuestas y reacciones de las distintas actividades que se podrán realizar en las sesiones. En dichas actividades, aparecerán concretados tanto los criterios como los indicadores que se deben de llevar a cabo. En el apartado de actividades quedará recogida toda la información detallada.

Evaluación Final

Una vez finalizado el plan de intervención, se llevará a cabo una última evaluación donde se valorará el proyecto por parte de los destinatarios. Por otro lado, se considerará si la validez de los recursos, actividades, formadores encargados de llevarlo a cabo y temporalidad, han conseguido cumplir con los objetivos y las necesidades que pretendía cubrir el programa.

En primer lugar, se llevará a cabo una evaluación general de todo el programa, mediante una auto evaluación por parte del alumnado.

El instrumento que se utilizará será un cuestionario tipo Likert, compuesto por siete ítems. Cada ítem, está planteado para ser puntuado con una valoración diferente (del 1 al 5) quedando de la siguiente forma:

- 1: Siempre.
- 2: A menudo.
- 3: A veces.
- 4: Raras veces.
- 5: Nunca.

ÍTEM	1	2	3	4	5
1. He sabido identificar los distintos tipos de emociones, tanto en mí mismo, como en los demás.					
2. He cooperado en todas las actividades.					
3. He tenido dificultad a la hora de interactuar con mis compañeros.					
4. He ayudado a mis compañeros si han tenido alguna dificultad.					
5. He seguido todas las instrucciones dadas por el profesor.					
6. He trabajado en equipo.					
7. Sé cómo enfrentarme a los conflictos que me suceden.					

Tabla 20: test de Inteligencia. *Elaboración propia.*

Para dar por finalizado el programa, se pasará un cuestionario de satisfacción personal, a todo aquel que haya participado, y por ello, hayan estado presente durante el desarrollo del programa.

Este instrumento es un cuestionario compuesto por ocho ítems diseñando con una escala tipo Likert. Cada ítem está planteado para ser valorado en un intervalo de cinco niveles, indicando lo siguiente:

- 1: Siempre.
- 2: A menudo.
- 3: A veces.
- 4: Raras veces.
- 5: Nunca.

Este último ítem, es tanto para los formadores que han participado en el programa formativo, como para los alumnos que lo realizarán por parte de estos mismos formadores una vez, hayan adquirido los conocimientos necesarios para su realización. En dichos ítems, se

pueden observar preguntas abiertas, para que aporten su opinión sobre la mejora de este programa formativo.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. La información previa sobre los horarios, ubicación, y objetivos de la actividad fue clara y oportuna.					
2. El lugar donde se realizó la actividad fue el adecuado (tamaño, temperatura, equipos).					
3. El profesional que imparte dicha actividad estimula la participación, generando un ambiente cálido y motivador.					
4. Los objetivos de aprendizajes fueron claros, desafiantes y alcanzables.					
5. Los contenidos fueron presentados de forma lógica y coherente.					
6. La duración de la actividad fue adecuada a los objetivos de aprendizaje.					
7. Le recomendarías este programa formativo a tus amistades u otros compañeros.					
8. Participar en esta actividad me ha aportado conocimientos relevantes para mí día a día.					
9. Hay algo que se podría mejorar en el programa formativo. Por favor, déjenos saber tu opinión:					

Tabla 21: Test Inteligencia emocional. *Elaboración propia.*

4. CONCLUSIONES.

Mediante la realización de este trabajo, he podido poner de manifiesto mis conocimientos y capacidades para llevar a cabo un programa formativo para docentes. Es un trabajo bastante práctico, en el que he potenciado las habilidades que he desarrollado durante los cuatro años del grado de pedagogía.

La elección de este trabajo de fin de grado, ha sido principalmente la motivación y curiosidad que me despierta trabajar con temas relacionados con las emociones, puesto que, además es algo que me gustaría desempeñar en un futuro profesional.

Gracias a esta oportunidad, tengo más claro que nunca lo importante que es trabajar con las emociones tanto en alumnos como en docentes, puesto que, son estos últimos los que, fomentaran las capacidades de los discentes, así como ejercer una influencia de motivación sobre ellos.

5. BIBLIOGRAFIA

- Abarca, M., Marzo, L., y Sala, L. (2002). *La educación emocional en la práctica educativa de primaria*. *Bordón*, 54, 505-518.
- Alberca, F. (2011): *Todos los niños pueden ser Einstein*. Barcelona, España: El Toro Mítico. Círculo de Lectores.
- Antunes, C. (2000). *Estimular las Inteligencias Múltiples. ¿Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan?* Madrid, España: Narcea S. A.
- Bach, E. (2001). *Educación emocional. Los padres, los primeros. Temáticos de la escuela española*, 1 (1), 10-11. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa (RIE)*, 1 (21), 7-43.
- Chóliz, M. (2005): *Psicología de la Emoción: el proceso emocional*. Valencia: Departamento de psicología básica.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona, España: Destino.
- Díaz, F. (2010). *Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación Constructivista*. (3º ed). México D. F, México: Mc. Graw Hill.
- Dos Santos, F.M.T y Mortimer, E.F. (2003). *How emotions shape the relationship between a chemistry teacher and her high school students*. *International Journal of Science Education*, 25, (9).
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey: *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3).
- Fernández- Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid, España: Pirámide.
- Fernández- Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Fernández- Berrocal, P. y Ramos, N. (2005). *Corazones inteligentes*. (2º ed). Barcelona, España: Kairós. 17-34.

- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, España: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara Editores.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Issues in Paradigm building*. En Cherniss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*. 13-26. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gudiño, Zayas, M. (2012). *Taller de Inteligencia Emocional Para Docentes de Educación Secundaria*. Universidad Pedagógica Nacional. México D.F, México.
- Koballa, T.R. y Glynn, S.M. (2007). *Attitudinal and Motivational constructs in science learning*. En S.K. Abell y N.G. Lederman (Eds.). *Handbook of Research on Science Education*. Mahwah, NJ, USA: Erlbaum, pp. 75-102.
- Ley 14/1970, de 4 de agosto, general de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 187, de 6 de agosto de 1970, pp. 12525-12546.
- Ley Orgánica 5/1980, de 19 de junio, por la que se regula el Estatuto de Centros Escolares. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 154, de 27 de junio de 1980, pp. 14633-14636.
- Ley Orgánica 8/ 2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013.
- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 159, de 4 de julio de 1985.
- Ley Orgánica 9/1995, de 20 de noviembre, de la Participación, la Evaluación y el Gobierno de los Centros Docentes. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 278, de 21 de noviembre de 1995, pp.33651-33665.
- Ley Orgánica de 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 307, de 24 de diciembre de 2002, pp. 45188-45220.
- Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, del 4 de mayo de 2006.
- López, M.E., & González, M. F. (2004). *Inteligencia emocional: pasos para elevar el potencial infantil*. Colombia: Grupo Dimas Ediciones.
- Manassero, M.A. (2013). *Emociones: del olvido a la centralidad en la explicación del comportamiento*. En V. Mellado, L.J. Blanco, A.B. Borrachero y J. Cárdenas

- (Eds.). *Las emociones en la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias y las matemáticas (I)*, Badajoz, España: DEPROFE.UEX, 3-18.
- Marina, J.A. (2011): *Los secretos de la motivación*. Barcelona, España: Ariel.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* 3-31. New York: Basic Books
- McLeod, D.B. (1989). *Beliefs, attitudes, and emotions: new view of affect in mathematics education*. En D.B. McLeod y V.M. Adams (Eds.). *Affect and mathematical problem solving: A new perspective*. New York: Springer-Verlang, 245-258.
- Plutchik, R. (1984). *Emotions: A general psychoevolutionary theory*. *Approaches to emotion*, 1984, 197-219.
- Real Academia Española (2001). *Emoción*. En *Diccionario de la lengua española* (22^a ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Reeve, J. (2003): *Motivación y emoción*. México: Mc. Graw. Hill.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, (3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. y Caruso, D. (2000). *The Positive Psychology of Emotional Intelligence*. Oxford University Press. 237-248.
- Vivas G, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de investigación*.(2), p. 0.
- Wenger, M. A., Jones, F. N., y Jones, M. H. (1962). *Physiological Psychology*. Carlsbad: Holt Rinehart Winston, pp. 3.
- Zavala, A, & Arnua, L. (2003). *11 ideas clave. Como aprender y enseñar competencias*. España: GRAO
- Zayas, F. (2011). *Aula de innovación educativa*. *Latindex*, 200, 32-34.

6. ANEXOS.

ANEXO 1. Test de Inteligencia Emocional.

	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
ATENCIÓN	1. Presto mucha atención a los sentimientos. 2. Pienso en mi estado de ánimo constantemente. 3. A menudo pienso en mis sentimientos.					
CLARIDAD	4. Puedo definir mis sentimientos. 5. Soy consciente de mis sentimientos en diferentes situaciones. 6. Puedo llegar a comprender mis sentimientos. 7. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
REPARACIÓN	8. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. 9. Tengo mucha energía cuando me siento feliz. 10. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

ANEXO 2. Tarjetas de emociones.



ANEXO 3. Ficha con diferentes situaciones/conflictos.

Nombre:

Fecha:

Apellidos:

Curso:

Situaciones de conflictos

1. Una pareja de ex novios se cruza por la calle después de mucho tiempo sin verse.
2. Dos padres, la madre quiere que su hijo coma sano y el padre cuando llega del trabajo le da chucherías para mimarlo porque está poco tiempo con él.
3. Un grupo de sevillistas y un grupo de béticos en un derbi.
4. Un trabajo en equipo. La mitad del grupo trabaja y la otra mitad no.
5. Estás esperando para pagar en una tienda y alguien se cuela.
6. El dependiente de una tienda te devuelve mal el cambio (te da de menos).
7. A dos amigos les gusta la misma persona.
8. Un grupo de amigos van a una discoteca y el portero no deja pasar a la mitad del ¿Cómo actuarían los que sí pueden entrar?

ANEXO 4. Baraja de Cartas.



