



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA LA PREVENCIÓN/ REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN
PROFESORES DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

ALUMNA: Eva M^a Castro Ortega.

TUTOR: Prof. D^o José M^a Augusto Landa

Octubre, 2018

INDICE

RESUMEN/ABSTRACT.....	3
1. INTRODUCCIÓN	
1.1. El síndrome de estar quemado o burnout en profesores.....	4
1.2. Efectos y repercusiones directas e indirectas del burnout.....	7
1.3. La Inteligencia Emocional como promotora de la salud en el profesorado	8
1.3.1. El modelo de habilidad de Mayer y Salovey de Inteligencia Emocional.....	8
1.3.2. Desarrollo de la Inteligencia emocional en el profesorado	10
2. OBJETIVOS	
2.1. Objetivo general	11
2.2. Objetivos específicos.....	11
3. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO	
3.1. Participantes	12
3.2. Instrumentos de evaluación.....	12
3.3. Procedimiento.....	14
3.3.1. Diseño.....	14
3.3.2. Fase previa.....	14
3.3.3 Fase de entrenamiento	15
3.3.3.1. Duración del programa.....	15
3.3.3.2. Desarrollo de las sesiones	15
3.3.4. Fase de finalización.....	34
4. RESULTADOS PREVISTOS.....	34
5. REFERENCIAS	36
6. ANEXOS.....	40

RESUMEN

El presente trabajo consiste en poner a prueba un programa de intervención basado en el modelo de Inteligencia emocional de Mayer y Salovey dirigido a docentes de Enseñanza Secundaria Obligatoria con el objetivo de desarrollar y entrenar en los mismos las habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional de manera que la práctica de estas habilidades emocionales repercutan de manera positiva en una mejora de su salud física, psíquica y social permitiendo amortiguar los efectos del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) y potenciar los recursos personales y estrategias de afrontamiento adaptativas a situaciones laborales estresantes. Para la realización de este estudio se ha empleado un diseño cuasi-experimental en una muestra de 116 docentes pertenecientes a dos centros educativos de Enseñanza Secundaria Obligatoria con índices socio-económicos y culturales (ISC) similares de la localidad de Torredonjimeno. El programa de intervención se organiza en diez sesiones con dos momentos de medida pre-test y post-test y las sesiones de trabajo sigue una secuencia jerárquica, tal y como propone el modelo de Mayer y Salovey comenzando la intervención por el entrenamiento de las habilidades emocionales más básicas para ir avanzando hacia el conocimiento y la práctica de las habilidades emocionales más complejas con la finalidad de que conozca y pueda aplicar estas habilidades emocionales a nivel personal y laboral, disminuyendo así los efectos del estrés asociado a su labor docente y lograr una mejora de la salud y calidad de vida.

Palabras clave: Inteligencia emocional, profesores, burnout.

ABSTRACT

The present work is an intervention program based on the Emotional Intelligence model of Mayer and Salovey addressed to teachers of Compulsory Secondary Education with the aim of developing and training in them the abilities of perception, facilitation, understanding and emotional regulation in a way that The practice of these emotional skills has a positive impact on an improvement of their physical, mental and social health, making it possible to cushion the effects of the burnout syndrome and enhance personal resources and adaptive coping strategies for stressful work situations. To carry out this study, a quasi-experimental design was used in a sample of 116 teachers belonging to two compulsory secondary education centers with similar socio-economic and cultural indexes (ISC) from the town of Torredonjimeno. The intervention program is organized in ten sessions with two

moments of pre-test and post-test and the work sessions follow a hierarchical sequence, as suggested by the model of Mayer and Salovey beginning the intervention by training the skills more basic emotional skills to advance towards the knowledge and practice of more complex emotional skills in order to know and apply these emotional skills on a personal and work level, thus reducing the effects of stress associated with their teaching and achieve a improvement of health and quality of life.

Keywords: emotional intelligence, teachers, burnout.

1. INTRODUCCIÓN

1.1.EI SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO O BURNOUT EN PROFESORES

Las características de la sociedad actual y el sistema educativo, plantea la necesidad de un modelo de profesor que no solo domine los conocimientos propios de su formación académica sino también una preparación técnica, la aplicación de metodologías favorecedoras de la inclusión, un conocimiento psicológico de sus alumnos/as, la enseñanza de valores morales y cívicos que lleven a la formación integral del alumnado incluyendo no solo el desarrollo de las capacidades cognitivas sino también el logro de las capacidades sociales y emocionales. Ante esta situación los docentes, asumen responsabilidades y funciones diversas que implican grandes esfuerzos pues se le atribuye una doble responsabilidad, la de enseñar y también la de educar, produciéndose un aumento en la complejidad y diversidad de su labor profesional, lo que en ocasiones se ven sometidos a exigencias contradictorias y conflictos dentro de su contexto laboral, sobrepasando la enseñanza formal a la mera instrucción de contenidos relacionados con las asignaturas básicas para abarcar aptitudes transversales y competencias sociales, conductuales y emocionales. (Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2017/18, UNESCO). A este aumento de demandas laborales se le puede sumar otros aspectos negativos como el hecho de la falta de prestigio de la labor docente a nivel social y en ocasiones, la falta de apoyo por parte del propio contexto organizacional o la administración educativa con lo que todos estos factores pueden convertirse en graves obstáculos cuya exposición continuada y diaria puede provocar en el profesorado un bajo rendimiento laboral, pérdida de la ilusión con la que accedió a la profesión docente, presión, visión negativa de su trabajo derivando incluso en síntomas más graves asociados con el síndrome del burnout con repercusiones en la salud física y mental del docente (agotamiento mental, ansiedad, cansancio, apatía, incapacidad para adoptar estrategias de afrontamiento,

depresión y dando lugar en algunos casos, al absentismo y baja laboral. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

En este sentido, en el sector de la enseñanza a efectos jurídicos solo se reconoce los nódulos en las cuerdas vocales como la única patología que puede ser catalogada como enfermedad profesional sin embargo, cada vez más y dadas las circunstancias sociales y retos educativos, los docentes están sufriendo trastornos de origen psicosocial, como el burnout y dolencias de tipo musculoesqueléticas, que tienen mayor repercusión e incidencia en la salud y bienestar del docente que los trastornos foniátricos. Así pues, en Octubre de 2000, el Tribunal Supremo ratifica la sentencia de 2 de Noviembre de 1999 dictada por la sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia del País Vasco, reconociendo el síndrome de quemarse por el trabajo como un accidente laboral y una dolencia de tipo psíquico pudiendo causar periodos de incapacidad temporal (Gil-Monte, 2000).

Algunos datos recabados por el Observatorio permanente de riesgos psicosociales (FETE-UGT) y publicados en la guía de prevención de riesgos psicosociales en el sector de la enseñanza recoge que el 84% de los profesionales de la enseñanza de etapas obligatorias dicen sentirse “quemados” en su trabajo (burnout) y el 86% manifiesta tener una elevada carga mental y entre las principales fuentes de estrés asociadas a su trabajo diario destacan la desmotivación del alumnado, la falta de cooperación/colaboración entre compañeros, problemas disciplinarios, la incertidumbre sobre los resultados de su trabajo, la complejidad de la atención al alumnado con déficit y/o diferentes ritmos de aprendizaje, la delegación de problemas correspondientes a las familias, el excesivo número de alumnos por clase, dificultades de promoción profesional y la falta de implicación de las familias en el proceso de enseñanza como circunstancias adversas y desfavorables que repercuten en su salud y bienestar físico y psicológico.

El término “burnout” es delimitado y conceptualizado en los años 80 por Maslach aunque previamente en los años 70 ya habían aparecido algunos trabajos sobre el término como los de Freudenberg (1974), sin embargo es a partir de la década de los 80 cuando se produce una gran proliferación de trabajos e investigaciones sobre el burnout y su relación con diferentes profesiones asistenciales del ámbito de la sanidad, la enseñanza o los servicios sociales, que llega hasta nuestros días por el impacto que sus síntomas tiene tanto a nivel personal como organizacional e incluso administrativo.

Maslach (1982,1999) define el burnout como una respuesta de estrés crónico que está formada por tres factores que harían referencia a las emociones, a las actitudes y las cogniciones así habla de: cansancio emocional (irritabilidad, odio, agotamiento de los

recursos emocionales), despersonalización que implicaría en la persona la aparición de actitudes de cinismo, hostilidad, apatía...etc y baja realización personal factor que implica cogniciones negativas hacia el trabajo como baja ilusión, baja realización personal con el trabajo, dificultades de concentración..etc.

En general no existe una única causa en la aparición del síndrome del burnout, en la investigación sobre el tema se pueden encontrar varios modelos teóricos para explicar este proceso. No obstante por su flexibilidad y aplicación en todos los contextos laborales y profesiones la teoría de Demandas y Recursos Laborales (DRL) (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001) considera que los entornos laborales se caracterizan por estar formados por demandas y recursos laborales siendo las demandas laborales, es decir los factores físicos, psicológicos, organizacionales o sociales asociados al puesto de trabajo y que requieren de la persona un esfuerzo sostenido los únicos predictores del burnout (agotamiento y principales enfermedades psicosomáticas) e indirectamente del absentismo (Bakker, et al. 2003) mientras que los recursos laborales y personales (apoyo social, retroalimentación, control del tiempo, formación, autoestima) estarían relacionados con los procesos motivacionales de satisfacción en el trabajo y engagement (Bakker, et al.,2007 ; Bakker, et al., 2010). Otra propuesta dentro de la teoría DRL es que la interacción entre las demandas y los recursos laborales y personales pueden predecir el bienestar laboral e influir en el rendimiento en el trabajo. En la interacciones que se originan entre ambos factores puede producirse que los recursos laborales disminuya en la persona el impacto de las demandas laborales (presión en el trabajo, exigencias emocionales, etc) sobre diversos indicadores del malestar como el agotamiento, en este sentido los sujetos con mayores recursos afrontarían de forma más adaptativa y satisfactoria las demandas y exigencias diarias de su trabajo.

Centrándonos en el síndrome del burnout en docentes y siguiendo la línea de la teoría DRL, autores como Extremera & Fernández–Berrocal (2004) señalan tres grupos de factores dentro de la profesión de la enseñanza que pueden llevar a la aparición del estrés en el profesorado junto con sus consecuencias a nivel individual en relación a la pérdida de salud y calidad de vida y en la administración educativa y el alumnado como receptor de un servicio educativo de mala calidad.

- Factores o estresores relacionados con el contexto organizacional o social como la sobrecarga de trabajo, presiones temporales, escasez de recursos...etc.

- Factores estresantes asociados a la relación profesor-alumno-familia como escasa disciplina y mala conducta, desmotivación del alumnado, falta de comprensión por parte de profesorado y familia.
- Factores personales e individuales del profesorado con mayor predisposición a sufrir estrés como la autoestima, el estilo atribucional, características de personalidad, variables socio-demográficas como la edad o el sexo o la experiencia docente.

1.2. EFECTOS Y REPERCUSIONES DIRECTAS E INDIRECTAS DEL BURNOUT

El desequilibrio que puede producirse entre las demandas fuente de estresores en el trabajo y los recursos laborales y personales de los que dispone un sujeto para afrontar con éxito los retos de su labor profesional puede llevar al síndrome del burnout, con consecuencias para la persona a nivel personal, familiar y laboral, a demás de provocar importantes repercusiones en la administración educativa pues en algunos casos puede llevar a bajas laborales de larga duración, con su consiguiente coste económico y otra consecuencia sería la disminución de la calidad educativa con graves repercusiones para los usuarios de dicho servicio es decir, el alumnado.

A nivel personal, existen estudios donde se recogen las consecuencias en la salud física y psicológica para la persona dando lugar a diversas dolencias y enfermedades como insomnio, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, espalda, cuello, enfermedades coronarias, nauseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias, cansancio y dificultad para desconectar del trabajo (Freudenberger & Richelson, 1980; Golembiewski et al., 1986; Pines et al., 1981) y como en algunos casos estos problemas de salud se relaciona con el consumo y abuso de tranquilizantes o estimulantes como café, tabaco, alcohol u otras sustancias (Maslach & Jackson, 1981). Entre los problemas psicológicos que se suelen asociar con el síndrome de burnout autores como Calvete & Villa, (2000) encontraron correlaciones significativas entre el cansancio emocional y síntomas de depresión, somatización, ansiedad, dificultades cognitivas y sensibilidad interpersonal. Centrándonos en la profesión docente, Pines et al. (1981) describen algunas de las consecuencias a nivel psicológico que sufren los profesores con burnout entre ellas se encontraría la falta de autorrealización, baja autoestima, aislamiento, autoculpa, actitudes negativas hacia uno mismo y los demás, sentimientos de inferioridad y de incompetencia, pérdida de ideales, irritabilidad llegando en los casos más extremos a depresiones graves, fobia social y ansiedad generalizada.

Esta sintomatología también merma la calidad de vida y bienestar del profesorado, algunos autores como Cookie & Rousseau, (1984) consideran que estos efectos nocivos a

nivel físico y psicológico del profesorado repercuten en el mantenimiento de relaciones satisfactorias a nivel familiar y de pareja pues muestran más signos de irritabilidad, agotamiento, tensión, se muestran cansados de hablar y de escuchar a otras personas produciéndose así un deterioro en su vida familiar.

1.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PROMOTORA DE LA SALUD EN EL PROFESORADO.

1.3.1. EL MODELO DE HABILIDAD DE MAYER & SALOVEY DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Actualmente la Inteligencia Emocional (IE) se ha convertido en un concepto en auge en ámbitos tan diversos como la educación, la salud y las organizaciones del trabajo. Mayer & Salovey (1997) definen la IE como *“la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”*. (Mayer & Salovey, pag.10, 1997).

Este modelo plantea una serie de habilidades, estructuradas jerárquicamente que van desde las más básicas a las habilidades más complejas, de modo que las primeras son necesarias para adquirir y dominar las habilidades emocionales complejas, además de ser el modelo con mayor apoyo científico, también el definir la IE como un conjunto de habilidades separadas de características o rasgos de personalidad estables, permite considerar estas habilidades como algo que puede enseñarse y entrenar en la persona para su beneficio y mejora de su calidad de vida haciendo un uso adaptativo de las emociones, de modo que los individuos puedan enfrentarse y adaptarse de forma más eficaz al medio que les rodea y afrontar los problemas diarios de una manera más satisfactoria, por otro lado, este modelo permite en mayor medida determinar y analizar el grado en el que la Inteligencia emocional influyen en el comportamiento y en la competencia general de los sujetos medida a través de un instrumento de autoinforme (por ejemplo, Trait Meta-Mood Scale ,TMMS-48).

Las habilidades que plantea el modelo y que se estructuran jerárquicamente son las siguientes (Mayer & Salovey ,1997):

Percepción emocional Habilidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, así como en símbolos abstractos (paisajes, obras de arte, música,...) a través de la atención y decodificación de los correlatos verbales, fisiológicos y cognitivos que las emociones comportan. Esta habilidad incluye la capacidad para expresar las emociones de manera exacta y adecuada.

Facilitación emocional Hace referencia a cómo nuestras emociones influye sobre nuestros pensamientos y modo de procesar la información. Esta habilidad implica generar, utilizar o aprovechar las emociones para favorecer otros procesos cognitivos, determina la forma en que no enfrentamos a los problemas y el modo en que procesamos la información.

Comprensión de emociones Hace referencia a las capacidades de comprender las emociones, etiquetarlas y relacionarlas con su significado, comprender emociones y sentimientos complejos junto con la habilidad de reconocer las transiciones que se produce de un estado emocional a otro.

Regulación de emociones Incluye las capacidades de mayor complejidad, como la habilidad para estar abierto tanto a estados emocionales positivos como negativos, la capacidad de reflexión acerca de las emociones y valor informativo, la habilidad para detectar nuestras emociones y la de las demás reconociendo su influencia y la habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en los demás.

Figura 1. Adaptado de Mayer & Salovey, 1997.

Este modelo jerárquico permite plantear programas de intervención en inteligencia emocional estructurados con resultados contrastados mediante instrumentos de medida.

1.3.2. DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROFESORADO.

Podemos plantearnos la pregunta de ¿por qué desarrollar la IE en el profesorado?, ya se ha comentado los nuevos retos que el sistema educativo exige a los docentes, una de las más prioritarias la formación integral del alumnado en todos los aspectos de su desarrollo personal, social y cognitivo y que actualmente ser profesor es una de las profesiones con más riesgo de sufrir estrés con importantes consecuencias para la salud. En este sentido, que el profesorado conozca y domine las habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional en sí mismo y los demás tendrá beneficios positivos en un doble sentido, directamente a nivel personal repercutiendo en la mejora de su salud física y psicológica, pues como se ha puesto de manifiesto niveles adecuados de inteligencia emocional ayuda a afrontar las demandas y estresores diarios a los que se enfrenta los profesores y en segundo lugar y de manera indirecta tendría repercusiones satisfactorias en el alumnado, ya que para que el alumno desarrolle y practique sus capacidades emocionales necesita un “buen modelo emocional de aprendizaje” en el que mirarse y que potencie la estimulación afectiva y regulación de emociones tanto positivas como negativas que surgen en el aula, la resolución de conflictos, la enseñanza de las capacidades de escucha activa, la empatía, la comprensión ...etc. (Abarca, Marzo & Sala, 2002; Vallés & Vallés, 2003).

Por consiguiente la IE, engloba capacidades o habilidades intrapersonales que repercutirían más directamente en la salud y en el ajuste psicológico del individuo y habilidades interpersonales que tendrían más repercusión en las relaciones sociales y en el ámbito laboral (interacciones profesor-alumno-familia-compañeros), ambos planos individual y social repercuten en el bienestar personal y la felicidad.

Diversos estudios basados en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey reflejan la relación significativa entre IE y bienestar personal, concretamente Gannon y Ranzjin (2005) ponen de manifiesto que la capacidad de manejo emocional propio y ajeno puede explicar en parte la varianza adicional entre IE y satisfacción personal. En nuestro país también existen estudios realizados con personal docente que confirman relaciones positivas entre niveles adecuados de IE, con el aumento de recursos de afrontamiento emocional y social que permite el manejo de situaciones estresantes con un efecto beneficioso para el bienestar psicológico del individuo, en concreto parecen que las habilidades de claridad emocional y reparación emocional se relacionan positivamente con estrategias de afrontamiento conductual del problema, afrontamiento cognitivo y afrontamiento emocional del problema de modo que los sujetos con mayor claridad emocional utilizarán más estrategias de afrontamiento activo

dirigidas a aumentar sus propios recursos para reducir o eliminar los estresores presentes en la situación lo que a su vez le permitirá evaluar otras alternativas de acción y gastar menos recursos cognitivos atendiendo a sus reacciones emocionales (Augusto-Landa, López-Zafra & Pulido-Martos, 2011).

En resumen y en base a la literatura científica sobre el tema del burnout sería necesario desarrollar en el profesorado programas de intervención que potencie y desarrolle sus habilidades emocionales de percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas, pues cuanto más emocionalmente inteligentes sea el profesorado más recursos y estrategias personales podrá poner en marcha para enfrentarse a las situaciones estresantes y frustrantes que se producen dentro de su práctica docente diaria disminuyendo sus niveles de estrés y mejorando su calidad de vida y satisfacción personal.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de inteligencia emocional para profesorado de Educación Secundaria Obligatoria basado en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, con la finalidad de fomentar estrategias de afrontamiento activo y manejo del estrés laboral que redunde en una mejora de la calidad de vida referida a la salud.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Sensibilizar y formar al profesorado sobre los aspectos emocionales y la inteligencia emocional proporcionándoles un breve marco teórico de los constructos que se trabajarán a través del programa y su repercusión en la salud y bienestar.
- ✓ Fomentar la utilización de estrategias de afrontamiento para la prevención o disminución del estrés a través de un aprendizaje vivencial y el desarrollo de las habilidades emocionales.
- ✓ Contribuir a que el profesorado aprenda a regular sus estados emocionales negativos disminuyendo los efectos nocivos sobre su salud.
- ✓ Desarrollar las habilidades emocionales intra e inter-personales con la finalidad de mejorar su bienestar personal y social.
- ✓ Formar al profesorado para la práctica de las habilidades emocionales de percepción, facilitación, comprensión y regulación proporcionándole un marco teórico, una metodología de intervención y un material práctico.

3. METODOLOGÍA

3.1. PARTICIPANTES

La muestra de este estudio estará formada por 116 profesores/as de Educación Secundaria Obligatoria, de los cuales 69 serán mujeres (59.48%) y 47 hombres (40.51%) con edades comprendidas entre los 31 y 61 años. La totalidad de la muestra ejerce la profesión docente en dos institutos públicos de Educación Secundaria Obligatoria de la localidad de Torredonjimeno (Jaén). En cuanto a su situación laboral el 57.86% de la muestra son funcionarios de carrera con plaza fija en sus respectivos centros. Ambos centros tienen un índice socio-económico y cultural (ISC) similar con lo que los rasgos característicos del alumnado y contexto en donde desarrollan su labor docente son coincidentes.

3.2. INSTRUMENTOS

A continuación se describen los instrumentos de evaluación empleados en el estudio: *Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach & Schaufeli, 1986)*. Es un instrumento ampliamente utilizado, pues presenta una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%. Este instrumento está compuesto por 22 ítems y pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Consta de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los sujetos han de responder utilizando una escala Likert, que va de 0 a 6 puntos (donde 0 = nada y 6 = todos los días). Se considera que las puntuaciones de este cuestionario son bajas entre 1 y 33 puntos. En cambio puntuaciones altas en las dos primeras dimensiones (agotamiento emocional y despersonalización. La puntuación máxima en la dimensión de agotamiento emocional puede ser 54, en la dimensión despersonalización la puntuación máxima 30) y bajas en la tercera dimensión (realización personal. Puntuación máxima 48) definen el síndrome. Cada una de estas dimensiones evalúa los siguientes aspectos:

Agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.

Despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.

Realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo.

Escala WLEIS (Wong and Law's Emotional Intelligence Scale) o Escala de Inteligencia Emocional, de Wong y Law, tiene como objetivo la evaluación del nivel de inteligencia emocional percibido. Esta escala consta de 16 ítems, que los participantes contestan a través de una escala tipo likert de va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Este instrumento valora cuatro factores con 4 ítems, cada uno:

- 1- Evaluación de las propias emociones o percepción intrapersonal
- 2- Evaluación de las emociones de los demás o percepción interpersonal
- 3- Uso de las emociones o asimilación
- 4- Regulación de las emociones

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck Anxiety Inventory). Versión del test en su adaptación española, 2011. Pearson Educación, S.A. Este instrumento es uno de los más usados para evaluar sintomatología ansiosa, mide de manera autoinformada, la existencia y severidad de los síntomas de ansiedad, en particular los relativos a los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada. El cuestionario puede usarse con población clínica y normal, consta de 21 ítems con cuatro opciones de respuesta presentadas en escala likert de 0 (en absoluto) a 3 (severamente, casi no puedo soportarlo). El punto de corte para discriminar el nivel de sintomatología ansiosa clínicamente significativo es de 16. Una puntuación total entre 0 a 7 se interpreta como un nivel mínimo de ansiedad, una puntuación de 8 a 15 como nivel leve de ansiedad, de 16 a 25 nivel moderado y de 26 a 63 como grave.

SWLS (Satisfaction With Life Scale) o Escala de Satisfacción con la Vida, de Diener, et al. 1985. (Versión española. Atienza, 2000). Dicha escala en su versión española, cuenta con unas propiedades psicométricas satisfactorias y buena consistencia interna. Esta escala tiene como objetivo valorar el grado de satisfacción con la vida del sujeto a través de 5 ítems que los participantes contestan mediante una escala tipo likert que va desde 1 (completamente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). Los puntos de corte son:

De 30–35: puntuación muy alta. Haría referencia a sujetos altamente satisfechos, que aman su vida y sienten que las cosas les van bien.

De 25–29: puntuación alta. Haría referencia a sujetos que sienten que las cosas les van muy bien pero que tienen identificadas áreas de insatisfacción.

De 20–24: Puntuación media. Los sujetos que obtienen una puntuación en este rango consideran que hay áreas de su vida que necesitan mejorar.

De 15–19: Puntuaciones ligeramente por debajo de la media. En este rango se incluiría sujetos que suelen tener problemas pequeños pero significantes en varias áreas de sus vidas.

De 10–14: Insatisfechas. Hacen referencia a sujetos significativamente insatisfechos con sus vidas.

De 5–9: Extremadamente insatisfechas. Las personas con puntuaciones dentro de este rango suelen sentirse extremadamente infelices con su vida actual.

Cuestionario de estrategias de afrontamiento (COPE). Se ha empleado la versión española del instrumento validada por Crespo & Cruzado (1997) y evalúa estrategias de afrontamiento ante el estrés en la población general. Este cuestionario consta de 60 ítems agrupados en 15 factores a través de los cuales los sujetos deben responder en función de la frecuencia con que emprende acciones de afrontamiento, es decir, cómo afrontan habitualmente las situaciones de estrés (de manera disposicional): búsqueda de apoyo social, religión, humor, consumo de alcohol y drogas, planificación y afrontamiento activo etc.

Escala de Felicidad general de Lyubomirsky & Lepper (1999). Este instrumento está formado por 4 ítems que los sujetos responden a través de una escala tipo likert que va desde 1(nada en absoluto o menos feliz) hasta 7 (muchísimo o más feliz). Las puntuaciones totales oscilan entre 4 puntos que sería la puntuación más baja y 28 para la puntuación máxima.

3.3. PROCEDIMIENTO

3.3.1. Diseño

Empleo de un diseño cuasi-experimental con dos grupos y dos momentos de evaluación con medidas pre-test y post-test. Para la asignación de los participantes a cada grupo (grupo experimental y grupo control) se ha utilizado el criterio de “centro con mayor número de personal docente”, puesto que ambos centros tienen un índice socio cultural similar (ISC), ubicados en la misma localidad y con una organización pedagógica parecida, con lo que el grupo control lo forma 20 hombres y 33 mujeres de un mismo centro (en total 53 sujetos) y el grupo experimental lo forma 27 hombres y 36 mujeres de un mismo centro (grupo experimental 63 sujetos).

3.3.2. Fase previa

Una vez seleccionados los instrumentos de evaluación en función de los constructos objeto de estudio, como fase previa a la intervención y contando con la colaboración del Centro de profesorado de Jaén (CEP Jaén), a través del cual certificar la formación a efectos

de cómputo de puntos para el profesorado participante, se les enviará a todos/as grupo control y experimental un enlace a través del cual cumplimentar su inscripción y participación en el programa, además de un tríptico con los contenidos a trabajar, la duración y horario de la actividad y el personal encargado de desarrollar el programa.

El grupo control participará en ambas fases de medida pre-test y pos-test, además en las instalaciones del CEP de Jaén recibirán una charla sobre el concepto de Inteligencia emocional y beneficios para la salud y mejora de la calidad de vida, mientras que el grupo experimental desarrollará todas las fases del programa de intervención: post-test, intervención, post-test.

3.3.3. Fase de entrenamiento

3.3.3.1. Duración del programa

El programa consta de 10 sesiones desarrolladas durante dos meses y medio, entre los meses de Febrero a Abril, con una duración de 2 horas cada sesión en horario de tarde, de 16.30h a 18.30 h y empleando dos sesiones para trabajar y practicar cada una de las habilidades de percepción emocional, facilitación, comprensión y regulación emocional e incluyendo la fase de pre-test y post-test en la intervención. Para aumentar la eficacia y práctica del programa se le solicitará a los participantes tareas para casa. (CRONOGRAMA. Anexo 1).

Por otro lado, cada sesión estará organizada en tres momentos y todas seguirán la misma estructura lógica: 1. Saludo y normas del grupo; 2. Intervención; 3. Despedida.

Tabla 1. Estructura interna de las sesiones.

1. Saludo y normas del grupo: confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre.
2. Intervención: revisión de tareas de casa + introducción/conceptualización de la sesión+ actividades de trabajo de dicha sesión.
3. Despedida y tareas para casa para la próxima sesión.

3.3.3.2. Desarrollo de las Sesiones

Desarrollo de las sesiones del programa de intervención siguiendo las cuatro ramas de la IE del modelo de Mayer y Salovey, estructuradas jerárquicamente comenzando por

actividades dirigidas a trabajar la percepción emocional hasta llegar a sesiones finales donde se realizarán actividades de regulación emocional:

Tabla 2. Organización de las sesiones del programa.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA Y PRE-TEST	Sesión 1
PERCEPCIÓN EMOCIONAL	Sesión 2 Sesión 3
FACILITACIÓN DE LAS EMOCIONES	Sesión 4 Sesión 5
COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES	Sesión 6 Sesión 7
REGULACIÓN EMOCIONAL	Sesión 8 Sesión 9
POST-TEST Y FEEDBACK SOBRE EL PROGRAMA	Sesión 10

Anexo.2. Programación de las sesiones de intervención del programa.

SESIÓN 1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA Y PRE-TEST

Objetivos:

- ✓ Introducir y sensibilizar al profesorado sobre los contenidos a trabajar a lo largo del programa.
- ✓ Realizar la primera medida del programa.

Fase inicial

Para iniciar las sesiones de trabajo se procederá a la presentación del equipo encargado de desarrollar el programa. La experta en psicología positiva (EPP) acordará junto con los participantes las normas que deben regir el grupo y el trabajo en equipo como son: la confidencialidad, el respeto, compromiso y la participación libre.

A continuación, explicará cómo se van a desarrollar las sesiones, la metodología a emplear, los momentos de medida y presentará el programa junto con los contenidos a trabajar como, qué es el estrés laboral o burnout, que repercusiones tiene sobre nosotros mismos a nivel de salud, nuestro trabajo y sobre las demás personas que nos rodean y cómo podemos potenciar nuestra inteligencia emocional (IE) como medio para prevenir o disminuir las emociones negativas asociadas a determinadas situaciones laborales y potenciar las

emociones positivas. De modo, que podamos aumentar nuestra IE, como recurso personal, para conseguir una mejor salud y en el trabajo lograr mayor satisfacción y reducir el burnout.

Fase intervención

Actividad: Pasación de pruebas (Fase Pre-test)

Se les repartirán a los participantes los distintos cuestionarios e instrumentos de medida y se les dejará tiempo para cumplimentarlos y resolver dudas sobre aquellos ítems que generen ambigüedad en su interpretación. Los cuestionarios y escalas son los siguientes:

- *Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach et ál., 1986).*
- *Escala WLEIS (Wong and Law's Emotional Intelligence Scale) o Escala de Inteligencia Emocional, de Wong y Law.*
- *Inventario de ansiedad de Beck (BAI; Beck Anxiety Inventory; (adaptación española, 2011).*
- *SWLS (Satisfaction With Life Scale) o Escala de Satisfacción con la Vida, de Diener, E. y otros. (versión española, 2000).*
- *Cuestionario de estrategias de afrontamiento (COPE). (versión española ,1997).*
- *Escala de felicidad general de Lyubomirsky y Lepper (1999).*

Fase final: despedida.

Una vez cumplimentados todos los instrumentos, les agradecemos a los participantes su colaboración y les recordamos el horario y días de las próximas sesiones, además de pedirles puntualidad en el horario de inicio de cada sesión con objeto de poder desarrollar todas las actividades y dinámicas sin interrupciones una vez iniciadas las mismas.

SESIÓN 2. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Objetivos:

- ✓ Aumentar el conocimiento sobre las emociones y el empleo de un vocabulario emocional preciso.
- ✓ Focalizar la atención sobre nuestro propio estado de ánimo.
- ✓ Analizar y tomar conciencia de nuestras emociones y de las emociones experimentadas por los demás.

Fase inicial (15 minutos)

Se recuerdan las normas del grupo de confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre y La EPP explicará las actividades de la sesión.

Antes de iniciar la sesión la psicóloga, repartirá etiquetas y rotuladores donde cada participante tendrá que escribir su nombre, para dirigirnos a él o ella, por su nombre y crear un clima afectivo positivo y de manera breve se realizará una **dinámica de presentaciones “yo soy...”**, es una forma de aumentar el conocimiento del propio grupo y lograr mayor cohesión y dinamismo. De modo que en las tarjetas además de escribir su nombre, en la parte superior del mismo tendrán que poner una cualidad y en la parte inferior su mayor deseo y/o aficiones. Se les dejará unos 5 minutos y posteriormente cada participante se irá presentando para que lo podamos conocer más.

Fase entrenamiento

Introducción teórica. (20 min)

Se comenzará introduciendo la competencia emocional a trabajar durante esta sesión. En este caso, **la percepción y atención de las emociones**, se les explica a los participantes en qué consiste esta habilidad, se les hablará de las emociones y sus tipos, de expresiones y rasgos faciales para descubrirlas y de los beneficios que puede tener estar atentos a las emociones propias y de los demás para el desarrollo de la labor docente, puesto que nos aportará información tanto a nivel individual como del entorno social que nos rodea. (Anexo 3. Material complementario expresiones emocionales faciales).

Actividad 1. Poner nombre a lo que sentimos. (15 min).

Se les pide a los participantes que formen grupos de 6-7 personas. A cada grupo se les entregará dos folios, un folio con un listado de emociones básicas y complejas y el otro, con descripciones o definiciones precisas de cada una de las emociones dadas. De forma, que el grupo tendrá que descubrir y emparejar cada definición con su emoción. (Anexo 4. Vocabulario emocional).

Posteriormente, se pondrá en común los resultados para comprobar sus aciertos/errores y el grado de conocimiento emocional que posee el grupo.

Actividad 2. Cómo me siento... (30 min)

El objetivo del ejercicio es que los participantes presten atención a sus propias emociones y analicen todas las emociones que han experimentado a lo largo del día,

comenzando desde la mañana hasta la tarde (momento de día en el que se encuentra) y que intente relacionar lo que siente o han sentido con lo que le han ocurrido. Para anotar y escribir las emociones y hechos se le entregará a cada participante una hoja donde registrar sus experiencias emocionales y se les dejará unos 5 minutos para que individualmente se concentren en sus emociones y las anoten en la hoja. (Anexo 5. Hoja de registro de emociones/acontecimiento).

Posteriormente, en grupo los participantes comentarán como se han sentido a lo largo del día, todas las emociones que han experimentado y los sucesos que las han provocado. Abriendo un diálogo sobre nuestras experiencias emocionales y cómo generan en nosotros sensaciones que pueden ser agradables o desagradables, empujándonos a actuar de una u otra forma.

Actividad 3. Reconocer emociones en los demás. (15 minutos)

En la pantalla le presentamos multitud de caras de personas (adultos, jóvenes, ancianos, niños) expresando diferentes gestos y los participantes tienen que descubrir que emoción refleja cada rostro y explicar qué señales faciales observan para saber que expresa esa emoción.

Actividad 4. Reconocer la relación que existen entre personas (15min). Actividad original de Fernández-Berrocal, P. & Ramos Díaz., N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: kairós.

Se le presenta diferentes fotografías donde se observa a diferentes parejas, la finalidad del ejercicio es que los participantes practiquen su capacidad identificar aspectos emocionales en los demás a partir de las claves contextuales, por ello a partir de las fotos tendrán que decidir si existen o no una relación de pareja entre ellos.

Fase final: (10 minutos)

Se hace un breve resumen de la sesión y se les propone a los participantes una tarea para practicar en casa lo trabajado, durante esta sesión. La tarea consiste en realizar un **diario emocional**. Los participantes al final del día tendrán que registrar lo que han sentido y lo que le ha ocurrido durante ese día para ir prestando atención a su estado emocional. Despedida y agradecimiento por su participación.

SESIÓN 3. PERCEPCIÓN EMOCIONAL II.

Objetivos:

- ✓ Analizar y focalizar nuestra atención en las emociones tanto positivas como negativas asociadas a nuestro trabajo.
- ✓ Analizar las repercusiones que nuestro estado emocional tiene a nivel individual y social.

Fase inicial (5 min)

Al inicio de cada sesión, se recordarán las normas de confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre. Seguidamente, la EPP comentará y explicará brevemente las actividades que se desarrollará en la sesión.

Fase de intervención.

Revisión de la tarea para casa: (15min)

Se iniciará la sesión con la revisión y comentarios de la tarea para casa, el **diario emocional**. Libremente y voluntariamente, los participantes comentarán públicamente aquellas emociones que han sentido a lo largo de la semana y las situaciones que han provocado esa sensación, comentando todos los aspectos que consideren relevantes.

Introducción teórica (15 min)

La psicóloga, hará un breve resumen de la habilidad de percepción emocional iniciada en la sesión anterior. Esta sesión se centrará un poco más en el contexto laboral del profesorado haciendo hincapié en la importancia y necesidad de prestar atención a las emociones que nos genera nuestra labor docente y a las emociones de los demás, en nuestro caso concreto del alumnado, para potenciar las emociones positivas y crear un buen clima de clase que facilite el trabajo.

Actividad 1. Soy profe de secundaria. (35 minutos)

El objetivo de esta actividad es que los profesores/as analicen y reflexionen de forma individual sobre las emociones positivas y negativas que implica su labor docente. Para ello se les entregará un folio con tres preguntas que deben responder indicando que cosas les llevaron a elegir esta profesión y que expectativas tenía cuando accedieron y qué aspectos nocivos o estresantes destacarían de su profesión.

1. Qué cosas de tú trabajo te gusta.....
2. Qué cosas de tu trabajo te genera incertidumbre o estrés....
3. Qué aspectos de tu trabajo provoca en tí ira o enfado....

Una vez dejado un tiempo de trabajo individual para que contesten a estas preguntas, en grupo se comentarán y se abrirá un debate sobre estos aspectos y entre todos, a través de una lluvia de ideas plantear algunas alternativas y/o estrategias para prevenir o afrontar las situaciones y emociones negativas que nos generan mayor angustia y malestar.

Actividad 2. Observador emocional (20 min)

Durante esta actividad veremos el visionado del video “pensando en los demás” posteriormente en pequeño grupo deberán anotar todo lo relacionado con las emociones que aparecen en clase y observando sólo los aspectos no verbales, faciales y contextuales, en qué detectan que se están produciendo esas emociones en los personajes.

Actividad 3. Yo lo he sentido (20 min)

La tarea consiste en reflexionar y analizar sobre las emociones que han experimentado en las dos-tres últimas semanas en alguna situación o acontecimiento ocurrido en su trabajo, hogar, con la pareja...etc para comprobar si son conscientes de las emociones. Tendrán que describir con detalle el acontecimiento e indicar los síntomas fisiológicos, conductuales y cognitivos que le provocaron esa emoción. El acontecimiento puede ser positivo o negativo.

Fase final (10 min)

Para concluir la sesión se les comentará la tarea para casa. La tarea propuesta la titulamos **Autoemoción**. Los participantes tendrán que realizarse un selfie solos o en compañía donde reflejen una emoción o la situación evoque una emoción para ellos/as que posteriormente tendrán que comentar en grupo.

SESIÓN 4. FACILITACIÓN EMOCIONAL.

Objetivos

- ✓ Facilitar el surgimiento de emociones a través de la evocación de situaciones, objetos o la música.
- ✓ Aumentar la habilidad de comunicación en público.
- ✓ Potenciar la expresión y comunicación de emociones de manera precisa.

- ✓ Desarrollar la creatividad.

Fase inicial (10-15 min)

Se recuerdan las normas del grupo de confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre y La EPP explicará las actividades de la sesión.

Se comenzará esta sesión con una **actividad inicial Buscando mi emoción**, para ello utilizaremos la **canción de los ASLÁNDTICOS, Equilibrista**. El objetivo de esta actividad es generar o evocar en los participantes emociones e inducir un clima de trabajo agradable. Después de escuchar la canción le pediremos que en la etiqueta que previamente se ha repartido anoten cómo se sienten tras escuchar la canción y comprobar el estado emocional del grupo.

Fase intervención

Revisión de la tarea para casa (10min)

Puesta en común de la tarea para casa **Autoemoción**. Los participantes que lo deseen podrán comentar y expresar las emociones que esa foto le provoca y compartir ese momento con el grupo.

Introducción teórica (15 min)

Explicación de la habilidad que se trabajará durante esta y la siguiente sesión, concretamente la habilidad de facilitación emocional. Le explicaremos cómo nuestras emociones o estado emocional influyen sobre nuestros pensamientos, procesamiento de la información y toma de decisiones. Las emociones permiten dirigir nuestra atención hacia la información más relevante para nosotros pudiendo facilitar pensamientos que tengan en cuenta diferentes puntos de vista, Además los diferentes estados de ánimo hace que veamos o valoremos los problemas de una u otra forma.

Actividad 1. Una emoción con su situación. (35 min)

El objetivo de la actividad es que reflexionen sobre la influencia de las emociones sobre nuestros pensamientos y conducta. El ejercicio consiste en que a cada participante se le entrega un folio en una columna aparecen situaciones relacionadas con su trabajo y otra una lista de emociones, ellos/as deberán elegir que emoción de las propuestas le ayudaría a realizar mejor la tarea y por qué (Anexo 6. Una emoción con su situación). Tienen que elegir una emoción para cada situación y no pueden repetirlas.

Posteriormente en grupo, se abrirá un debate para comentar los resultados de la actividad, dialogando sobre si somos conscientes de la influencia de las emociones sobre nuestras decisiones, modo de resolver o enfrentarnos a las situaciones y qué beneficios le vemos a conocer estos aspectos.

Actividad 2. ¿Qué estado de ánimo me ayuda más en mi clase? (20min)

Se dividirá los participantes en grupos y los miembros de cada grupo tendrán que escribir dos situaciones que pueden aparecer en clase junto con las emociones que ellos suelen experimentar y también con la emoción que deberían mantener para ayudarles a manejar la situación de clase, de la mejor manera. En esta ocasión no se le entregan ningún ejemplo de situaciones ni se limita las emociones, para que los participantes libremente expresen las situaciones que con mayor frecuencia se producen en sus clases y las emociones que experimentan. Posteriormente, en gran grupo comentaremos todas las situaciones y emociones planteadas.

Fase final (15 min)

Explicación de la tarea para casa, **MI CANCIÓN**. Durante esa semana se les anima a que busquen una canción que evoque en ellos/as un acontecimientos significativo de su vida como docentes.

Para terminar esta sesión realizaremos una actividad de despedida **una fiesta en el trabajo**. Vamos a hacer un picoteo en el trabajo y todos traemos algo, el objetivo es acordarnos de todo lo que han dicho los compañeros/as que van a traer por ejemplo “yo traigo empanada”, “yo traigo cacahuetes”, “yo traigo tortilla”...etc.

SESIÓN 5. FACILITACIÓN EMOCIONAL II

Objetivos

- ✓ Potenciar la aparición de emociones a través de la evocación de acontecimientos personales.
- ✓ Desarrollar la expresión y comunicación emocional en público.
- ✓ Aumentar la cohesión grupal.

Fase inicial. (10min)

Se recuerda las normas del grupo de confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre y La EPP explica las actividades de la sesión, comenzando con un ejercicio de distensión para dinamizar el grupo y crear un clima relajado. La actividad se titula **saludos emocionantes** y consiste en que los participantes tiene que saludar al compañero de la derecha expresando con mímica una emoción para ello pueden usar el cuerpo y la cara pero no la voz y el compañero saludado deberá averiguar cómo se siente la persona diciéndole “hoy estas...” (Alegre, triste, eufórico, sorprendido, tienes miedo, cansado...etc...).

Fase de intervención

Revisión de la tarea de casa (10-15 min)

Comenzaremos la sesión con la **revisión de la tarea para casa Mi Canción**. Los participantes que lo deseen comentarán al grupo la canción que han elegido y el acontecimiento como docentes que les evoca dicha canción, incluso para hacer más dinámica y entretenida la actividad podemos escuchar algunos fragmentos de las canciones mencionadas.

Introducción (10-15 min)

Les recordamos a los participantes la competencia de facilitación de emociones, que comenzamos a trabajar la semana anterior y que continuamos practicando a través de las actividades programadas para esta sesión.

Actividad 1. Qué sentí cuando... (40 min)

Se le pide a los participantes que recuerden un acontecimiento, positivo o negativo, que le hayan sucedido durante la semana. Se les deja un tiempo para que reflexionen y lo redacten en un papel y tomen conciencia de lo que experimentaron emocionalmente. Posteriormente se les pide que libremente aquellos que lo deseen comenten con el grupo el acontecimiento vivido, explicando qué emoción sintieron y cómo actuaron. Después se abrirá un debate para que los demás participantes puedan comentar cómo se sentirían y actuarían ellos si se hubieran encontrado en la misma situación.

Actividad 2. Detectives emocionales (30 min)

Se les pide a los participantes que se agrupen en grupos de 7 personas. A cada grupo se le reparte las situaciones, a cada grupo se le asigna una de las situaciones descritas a las que

tendrán que asignarle la emoción que provocan en ellos/as y el impacto derivado de lo que siente y cómo actuarían. (Anexo 7. material detectives emocionales). Posteriormente se abrirá un debate sobre la actividad y se comentará las situaciones.

Fase final (20 min)

La Psicóloga comentará la tarea de la semana para casa, la actividad tiene por título **mi objeto laboral** y consiste en elegir un par de objetos relacionados con el trabajo que evoque emociones tanto positivas como negativas para la persona.

Para finalizar terminaremos con un ejercicio de distensión que nos sirva como despedida y ponga un toque de humor a la sesión de trabajo, el visionado de un monólogo del club de la comedia de Eva Hache “*no le crucé la cara a la profesora de mi hijo de milagro*”. Tras el video del monólogo, los participantes podrán hacer un breve comentario si lo desean.

SESIÓN 6. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Objetivos

- ✓ Aumentar el conocimiento y comprensión de las emociones.
- ✓ Desarrollar la capacidad para entender las emociones, la situación que la genera y sus consecuencias.
- ✓ Potenciar la capacidad de entender la evolución de los estados emocionales y su comprensión.
- ✓ Desarrollar la capacidad de expresión emocional

Fase inicial (15 min).

Como en todas las sesiones se recuerdan las normas del grupo confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre. Además la Psicóloga comentará brevemente las actividades que se desarrollaran durante la sesión y los objetivos propuestos.

Para dinamizar el grupo y crear un clima de trabajo positivo se realizará una **actividad inicial dame una cualidad**, se repartirán etiquetas y cada participante escribirá una cualidad positiva para el compañero/a que tiene a su derecha y después cada uno dirá por qué le ha asignado esa cualidad.

Fase de intervención

Revisión de la tarea para casa (15 min).

Comenzaremos comentando la tarea de **mi objeto laboral**, los participantes libremente aquellos que lo deseen, comentará las emociones que les provoca esos objetos y el por qué tiene asociados esos objetos a esas emociones.

Introducción (10-15 min).

Se explicará la habilidad a trabajar durante la presente y siguiente sesión, es decir que habilidades integra la competencia de Comprensión emocional, en qué consiste y a través de qué actividades la podemos desarrollar. Durante su explicación se les instruye en que es una habilidad de mayor complejidad que las anteriores pues no solo abarca la identificación y reconocimiento de las emociones sino que además implica conocer las causas que genera o lleva a esa emoción y las consecuencias que tendrá nuestro estado emocional sobre nuestras acciones. También aborda la interpretación de las emociones complejas producidas en situaciones interpersonales.

Actividad 1. Historias y emociones (40 min).

Los participante se agruparán formando grupos de 7 personas, cada grupo sacará de una caja donde hay varias tarjetas con el nombre de muchas emociones tanto primarias como secundarias (alegría, tristeza, amor, celos, ira/enfado, remordimientos,...etc.) elegirán al azar y sin mirar una tarjeta con una emoción y tendrán que narrar una historia real o inventada donde el personaje sienta esa emoción señalando lo que le ocurrió, cómo interpretó el personaje lo ocurrido, qué pensamientos le aparecieron y cómo actuó.

Después de conocer la historia de cada grupo, se dará la oportunidad de participar al resto de participantes que están escuchando esa historia y dialogar sobre si era normal sentir eso en esa situación, qué podría haber hecho, que otras alternativas existían y otros modos de afrontar la situación.

Actividad 2. Intuyo que... (20min)

El objetivo de la actividad es que los participantes analicen las emociones y la relación entre situación y emoción. Para ello previamente, se les expondrá los aspectos no verbales presentes en la comunicación y expresión de nuestras emociones (expresión facial, manos, postura, mirada, tono de voz). Posteriormente se le presentarán escenas de personas en distintas situaciones y ellos tendrá que intuir o predecir fijándose en esas señales no verbales

cómo se sienten las personas que aparecen en las imágenes, por qué creen eso e hipotetizar sobre la situación. (Anexo 8. Imágenes de la actividad “intuyo que...”).

Fase final (15 min)

Finalmente, se le explica la tarea para casa que va a consistir en escribir su **trayectoria profesional** indicando cómo se siente actualmente, que expectativas tenía al inicio de empezar a trabajar y si coinciden con las expectativas actuales. Además deberán hacer un breve balance de si su participación en el programa le está ayudando a enfrentar el trabajo diario con otro ánimo más positivo.

Actividad de despedida: mucha paz y amor.

Para despedirnos se le pedirá al grupo que formen dos filas y se coloquen unos enfrente de otros y con un gesto gracioso o positivo, por ejemplo la V de victoria, el dedo hacia arriba... tienen que darse un abrazo y beso. Para que sea más divertida se pondrán una canción animada para realizar la actividad (la canción la propondrá el grupo).

SESIÓN 7. COMPRENSIÓN EMOCIONAL II

Objetivos

- ✓ Identificar y reconocer las emociones en los demás.
- ✓ Trabajar la capacidad para comprender cómo pueden sentirse los demás.
- ✓ Comprender los sentimientos opuestos que pueden surgir en nosotros ante situaciones.
- ✓ Potenciar el conocimiento emocional complejo.

Fase inicial (15min)

Iniciamos la sesión dándole la bienvenida a los participantes y recordando las normas del grupo: confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre. Posteriormente comenzamos la sesión con una dinámica inicial con la finalidad de entrar en materia y dinamizar el grupo. La **actividad inicial** se titula **patata** para ello preparamos tarjetas de dos colores diferentes (por ejemplo verdes y amarillas) con las emociones básicas cada una pero con un orden diferente en cada tarjeta. Le pedimos a los participantes que se agrupen por parejas y a cada miembro se le da una tarjeta de un color diferente es decir, un miembro de cada pareja tendrá una tarjeta verde y el otro una amarilla. La tarea consiste en decir la

palabra PATATA expresando cada una de las emociones que hay en su tarjeta y el otro miembro debe descubrir de qué emoción se trata y anotarla, para después saber el orden en el que lo ha dicho. Después el otro miembro de la palabra repite el juego con la palabra PATATA y el compañero debe anotar la emoción. Finalmente una vez realizado el ejercicio ambos comprobarán sus aciertos y valorará su conocimiento emocional. (Anexo 9. Actividad PATATA).

Fase de intervención

Revisión de la tarea para casa (15 min)

Aquellas personas del grupo que lo deseen, compartirá su **trayectoria laboral** con el resto de participantes comentando en qué situación se encuentra, cómo se siente, si se han cumplido sus expectativas iniciales, es decir pensaban una cosa y se han encontrado otra etc.

Introducción (10-15 min)

La psicóloga vuelve a recordar y profundizar sobre los aspectos de la competencia emocional que trabajamos, aspectos verbales y no verbales de las emociones, qué información aportan las emociones etc.

Actividad 1. Alike (30 min)

Visionado de un video para trabajar la comprensión de las emociones en los demás, la asociación entre las emociones y las situaciones, lo que se espera de nosotros en un contexto determinado, como las implicaciones emocionales puede influir en nuestra toma de decisiones o cambio de perspectiva. Después del video se abrirá un diálogo-reflexivo sobre estos aspectos y dilemas cotidianos que se nos plantea entre lo que se espera que tenemos que hacer y lo que nos gusta o deseamos.

Actividad 2. El círculo de la vida (25 min)

Se le reparte a cada participante un folio con un gran círculo, dentro de ese círculo se les pide que ordenen las áreas de su vida, pareja, trabajo, familia, amigos, ocio...etc de mayor a menor importancia. Con la finalidad de que analicen emocionalmente dichas áreas es decir, como se sienten en cada una de sus áreas, cómo le afecta emocionalmente, cuáles son las causas para sentirse así en cada una de sus áreas. Posteriormente, en grupo se comentará la actividad y se darán la oportunidad de dialogar sobre las cuestiones planteadas.

Actividad 3. Roley-play (20min)

El objetivo de la actividad es que a través de la representación de situaciones ponga en práctica su conocimiento emocional para reconocer e interpretar lo que está pasando a través de la observación de las conductas verbales y no verbales.

Situación A: Tienen un examen justo después de tu hora de clase. (Nerviosismo, inquietud)

Situación B: Los alumnos/as no prestan atención pasan del profesor y su explicación. (Aburrimiento).

Situación C: Están muy atentos (agrado).

Fase final (15min)

Resumen de la sesión y explicación de la tarea para casa, esta semana realizarán una **gráfica emocional** sobre su estado de ánimo, para que observen como pueden variar las emociones de un día para otro a pesar de que las situaciones de un día para otro permanecen casi iguales. Tendrán que anotar diariamente la energía (E), donde 1 baja y 5 alta, que siente y el estado emocional (EE) indicándolo con una puntuación que irá de 1 a 5, donde 1 sería desagradable y 5 agradable y al final de la semana harán su gráfica. (Anexo 10. Registro emocional semanal y gráfica emocional).

SESIÓN 8. REGULACIÓN EMOCIONAL

Objetivos

- ✓ Desarrollar la capacidad para manejar nuestras emociones y las de los demás.
- ✓ Aumentar el conocimiento de estrategias o alternativas para regular nuestras emociones.
- ✓ Potenciar la capacidad para disminuir nuestras respuestas emocionales descontroladas.
- ✓ Reflexionar sobre los beneficios que tiene la habilidad de regulación emocional en nuestra vida cotidiana.

Fase inicial (10 min)

Como siempre le damos la bienvenida a esta nueva sesión de trabajo, recordamos las normas del grupo confidencialidad, respeto, compromiso y participación libre y comentará brevemente las actividades y objetivos de la sesión. Para iniciar el trabajo y propiciar un clima dinámico y positivo realizamos una **dinámica de música y saludos** que sirva de saludo inicial. Tienen que decirnos una canción, ellos se levantarán y se moverán por la clase, el

psicólogo de espalda cada cierto tiempo bajará el volumen y ellos con el compañero/a más cercano tendrán que darse un beso y saludarse: hola que tal...y el otro responder yo muy bien.

Fase intervención (15 min)

Seguidamente comenzaremos con la puesta en común de la tarea para casa y los participantes que lo deseen mostrarán e explicará su gráfica emocional de la semana previa a la sesión y la conclusión a la que han llegado.

Introducción teórica (15 min)

La psicóloga explicará en qué consiste la regulación emocional, la última y más compleja rama de la IE del modelo de Salovey y Mayer en el que se basa nuestra intervención y les comentará algunas estrategias que podemos emplear para manejar nuestras emociones distinguiendo entre emociones eficaces y no eficaces para la salud y el bienestar psicológico.

Actividad 1. ¿Qué hago cuando estoy....? (40min). Actividad original de Fernández-Berrocal, P. & Díaz Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: kairós.

La actividad consiste en que piensen lo que hicieron cuando en una situación determinada se sintieron con miedo, con enfado, con alegría, tristes. Esta actividad se desarrollará en dos partes, primero la psicóloga dividirá el grupo en 4 subgrupos y a cada uno asignará una emoción (miedo, enfado, alegría, tristeza) y le indicará que individualmente piensen en situaciones que le en las que haya sentido dicha emoción en las últimas semanas especificando qué piensa y que hacen. Después se comentarán las situaciones con los pensamientos y lo que suelen hacer.

La segunda parte consiste en proponer alternativas o estrategias diferentes a las usadas que le hubieran ayudado a regular de forma más adecuada la emoción que sintieron en esa situación descrita. Posteriormente, todos los participantes pondrán en común las estrategias que podían haber utilizado para controlar sus emociones.

Actividad 2. Consumidores rebeldes (20-25 min)

Visionado de un fragmento de la película Sin reservas.

El grupo verá un fragmento de la película donde se pone de manifiesto la falta de control emocional y el empleo de estrategias ineficaces en una situación de tensión en un restaurante, lugar de trabajo de la protagonista. El argumento de la película es el siguiente, la

protagonista (Catherine Zeta-Jones) es una prestigiosa chef de un restaurante, volcada en su trabajo el cual realiza con dedicación exclusiva y gran meticulosidad. Un día recibe la noticia de que su hermana ha fallecido y la nombra tutora legal de su hija de 9 años, con lo que tiene que hacerse cargo de su sobrina. Al mismo tiempo aparece un compañero nuevo de trabajo en su cocina también chef con el que pasará de la rivalidad en el trabajo a protagonizar un romance.

La escena que veremos es cuando unos clientes en el restaurante donde ella trabaja se quejan porque el filete no está al punto deseado por ellos y ella monta en ira porque la comida tiene el punto exacto según su criterio culinario. Posteriormente se comentará la situación en grupo y haremos una lluvia de ideas sobre las estrategias que la protagonista podría haber empleado para controlar su ataque de ira.

Fase final (15 min)

Para concluir haremos un resumen de los contenidos vistos y trabajados en la sesión y explicaremos la tarea de la semana para casa que consistirá en una **reflexión** acerca de lo que han aprendido con el programa. La psicóloga propondrá algunas preguntas que sirvan de guía para realizar la reflexión como ¿qué he aprendido?, ¿cuál de las habilidades emocionales trabajadas pienso que es la más importante?, ¿por qué?, ¿Cuál habilidad deberían practicar más para mejorar mi bienestar?

Dinámica de despedida. **Baile emocional.** Con el objetivo de dinamizar a los participantes tras las actividades y despedirlos de manera positiva y con sentido del humor, pondremos una canción y todos la bailaremos representando facial y corporalmente una emoción.

SESIÓN 9. REGULACIÓN EMOCIONAL II.

Objetivos

- ✓ Profundizar en analizar las emociones, pensamientos y comportamientos ante diferentes situaciones.
- ✓ Reflexionar sobre los beneficios de regulación emocional para afrontar las situaciones cotidianas.
- ✓ Desarrollar la expresión emocional.

Fase inicial (15 min)

Saludo inicial y recordamos las normas del grupo confidencialidad, compromiso, respeto y participación libre. Le recordamos que esta será la última sesión de actividades para desarrollar y practicar la IE, ya que la última sesión de la próxima semana se dedica a la evaluación y pasación de pruebas. Para centrar al grupo e ir entrando en situación realizamos la dinámica inicial de **Caminando juntos**, con la finalidad de potenciar el conocimiento del grupo, la cohesión grupal, dinamizar y crear un clima de trabajo positivo y distendido. La actividad consistirá en poner música, los participantes caminarán por el salón y cuando se pare la música cada participante mirará al compañero/a más próximo y le dirá la instrucción que solicite la psicóloga por ej. Decid vuestra canción favorita, cómo os sentís hoy, qué habéis comido, qué no soportáis en la gente...etc.

Fase intervención

Revisión de la tarea para casa (15-20min)

Puesta en común de su reflexión acerca de lo que han aprendido a lo largo del programa y qué beneficios creen que tendrán en su vida personal y laboral.

Actividad 1. Esto pasa en mi trabajo (30min)

Se les entrega a los participantes una lista con hechos o situaciones estresantes que pueden darse en su trabajo, ellos/as deberán ordenarlos de mayor a menor importancia en función del grado en que le afecten emocionalmente a ellos/as. (Anexo 11. Situaciones estresantes y preguntas). Después tendrán que analizarlas contestando a una serie de preguntas. Posteriormente se comentarán las respuestas y se establecerá un debate donde todos los participantes podrán aportar sus opiniones y sugerencias.

Actividad 2. Me escuchas o qué.... (20 min)

El objetivo de la actividad es que experimenten y observen cómo se puede sentir una persona cuando su interlocutor no muestra una actitud adecuada hacia lo que la persona le está contando, para que sean conscientes de la importancia de la escucha activa.

La actividad consistirá en que 6 voluntarios del grupo (3 parejas) tendrán que representar 3 estilos de escucha distintos: estilo activo/asertivo, estilo pasivo, estilo agresivo. Un miembro de la pareja empezará a contar un hecho que le ha ocurrido o puede ser una historia inventada y el otro miembro tiene que escucharlo pero representando el papel que le haya tocado (pasivo/activo/agresivo). Después la persona que cuenta la historia dirá como se ha sentido

cuando estaba contando su historia o su hecho personal. El resto del grupo después podrá opinar y manifestar sus ideas. (Anexo 12. Estilos de escucha).

Actividad 3. Cómo estoy mi clase (20 min)

Le pedimos que se concentren en recordar alguna situación o acontecimiento ocurrido en clase durante la semana previa a la sesión y analicen los pensamientos que tuvieron, como se sintieron y cómo fue su comportamiento respondiendo a las siguientes preguntas (Anexo 13. Preguntas de la tarea).

Actividad 4. El jabón. (10 min)

Con el objetivo de que cada participante saque su propia conclusión sobre su propia vida y reflexione sobre lo que depende de nosotros y podemos cambiar se pondrá el video El jabón.

Fase final (10 min)

Le agradecemos su entrega y dedicación en la participación del programa y como última actividad le pedimos que rellenen un **cuestionario** sobre el programa con el objetivo de que nos proporcione feedback sobre los puntos fuertes y débiles del programa a mejorar y valorar su grado de satisfacción.

El cuestionario es simple son una serie de preguntas que se responde mediante una escala tipo likert de 1 a 5 (nada satisfecho/totalmente satisfecho). (Anexo14. Cuestionario de satisfacción del programa).

Antes de la despedida la psicóloga le recordará al grupo el compromiso adquirido y la importancia de la última sesión del programa y necesidad de evaluación.

SESIÓN 10. EVALUACIÓN: POST-TEST

Objetivo.

- ✓ Realizar la medida del programa con la finalidad de constatar datos y resultados posteriores.

Fase inicial

Le daremos la bienvenida a toda la muestra (control y experimental) y justificaremos la necesidad de realizar esta medida para recoger información y analizar los resultados del programa.

Fase intervención (post-test)

Se les repartirán a los participantes los diferentes cuestionarios e instrumentos de medida:

- ✚ *Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach et ál., 1986).*
- ✚ *Escala WLEIS (Wong and Law's Emotional Intelligence Scale) o Escala de Inteligencia Emocional, de Wong y Law.*
- ✚ *Inventario de ansiedad de Beck (BAI; Beck Anxiety Inventory; (adaptación española, 2011).*
- ✚ *SWLS (Satisfaction With Life Scale) o Escala de Satisfacción con la Vida, de Diener, E. y otros. (Versión española, 2000).*
- ✚ *Cuestionario de estrategias de afrontamiento (COPE). (Versión española ,1997).*
- ✚ *Escala de felicidad general de Lyubomirsky y Lepper (1999).*

Fase final

Agradecimiento por su implicación y participación en el programa y despedida.

3.3.4. FASE DE FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Una vez concluida la fase de entrenamiento, se convocará reuniones de trabajo entre los miembros del equipo de intervención para registrar los datos obtenidos a través de los instrumentos de evaluación, analizar los resultados y valorar la eficacia del programa y grado de consecución de los objetivos planteados.

4. RESULTADOS PREVISTOS

La profesión docente en el momento actual plantea una serie de exigencias y retos que debido a múltiples causas puede derivar en los docentes en problemas de salud como agotamiento mental y estrés repercutiendo en su día a día y que con el paso del tiempo puede dar lugar al síndrome de burnout. Por este motivo, creemos necesario entrenar a los docentes en habilidades emocionales que le sirvan para poner en práctica estrategias y recursos para hacer frente a las situaciones estresantes y negativas que se producen en su práctica diaria en el contexto educativo (Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda & Cabello, 2008) . En el caso de los docentes, el entrenamiento en habilidades como ser capaz de conocer las emociones propias y ajenas, comprenderlas y gestionarlas de manera adecuada tendrá unas repercusiones positivas en varios niveles de la persona y de su contexto. A nivel personal se logrará una mejora de la salud y bienestar personal repercutiendo esto también de manera positiva a nivel social y

laboral con lo que conllevará a una mejora de las relaciones interpersonales y clima de trabajo, mejora de la calidad de la enseñanza, aumento del rendimiento laboral etc.

Otro aspecto que se pone de manifiesto en la literatura existente en relación a la intervención en inteligencia emocional en el profesorado es que no solo, este entrenamiento, tendría una repercusión directa sobre la salud y mejora de su calidad de vida del profesor sino también que, de manera indirecta tendría consecuencias positivas para los receptores del servicio, es decir el alumnado, ya que si el profesorado domina y poseen unos altos niveles de IE podrán ayudar mejor al alumnado mediante la enseñanza explícita de estrategias que les capaciten para responder de forma más positiva y adaptativa a las demandas del medio y crear ambientes de trabajo positivos que faciliten la interacción y aprendizaje, no solo formando así en lo académico sino también en lo personal, emocional y social logrando una verdadera formación integral del alumnado tal y como recogen los planteamientos actuales de la educación.

A pesar de los beneficios que la aplicación de dicho programa de intervención en IE puede reportar en la muestra seleccionada, este estudio no está exento de limitaciones. Entre esas limitaciones destacamos la asignación de la muestra a los grupos control y experimental, ya que se ha seguido un criterio poco exigente y aunque se tratan de centros educativos con una oferta y organización pedagógica similar, un ISC parecido dentro del mismo rango, y ubicarse en la misma localidad puede existir una varianza explicable por otros factores como los rasgos de personalidad de los participantes, la sensibilidad e implicación de los mismos con los contenidos trabajados en el programa o la posterior inclusión de estrategias emocionales en su práctica diaria una vez transcurridos los meses de entrenamiento.

Entre los puntos fuertes de nuestro programa de intervención podemos señalar el hecho de trabajar la Inteligencia emocional de una manera secuenciada, estructura y jerárquica siguiendo un modelo que cuenta con rigor científico.

Nuestra intervención aunque aporta un marco teórico y explicativo de los constructos que se trabaja en el desarrollo de las sesiones del programa se emplea una metodología activa y participativa con la finalidad de aportar un aprendizaje vivencial y donde el profesorado pueda poner en práctica las estrategias y habilidades emocionales con el objetivo de adquirir dominio en las mismas. Además, se crea a través del desarrollo de diferentes actividades un espacio para la reflexión personal y colectiva sobre los aspectos emocionales y su influencia en nuestro comportamiento y pensamientos.

La formación del profesorado a través de la participación en nuestro programa de intervención produciría beneficios indirectos como la mejora de las relaciones interpersonales

entre compañeros, aumento de la cohesión grupo, con lo que a nivel de organización se generaría un clima de trabajo más positivo.

5. REFERENCIAS

- Abarca, M., Marzo, L., & Salas, L. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de Primaria. *Bordón*, 54, 505-518.
- Aguayo-Muela, A. & Aguilar-Luzón, M.C. (2017). Principales resultados de investigación sobre inteligencia emocional en docentes españoles. *ReiDoCrea*, 6, 170-193.
- Álvarez Gallego, E., & Fernández Rios, L. (1991). El síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional (I): revisión de estudios. *Revista Asociación Española de Neuropsicología*, vol. XI, Nº 39, 257-265.
- Aranda Beltrán, C., Pando Moreno, M., & Pérez Reyes, M.B. (2004). Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión. *Psicología y Salud*, 14(1), 79-87.
- Arnold, B., Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2013). Teoría de las Demandas y Recursos Laborales. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29, 107-115.
- Augusto-Landa, J.M., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social*, 26 (3), 413-425.
- Bakker, A. et al., (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99, 274-284.
- Bakker, A. et al., (2010). Beyond the demands-control model: Thriving on high job demands and resources. *Journal of personnel Psychology*, 9, 3-16.
- Bakker, A.B., Demerouti, E., De Boer, E. et al. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of vocational Behavior*, 62, 341-356.
- Bizquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.
- Cabello, R., & Ruiz -Aranda, D., & Fernández Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13 (1), 41-49.

- Calvete, E. & Villa, A. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Ansiedad y Estrés* 6, 117-130.
- Cooke, R.A. & Rousseau, D.M. (1984). Stress and strain from family roles and work role expectation. *Journal of Applied Psychology*, 69, 252-260.
- Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C., Moya Rubio, Y., Reyes Atabales, L., & Vilca Salinas, J. (2010). Efecto de un programa de Psicología Positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Revista Salud & Sociedad*, 1 (2), 101-112.
- Doménech Betoret, F. (2006). Stressor, self-Efficacy, Coping Resources, and Burnout among Secondary School Teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26 (4), 519-539.
- Extremera, N. & Fernández Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. & Fernández Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33,1-10.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad y Estrés*, 16 (1), 47-60.
- Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, 100, 43-54.
- Fernández Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández Berrocal, P., & Ramos Díaz, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fernández Berrocal, P., Extremera, N., Palomera R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J.M., & Cabello, R. (2009). *Avances en el estudio de la inteligencia emocional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Fernández Berrocal, P., Ramos, N., & Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.

- Fernández-Berruero, R., & Sánchez-Tarazaga, L., (2014). Competencias docentes en secundaria. Análisis de perfiles de profesorado. *Relieve*, 20 (1), 37-86.
- Freudenberger, H.J. & Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Nueva York: Anchor Press.
- Freudenberger, H.J. (1974). Stauff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gil-Monte, P., (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de Burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Revista psicológica científica.com*, 3(5). Disponible en: [http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-78-1-elsindrome-de-quemarse-por-el-trabajo-\(síndrome-de-burnout\).html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-78-1-elsindrome-de-quemarse-por-el-trabajo-(síndrome-de-burnout).html).
- Gil-Monte, P.R. (2000). Aproximaciones psicosociales y estudios diagnósticos sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Monográfico, *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 16 (2), 101-102.
- Golembiewski, R.T., Munzenrider, R.F. & Stevenson, J. (1986). *Stress in organizations*. Nueva York: Praeger.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.
- Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211-222). Nueva York: Cambridge University Press.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, 2, 99-113.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?” En P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 3-31.
- Merchán, I.M., & González, J.D. (2012). Análisis de la eficacia de un programa de inteligencia emocional con profesores de Badajoz y Castelo Branco. *Campo Abierto*, 31 (1), 51-68.
- Moriana Elvira, J., & Herruzo Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of clinical and Health Psychology*, 4 (3), 597-621.
- Observatorio permanente de riesgos psicosociales. UGT. (2006). Guía prevención de riesgos psicosociales en el sector de la enseñanza. Primera edición, Madrid: Comisión Ejecutiva Confederal de UGT.

- Páez, D. (2012). Manual formación IE y competencias emocionales para trabajadores área social y comunitaria. País Vasco: Diputación Foral de Gipuzkoa, Departamento de Innovación y Sociedad del Conocimiento.
- Palomera, R., Fernández –Berrocal, P., & Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), 437-454.
- Pena, M., & Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida en el profesorado de primaria y su relación con los niveles de burnout e ilusión por el trabajo (engagement). *Revista de Educación*, 359, 604-627.
- Peñalva Velez, A., López-Goñi, J G., & Barrientos González, J. (2017). Habilidades emocionales y profesionalización docente para la educación inclusiva en la sociedad en Red. *Contextos Educativos*, 20, 201-215.
- Pines, A.M, Arosen, E. & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Nueva York: Free Press.
- Torres, P., & Cobo, J., (2016). Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout en docentes de aula. *Educ@ción en contexto*, vol. II, N° especial. I Jornadas de Investigación e innovación educativa. “Hacia una educación de calidad para el desarrollo integral del ser humano”, 281-295.
- UNESCO. (2016). *Educación 2030: hacía una educación inclusiva, equitativa y de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos*. Disponible en: <http://www.unesco.org/ulis/es/index.shtml>
- UNESCO. (2017). “Rendir cuentas en el ámbito de la educación: cumplir nuestros compromisos”. Resumen del informe de seguimiento de la Educación en el mundo 2017/18. Disponible en: <http://www.unesco.org/ulis/es/index.shtml>
- Vallés, A. & Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.

ANEXOS

ANEXO 1. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA

CRONOGRAMA

FEBRERO

L	M	X	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Una sesión semanal de 2 horas cada una, los miércoles durante los meses de Febrero, Marzo y primera semana de Abril.



Pre-test.



Sesiones



Post-test

ABRIL

L	M	X	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				



Evaluación del programa por parte del equipo.

Sesiones semanales de 2 horas en horario de tarde 16.30h a 18.30h.

ANEXO 2. PROGRAMACIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES

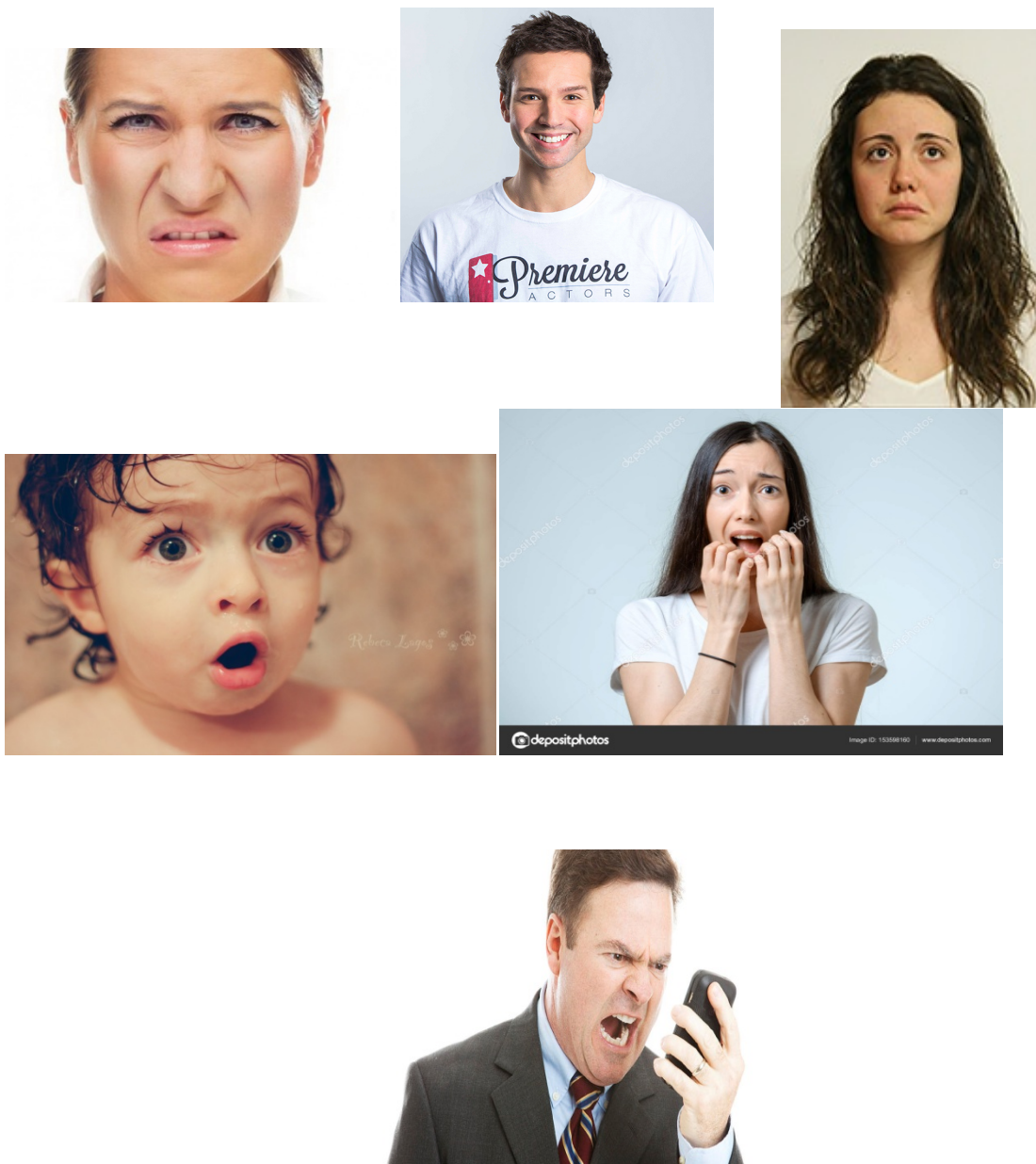
Habilidad de IE	Sesiones /fecha	Actividades
Percepción de emociones	Sesión 2. (7 /02)	Dinámica de presentaciones “yo soy...” Introducción teórica. Actividad 1. Poner nombre a lo que sentimos. Actividad 2. Cómo me siento... Actividad 3. Reconocer emociones en los demás. Actividad para casa. Diario emocional.
	Sesión3. (14/02)	Introducción teórica. Actividad 1. Soy profe de secundaria. Actividad 2. Observador emocional. Video “pensando en los demás” Actividad 3. Yo lo he sentido. Actividad para casa. Autoemoción.
Facilitación de emociones	Sesión 4 (21/02)	Actividad inicial Buscando mi emoción. Grupo musical LOS ASLÁNDTICOS, <i>Equilibrista</i> . Actividad 1. Una emoción con su situación. Actividad 2. ¿Qué estado de ánimo me ayuda más en mi clase? Actividad para casa. Mi canción. Actividad de despedida. Una fiesta en mi trabajo
	Sesión 5 (27/02)	Actividad inicial Saludos emocionantes. Actividad 1. Qué sentí cuando... Actividad 2. Detectives emocionales. Actividad para casa. Mi objeto laboral. Actividad de despedida. Monólogo del club de la comedia de Eva Hache “no le crucé la cara a la profesora de mi hijo de milagro”.
Comprensión emocional	Sesión 6 (7/03)	Actividad inicial dame una cualidad Actividad 1. Historias y emociones. Actividad 2. Intuyo que... Tarea para casa: trayectoria profesional. Dinámica de despedida: mucha paz y amor.
	Sesión 7 (14/03)	Actividad inicial: Patata. Actividad 1. Alike. Actividad 2. El círculo de la vida. Actividad 3. Roley-play. Tarea para casa: gráfica emocional.

Regulación emocional	Sesión 8 (21/03) Sesión9 (4/03)	Actividad inicial música y saludos Actividad 1. ¿Qué hago cuando estoy.....? Actividad 2. Consumidores rebeldes. Película Sin reservas. Tarea para casa: reflexión personal sobre lo aprendido. Dinámica de despedida: baile emocional. Actividad inicial: caminando juntos. Actividad 1. Esto pasa en mi trabajo. Actividad 2. Me escuchas o qué. Actividad 3. Cómo está mi clase. Actividad 4. El jabón Actividad final. Cuestionario satisfacción.

- ❖ Sesiones 1 y 10, fases de pre-test y post-test, respectivamente.
- ❖ Semana del 16 al 20 de Abril sesiones de trabajo del equipo de intervención para el análisis de resultados y evaluación del programa.

ANEXO 3. EXPRESIONES EMOCIONALES.

EMOCIÓN	GESTO FACIAL
Alegría	Retraimiento oblicuo de las comisuras de los labios y elevación de las mejillas.
Ira	Ceño fruncido. Se aproximan y descienden las cejas, se retrae el párpado superior y se eleva el inferior. Boca con <i>rictus</i> típico de amenaza. Estrechamiento de labios y dientes apretados.
Miedo	Elevación y aproximación de las cejas. Ojos y boca abiertos, alargamiento de las comisuras de los labios.
Sorpresa	Similar al miedo pero sin aproximación de las cejas ni alargamiento de las comisuras de los labios mientras la boca se abre al descender la mandíbula.
Tristeza	Elevación y aproximación de las cejas, comisuras de los labios descendidas y elevación de la barbilla.
Asco	Nariz arrugada, descenso general de la parte inferior de la cara: labio inferior, mandíbula y comisura de los labios.



ANEXO 4. VOCABULARIO EMOCIONAL

LETRA	DEFINICIÓN	EMOCIÓN/SENTIMIENTO
A	Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo.	
A	Sentir aversión por algo o alguien.	
C	Responsabilidad que recae sobre alguien por haber cometido un acto incorrecto.	
D	Pesadumbre, tristeza, preocupación.	
D	Acción que implica desaire y desdén.	
E	Tristeza airada o disgusto por el bien ajeno o por el cariño o estimación de que otros disfrutan.	
E	Sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que contraría o perjudica.	
I	Sentimiento de enfado muy grande y violento.	
M	Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.	
O	Satisfacción personal que se experimenta por algo propio o relativo a uno mismo y que se considera valioso.	
P	Tendencia a ver las cosas en su aspecto más desfavorable y negativo.	
R	Inquietud tras una acción propia censurable.	
S	Alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.	
V	Sentimiento ocasionado por alguna falta cometida o por alguna acción deshonrosa y humillante.	

ANEXO 5. REGISTRO EMOCIONES /ACONTECIMIENTO.

Momento del día	Qué he sentido	Qué ha ocurrido
Mañana		
Mediodía		
Tarde		

ANEXO 6. UNA EMOCIÓN CON UNA SITUACIÓN

Debes elegir la emoción que te ayudaría o facilitaría la realización de la tarea a realizar.

SITUACIÓN /TAREA
A) Preparar una presentación power point con unas palabras de despedida para un compañero que se jubila.
B) Estudiar y preparar el examen de oposiciones para obtener la plaza.
C) Dar las notas a tus alumnos/as y comprobar que en este examen hay muy buenas notas y ningún suspenso.
D) Poner de manifiesto tu desacuerdo en un claustro en relación actividades complementarias programadas por el equipo directivo.
E) Incorporación a un nuevo centro escolar después de varios años trabajando con tus compañeros/as.
F) Tener una tutoría con la familia de un alumno que muestra mal comportamiento.

EMOCIÓN QUE FACILITARÍA LA REALIZACIÓN DE LA TAREA
Enfado/ira
Sorpresa
Calma
Alegría
Tensión/ansiedad
Temor/miedo
Nostalgia
Amor
Tristeza
Euforia
Confianza
Felicidad

ANEXO 7. DETECTIVES EMOCIONALES.

SITUACIONES	EMOCIÓN	IMPACTO PARA MÍ	CONDUCTA REALIZADA
Te dan la nota del examen del B2 de Inglés y estás aprobado/a			
Confiabas mucho en una persona o compañero/a de trabajo y te das cuenta de que te critica a tus espaldas.			
Lleva dos meses en el extranjero y te acuerdas mucho de una persona a la que echas de menos.			
Tienes que operarte y te dicen que la intervención es complicada.			
Alguien te descubre en público diciendo una mentira por presumir.			
Tengo que entregar la programación al jefe/a de estudios para mañana y me queda mucho por terminar.			

ANEXO 8. ACTIVIDAD INTUYO QUE.....

Analiza cada una de las siguientes escenas respondiendo a las preguntas que te planteamos.



¿Qué crees que pasa en la escena.....?

¿Cómo crees que se siente....?

¿Por qué lo sabes....?



ANEXO 9. ACTIVIDAD PATATA

Tú tarea consiste en decirle a tu compañero/a la palabra **patata** expresando cada una de las emociones que contiene tu tarjeta.

ORDEN	EMOCIÓN BÁSICA	ORDEN DE EXPRESIÓN
1	ASCO	
2	ALEGRIA	
3	SORPRESA	
4	TRISTEZA	
5	MIEDO	
6	ENFADO	

ORDEN	EMOCIÓN BÁSICA	ORDEN DE EXPRESIÓN
1	ENFADO	
2	MIEDO	
3	TRISTEZA	
4	SORPRESA	
5	ALEGRIA	
6	ASCO	

ANEXO 10. REGISTRO EMOCIONAL Y GRÁFICA SEMANAL.

Puntúa de 1 a 5 tú energía (E) y estado emocional (EE).

E: 1baja/ 5 alta.

EE: 1 agradable/ 5 desagradable.

DÍAS SEMANA	L	M	MI	J	V
E					
EE					

Intenta realizar el registro al final del día.

Colorea de azul las casillas de la Energía (E).

Colorea de rojo las casillas del Estado Emocional (EE).

5														
4														
3														
2														
1														
	E	EE	E	EE	E	EE	E	EE	E	EE	E	EE	E	EE
	L		M		MI		J		V		S		D	

ANEXO 11. SITUACIONES ESTRESANTES Y PREGUNTAS.

A continuación puntúa las siguientes situaciones en función del grado en que te afecten emocionalmente.

1 nada 2 poco 3 algo 4 bastante 5 mucho

Trato complicado o problemas con mis alumnos/as	1	2	3	4	5
Relaciones difíciles y conflictivas con las familias de mis alumnos/as	1	2	3	4	5
Falta de apoyo de los compañeros y superiores (directores, jefe de estudios, servicio de inspección)	1	2	3	4	5
Falta de colaboración/consenso en la realización de actividades complementarias en el centro.	1	2	3	4	5
Cotilleos, rumores o críticas negativas sobre mi labor docente y/o nivel personal.	1	2	3	4	5

Reflexiona y contesta a las siguientes preguntas sobre las situaciones anteriores.

1. ¿Qué emociones asocias a esas situaciones?
2. ¿Cómo respondes habitualmente a cada una de esas situaciones?
3. ¿Qué resultados o consecuencias tiene tanto para ti como para los demás?
4. ¿Cómo podrías afrontar estas situaciones de una forma más eficaz emocionalmente para tí?

Actividad original en Páez, D. (2012). Manual formación IE y competencias emocionales para trabajadores área social y comunitaria.

ANEXO 12. ESTILOS DE ESCUCHA

Estilo Activo

Presta atención a lo que está contando el emisor, envía señales de confirmación de que entiende y sigue el discurso de la conversación, asintiendo con la cabeza, mirando a la cara de la persona que habla, hace preguntas sobre el contenido de lo que se cuenta mostrando su interés por el tema.

Estilo Pasivo

Se muestra distraído, mira para otro sitio, establece poco contacto ocular la persona que habla, se mueve, mira algún objeto que le ha llamado la atención, puede decir cosas en relación a otro tema.

Estilo agresivo.

Interrumpe el discurso del emisor, no deja que termine de exponer sus argumentos e ideas, critica lo que está diciendo, posición corporal rígida, intenta imponer su opinión, usa un tono de voz fuerte o un tono frío y autoritario, mantiene la mira.

ANEXO 13. ACTIVIDAD CÓMO ESTOY EN MI CLASE

Descripción de la situación ocurrida en clase

.....

.....

.....

.....

.....

1. Cómo me siento cuando ocurre esto en mi clase.

2. Cómo me influyen esas emociones en mí y en el desarrollo de la clase.

3. Cuáles son las causas que me llevan a sentir esas emociones.

4. Qué puedo hacer para controlar esas emociones.

ANEXO 14. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

Indique su grado de satisfacción con el desarrollo del programa de intervención y valore cada aspecto a través de una escala de 1 a 5 (1 nada 2 poco 3 algo 4 bastante 5 mucho).

ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA	PUNTUACIÓN				
Duración del programa	1	2	3	4	5
Horario del programa	1	2	3	4	5
Organización y planificación de las sesiones de trabajo	1	2	3	4	5
Condiciones de las instalaciones para el desarrollo del programa y las actividades propuestas	1	2	3	4	5
ACTIVIDADES FORMATIVAS					
Conocimientos teóricos adquiridos	1	2	3	4	5
Grado de aplicación de los contenidos y actividades desarrolladas a su vida profesional y laboral	1	2	3	4	5
Metodología empleada en las sesiones para lograr los objetivos	1	2	3	4	5
Clima de trabajo durante las sesiones	1	2	3	4	5
Recursos didácticos (tareas, actividades, casos prácticos)	1	2	3	4	5
Calidad de los materiales aportados	1	2	3	4	5
Valoración global del programa de intervención	1	2	3	4	5
VALORACIÓN DEL PERSONAL RESPONSABLE DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA Y SESIONES					
Conocimientos de la materia y claridad en su exposición	1	2	3	4	5
Destreza en el desarrollo de las actividades prácticas	1	2	3	4	5
Fomento y dinamismo de la participación de los asistentes al programa	1	2	3	4	5
Valoración global del personal responsable	1	2	3	4	5

A continuación le pedimos que nos ofrezca alguna sugerencia u opinión, a cerca de las cuestiones anteriores, con el objetivo de seguir mejorando el programa de intervención y la calidad de las actividades de cara a futuras aplicaciones del programa:

.....

.....

.....

.....

.....

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN

ANEXO 16. RECURSOS AUDIOVISUALES

Sesión 7. Comprensión Emocional.

Actividad 1. Alike. <https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ>

Sesión 8. Regulación Emocional.

Actividad 2. Consumidores rebeldes. Fragmento de la película “Sin Reservas”. (2007).

Director: Scott Hicks. <https://www.youtube.com/watch?v=oQtAMKhSEIE>

Sesión 9. Regulación emocional II.

Actividad 4. El jabón. <https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>