

TEMA-7-OGA.pdf



aishac_



Organización y Gestión del Aula de Educación Infantil



1º Grado en Educación Infantil



**Facultad de Educación
Universidad Nacional de Educación a Distancia**

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

**Aprende más,
enseña mejor**
con tu Máster en Educación



INFÓRMATE

Importante

Puedo eliminar la publi de este documento con 1 coin

¿Cómo consigo coins? → Plan Turbo: barato
→ Planes pro: más coins

TEMA 7: COMPETENCIAS EMOCIONALES DOCENTES EN LA ENSEÑANZA

1. GESTIÓN DE EMOCIONES DOCENTES

INTRODUCCIÓN A LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DOCENTES

Históricamente la **educación** se ha centrado, sobre todo, en los aspectos cognitivos y la adquisición de conocimientos, desde finales del S.XX y principios del XXI aparece el ámbito emocional, y va ocupando, poco a poco, un lugar importante en la escuela. La **UNESCO** propuso que los centros educativos del futuro deberían centrarse en analizar las competencias emocionales y sociales.

La importancia del **ámbito social y emocional**, estrechamente interrelacionados, nos lleva a comprender cómo son las relaciones que se dan en los centros educativos.

Según **Vigotsky (1979)**, algunos procesos internos de desarrollo personal solo se dan cuando el estudiante está en interacción con iguales y adultos de su entorno; por tanto, las interacciones que se dan en la comunidad educativa pasan a ser elementos fundamentales del proceso de aprendizaje.

Las **emociones** desempeñan un papel fundamental en nuestras vidas, influyendo en diversos procesos evolutivos como el conocimiento social, el desarrollo de la comunicación, las relaciones de apego y el procesamiento de la información, así como en el desarrollo moral. Además, tienen un **impacto significativo** en las decisiones que tomamos a diario y en cómo gestionamos tanto los éxitos como los errores derivados de esas decisiones.

En el **contexto escolar**, las **emociones** juegan un papel crucial, ya que tanto estudiantes como docentes pasan mucho tiempo en este entorno, donde experimentan y comparten una amplia gama de emociones. Si no se abordan adecuadamente, estas experiencias emocionales pueden quedar relegadas al currículum oculto, lo que podría afectar negativamente a la calidad de vida futura de los individuos.

Según **Bach y Darder (2002)**, la **gestión emocional**, por tanto, se convierte en una apuesta de vida que se integra en el desarrollo de la personalidad.

López Cassà (2005) afirma que su importancia debe ser tenida en cuenta como un contenido en el que educar para favorecer el desarrollo integral de los individuos. Y es, en las primeras edades, cuando los niños/as precisan de la ayuda del docente, un docente que los acompañe en su desarrollo emocional.

Pero, la escuela no sólo debe educar emocionalmente al alumnado, también a todos los agentes que conviven con ellos: **familiares, docentes y monitores**, entre otros, que son los encargados de acompañar a los menores en su crecimiento personal. Aunque, como veremos, los **docentes** no siempre poseen las herramientas y formación necesaria para transmitir determinados aprendizajes a sus estudiantes.

Desde finales del S.XX, académicos como **Lazarus (1991) y Goleman (1995)** han subrayado la importancia de estructurar y redefinir el ámbito emocional en la educación.

Educar implica promover el desarrollo integral de los seres humanos, incluyendo aspectos cognitivos, físicos, morales, lingüísticos, y especialmente emocionales y afectivos.

Este **objetivo fundamental de la educación**, particularmente en la EI, busca el desarrollo integral de los estudiantes y su equilibrio y bienestar personal.

Según **Bisquerra (2005)**, la **atención a las emociones** como objeto de aprendizaje se vuelve crucial para este bienestar, quien señala la necesidad de que las escuelas aborden la educación emocional para responder a nuevas demandas que antes recaían principalmente en las familias.

Según **Goleman, 1995 y Mayer, 2000**, la **educación emocional** es un proceso continuo que abarca desde programas de sensibilización hasta programas de intervención específicos, incluyendo la promoción de la Inteligencia Emocional.

Se ha **defendido la integración de la enseñanza emocional en el currículo escolar**, respaldada por evidencia que destaca la importancia de programas que fomenten la educación emocional y social de los estudiantes.

Un número significativo de docentes considera prioritario el desarrollo de competencias emocionales personales para promover el progreso emocional de los estudiantes. Estas competencias deben ser enseñadas por profesores con un alto dominio de habilidades socioemocionales.

Por lo tanto, para implementar programas de educación emocional de manera efectiva, es necesario que el profesorado tenga un desarrollo sólido de sus propias competencias socioemocionales, lo que mejorará la calidad educativa y las relaciones con la comunidad escolar. Esto requiere una formación teórico-práctica sólida por parte del profesorado.

La formación en competencias socioemocionales debe ser una parte integral de la formación inicial y continua de los docentes, y debe ser un proceso continuo.

Estudios como los de **Jennings y Greenberg (2009) y García (2013)** muestran que los docentes que son competentes en el ámbito social y emocional desarrollan su práctica educativa apoyando a sus estudiantes, fomentando sus habilidades y fortalezas a través de la cooperación y la comunicación, y aplicando estrategias que promueven la motivación intrínseca de los estudiantes.

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN

Hoy, los **sistemas educativos**, mediante la legislación, asumen el reto de favorecer el desarrollo aditivo y la necesidad de clarificar el papel que las emociones tienen en la educación.

Esta tarea se justifica por el reconocimiento de la gran carga emocional que implica cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje por su enorme complejidad.

Otra razón es que el **crecimiento integral del alumnado** debe atender a su desarrollo cognitivo y físico, pero también al emocional, social y afectivo.

La 3ª razón es que la **escuela** acoge en su seno una red compleja de relaciones humanas que precisan de concordia y de bienestar personal de sus miembros para funcionar de forma adecuada en todas las etapas educativas, condición fundamental en la educación infantil, por ser una etapa donde se produce el desarrollo emocional de los estudiantes, y se desarrolla la autoestima, la confianza y se inicia el vínculo educativo.

Zembylas (2007) sostiene que **muchos docentes**, de manera intuitiva, prestan atención a sus propias emociones y a las de los estudiantes, reconociendo la importancia del cuidado del desarrollo emocional y comprendiendo su papel determinante en ello.

Sin embargo, no todos los docentes están adecuadamente capacitados para esta tarea.

Para que el profesorado y los estudiantes establezcan una sólida relación de respeto y comprensión mutua, es necesario que sean capaces de comprender emocionalmente tanto a sí mismos como a los demás, es decir, ser emocionalmente inteligentes.

El concepto de **Inteligencia Emocional** fue inicialmente desarrollado por **Mayer y Salovey (1997)** y se define como habilidad personal para identificar, en uno mismo y en el resto, los sentimientos y regular y expresar las emociones de un modo adecuado. Podemos entenderla como la habilidad de utilizar de manera adaptativa las emociones.

Antes de esto, **Gardner (1983)** propuso la teoría de las **Inteligencias Múltiples**, que se basan en la variedad como característica de la propia inteligencia. Esta teoría identifica **8 tipos de inteligencia**, lo que sugiere que el ser humano no solo tiene una inteligencia cognitiva, sino que también posee otras formas de inteligencia que influyen en la generación de ideas, la toma de decisiones y la mejora de las relaciones interpersonales, entre otros aspectos. Por lo tanto, es importante tener en cuenta estas ocho formas de inteligencia al desarrollar competencias en el ámbito educativo.

Entre todas estas competencias, encontramos la **interpersonal** (habilidad para comprender, reconocer y regular las emociones con el resto de las personas) y la **intrapersonal** (habilidad para enfocar estas mismas habilidades a nuestras propias emociones), que conforman la Inteligencia Emocional.

Tal y como afirma **Bisquerra (2003)**, la **inteligencia interpersonal** posee un carácter social y, la **intrapersonal**, por su parte, la confecciona una perspectiva autorreflexiva y personal.

Dicha relación implica encontrar el diálogo, mostrarse cercano y sensible a los problemas de los estudiantes, ofrecer un espacio de seguridad al alumnado y permitir que estos se sientan queridos y cuidados. Es crucial desarrollar una **relación cálida y cercana** basada en el respeto, la sensibilidad, el afecto, la paciencia y la confianza.

Esta relación actúa como un **modelo para los estudiantes**, reflejando la forma en que deberían relacionarse entre ellos. Por lo tanto, es importante que los **docentes** clarifiquen qué tipo de relación desean establecer en el aula y trabajen para facilitar oportunidades de desarrollo emocional y social, ya que esta tarea no puede dejarse al azar.

La importancia de un **clima socioemocional** adecuado en el aula y el cuidado de la red social en la institución educativa son aspectos fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. Para lograrlo, se necesitan técnicas y estrategias específicas que se basen en conceptos sólidos y enfoques eficaces.

La **capacidad de autorregulación emocional** se desarrolla a lo largo de toda la vida y se construye en distintos contextos interrelacionados, como la escuela y la familia.

En la educación infantil, la interacción con el profesorado y los compañeros juega un papel crucial en la consolidación de elementos clave del desarrollo emocional, como las relaciones de apego seguro, la conciencia emocional y el dominio del lenguaje emocional.

A pesar de que el **currículo educativo** suele centrarse en el desarrollo cognitivo, el ámbito emocional a menudo se obvia o no se aborda de manera explícita. Desde nuestra perspectiva, es necesario abordar este aspecto de manera más clara y abierta, integrándose de forma más completa en la educación para promover el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Importante

Puedo eliminar la publi de este documento con 1 coin

¿Cómo consigo coins? → Plan Turbo: barato
→ Planes pro: más coins

perdo
espacio



Necesito
concentración

ali ali ooh
esto con 1 coin me
lo quito yo...

WUOLAH

EMOCIONES POSITIVAS EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Durante los primeros años de vida es fundamental que las experiencias emocionales de los menores sean positivas por el impacto que estas tendrán en su desarrollo posterior. Observamos cómo entre los 0 y 3 años la perspectiva es diferente si la contrastamos con los 3 y los 6.

Durante los **primeros meses de vida** sólo podemos responder al dolor, ya que algunas de las **emociones básicas** (miedo, ira, asco, alegría, sorpresa o tristeza) no las podemos manifestar por la inmadurez del momento evolutivo. Poco a poco, niños y niñas van a ir mostrando **emociones negativas** (llanto y grito), cuya capacidad de expresión es más habitual que la externalización de emociones positivas.

La **sonrisa**, se dice, aparece después del 1er mes de vida, y la **risa** después de los 4 meses. Esto nos lleva a pensar en el **modo que expresamos las emociones durante los primeros años**, aunque la exteriorización de emociones negativas tiene un carácter más intuitivo y espontáneo; las positivas precisan de un aprendizaje social.

Con el transcurso del tiempo, **entre los 3-6 años**, los menores van tomando conciencia de sí mismos, lo que permite que vayan saliendo nuevas emociones (culpa, orgullo, timidez, vergüenza...). Es aquí donde observamos, nuevamente, cómo el aprendizaje social tiene un enorme impacto en el desarrollo de las emociones de los niños y niñas.

Emociones que deben aprender a reconocer y a expresar, de ahí la relevancia en que el profesorado sea competente emocionalmente. Un **docente** competente posibilitará que los estudiantes vayan identificando, paulatinamente, las emociones negativas y positivas y, al reconocerlas, podrán controlarlas, expresarlas y canalizarlas, facilitando, así, un adecuado desarrollo de estas.

EL ROL DEL DOCENTE COMO EJE VERTEBRADOR DE LAS RELACIONES

El **docente** es un elemento fundamental en la comprensión de los procesos emocionales en el aula de educación infantil. Su **competencia emocional** es esencial para el aprendizaje y desarrollo de estas habilidades en los estudiantes. Los **docentes** deben poseer habilidades para comprender, identificar y regular sus propias emociones, sirviendo así de modelo para que los alumnos aprendan a hacer lo mismo.

Los **docentes** influyen en el desarrollo emocional de sus alumnos al compartir sus propias emociones en el día a día del aula, lo que les permite comprender palabras relacionadas con las emociones, entender sus causas y aprender estrategias para regularlas.

Es importante destacar cómo los estudiantes son capaces de percibir el clima emocional del aula y contagiarse de las emociones del docente, lo que resalta la importancia de crear un ambiente emocionalmente positivo y seguro en el aula.

Las **competencias emocionales del profesorado** son esenciales para la gestión efectiva de sus propios sentimientos y emociones, dado que la enseñanza implica interacciones humanas y contextos sociales complejos en los que surgen una amplia gama de emociones.

Los **docentes** no solo interactúan con los estudiantes, sino también con colegas, familias y otros actores educativos, lo que requiere que no solo gestionan sus propias emociones, sino también que identifiquen y gestionen las emociones de los demás.

El **profesorado** desempeña un papel crucial en la comunidad educativa al coordinar las relaciones interpersonales que la conforman. Los **docentes** experimentan una variedad de emociones, tanto positivas como negativas, y el impacto de estas puede variar según el individuo.

WUOLAH

Suprimir o regular ciertas emociones puede generar un desgaste emocional significativo en el profesorado. Las **emociones negativas**, especialmente en las interacciones con familias y colegas, pueden influir en el nivel de engagement y el riesgo de burnout del profesorado. Las **tensiones interpersonales**, a menudo relacionadas con disputas de poder, pueden complicar aún más estas emociones.

La **labor docente** requiere un equilibrio psicoemocional para desempeñarse con bienestar personal, así como habilidades de escucha, sensibilidad y flexibilidad para colaborar con las familias en el proceso educativo.

La **educación emocional** debe formar parte integral de la formación y desarrollo profesional del docente, ya que educar desde el malestar emocional no es efectivo.

Aunque existe conciencia sobre la importancia de la educación emocional en el aula, muchos docentes carecen de la formación y recursos necesarios para implementarla.

La **Inteligencia Emocional y las competencias socioemocionales** son fundamentales para la enseñanza efectiva, ya que las aulas son entornos socioemocionales que tienen un gran impacto en los estudiantes. Además, un alto nivel de Inteligencia Emocional ayuda a los docentes a enfrentar los desafíos diarios y el estrés laboral, previniendo el malestar docente o burnout.

El **marco legislativo** que regula la enseñanza reconoce la importancia de la Inteligencia Emocional y el desarrollo de competencias afectivas y sociales, pero carece de programas oficiales efectivos para implementarlos. Además, las **competencias no oficiales** del marco educativo no satisfacen las demandas del mercado laboral actual, que requiere habilidades como adaptación, liderazgo, trabajo en equipo y autonomía.

La **investigación** destaca la importancia de que los docentes dominen las habilidades emocionales para facilitar el aprendizaje y desarrollo de sus estudiantes. Aunque estas habilidades pueden ser enseñadas implícitamente, también es necesario incluirlas explícitamente en los planes de estudio de los futuros docentes como competencias específicas. Esto garantiza que estén preparados para favorecer el desarrollo emocional de sus estudiantes de manera efectiva.

La **formación emocional del docente** es crucial, ya que influye en las relaciones interpersonales en el aula y, por ende, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

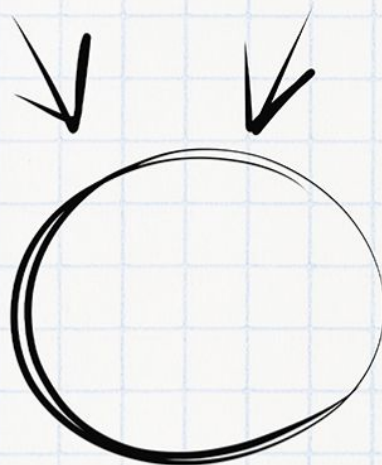
La **profesión docente** se desarrolla en contextos interactivos y complejos, donde las relaciones interpersonales positivas son fundamentales para un aprendizaje significativo. Por lo tanto, una **sólida formación emocional** es esencial para la práctica educativa coherente y efectiva.

Imagínate aprobando el examen

Necesitas tiempo y concentración

Planes	 PLAN TURBO	 PLAN PRO	 PLAN PRO+
 Descargas sin publi al mes	10 	40 	80 
 Elimina el video entre descargas			
 Descarga carpetas			
 Descarga archivos grandes			
 Visualiza apuntes online sin publi			
 Elimina toda la publi web			
 Precios Anual ☐	0,99 € / mes	3,99 € / mes	7,99 € / mes

Ahora que puedes conseguirlo,
¿Qué nota vas a sacar?



WUOLAH

COMPETENCIAS EMOCIONALES DOCENTES

Bisquerra y López-Cassà (2020) proponen **5 competencias docentes** prioritarias para el **desarrollo emocional** en su práctica:

- **Autoconciencia o conciencia emocional**: nos permite ser conscientes de nuestras emociones y las ajenas. Facilita al docente identificar el clima emocional del contexto en el que se desarrolla. Incluye las **subcompetencias** de adquisición de vocabulario emocional, autoconocimiento y empatía a través de la escucha activa. Siendo conscientes de nuestras propias emociones, podremos identificar y etiquetar las de quienes nos rodean e, incluso, comprender si sus estados emocionales afectan a sus procesos de aprendizaje o sus actitudes, lo cual resulta básico para dar una respuesta educativa de calidad.
- **Control o regulación emocional**: capacidad de gestionar las emociones de un modo socialmente aceptado, lo cual permite aplicar unas estrategias adecuadas al afrontar estas. Nos permite expresar los sentimientos de un modo correcto gracias a la comprensión de que nuestro estado emocional no siempre debe estar relacionado con las expresiones faciales que transmitimos. Las **subcompetencias** asociadas son la autogeneración de emociones positivas y la capacidad de afrontar positivamente el estrés. Actitudes como la tolerancia a la frustración para evitar manifestar estados de enfado, estrés o ansiedad, son fundamentales para afrontar las situaciones diarias de la enseñanza. Lo cual favorece que el profesorado transmita actitudes positivas de paciencia, calma y autogestión emocional ante situaciones cotidianas de aula.
- **Autonomía emocional**: la independencia emocional se comprende como un adecuado desarrollo de una **serie de micro competencias**:
 - **La autoestima**: la imagen positiva que cada uno tenemos de nosotros mismos, lo cual favorece una actitud optimista que transmita seguridad y convicción para desarrollar la práctica docente desde una perspectiva holística e integral.
 - **Automotivación**: es la base para ser capaces de implementar nuestras metas a corto, medio y largo plazo de un modo efectivo. Un docente motivado transmitirá esta actitud a sus estudiantes y ello será fundamental para que exista un adecuado proceso de aprendizaje.
 - **Responsabilidad**: se refiere a la habilidad para actuar de acuerdo con nuestras convicciones desde una perspectiva ética, responsable y con una actitud positiva ante las diferentes situaciones que se dan en el aula.
 - **Actitud positiva**: mantener la positividad, incluso en situaciones adversas, lo cual posibilita alcanzar los objetivos marcados en la labor docente.
 - **Resiliencia**: se refiere a la habilidad para afrontar situaciones complejas e, incluso, adversas y tener la capacidad para superarlas con éxito. Algo que es fundamental en un contexto educativo donde, como ya hemos avanzado, coexisten un gran número de situaciones complejas que se deben abordar.
- **Habilidades socioemocionales**: escuchar a los estudiantes para identificar debilidades y fortalezas es prioritario, pero también lo es la cortesía, el diálogo, el agradecimiento, la capacidad de saludar, despedirse o pedir disculpas; las cuales son enseñanzas básicas para los estudiantes. Igualmente, la habilidad de respetar a quienes nos rodean, comprender y aceptar las diferencias grupales e individuales, saber expresar mensajes, verbal o no verbalmente, compartir emociones, mostrar asertividad tanto hacia los demás como hacia uno mismo y gozar de la destreza para gestionar situaciones conflictivas que permitan prevenir o resolver estos, son elementos fundamentales.

Importante

Puedo eliminar la publi de este documento con 1 coin

¿Cómo consigo coins? → Plan Turbo: barato
→ Planes pro: más coins

pierdo espacio



Necesito concentración

ali ali ooh
esto con 1 coin me
lo quito yo...

WUOLAH

- **Habilidades para la vida y el bienestar:** fijarse metas positivas, tomar responsabilidad en la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades son elementos prioritarios que un buen docente debe dominar. Al igual que la capacidad de disfrutar de bienestar y compartirlo con quienes nos rodean o poseer habilidades proactivas, críticas, participativas y mostrar compromiso hacen que las habilidades para la vida y el bienestar contribuyan de forma activa a la consecución de objetivos vitales en todos los ámbitos humanos.

Estudios como el de **Lyubomirsky (2005)** afirman que las emociones positivas generan sensaciones satisfactorias y agradables en los seres humanos en los diferentes elementos de su vida. Concluyendo que dichos efectos tienen consecuencias positivas en la salud, en el rendimiento laboral, en la integración social, en las relaciones sociales y en la tendencia al altruismo. Aunque estas emociones sean breves, estas actúan como reservas, o recursos, personales que utilizamos los seres humanos ante situaciones negativas, sembrando, por tanto, una base para el desarrollo y maduración humana.

Vázquez y Hervás (2009, p. 38) sintetizan que las **emociones positivas**:

Amplían el campo visual y el foco de atención.
Generan un pensamiento más flexible y creativo.
Favorecen la búsqueda de información.
Generan más repertorios de conducta.
Permiten el cambio constructivo, no defensivo.
Reducen la duda.
El juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente.
Favorecen relaciones interpersonales e íntimas más satisfactorias.
Se generan conductas altruistas.

Favorecen la resistencia ante las adversidades.
Favorecen reparar o contrarrestar estados de ánimo negativos.
Permiten disfrutar más del trabajo.
Permiten tolerar mejor el dolor físico.
Mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario.
Probablemente mejoran la longevidad.
Permiten percibir mejor las pequeñas recompensas diarias.
Favorecen la atracción, la simpatía y el apego de los demás.
Están asociadas a una mejor salud cardiovascular (menor tensión arterial o menor tasa cardiaca ambulatoria...)

Estas **competencias emocionales** son saberes complejos e imprescindibles, dada su relevancia en el bienestar de los niños y niñas en la escuela y en el bienestar y equilibrio de los miembros de la comunidad educativa, por tener una clara repercusión de la enseñanza y el aprendizaje, así como en la gestión de los centros escolares.

Por ello, se constituyen en saberes y habilidades que todo profesional responsable de la educación de la infancia y adolescencia debería dominar.

WUOLAH

2. BIENESTAR DOCENTE

La **educación emocional** debe situarse como uno de los principales objetivos de la educación, priorizando el bienestar personal y social.

Esto implica regular las emociones negativas y potenciar las positivas, lo que puede lograrse mediante el trabajo del profesorado con los estudiantes, especialmente en el ámbito de la tutoría, ya que proporciona un entorno propicio para fomentar la convivencia pacífica, los valores democráticos y, en última instancia, el bienestar social y personal de los estudiantes.

Este enfoque puede reducir la conflictividad, mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes y contribuir a su sensación de bienestar y rendimiento académico.

Es fundamental comprender que el **bienestar emocional** se alcanza vivenciando emociones positivas y dominando las negativas.

Esto implica un **desarrollo personal continuo** que comienza en las primeras etapas de la vida y se extiende a lo largo de ella. Por tanto, se debe apostar por una **formación en competencias emocionales** que abarque desde la educación infantil hasta la edad adulta.

La ira, el miedo, el estrés o la ansiedad son un conjunto de emociones asociadas con los principales motivos de malestar. Muchas están asociadas con la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones, bullying, delincuencia o violencia de género, entre otras.

Cuando relacionamos la ira con la rabia, el cólera, el odio, la furia o el enfado, comprendemos que estas son la fuente de muchos conflictos y actitudes violentas, lo cual evidencia un claro analfabetismo emocional. Lo mismo sucede si hablamos de **la tristeza o el modo de afrontar las pérdidas**, que todos sufrimos a lo largo de nuestro ciclo vital.

Es importante comprender que las emociones negativas no se pueden evitar, por lo que es necesario saber regularlas de forma adecuada. Lo cual **contrasta con las emociones positivas**, que debemos ir en su búsqueda o construirlas.

Todas estas emociones de carácter positivo son la **base del bienestar subjetivo**.

Donde podemos comprender que una persona emocionalmente educada es capaz de producir su bienestar y facilitar el bienestar de quienes le rodean.

Bisquerra (2011) afirma que la escolarización y la educación no son lo mismo.

La **escolarización** es simplemente estar en la escuela, mientras que la educación es un proceso más amplio que abarca el aprendizaje en diversos contextos a lo largo de la vida.

Destaca la importancia de la **formación integral**, que va más allá de la mera instrucción, permitiendo no solo adquirir conocimientos académicos, sino también desarrollar valores y emociones esenciales para la vida.

En esa **búsqueda del bienestar Noddings (2003)**, en su obra Happiness and education, añade que las escuelas deben asumir roles que tradicionalmente han correspondido a las familias, especialmente en la educación afectiva.

Muchas veces, las **familias** no están preparadas para este aspecto, ya sea por falta de tiempo o por desconocimiento.

Esto subraya la importancia de una **sólida formación** tanto para padres como para docentes en aspectos como autoestima y competencias emocionales y sociales, fundamentales para la felicidad de los niños. Es crucial que haya una **colaboración estrecha entre familias, escuelas y la Administración educativa** para desarrollar un proyecto educativo común que incluya aspectos sociales.

Entonces, ¿cómo podemos promover el bienestar? La respuesta está en aprovechar el conocimiento de campos como la educación emocional y la psicología positiva.

Debemos integrar estos conocimientos en la educación para cultivar competencias emocionales que conduzcan a un mayor bienestar personal y social tanto para los estudiantes como para los profesores.

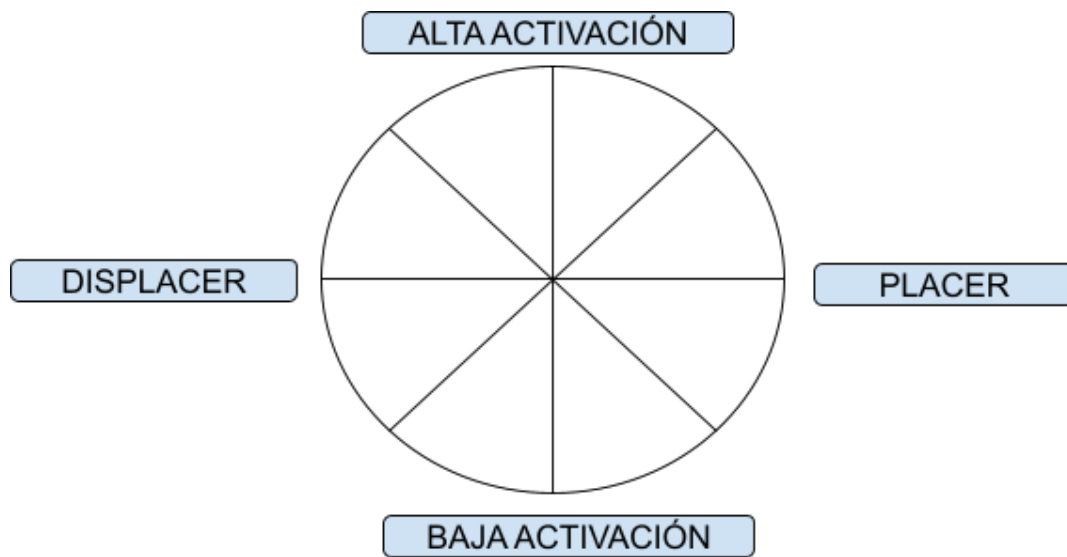
La **educación emocional** debe tener una perspectiva práctica a través de la autorreflexión, juegos, respiración, relajación, dinámicas de grupo o razón dialógica... con la finalidad de facilitar la adquisición de competencias emocionales.

Los últimos estudios sobre educación emocional concluyen en que el progreso sistemático de programas emocionales donde se dedique tiempo de calidad tiene un enorme impacto para el desarrollo integral de los seres humanos.

En este punto, parece adecuado traer a colación el **modelo circumplejo de Russell (1980)**, donde observamos **dos polaridades** y que nos aporta una perspectiva visual para comprender mejor el concepto de bienestar.

A través de esta figura, comprendemos mejor cómo existen elementos que favorecen el bienestar y cómo, a su vez, aparecen otros que generan malestar.

La capacidad humana para desarrollar y crear emociones positivas es fundamental para alcanzar un nivel de bienestar óptimo. Lo cual contrasta con el malestar, que es generado cuando no poseemos las habilidades necesarias para canalizar y gestionar las emociones negativas.



Ekman (2003), señala que es fundamental aprender a generar y potenciar emociones positivas, desde los placeres sensoriales, a través del entretenimiento, la ilusión, el alivio, la admiración, el éxtasis o la gratitud, como con la capacidad de disfrutar de un paseo o de una música que nos atraiga, lo cual precisa de una valoración cognitiva que implica un aprendizaje. Ello alcanza la implicación psicopedagógica de la necesidad de tomar conciencia de los estímulos y disfrutar de la satisfacción que envuelven.

La **teoría de Fredrickson** sobre la ampliación y construcción de las emociones positivas sugiere que estas emociones amplían los recursos de pensamiento y acción, lo que permite construir recursos para la resistencia y el bienestar a largo plazo.

Importante

Puedo eliminar la publi de este documento con 1 coin

¿Cómo consigo coins? → Plan Turbo: barato
→ Planes pro: más coins

pierdo espacio



Necesito concentración

ali ali ooh
esto con 1 coin me
lo quito yo...

WUOLAH

Las **emociones positivas** pueden tener una breve duración, pero proporcionan recursos que guían nuestro comportamiento en situaciones futuras, relaciones interpersonales, retos y conflictos. Estimular las emociones positivas nos lleva a compartir actividades, explorar y ampliar nuestro repertorio de pensamiento y acción, lo que mejora nuestro bienestar subjetivo.

El **estudio de Fredrickson sobre los atentados del 11-S** concluyó que las emociones positivas experimentadas antes de los acontecimientos traumáticos son esenciales para prevenir la depresión o el malestar, y contribuyen a aumentar los recursos de afrontamiento.

Un **estado emocional positivo** implica un pensamiento abierto, creativo, optimista y flexible, lo que favorece una respuesta eficaz frente a la adversidad y la resolución de conflictos, aumentando así el bienestar personal y social.

Es crucial que los docentes posean estas habilidades para generar emociones positivas y mantener un sentido de bienestar personal y social, ya que esto crea un ambiente propicio para que los estudiantes desarrollen sus propias competencias emocionales de manera positiva y alcancen un crecimiento personal adecuado. Los docentes actúan como modelos a seguir para sus estudiantes, por lo que su actitud en el aula es fundamental para promover actitudes similares en los jóvenes.

EL SÍNDROME DEL BURNOUT

Es común que el **profesorado** experimente cierto desencanto y desmotivación por la profesión, en este sentido **Torres (2006)** estudió este fenómeno y reconoció que los **factores son diversos**:

- El cambio cíclico de la legislación educativa, que genera incertidumbre, frustración y sobreesfuerzo en el profesorado para adaptarse a la nueva normativa.
- La falta de reconocimiento social de la profesión.
- Un enfoque tecnocrático de la enseñanza, articulado en torno a un currículo sobrecargado de contenidos que dificultan la respuesta a la diversidad del alumnado.
- La asunción errónea de que el profesorado es el único responsable de la calidad educativa.
- La falta de apoyo y recursos en los centros escolares que ante los cambios sociales necesitan refuerzos en los recursos humanos y una política de inversión decidida y ajustada a las transformaciones sociales actuales.

Si el malestar docente se sostiene en el tiempo, puede dar lugar al conocido burnout.

Según **Moriana y Herruzo (2004)**, hay cierto consenso en aceptar el Síndrome de burnout como un constructo multidimensional configurado por **tres dimensiones**:

- **Cansancio emocional**. Se caracteriza por dejar a las personas sin recursos ni energías, con la sensación de que no pueden ofrecer más, y síntomas físicos y emocionales de malestar. La irritabilidad, ansiedad y un cansancio que no se recuperan con el descanso conlleva pérdida del disfrute del trabajo realizado y sentimientos de insatisfacción y disconformidad.
- **Despersonalización**. Se caracteriza por vivenciar sentimientos negativos y actitudes insensibles hacia las personas destinatarias del trabajo y compañeros/as. En los docentes suele evidenciarse en valoraciones negativas sobre los estudiantes y familias, basadas en etiquetas y descalificaciones y una evitación de cualquier acercamiento emocional.

WUOLAH

- **Falta de realización personal en el trabajo.** Sensación de que no se están obteniendo logros en el trabajo, de modo que se genera una autocalificación negativa. Esto alude a las dificultades en el desempeño, una tendencia a la autoevaluación negativa y a sentimientos de que no se desempeñan tan bien como lo hacían anteriormente, e ineficacia. Cuando un docente se enfrenta a demandas que superan su capacidad para manejarlas eficazmente, puede experimentar una serie de respuestas negativas hacia su trabajo. Esto incluye un bajo rendimiento laboral, dificultad para manejar la presión y baja autoestima, lo que puede llevar a sentimientos de desilusión y fracaso profesional. Como resultado, pueden surgir problemas como la impuntualidad, interrupciones frecuentes, evasión del trabajo, ausentismo e incluso el abandono de la profesión en casos extremos.

Según **Serrano (2018)**, el **burnout** afecta negativamente tanto a los procesos de enseñanza y aprendizaje como al ambiente en el aula y a las relaciones sociales de los estudiantes. Además del impacto en la salud mental y emocional de los docentes y el estrés asociado, este síndrome tiene consecuencias emocionales, como un distanciamiento afectivo hacia los alumnos y actitudes defensivas y cínicas.

Aunque el burnout ha sido estudiado en niveles educativos como Primaria, Secundaria y Superior, ha recibido poco interés en la educación infantil.

Por lo tanto, es importante abordarlo en este ámbito para destacar su relevancia y promover estrategias de prevención.

Existe un consenso generalizado sobre el papel de las competencias emocionales como recurso preventivo contra el malestar docente y el burnout.

Estas competencias ayudan a regular el estado de ánimo, a resolver conflictos de manera efectiva y a proteger contra el desgaste y los síntomas asociados al burnout.

3.ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

LA EMPATÍA: REPRESENTACIÓN DE SITUACIONES REALES, IDENTIFICACIÓN DE INTERACCIONES SOCIALES MEDIADAS POR EMOCIONES Y SUS IMPLICACIONES EDUCATIVAS

QUÉ ES	PERMITE
Es la competencia mediante la cual nos situamos en el lugar del otro, porque comprendemos cómo se siente, piensa y actúa.	Nos faculta para cultivar positivamente las relaciones con los demás.
OBJETIVOS	ACTIVIDADES TIPO
-Debatir y analizar los sentimientos de los niños y las niñas en situaciones cotidianas en el aula. -Dar vida a situaciones reales y reconocer en ellas interacciones interpersonales mediadas por emociones de manera práctica. -Ponerse en el lugar del alumnado en un contexto concreto, y explorar las posibles consecuencias	-En grupos de cuatro o cinco docentes, diseñar una escena que presente un acontecimiento real en la que un alumno o alumna es penalizado por un comportamiento inadecuado. -Representar la escena y, el resto de los docentes, en grupo, deben anotar los sentimientos que podría sentir el personaje y sus implicaciones educativas. -Interrogarse sobre: ¿qué puede sentir el alumno o la alumna? ¿En qué nos ayuda cómo docentes atender al estado emocional del alumnado, las familias, los compañeros, etc?

Importante

Puedo eliminar la publi de este documento con 1 coin

¿Cómo consigo coins? → Plan Turbo: barato
→ Planes pro: más coins

pierdo espacio



Necesito concentración

ali ali ooh
esto con 1 coin me
lo quito yo...

WUOLAH

AUTOCONCIENCIA: NARRACIONES ORALES Y VISUALES. IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS Y SUS IMPLICACIONES EN NUESTRAS FORMAS DE ACTUAR Y RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS

QUÉ ES	PERMITE
Es la competencia mediante la cual tenemos conciencia de nosotros mismos y sopesamos el papel de nuestras emociones ante determinadas situaciones de enseñanza. Implica el modo en el que inciden sobre nuestras acciones y relaciones con los demás y con nosotros mismos.	Una toma de decisiones adecuadas y proactivas en la relación interpersonal e intrapersonal.
OBJETIVOS	ACTIVIDADES TIPO
-Ofrecer a los docentes narrativas orales y visuales para que tengan oportunidad de identificar sus emociones ante determinadas situaciones o acontecimientos en el aula y el centro escolar. Debatir y analizar los sentimientos de los niños y niñas en situaciones cotidianas en el aula. -Presentar una serie de imágenes fotográficas que estimulen el conocimiento sobre las implicaciones de las emociones en la vida profesional y personal del docente. -Relacionar imagen, acción o situación determinada en el aula o en el centro escolar y los sentimientos que ellas suscitan. Se trata de descubrir cómo, ante determinadas situaciones de enseñanza, se generan emociones en el docente que inciden en su toma de decisiones y en su bienestar profesional, así como en el del alumnado y compañeros.	-El formador se sitúa en el centro de un círculo y narra una historia imaginaria en la que se extiende un rumor sobre un docente. Al finalizar la narración, los docentes deben de responder en grupos de cuatro o cinco personas a una serie de interrogantes: ¿Qué pensáis sobre estas situaciones? ¿Qué os suscitan y os hacen sentir? ¿Qué emociones llevan a que se extiendan este tipo de rumores en un centro escolar? ¿Cómo podríamos responder proactivamente a este tipo de rumores y qué tipo de emociones serían las adecuadas? -Esta actividad puede desarrollarse variando el contenido de la narración. Se pide a los docentes que capten una o dos fotografías de un momento relevante en el aula. Se insta a cada participante a proyectar la fotografía y evocar los significados importantes que la imagen representa. ¿Por qué esta instantánea es importante para mí? ¿Qué me llevó a captar ese instante? -El resto de los docentes pide aclaraciones, matiza ideas y abre el debate para que el grupo se adentre en el plano denotativo de la imagen y se identifiquen las emociones y sentimientos a ellas asociados ante determinadas situaciones de enseñanza. En gran grupo, se valorarán las implicaciones que determinados sentimientos pueden tener en la toma de decisiones de un docente.

WUOLAH

AUTO-REGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL: NARRACIONES ORALES EN PRIMERA PERSONA. QUÉ HICE Y PODRÍA HABER HECHO. SI HUBIERA TOMADO CONCIENCIA DE MI ESTADO DE ÁNIMO

QUÉ ES	PERMITE
Esta competencia consiste en saber gestionar nuestras emociones, tomar conciencia de nuestro estado de ánimo y las emociones a él asociadas para expresarlas adecuadamente.	Responder adecuadamente ante determinadas situaciones que puedan requerir calma y paciencia. Faculta para responder de un modo socialmente adecuado y beneficioso para uno mismo y para los otros.
OBJETIVOS	ACTIVIDADES TIPO
-Analizar situaciones profesionales en las que no supieron responder adecuadamente ante un estado de ánimo negativo y que tuvieron consecuencias no deseadas para los demás o para ellos mismos. -Identificar el valor y la importancia de saber gestionar el estado de ánimo ante situaciones inesperadas o conflictivas.	-Se pide a los docentes que construyan relatos en primera persona, por escrito, con una extensión de entre una o dos páginas. Deben describir una situación vivida que les dolió, enfadó o conmovió profundamente, ante la que podrían haber respondido o tomado de decisiones más oportunas para ellos o/y los implicados en la experiencia. -Posteriormente, compartirán el relato y en gran grupo se sopesarán otras formas más proactivas de gestión de los estados de ánimo. -Esta actividad puede combinarse con relatos en primera persona en el que describan una situación relevante vivida ante la que supieron gestionar un dolor, una frustración, un malestar y así tomar la decisión más beneficiosa para ellos y para los implicados en la situación narrada.

HABILIDADES SOCIALES Y PARA EL BIENESTAR: NOS ENTRENAMOS EN SABER PEDIR DISCULPAS, LA ESCUCHA ACTIVA, OFRECER AYUDA Y DIALOGAR CON CORTESÍA

QUÉ ES	PERMITE
Un conjunto de destrezas personales, de índole social y cognitivo que permiten interpretar bien las situaciones y actuar positivamente, con asertividad y cortesía.	Responder adecuadamente ante determinadas situaciones de un modo socialmente adecuado y beneficioso para uno mismo y grato para los demás.
OBJETIVOS	ACTIVIDADES TIPO
Presentar a los docentes situaciones conflictivas para que tengan la oportunidad de identificar determinadas actitudes negativas y positivas y las posibles emociones asociadas a las mismas.	-Se pide a los docentes que, en grupos de seis o siete personas, diseñen una situación conflictiva y la dramaticen. Deben distribuirse roles diferentes, de tal modo que unos personajes representan la asertividad, el diálogo con cortesía, la capacidad de escucha y saber pedir disculpas y otros representan la impulsividad, la negatividad y el egocentrismo en la toma de la palabra. La situación debe culminar en una resolución positiva. -En gran grupo, se valorará posteriormente el valor de ejercitar determinadas destrezas para neutralizar malestares y canalizar unas interacciones gratas y beneficiosas para las relaciones interpersonales y el bienestar individual.

4.A MODO DE EPÍLOGO

El **profesorado**, especialmente los docentes de educación infantil, se enfrenta a nuevas necesidades que requieren saberes y transformaciones pedagógicas.

La **competencia emocional docente**, que implica identificar y regular las emociones, está estrechamente relacionada con la autonomía emocional y las habilidades sociales.

Estas **competencias** son fundamentales para enriquecer las prácticas docentes con cualidades humanas positivas y garantizar la calidad educativa. El **bienestar del docente y su capacidad para gestionar el estrés y el malestar** se apoyan en estas competencias emocionales.

La **enseñanza** puede generar tensiones y malestar, y contar con recursos emocionales es esencial para enfrentar estas situaciones de manera positiva. Formar integralmente, más allá de la mera instrucción, sólo es posible desde el bienestar. Las **emociones condicionan la comprensión de situaciones escolares, la resolución de conflictos y la calidad de las relaciones**.

Un **docente competente socioemocionalmente** puede responder con flexibilidad y empatía a los desafíos de la enseñanza, resolver conflictos pacíficamente y servir de modelo para que los estudiantes desarrollen un clima positivo en el aula.

Un **docente emocionalmente competente** está preparado para sensibilizar a sus estudiantes y compañeros/as sobre estas cuestiones y llevar a cabo intervenciones específicas para promover el bienestar emocional en la escuela.