

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PROYECTO PROFESIONALIZADOR COMO HERRAMIENTA PARA  
OPTIMIZAR LA COMPETENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES EN  
CANARIAS.**

**CLARA MEDINA GARCÍA**

**ZAIRA MARÍA MEJÍAS MORALES**

**HARIDIAN RODRÍGUEZ LÓPEZ**

**TUTOR: FRANCISCO JAVIER BATISTA ESPINOSA**

**CURSO ACADÉMICO 2021/2022**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CONVOCATORIA DE JUNIO**

## **Resumen**

Las consecuencias de la Covid-19, el exceso de carga burocrática, la implantación de la asignatura de Emocrea en la Comunidad Autónoma de Canarias y el cambio de modelo en la escuela, han precipitado una situación de estrés en el profesorado, la cual hace que nos cuestionemos hasta qué punto el/la docente está preparado/a para afrontar los retos de la nueva escuela. Por ello, el presente proyecto pretende desarrollar las competencias emocionales en los/as docentes en Canarias. La propuesta se realizará durante ocho sesiones donde, además de la competencia emocional, se busca desarrollar vínculos entre el profesorado para crear una red de apoyo entre ellos/as y potenciar las competencias emocionales protectoras frente al estrés y el síndrome de Burnout.

**Palabras clave:** competencias emocionales, docentes, bienestar, Síndrome de Burnout, resiliencia, estrés.

## **Abstract**

Due to Covid-19, the excessive bureaucracy, the implementation of the Emocrea subject in the Canarian Community and the model change in the school have precipitated the teaching community into a stressful situation. For this reason we must ask ourselves if the teachers are prepared to face the challenges of the new school. Therefore, this project aims to develop emotional competences in the Canary Islands. The proposal will take place during eight sessions where, in addition to emotional competence, the aim is to develop links between them to create a support network among them and to strengthen emotional competences that protect against stress and Burnout syndrome.

**Key words:** emotional competencies, teachers, well-being, Burnout Syndrome, resilience, stress.

## ÍNDICE

<b>1. Datos de Identificación del Proyecto.</b>	<b>3</b>
<b>2. Justificación.</b>	<b>3</b>
2.1. Realidad Actual de la Percepción de las Competencias Emocionales los/as Docentes en Canarias.	8
<b>3. Objetivos del Proyecto.</b>	<b>14</b>
<b>4. Metodología y Propuesta de Actuación.</b>	<b>15</b>
<b>5. Propuesta de Evaluación del Proyecto.</b>	<b>27</b>
5.1. Criterios de Evaluación y sus Indicadores.	27
5.2. Instrumentos de Recogida de Información Metodología de Análisis de los Datos.	28
<b>6. Presupuesto.</b>	<b>28</b>
<b>7. Referencias Bibliográficas.</b>	<b>30</b>
<b>8. Anexo.</b>	<b>31</b>

## 1. Datos de Identificación del Proyecto.

El trabajo que se presenta a continuación tiene como título “Proyecto Profesionalizador como herramienta para optimizar la Competencia Emocional en docentes en Canarias” creado por Clara Medina García, Zaira María Mejías Morales y Haridian Rodríguez López.

El proyecto va dirigido a todos/as los/as docentes de Educación Primaria que se encuentren en activo en la Comunidad Autónoma de Canarias y que se hallen impartiendo clases en el curso 2022-2023.

La implementación de este se prevé para el curso académico 2022-2023, con posible ampliación a próximos cursos, comenzando en el mes de octubre de 2022 y finalizando en mayo del año 2023.

## 2. Justificación.

El proyecto que se presenta tiene como base el concepto de *competencia emocional*, por lo tanto se tratará de empezar analizando el significado de las emociones.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que las personas experimentan ante diversas situaciones. Según Goleman (1996):

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa ‘moverse’) más el prefijo ‘e-’ significando algo así como ‘movimiento hacia’ y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (p. 39)

Asimismo, y en relación con lo anterior, se debe considerar el término de competencia emocional, que hace referencia el presente trabajo, siendo un aspecto relevante del propio. La competencia emocional es un grupo de habilidades que permiten a las personas, reconocer y manejar las propias emociones. Este concepto es importante, no solo para saber qué sienten, sino para aprender a cómo deben regular esas emociones del día a día. Además, también son unas habilidades que permiten la superación de ciertas situaciones

complicadas, en las que las emociones que las personas sienten se tornan de manera desagradable, con lo cual, la competencia emocional es una prevención de la ansiedad y el estrés causados por situaciones de diversa índole. Tal y como sugiere Zych et al. (2022), “La promoción de las competencias sociales y emocionales resulta fundamental para la promoción de la convivencia y prevención de la violencia” (p. 191).

En cuanto a la regulación emocional, esta hace referencia al ajuste y control que la emoción tiene en cada momento. Es importante una buena regulación emocional para afrontar las diferentes situaciones de manera eficaz. Para ello, es relevante varias habilidades como la flexibilidad y el control de impulsos. Como indica Bisquerra y Pérez (2007) la regulación emocional también supone comprender la existencia de una correlación entre emoción, cognición y comportamiento. Es imprescindible generar un método que cumpla con el objetivo de formular buenas estrategias para el afrontamiento.

No se debe hablar de competencia emocional sin relacionarlo con la inteligencia emocional, pues parecen constructos iguales, sin embargo, aunque estén relacionados, se refieren a aspectos diferentes, como comenta Goleman (1996) “Mientras que la inteligencia emocional determina nuestra capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares, la competencia emocional se refiere a nuestro grado de dominio de esas habilidades” (p.19).

Con todo ello, la competencia emocional docente se hace aún más notable cuando no está presente en el maestro o maestra, ya que puede conllevar varias consecuencias emocionales, físicas y profesionales para el/la docente, pues la carencia de las competencias emocionales hacen que el propio enseñante pueda manifestar el síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado, el cual se pone de manifiesto, sobre todo, en los profesionales que dedican su trabajo a las demás personas tales como sanitarios o profesores, entre otros.

Rodríguez et al. (2017) expresa que el síndrome de Burnout es una reacción que tiene lugar a partir del estrés laboral que experimentan los/as profesionales que suelen llevar a cabo un oficio con el que trabajan directamente con otras personas, como es el caso de la educación, la salud o los recursos humanos. Dicha experiencia es el resultado del agrupamiento de emociones y actitudes negativas hacia la labor. Los/as maestros/as suelen estar afectados por este síndrome debido a varios factores como: el peso de la planificación

curricular, las evaluaciones, la organización constante, las altas ratios de alumnado en las aulas, los problemas de aprendizaje que pueden tener los/as estudiantes, etcétera. La consecuencia principal de dicho síndrome en un educador/a es el cansancio crónico, lo que conlleva al desgaste profesional.

En una investigación realizada por Esteras et al. (2019) acerca de la sintomatología física y mental del síndrome de Burnout en docentes, encontraron que los/as maestros/as que manifestaban agotamiento emocional, también les afectaba de manera somática con síntomas de tipo músculo-esqueléticos, inmunológicos, cardiovascular, neurosensorial y gastrointestinal. También, el agotamiento emocional se asocia con estrés y con la pérdida de motivación de la persona. No obstante, no se encuentran efectos significativos entre Burnout y el sexo de los/as docentes, es decir, la variable del sexo no afecta a los síntomas generados por este síndrome.

La identificación de las emociones, la regulación emocional y el apoyo entre docentes, puede prevenir y amortiguar este tipo de síndromes y el estrés que causa cualquier tipo de profesión, siendo este mayor en los/as profesionales que se encargan de otras personas en su labor. Por tanto, es necesaria la competencia emocional en el colectivo docente para el autocuidado y una mejor calidad de vida profesional y personal. Como indican Mejía et al. (2020) es relevante generar una comunicación efectiva, para que los/as docentes ejerciten sus habilidades sociales, realicen descargas emocionales, proporcionando consejos de ayuda para reducir la ansiedad, la frustración y el temor a la evaluación social.

Adentrándonos en el epicentro del trabajo, se destaca que este proyecto profesionalizador, nace a través de la reflexión acerca de las experiencias vividas en los centros educativos a lo largo de la realización de las asignaturas *practicum I* y *practicum II*.

Durante dicho periodo se ha podido percibir y reflexionar acerca de que, en general, los/as maestros/as sienten malestar emocional acerca de ciertos aspectos de su práctica profesional y no disponen de las herramientas necesarias para regular sus emociones en el aula. Un ejemplo que se pudo observar es la culpabilidad que estos y estas sienten cuando algunos/as alumnos/as no logran alcanzar los objetivos pedagógicos propuestos; o la ansiedad que suponen las continuas reformas educativas, que influyen en la práctica docente. Esos hechos y muchos más provocan un descontento en los/as educadores/as, los cuales pueden verse afectados en su labor en el aula. Se considera relevante tratar este tema bajo la

importancia que merecen las emociones, su autocontrol y el desarrollo de las competencias emocionales en los/as docentes.

Asimismo, tal y como expresan Gutiérrez et al. (2017) este enfoque es uno de los más olvidados en las últimas décadas, razonando sobre la importancia de adquirir competencias emocionales para, después, ser capaces de enseñarlas. Es muy poco probable instruir competencias emocionales cuando previamente no se ha llevado a cabo una buena formación y aprendizaje sobre ello.

Del mismo modo, otro aspecto en el que se quiere incidir en este proyecto es en el incremento de la comunicación entre los/as docentes a la hora de compartir experiencias entre sus compañeros y compañeras de centro educativo, pues se cree que esta acción ayudará al aprendizaje del autocontrol emocional, a la búsqueda de estrategias para ello y apoyo entre iguales. Concretamente, se puede reflejar este acontecimiento cuando se dialogan las experiencias entre maestros/as en periodos muy cortos de tiempo, como pueden ser en los cambios de hora o en los recreos. Por ello, se ve necesario crear un proyecto donde se habilite un espacio físico y un tiempo dedicado a compartir dichas vivencias y, transversalmente, mejorar su gestión emocional a través de vivenciar diversas dinámicas.

Actualmente, a raíz de la crisis de la COVID-19, las carencias emocionales y desajustes se han arraigado mucho más en la población en general, pero sobre todo en aquellas profesiones que interactúan con personas, como es el caso de la educación, donde los/as docentes se enfrentan a la labor no solo de enseñar de manera pedagógica sino también prestar ayuda en el proceso emocional de su alumnado. Algunas de las competencias emocionales de los/as enseñantes se han visto perjudicadas a raíz de disminuir el contacto social entre los/as educadores/as, pues al existir algunas restricciones, no se han podido llevar a cabo ciertas reuniones de manera presencial, incluyendo las separaciones por grupos burbuja. Por ello, es importante que puedan compartir experiencias y reflexiones, ya que la ayuda entre iguales es enriquecedora para mejorar la experiencia docente y la autovaloración de su labor.

Este hecho se ha visto incrementado debido a las restricciones que se han llevado a cabo en el aula tales como, por ejemplo, el uso de las mascarillas, la delimitación del espacio o las interacciones entre grupos, han supuesto un desgaste extra en el/la docente, debido a que

es el encargo del cumplimiento de dichas acciones. Así pues, conlleva un desgaste emocional adicional a la carga que ya muestran por su situación profesional.

Asimismo, el alumnado también se encuentra en una situación emocional adversa, con lo cual, el/la enseñante debe lidiar con esas emociones desagradables que aparecen en estos/as debido a la crisis pandémica. En esta situación, el/la docente carece de recursos para afrontar el estado emocional del escolar por la COVID-19, que supone un aumento de sus responsabilidades en su profesión, produciendo también una desestabilización del ambiente del aula, provocando ciertos desequilibrios en la armonía del grupo. Por este motivo, es importante que el maestro/a se sienta apoyado/a aún más en este momento por sus iguales y, además, que pueda disponer de un espacio para aprender y evolucionar sobre ello.

De la misma forma, actualmente se reclama una educación en el marco emocional, de hecho, en la Comunidad Autónoma de Canarias recientemente se ha implantado la asignatura de EMOCREA (Educación Emocional y para la Creatividad) como una materia más del currículum. Además, se plantea que en el próximo curso educativo 2022-2023 se va a instaurar esta asignatura en los cursos que aún no se imparten, como son 5º y 6º de Educación Primaria, aunque todavía no se ha confirmado por falta de publicación del decreto, el cual se presentará en el verano de 2022. Con lo cual, se reclama que en las aulas se debe educar en valores y de manera emocionalmente competencial, sin embargo, si los/as docentes no adquieren esas competencias, ¿de qué manera pueden enseñar a su alumnado a desarrollar las suyas?

En definitiva, para poder comenzar a realizar un buen aprendizaje y una óptima ejecución de estas competencias sociales y emocionales, es importante que se inicie desde la formación de las personas. Al igual que dicta Rodríguez (2018), la educación para la gestión socioemocional es una parte fundamental de la formación básica de cada una de las personas, por lo que se le debería otorgar la misma importancia que el resto de los contenidos que se imparten en las aulas. Se considera relevante que los/as docentes mejoren su competencia emocional, no sólo para gestionar sus propias emociones sino para hacer frente de manera óptima a ciertas circunstancias y, además, mejorar el autocuidado emocional. Por ello, se debe considerar importante el establecimiento de un vínculo sano con el alumnado, siendo este el primer paso para el autocuidado. Es necesario que los/as enseñantes vayan a la escuela felices para poder motivar y ayudar a su alumnado.

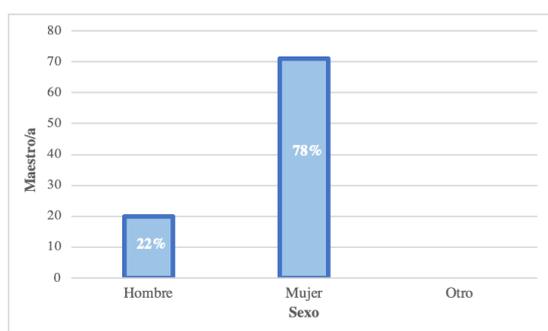
## 2.1. Realidad Actual de la Percepción de las Competencias Emocionales los/as Docentes en Canarias.

Con el objetivo de reafirmar nuestra hipótesis de que es necesario el desarrollo de las competencias docentes, se ha realizado un cuestionario de elaboración propia (anexo) en el que se recaba información sobre ello.

El número de participantes es de 91 maestros y maestras pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Canarias, de los cuales 78% son mujeres (71 maestras) y el 22% restantes son hombres (20 maestros), tal y como se muestra en la Figura 1. Además, los rangos de edad son bastante similares entre sí, por lo que no hay diferencias significativas, como se muestra en la Figura 2: 30,8% de 31 a 40 años (28 personas); 29,7% de 41 a 50 años (27 personas); 27,5% de 51 a 67 años (25 personas); y 12,1% de 23 a 30 años (11 personas). Por tanto, en las edades comprendidas entre 18 a 22 no existe ninguna respuesta, lo cual es lógico debido a que la carrera de magisterio se termina con, mínimo, 22 años. Con lo cual, los/as encuestados/as poseen una edad comprendida entre los 23 - 67 años.

### Figura 1

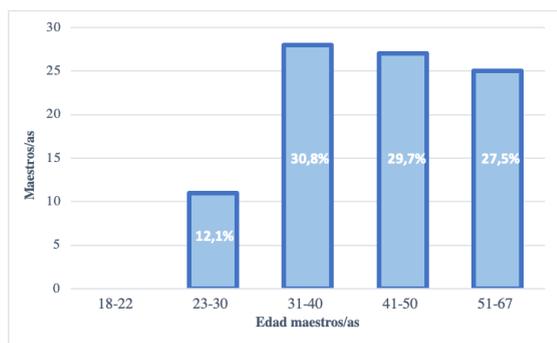
*Sexo de los/as participantes*



*Nota.* El número total de personas que han respondido es de 91 maestros/as.

### Figura 2

*Rango de edad de los/as encuestados/as*

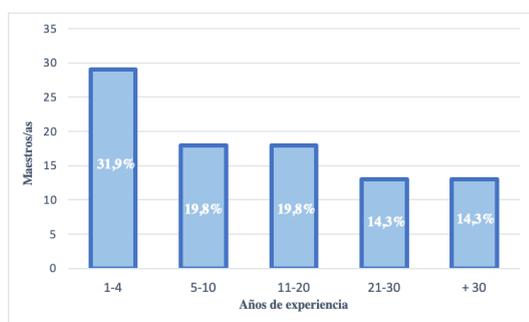


*Nota.* El número total de personas que han respondido es de 91 maestros/as.

En cuanto a los años de experiencia docente (Figura 3), predomina el rango de 1 a 4 años de experiencia con un 31,9% (29 personas). Seguido del rango de experiencia de 5 a 10 años y de 11 a 20 años con un 19,8% cada uno (18 personas de cada rango). A continuación, se establece de 21 a 30 años y de más de 30 años con un 14,3% cada uno (13 personas en cada rango).

### Figura 3

#### *Años de experiencia de los/as docentes*

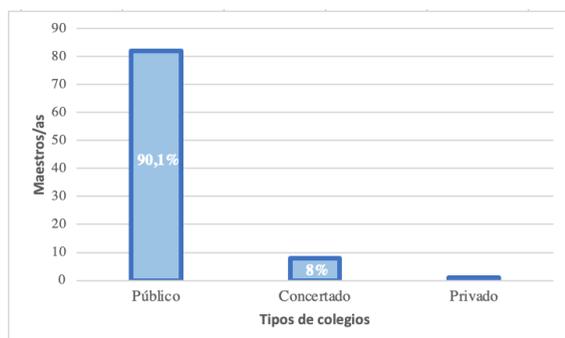


*Nota.* El número total de personas que han respondido es de 91 maestros/as.

El tipo de centro mayoritario es un Centro Educativo Público, con un 90,1% (82 personas), seguido del Centro Educativo Concertado con un 8,8% (8 personas). Por último, el Centro Educativo Privado con un 1,1% representando a una persona, tal y como se aprecia en la Figura 4.

#### Figura 4

*Tipos de centros educativos en los que imparten docencia*

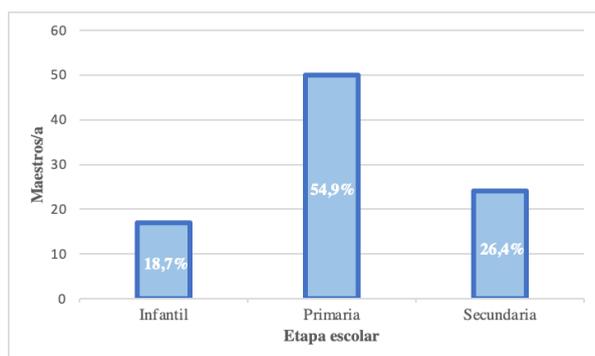


*Nota.* El número total de personas que han respondido es de 91 maestros/as.

En relación al nivel educativo donde se imparte docencia (Figura 5), el grupo mayoritario se sitúa en Educación Primaria con un 54,9% (50 personas), seguido de Educación Secundaria Obligatoria con un 26,4% (24 personas) y, por último, Educación Infantil con un 18,7% (17 personas).

#### Figura 5

*Nivel educativo en el que imparten docencia*



*Nota.* El número total de personas que han respondido es de 91 maestros/as.

Con respecto a la frecuencia que se ha realizado en el cuestionario mediante la propuesta de diferentes situaciones, se puede observar los resultados en la Tabla 1, donde se observa el número de personas que han contestado a cada uno de los intervalos:

**Tabla 1***Resultados del Análisis de las Frecuencias de las Situaciones presentadas*

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Percibo de manera fisiológica mis emociones. Ejemplo: me duele la barriga o cabeza cuando estoy nervioso/a.	5	24	41	21
Soy capaz de describir la emoción que siento en cada situación.	0	21	46	24
Siento que no puedo regular mis emociones en el aula.	11	58	18	4
Identifico rápidamente las emociones en mis alumnos/as, determinando si afectan a su comportamiento en el aula.	1	8	73	9
Tengo una autovaloración positiva en mi labor docente.	0	13	61	17
Siento motivación por mi labor docente.	0	3	42	46
Trato de mantener una situación positiva en situaciones adversas en el aula.	0	1	64	26
Soy capaz de enfrentar las situaciones adversas y salir fortalecido/a en mi labor docente.	0	6	67	18
Identifico mis carencias docentes y busco cómo mejorarlas.	0	5	48	38
Siento seguridad en mí mismo/a como docente.	0	7	66	18
Mantengo una actitud de escucha activa con todos mis alumnos/as.	0	2	48	41

Siento que no tengo los recursos necesarios para ayudar a regular las emociones de mi alumnado.	7	49	30	5
---	---	----	----	---

---

Nota. N= 91 maestros/as. Los ítems recogen las situaciones que se han presentado a los/as docentes. Las frecuencias que se han utilizado para su respuesta son: nunca, pocas veces, casi siempre y siempre.

Así pues, los/as maestros/as han contestado a las cinco preguntas planteadas con respuesta libre. Gracias a estas, se pudo observar las diversas opiniones que tienen los/as docentes sobre el tema a tratar. En relación a la primera pregunta que hace referencia a la regulación emocional por parte del enseñante al alumnado, la mayoría de las respuestas tratan de calmar y dialogar con el niño/a. Algunos ejemplos de ello son las siguientes respuestas: “¡@ escucho, intento que confíe en mí y pueda exponer su preocupación o motivo que le causa el sentimiento negativo. Buscar soluciones conjuntamente para que reflexione”; “cuando un alumno está nervioso intento que tenga su espacio, que se sienta comprendido, hablo con él/ella, rincón de la calma (espacio en el aula con papeles para que escriba su emoción y se desahogue)...”; “esperar a que se calme o sacarlo fuera para que se relaje”.

En cuanto a la segunda pregunta, la cual plantea al educador/a si necesita más recursos para mejorar las emociones, la mayoría de las respuestas son afirmativas, excepto una respuesta que no lo es, comentando que hay recursos en las redes sociales. Algunos ejemplos son: “si deberíamos tener más formación en este aspecto y un mayor seguimiento”; “sí, siempre podemos aprender mucho más. La resolución pacífica de conflictos me parece interesante y compleja a la vez.”; “en general considero que la escuela necesita tiempo, nos sentimos muy presionados por las rutinas, el peso del currículum, proyectos, etc. y en ocasiones, ante la prisa del día a día se nos escapa el momento de escucha hacia nuestro alumnado.”; “sí, desde luego. Tengo la convicción de que el/la docente es pieza nuclear del sistema educativo. La educación emocional ampliamente entendida –que se suma a las ya numerosas funciones atribuidas, implícita o explícitamente a la escuela– requiere de dedicación y de tiempos. Se necesitan docentes y carga horaria: reducción de ratios, entrevistas personales con el alumnado, trabajo con grupos reducidos, con familias, etc.”

Con la tercera pregunta se plantea la relevancia de los vínculos entre docentes, la mayoría de las respuestas, comenta la importancia de los vínculos entre estos/as, como por ejemplo: “la escuela enseña vincular al alumnado y sería absurdo que quien enseña a vincularse, no sepa hacerlo”; “sí, porque soy un modelo a seguir para el alumnado. Si ellos perciben relaciones positivas entre el profesorado tratarán de imitarlo con sus compañeros”; “es básico. Todos necesitamos sentirnos parte de un grupo. Si un equipo educativo está bien coordinado, la mejora en el comportamiento y los resultados del alumnado es patente”.

La cuarta pregunta intenta indagar en la justificación del presente proyecto acerca de la importancia de tener un espacio para los/as maestros/as y actuar como apoyo entre iguales, la mayoría de ellos/as ven como positivo y necesario este tipo de reuniones, como se puede ver en esta afirmación: “sí. Yo he vivido esta experiencia y aporta otras perspectivas y modos de actuación en el aula para mejorar el clima y el rendimiento”, también hay otras respuestas como: “sí, compartir tus experiencias es tan gratificante y a la vez enriquecedor para las personas que te escuchan. Lo que a lo mejor estás contando tú, le puede venir bien a un compañero que está pasando por una situación parecida.”; “sí, necesitamos momentos de terapia para relativizar lo que vivimos con los alumnos, y para sentirnos apoyados”.

En referencia a la última pregunta, la cual quiere reflejar la influencia de la pandemia en la competencia emocional docente, la mayoría han contestado de manera afirmativa, algunas de las respuestas han sido: “la pandemia nos hizo ver la necesidad de interactuar entre docentes, siempre con el objetivo de que el alumno tenga éxito” o “las restricciones que venimos sufriendo desde hace dos años han limitado mucho nuestras interacciones diarias”. Igualmente, existen otras respuestas como “sí, ha influido negativamente. Personalmente a nivel emocional ha perjudicado muchísimo en el estado de ánimo y con los demás docentes ha afectado esos momentos de socialización en los que hablábamos en la pregunta anterior”. También, “sí, ahora le doy más importancia a que el alumnado esté bien, que trabajen y aprendan pero que estén a gusto, motivados, que se lleven bien y se aprecien”.

Tras finalizar el análisis de los resultados de la encuesta, se ha realizado una comparación con otras investigaciones que se han llevado a cabo en dicho ámbito. Para ello, se ha escogido un programa basado en el manual de *Educación Emocional para Docentes* (MADEMO) con el fin de corroborar que los resultados obtenidos en nuestra encuesta y el

planteamiento del proyecto puede llegar a ser beneficioso para los/as docentes. Este programa se basa en la implementación de recursos que ayuden al profesorado en la reducción del síndrome de Burnout e incrementar el bienestar de estos/as. Según Schoeps et al. (2020) los resultados obtenidos, tras la realización del programa, muestran un gran avance de los/as participantes en su competencia emocional, sobre todo en regular y distinguir sus emociones. Además, se observa un incremento en las mejoras de las relaciones sociales entre los usuarios/as, sobre todo cuando se refiere a la cohesión grupal, cooperación y el apoyo social entre estos/as, bajo un espacio donde se respeta la comodidad, confianza y diálogo, lo que ayudó a conocerse mejor y descubrir la diversidad de opiniones y experiencias.

Tras los resultados obtenidos y las experiencias vividas, se ha decidido realizar un proyecto profesionalizador, el cual tiene como objetivo principal indagar acerca de la competencia emocional docente que existe en la actualidad en los/as educadores/as realizando una propuesta de mejora de dichas competencias. Se trata de una proposición que se inicia en la mejora emocional docente para que, transversalmente, mejore el vínculo con el alumnado y así poder mejorar la competencia emocional. Asimismo, este proyecto intentará establecer una gestión emocional como vía de mejora del autocuidado docente.

### **3. Objetivos del Proyecto.**

Los objetivos propuestos en el proyecto que se presenta son los enumerados a continuación:

- Fomentar el bienestar personal docente.
- Fortalecer el vínculo afectivo entre maestros y maestras, creando un espacio que favorezca dicha relación.
- Mejorar las competencias emocionales docentes.
- Diseñar metodologías que favorezcan el desarrollo de las competencias emocionales.
- Incluir las competencias emocionales como aprendizaje permanente.
- Desarrollar la importancia necesaria de la regulación y el aprendizaje de las competencias emocionales.

#### 4. Metodología y Propuesta de Actuación.

El proyecto que se presenta en dicho trabajo de fin de grado se aborda mediante una metodología activa, dinámica y participativa, donde los usuarios/as son los/as protagonistas de su propio aprendizaje y perfeccionamiento. Se realizarán diversas actividades durante las sesiones a impartir, las cuales se centrarán en algún aspecto en concreto de las competencias emocionales:

- *Sesión 1:* presentación del proyecto.
- *Sesión 2:* se trabajará la cohesión del grupo de participantes.
- *Sesión 3:* dinámica sobre las emociones.
- *Sesión 4:* actividades para reforzar el autoconcepto y fortaleza de uno mismo/a.
- *Sesión 5:* se trabaja la regulación emocional.
- *Sesión 6:* aprendizaje de las acciones para realizar un buen autocuidado.
- *Sesión 7:* se cuestiona la capacidad de la resiliencia educativa.
- *Sesión 8:* reflexión final del proyecto.

Además, en cada una de las sesiones que se impartirán, existen dos espacios que se repiten: el *coffe time* y la música del inicio del día.

- *Coffe time:* consiste en una estrategia para desarrollar habilidades sociales entre los/as individuos y ayudar en la descarga de estrés ocasionado por la docencia. En este tiempo, el cual tendrá una duración de unos 15/20 minutos, los/as maestros/as realizarán un descanso en el que aprovecharán para comer y establecer vínculos con el resto de los/as docentes.
- *Música del inicio del día:* al principio de cada una de las sesiones se le pedirá a los/as usuarios/as, de manera voluntaria, que pongan una canción que les guste y les motive o les transmita alegría.

Las profesionales que crearán y llevarán a cabo el proyecto son dos maestras y una psicóloga, todas ellas especializadas en Educación Emocional.

Los/as usuarios/as del taller son enseñantes que, de manera voluntaria, quieran realizar este proyecto. Está dirigido tanto a docentes de Educación Infantil como de Educación Primaria.

En cuanto a los diversos recursos que se necesitarán para realizar este proyecto, se determinan los siguientes:

- Humanos: maestros/as especialistas en Educación Emocional y Psicólogos/as.
- Materiales: para llevar a cabo el taller se necesitan los siguientes recursos:
  - Aula del centro educativo.
  - Patio y zonas comunes del colegio (1 sesión).
  - Ordenador.
  - Proyector.
  - Folios.
  - Bolígrafos.
  - Lápices y rotuladores de colores.
  - Altavoces.
  - Pegatinas blancas.
  - Pósit.
  - Impresora.
  - Tinta/tóner.
  - Cartulinas.
- Otros: comidas y bebidas para los descansos.

En cuanto a la temporalización, el proyecto comenzará a finales de septiembre de 2022, pues las profesionales que impartirán el taller iniciarán los preparativos en dicho mes. El taller dará comienzo para los/as participantes en octubre de 2022. Este mes es el elegido para comenzar, debido a que se considera que septiembre es un mes de adaptación, además de que se encuentran conociendo su nuevo alumnado con lo cual, cuando se comience el proyecto, ya habrán experimentado ciertas vivencias que lo enriquezcan.

El taller finalizará en mayo de 2023, puesto que los/as docentes en junio deberán cerrar el curso y tendrán bastante trabajo administrativo que realizar. No obstante, el proyecto

no terminará para las que lo imparten ya que, una vez finalizado el taller, deberán realizar una evaluación de dicho proyecto.

Durante el curso escolar, el proyecto se impartirá una vez al mes, teniendo en cuenta la carga de trabajo, con lo que suman un total de ocho sesiones que se realizarán en el mismo centro escolar. Las actividades que se pretenden desarrollar, por sesiones, son las que se describen a continuación:

### **SESIÓN 1: “Presentación del proyecto”.**

- Objetivos:
  - Informar a los/as usuarios de los contenidos del proyecto y el procedimiento del taller a realizar.
  - Presentar a los/as profesionales que llevan a cabo el taller.
  
- Desarrollo:

Se comenzará la sesión presentando a los/as profesionales que impartirán el presente taller. A continuación, se realizará una breve explicación de los contenidos que se tratarán en los futuros meses, además de garantizar el anonimato en todas las sesiones, con el objetivo de que se sientan cómodos/as en todo momento. Una vez finalizadas las presentaciones, se realizará el tiempo del *Coffe Time*.

En la segunda parte de la sesión, se entregará un folio a cada participante con las siguientes preguntas: ¿Qué esperas de este proyecto? ¿Por qué te apuntaste? En caso de que diera tiempo, de manera voluntaria, alguna persona podría comentar su respuesta, pero no es el objetivo principal de la actividad, pues se trata de una pregunta que se reflexionará al cabo de unos meses del inicio del proyecto.

Por último, los/as encargados/as de impartir el taller, comentarán a los/as usuarios/as que deberán rellenar un cuestionario, de manera anónima, acerca de la competencia emocional docente, a través de la plataforma Google Forms, pudiéndose realizar fuera del horario del taller y antes de la segunda sesión.

- Recursos y/o materiales:
  - Folios.

- Bolígrafos.
- Presentación en Power Point sobre las futuras sesiones del proyecto.
- Proyector.
- Ordenador.
- Agrupamiento: individual.
- Temporalización: realización en el mes de octubre.
  - Presentaciones: primera hora de la sesión.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Actividad de resolución de las preguntas: 40 minutos.
  - Explicación del cuestionario Google Form: 10 minutos.
- Espacio: un aula del centro educativo.

## **SESIÓN 2: “Cohesión grupal”.**

- Objetivos: cohesionar el grupo de manera dinámica.
- Desarrollo:

Se comenzará la sesión mediante la escucha activa de una canción propuesta por los/as profesionales que imparten el taller como, por ejemplo, la canción: “*Madre Tierra (Oye)*” del cantante Chayanne (<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>). Se les comentará a los/as usuarios/as la dinámica inicial en cada sesión, en la que deben de manera voluntaria elegir una canción que les transmita alegría y buen rollo para empezar la tarde.

A continuación, se les proporcionará a cada participante una pegatina en blanco para que cada uno/a escriba su nombre y se lo pegue en el torso de la camisa, donde sea visible.

Luego, se iniciará una actividad de cohesión grupal llamada *¿De quién es este pósito?* donde se le repartirá a cada maestro/a un pósito, en el cual cada uno deberá escribir 3 aspectos sobre él o ella misma, de manera anónima. Luego, los/as profesionales, los mezclarán y pegarán en la pared de manera desordenada, para que puedan adivinar de quién se trata cada uno de ellos. Debajo de cada pósito, se pegará otro en blanco para que cada uno/a haga sus cábalas y escriban el nombre de la persona a la que creen que pertenece cada uno. Más tarde, se desvelará el dueño/a de cada pósito, el maestro/a que más nombre adivinen ganará.

*Coffee time.*

Para finalizar la sesión, cada uno/a cogerá su pósito y se presentará al resto de los/as usuarios/as del taller.

- Recursos y/o materiales:
  - Pegatina para colocar sus nombres.
  - Pósito para cada maestro/a.
  - Bolígrafos + rotuladores.
  - Ordenador.
  - Altavoz.
  
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
  
- Temporalización: realización en el mes de noviembre.
  - Realización del juego “¿De quién es este pósito?: 1 hora.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Presentación de cada participante: 40 minutos.
  
- Espacio: un aula del centro educativo.

### **SESIÓN 3: “Emociones”.**

- Objetivos:
  - Facilitar la expresión de las emociones que sienten los maestros/as en su labor docente.
  - Capacitar a los/as docentes para la identificación de sus emociones.
  
- Desarrollo:

Se iniciará la sesión con la canción propuesta por uno/a de los/as participantes. A continuación, las profesionales enfatizarán la importancia de las emociones, no solo en la vida diaria sino también en la labor como docentes, a través de un vídeo que habla de la

importancia de las emociones. A continuación, se tratará de realizar una breve reflexión acerca del vídeo.

*Coffee time.*

Luego, a cada uno/a se le entregará una cartulina para realizar un flipbook de las emociones. En el flipbook, se plasmará las diferentes emociones. Para su realización, se les entregarán carteles con las diferentes emociones donde tendrán que escribir en la parte trasera de éstos, situaciones en el aula que le hayan hecho sentir esa emoción.

Por último, se comentará las diferentes situaciones de cada emoción y se pondrá en común para concluir que los/as maestros/as deberían normalizar las diversas situaciones a las que se enfrentan en el aula diariamente y, además, aceptar que las emociones que experimentan es algo natural de su labor profesional.

- Recursos y/o materiales:
  - Vídeo titulado: "Las emociones son las guardianas del aprendizaje". Begoña Ibarrola. <https://youtu.be/r1MJihLtgk>
  - Cartulinas para el flipbook.
  - Lápices de colores.
  - Bolígrafos.
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
- Temporalización: realización en el mes de diciembre.
  - Presentación: "importancia de las emociones": 25 minutos.
  - Visualización del vídeo y reflexión sobre este: 20 minutos.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Realización del flipbook: 30 minutos
  - Exposición de cada flipbook y comentar las situaciones. 20 minutos.
- Espacio: un aula del centro educativo.

#### **SESIÓN 4: “Autoconcepto y fortaleza”.**

- **Objetivos:**

- Indagar en el concepto que cada participante tiene de sí mismo/a.
- Investigar en sus fortalezas como docentes.

- **Desarrollo:**

Después de escuchar la canción, se les proporcionarán unos dibujos con forma de libro. Detrás de los ‘libros’ habrán escrito adjetivos calificativos. Cada uno de los/as participantes, elegirán 3 libros con adjetivos que les identifique como docentes. Además, se les dará 2 libros más que estarán completamente vacíos para que puedan escribir dos adjetivos nuevos. Luego, tendrán que conformar su propia biblioteca personal con los diferentes libros acerca de su propio autoconcepto, puesto que cada uno/a de las personas son como una amplia biblioteca. A continuación, cuando cada uno/a tenga su biblioteca, lo expondrá al resto para que entre todos/as se realice una reflexión acerca de que las personas son como una biblioteca con diferentes libros de diferentes tipos, y cada uno de nuestros libros conforman nuestra personalidad.

Coffee time.

Se realizará una dinámica sobre los “momentos de oro” en el aula, es decir, momentos especiales que han vivido los/as educadores/as y cómo se sintieron en esa situación. Se les proporcionará un dibujo de una moneda de oro. Detrás de esta, escribirán su momento de oro y cómo se sintió. Por último, cada participante comentará sus momentos de oro, de manera voluntaria, para el resto de compañeros/as.

- **Recursos y/o materiales:**

- Dibujo de libros.
- Monedas de oro de cartulina.
- Bolígrafos.
- Impresora.
- Tinta/tóner.

- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
- Temporalización: realización en el mes de enero del 2023.
  - Biblioteca de autoconcepto: 1 hora.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Momentos de oro: 40 minutos.
- Espacio: un aula del centro educativo.

### **SESIÓN 5: “Regulación emocional”.**

- Objetivos:
  - Desarrollar estrategias para la regulación emocional.
  - Adquirir estrategias de relación.
- Desarrollo:

En primer lugar, se les comentará a los/as usuarios/as que deben registrar alguna situación que les haya ocurrido en el aula que implique alguna emoción como el enfado, la rabia...

Una vez descrita la situación, se les preguntará cómo se sintieron durante el conflicto y, si ocurriera de nuevo, si actuarían de la misma manera. A continuación, de manera aleatoria, se intercambiarán la situación con otra persona, la cual leerá y escribirá una posible solución.

Después, las profesionales hablarán sobre la regulación emocional como elemento importante para la competencia emocional, realizando una reflexión de manera grupal.

Coffee time.

Se continuará con la sesión comentando la importancia de mantener una actitud tranquila dentro del aula y, sobre todo, ante los diferentes conflictos que puedan surgir en ella. Además, se hablará de la relajación como una herramienta eficaz para conseguir regular las emociones y que no se desborden en el aula.

Por último, se realizará una relajación en gran grupo titulada *Cuidarte para cuidarnos* extraída del libro “Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón” (Rodríguez, 2020, p. 222), donde los/as participantes deben seguir las instrucciones dadas por las profesionales, bajo un hilo de música suave.

- Recursos y/o materiales:
  - Papel.
  - Bolígrafos.
  - Dispositivo para escuchar música.
  
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
  
- Temporalización: realización en el mes de febrero.
  - Regulación emocional: primera hora de la sesión.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Relajación grupal: 20/30 minutos.
  
- Espacio: un aula del centro educativo.

### **SESIÓN 6: “Autocuidado”.**

- Objetivos:
  - Desarrollar estrategias de autocuidado emocional docente.
  
- Desarrollo:

Se comenzará la sesión oyendo la canción que ha elegido la persona o las personas a las que les toca ese día. La primera actividad de la nueva sesión empezará preguntando: ¿qué pasaría si no hubieran maestros/as en el aula? A continuación, se realizará una breve reflexión sobre dicha pregunta, poniendo en valor su labor. Luego se llevará a cabo, en gran grupo, un decálogo de ideas para el autocuidado.

Coffee time.

Por último, se realizará un compromiso (“me comprometo a...”), donde el maestro/a debe escribir y firmar un “contrato” en el que se comprometen a realizar una serie de actividades para mantener su autocuidado. Reflexión final: “si tú no te cuidas, no puedes cuidar a los demás”.

- Recursos y/o materiales:
  - Papel.
  - Bolígrafos.
  
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
  
- Temporalización: realización en el mes de marzo.
  - Reflexión y decálogo: primera hora.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Compromiso personal: 15/20 min.
  
- Espacio: un aula del centro educativo.

### **SESIÓN 7: “Resiliencia educativa”.**

- Objetivos:
  - Promover la resiliencia en la labor del personal docente.
  
- Desarrollo:

Antes de empezar la sesión, se escuchará la canción que se ha elegido por los/as maestros/as a los/as que les ha tocado elegirla. Se comenzará la sesión de este mes planteando una cuestión: ¿por qué soy maestro/a? Cada uno/a deberá escribir en un papel una reflexión acerca de esta pregunta. A continuación, se realizará una breve reflexión acerca de la importancia de volver al origen, a la motivación.

Luego se verá un vídeo (ver en el apartado “recursos y/o materiales”) y seguidamente los/as enseñantes comentarán qué les ha parecido dicho vídeo.

Coffee time.

Se continuará con un juego, denominado: “el/la docente mentiroso/a” donde cada uno/a deberá escribir en un trozo de papel, repartido por las profesionales, tres ocasiones desagradables que hayan vivido en el aula, de las cuales dos de ellas deberán ser verdad y una mentira. El resto, tendrá que adivinar cuál es la mentira.

Para finalizar la sesión, se realizará un debate acerca de las experiencias desagradables que han experimentado, y para qué nos han servido esas experiencias, además de comentar la importancia de la resiliencia para poder desempeñar una labor tan importante como es la docencia.

- Recursos y/o materiales:
  - Folios.
  - Bolígrafos.
  - Video: <https://www.youtube.com/watch?v=j0QcGwZLPO0>
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
- Temporalización: realización en el mes de abril.
  - Pregunta, reflexión y vídeo: 45 minutos.
  - Coffe Time: 15/20 minutos.
  - Juego “el/la docente mentiroso/a”: 1 hora aproximadamente.
- Espacio: un aula del centro educativo.

### **SESIÓN 8: “Finalización del proyecto”.**

- Objetivos:
  - Realizar una recopilación de lo trabajado durante el taller.
- Desarrollo:

Se iniciará la sesión comentándoles a los usuarios/as que esta actividad se llevará a cabo en el patio donde hay una serie de postas. Cada posta tiene una pista que deberán resolver, es decir, se realizará una “Escape Room”. Cada una de estas pistas tiene que ver con las sesiones anteriormente trabajadas.

Cada una trae consigo una pieza de un puzzle. Una vez conseguidas todas las piezas, se formará el puzzle con la frase: “ninguno de nosotros/as es tan bueno/a, como todos nosotros/as juntos/as”.

A continuación, se hará una reflexión sobre la actividad realizada. Luego, cada participante responderá, en un folio, la siguiente pregunta: ¿qué me llevo del proyecto que he realizado?

Por último, se realizará la despedida del taller junto al coffee time.

- Recursos y/o materiales:
  - Folios.
  - Bolígrafos.
  - Postas.
  - Adivinanzas/pistas.
  - Puzzle.
  
- Agrupamiento:
  - Individual.
  - Gran grupo.
  
- Temporalización: realización en el mes de mayo.
  - Escape room: 1 hora.
  - Reflexión: 15 minutos.
  - Coffe Time de despedida: hasta el final de la sesión.
  
- Espacio: un aula del centro educativo y el patio del colegio.

## **5. Propuesta de Evaluación del Proyecto.**

En primer lugar, se realizará una evaluación inicial o de diagnóstico (anexo) acerca de las competencias emocionales docentes, con el fin de conocer cómo se autopercibe emocionalmente el educador/a previamente a comenzar el taller. Para realizar este pre-test, se pasará un cuestionario a los/as maestros/as que se inscriban.

Para evaluar el aprendizaje de la adquisición de las competencias emocionales y para constatar que el proyecto ha sido eficaz, se realizará un post-test con el mismo cuestionario que se ejecutó en la evaluación inicial. Así, se compararán ambos resultados en distintos momentos, antes y después del proyecto.

Por último, los/as docentes valorarán cómo se han sentido en el taller y que les han parecido los métodos y la labor de las profesionales que lo han impartido. Esto se realizará con una encuesta de satisfacción, la cual se efectuará al finalizar el proyecto.

### **5.1. Criterios de Evaluación y sus Indicadores.**

A través del cuestionario cumplimentado por los/as usuarios/as (anexo), se evaluarán ciertos aspectos de la competencia emocional, sobre todo la identificación y reconocimiento de las emociones; y la regulación emocional. Además, se evalúa también la resiliencia educativa y la afrontación de la experiencia desagradable, entre otros.

Asimismo, en la encuesta de satisfacción el profesorado valorará los contenidos impartidos en el taller, la metodología realizada y las competencias de las profesionales que llevan a cabo este proyecto.

Los criterios de evaluación e indicadores que se evaluarán son los siguientes:

- Criterios de evaluación:
  - Autopercepción de la competencia emocional.
  - Identificación de las emociones propias.
  - Reconocimientos de síntomas fisiológicos consecuentes de las emociones.
  - Regulación emocional.

- Resiliencia educativa.
- Indicadores:
  - El/la docente se autopercibe competente emocionalmente, se muestra seguro/a con el manejo de sus emociones.
  - El/la enseñante es capaz de identificar las emociones que experimenta de manera natural y fluida.
  - El/la maestra/o logra establecer relaciones entre los síntomas fisiológicos que siente con las emociones que experimenta.
  - El/la participante consigue regular la emoción que percibe sin que se desajuste, utilizando técnicas eficaces.
  - El educador/a logra superar experiencias desagradables que haya vivido en el aula y salir fortalecido/a de ella.

## **5.2. Instrumentos de Recogida de Información Metodología de Análisis de los Datos.**

- El cuestionario de elaboración propia (anexo) sobre las competencias emocionales de los/as docentes será el instrumento de recogida de información en ambos momentos de evaluación. Este tiene un formato online a través de la plataforma *Google Forms* y consta de varias partes: una parte inicial de presentación, datos sociodemográficos acerca de los/as docentes, preguntas de selección múltiple y preguntas abiertas.
- La encuesta de satisfacción tratará de arrojar resultados de conformidad que los/as participantes tienen con el proyecto, tanto de su metodología y contenido como de la satisfacción que experimentan con las profesionales que imparten el taller. El cuestionario se realizará de manera online y se compondrá de preguntas con escala tipo *Likert* y preguntas abiertas.

## **6. Presupuesto.**

Se presentará el proyecto a varios Ayuntamientos de la isla de Tenerife, para llevarlo a cabo en colegios públicos de la misma zona. El presupuesto que se deberá contar para su puesta en práctica es el siguiente:

- **Sueldos:** para cubrir el salario de las profesionales, se establecerá una retribución de 350,00€/mes brutos. Dado que son 3 profesionales, el total del presupuesto en este apartado será de 1.050,00€/mes. Considerando que el proyecto se desarrollará de septiembre a junio, se establece un total de 10.500€.
- **Materiales:** en cuanto a los materiales, previamente mencionados, se establece un gasto total de 900€.
- **Dietas:** se fija un coste de 250,00€ en total.
- **Desplazamientos:** se establece un cómputo de 900€ de desplazamiento al lugar de trabajo. Siendo de 300€ por cada profesional.
- **Publicidad:** se prevé un gasto de 200€.
- **Impuestos (autónomo):** 15% IGIC aprox. Se establece un total de impuestos de autónomo durante el presente proyecto de 2.250€.

Sueldos.....	10.500€
Materiales.....	900€
Dietas.....	250€
Desplazamientos.....	900€
Publicidad .....	200€
Impuestos.....	2.250€
Total.....	15.000€

## 7. Referencias Bibliográficas.

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2019). Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 24(1). <https://doi.org/10.5944/rppc.23776>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gutiérrez, M., Ibáñez, R. y Aguilar, R. (2017). Apuesta por la formación de competencias desde la inteligencia emocional. Reflexiones sobre su importancia. *Edetania*. (44). 77-92. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/194>
- Mejía, J., Silva, C.A. y Rueda, Y.M. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el covid-19. *Revista de investigación en gestión industrial, ambiental, seguridad y salud en el trabajo-GISST*. 2(2), 133-143. <https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86>
- Rodríguez, Antonio (2018). *EducaEMOción. La escuela del corazón*. Santillana Activa.
- Rodríguez, Antonio (2020). *Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón*. Santillana.
- Rodríguez, J. A., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Schoeps, K., Postigo-Zegarra, S., Mónaco, E., González, R. y Montoya-Castilla, I. (2020). Valoración del programa de educación emocional para docentes (MADEMO). *Know and Share Psychology*, 1(4), 159-170. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4380>
- Zych, I., Marín, I., Fernández, J.L. y García, C.M. (2022). Docentes emocional y socialmente competentes: innovaciones para el fomento de las competencias sociales y emocionales en el alumnado de ciencias de la educación. *Contextos Educativos* 29, 189-201. <http://doi.org/10.18172/con.5111>

## 8. Anexo.

### **Cuestionario sobre las Competencias Emocionales de los/as Docentes.**

Hola. Somos alumnas de cuarto de carrera del Grado de Magisterio de Educación Primaria de la Universidad de La Laguna.

Estamos realizando el trabajo de final de grado y, para ello, necesitamos recopilar algunos datos sobre las competencias emocionales de los/as docentes.

Se trata de un cuestionario totalmente anónimo y rogamos total sinceridad en la respuesta a las diversas preguntas, pues se trata de una recogida de datos para una investigación.

Muchas gracias por su colaboración de antemano.

1. Sexo:

- Hombre.
- Mujer.
- Otro.

2. Elige tu rango de edad:

- 18 - 22.
- 23 - 30
- 31 - 40.
- 41 - 50.
- 51 - 67.

3. Años de experiencia docente:

- 1 - 4 años.
- 5 - 10 años.
- 11 - 20 años.
- 21 - 30 años.
- Más de 30 años.

## 4. Tipo de centro en el que imparte docencia:

- Centro Educativo Público.
- Centro Educativo Concertado.
- Centro Educativo Privado.

## 5. Nivel educativo en el que imparte docencia:

- Educación Infantil.
- Educación Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.

## 6. Responda en cada caso la frecuencia en la que ocurre cada situación según su experiencia.

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Percibo de manera fisiológica mis emociones. Ejemplo: me duele la barriga o cabeza cuando estoy nervioso/a.				
Soy capaz de describir la emoción que siento en cada situación.				
Siento que no puedo regular mis emociones en el aula.				
Identifico rápidamente las emociones en mis alumnos/as, determinando si afectan a su comportamiento en el aula.				
Tengo una autovaloración positiva en mi labor docente.				
Siento motivación por mi labor docente.				
Trato de mantener una situación positiva en situaciones adversas en el				

aula.

Soy capaz de enfrentar las situaciones adversas y salir fortalecido/a en mi labor docente.

Identifico mis carencias docentes y busco cómo mejorarlas.

Siento seguridad en mí mismo/a como docente.

Mantengo una actitud de escucha activa con todos mis alumnos/as.

Siento que no tengo los recursos necesarios para ayudar a regular las emociones de mi alumnado.

7. ¿Qué acciones realizas cuando ves que un alumno/a no es capaz de regular sus emociones? Ejemplo: Un alumno está nervioso y no para de gritar. Intenta generalizar tu respuesta. Puedes describir un ejemplo si lo deseas.
8. ¿Crees que necesitas más recursos para gestionar mejor las emociones tanto para tu labor docente como para ayudar a tu alumnado?
9. ¿Crees importante establecer vínculo entre los/as docentes? ¿Por qué?
10. ¿Crees que es necesario planificar reuniones en las que acudan solo los/as docentes para hablar de su labor y actuar como apoyo entre iguales? ¿Por qué?
11. ¿Crees que la pandemia ha influido en tu competencia emocional docente contigo mismo/a y con los demás docentes?

Nota: cuestionario de creación propia.