



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Conciencia Emocional y Regulación Emocional

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Cristina Perera Medina

Tutora: Elia López



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

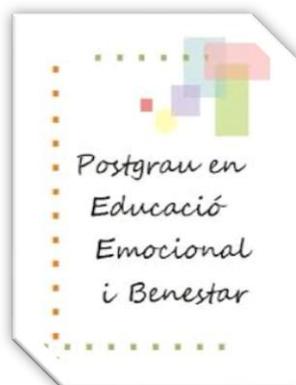


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Perera Medina, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118533>





UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Proyecto final del Postgrado de Educación Emocional y Bienestar

2016-2017

**CONCIENCIA EMOCIONAL Y REGULACIÓN
EMOCIONAL**

Autora: Cristina Perera Medina

Tutora: Elia López

ÍNDICE

Introducción	3
Fundamentación teórica	4
Descripción de la investigación	22
- Naturaleza de la investigación	22
- Descripción del contexto	23
- Definición de los objetivos	25
- Diseño de la investigación	27
- Instrumentos aplicados	28
- Resultados e interpretación de datos	31
Conclusiones	40
Bibliografía	42
Anexos	43

INTRODUCCIÓN

La selección del tema para mi trabajo final de postgrado ha sido en un principio complicado, por querer escoger un tema interesante y del que pudiera disfrutar realizando este trabajo. Después me he relajado y he pensado: ¿Qué es importante para mí?, ¿En qué me gustaría profundizar dentro de la educación emocional para estar más cerca del bienestar?

Entonces pensé en la idea y en la importancia de las competencias emocionales, más concretamente en la conciencia emocional y en la regulación emocional.

Para ello, voy a realizar una pequeña investigación sobre las competencias emocionales y cómo se lleva esta a cabo en las aulas de Educación Infantil y Educación primaria.

Lo que me ha impulsado a escoger este tema ha sido a la importancia que doy como persona a todo lo que este tema abarca, considero que es imprescindible para nuestro bienestar tener conciencia sobre las emociones que sentimos y la capacidad de poder regular estas emociones.

Considero muy significativo que estas competencias puedan adquirirse desde que somos pequeños/as, a través de la escuela y a través de la familia, para educar y formar a personas competentes emocionalmente.

Y entonces me pregunto; ¿se trabaja en la escuela lo suficiente la toma de conciencia de nuestras propias emociones?, ¿Sé poner nombre a cómo me siento?, ¿soy capaz de comprender cómo se sienten los demás?, ¿cómo puedo regular mis emociones?, de ahí sale mi idea de querer investigar sobre el conocimiento, la formación y el entusiasmo que tiene el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria en educación emocional.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Debido a que mi proyecto final de postgrado pretende reflejar la importancia de las competencias emocionales, más concretamente a la conciencia emocional y a la regulación emocional, en este apartado encontraremos la definición teórica de todos los conceptos utilizados para que de este modo pueda entenderse correctamente el recorrido de este trabajo.

Importancia de la emoción

La emoción es una reacción afectiva que tienen los seres humanos ante las distintas circunstancias que le acontecen en su vida. Su existencia en sus diversas variantes ha sido motivo de debate desde la antigüedad, sobre todo desde la perspectiva de la ética. En efecto, una de las características principales de la misma es el hecho de que son de gran relevancia a la hora de considerar el comportamiento humano, comportamiento que en ocasiones puede ser socialmente aceptable y en ocasiones puede ser socialmente inaceptable. Hoy en día, no obstante, este tipo de consideraciones tienen lugar sobre todo en el plano de la psicología.

Las emociones son tendencias que nos hacen escapar de una situación o buscarla, intentar eliminarla o valorarla. Así, en las mismas pueden agruparse diversas sensaciones primarias como el miedo, el enojo, y el deseo. En algunas ocasiones son tan fuertes que ciertamente pueden afectar enormemente nuestro comportamiento. No obstante, no siempre las mismas son racionales y es por esta circunstancia que siempre han sido fuente de debate. En la antigüedad fue Aristóteles el filósofo que con mayor lucidez refirió a las mismas; en su “Ética a Nicómaco”, el filósofo pone puntos esenciales en lo que se referirá a las emociones como inclinaciones que deben estar subordinadas a la razón. Así, la emoción no es buena ni mala en sí misma si no solo en función de la orientación de la misma, es decir, considerando las mismas sirven para que el hombre se realice o no.

Ciertamente, las emociones pueden ser un impulso en nuestra vida que nos lleve a acometer y tener éxito en grandes tareas, pero también pueden llevarnos a experimentar fenómenos que nos limitan enormemente. U

Un fluir natural de nuestras emociones puede ser una base para una vida plena en todo sentido.

Concepto de emoción

Además de la importancia que tiene en nosotros la emoción, debemos conocer el concepto, a continuación encontramos la definición según el libro de Psicopedagogía de las emociones de Rafael Bisquerra.

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas.

La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados pero con distinto contenido. Por eso se habla de emociones, en plural. Nos referimos a la emoción, en singular, como un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica. Por otro lado, nos referimos a las emociones, en plural, para hablar del conjunto de las emociones discretas (ira, tristeza, alegría, etc). El uso del lenguaje permite distinguir cuando nos referimos a la emoción como concepto genérico, y cuando nos referimos a una emoción en concreto.

Conviene distinguir entre *procesamiento emocional*, *experiencia emocional* y *expresión emocional*. El *procesamiento emocional* es un fenómeno neuronal propio del cerebro del cual no se es consciente, que se activa a partir de la valoración automática, y que coincide con la componente psicofisiológicas. El efecto es la *experiencia emocional*, de la cual sí se es consciente y coincide con la componente cognitiva; es la toma de conciencia de la reacción psicofisiológica y cognitiva que acontece en una

emoción. La *expresión emocional* es la manifestación externa de la emoción, lo cual se produce a través de la comunicación verbal y no verbal, como la expresión de la cara. Coincide con la componente comportamental. La experiencia emocional predispone a la acción; pero la acción subsiguiente ya no forma parte de la emoción. Por ejemplo, el miedo predispone a huir; la ira predispone a atacar. Pero la huida o el ataque ya no forman parte de la emoción.

Tipología de emociones

Cuando hablamos de tipología de emociones, hablamos de que las emociones podemos clasificarlas generalmente en positivas y negativas, a esta clasificación debemos añadirle las emociones ambiguas, como la sorpresa que puede ser positiva o negativa.

En el libro 10 ideas claves, Educación emocional, de Bisquerra, nos cuenta como todas las emociones son buenas y necesarias, pero unas son positivas y otras negativas.

La distinción entre emociones positivas y negativas es tan evidente que no necesita mayor explicación. La mayoría de las personas tienen claro que el miedo, rabia o tristeza son emociones negativas, mientras que alegría, amor y felicidad son positivas.

Sin embargo, conviene dejar claro que “emociones negativas” no significa “malas emociones”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre lo negativo y malo, positivo y bueno. Conviene desmontar este error.

Lo cierto es que hay más palabras para describir emociones negativas. Esto se debe a que somos más sensibles a lo negativo que a lo positivo. Los acontecimientos que activan las emociones negativas suelen ser más frecuentes. Además, las emociones negativas son más intensas y más duraderas que las positivas. Por naturaleza estamos más sensibilizados ante lo negativo que ante lo positivo.

Las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia. Mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, sino que van orientadas a la felicidad. Estamos programados para procurar aumentar las probabilidades de supervivencia, no para ser felices. Ser felices significa nadar contracorriente. Si vivimos largos años, vamos experimentando inevitablemente emociones negativas. Los impactos emocionales negativos que recibimos son superiores en número y en intensidad a los positivos. En cambio las emociones positivas las tenemos que buscar y construir, y no siempre lo vamos a lograr. Hay que aprender y entrenarse. Así como las emociones negativas nos llegan inevitablemente, las positivas hay que desarrollarlas con aprendizaje. El esfuerzo merece la pena, esto es muy importante para la educación emocional.

Por otra parte, conviene observar que el hecho de que recibamos más impactos negativos que positivos puede llevar a la errónea conclusión de que pasamos más tiempo experimentando emociones negativas que positivas. Esto no es cierto, pasamos la mayor parte del tiempo en estados emocionales neutros, que no somos conscientes de que sean negativos, pero tampoco de que sean positivos. El reto está en pasar de estados emocionales neutros a positivos: hacer consciente el bienestar con la participación de la voluntad. Esto es una forma de regulación emocional que requiere aprendizaje. Es decir, educación emocional.

Función de las emociones

La función se refiere a lo que hacen los distintos elementos del sistema, ¿para qué sirven las emociones?

En este cuadro vemos las principales funciones de las emociones tal y como han sido propuesta por diferentes autores (Oatley y Jenkins, 1996).

Funciones de las emociones

<i>Emoción</i>	<i>Función</i>
Miedo	-Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	-Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos.
Ira	-Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está permanente.
Tristeza	-No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes.
Asco	-Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud.
Alegría	-Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.

Hay acuerdo general en considerar que las emociones juegan un papel esencial en la adaptación del organismo al medio, tal como fue señalado por Darwin. Las emociones han desempeñado una función importante en la adaptación al ambiente a lo largo de la filogénesis.

La función de adaptación se ve clara en el caso del miedo. Ante un peligro sentimos miedo, lo cual nos predispone a huir para asegurar la supervivencia. Los investigadores han puesto un especial énfasis en argumentar y demostrar la función de adaptación a lo largo de la filogénesis. Pero también son importantes en la ontogénesis, en la medida en que unas personas tienen que coordinarse con otras, en procesos en los que intervienen constantemente las emociones.

Encontramos como diferentes autores explican diferentes comportamientos adaptativos, Plutchik (1984) enumera ocho comportamientos adaptativos: retirada, atacar, aparearse, pedir ayuda, establecer vínculos afectivos, vomitar, investigar y parar. Estos comportamientos se asocian con miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, asco, interés y sorpresa. De forma análoga, MacLean (1993) propone seis

comportamientos adaptativos: búsqueda, agresivo, protector, abatido, triunfante y cariñoso, que se comprende con seis emociones básicas: deseo, ira, miedo, tristeza, alegría y afecto. Los comportamientos adaptativos son activados por las emociones, lo cual ilustra una de sus funciones.

Si una emoción predispone a la acción, entonces una de las funciones es motivar la conducta.

Por otro lado, la función de *información* ha sido señalada por los biologicistas, según los cuales la función de la emoción es alterar el equilibrio intraorgánico para informar (por ejemplo de un peligro). La función informativa puede tener dos funciones: información para el propio sujeto e informar a otros individuos con los que convive a los cuales les comunica intenciones.

Entramos así en la función *social*, según la cual las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también sirven para influir a los demás. Los sociólogos ponen el énfasis en la función social de comunicación interpersonal. Antropólogos y etólogos han observado la manifestación de las emociones en diferentes razas y culturas y han comprobado las formas similares de comunicación y expresión emocional: parece haber expresiones emocionales universales inscritas en el patrimonio genético de la humanidad (Rosselló, 1996).

Las emociones juegan un papel importante en la *toma de decisiones*. Cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pueden tener un papel decisivo. Esto es así principalmente ante un peligro real e inminente, donde la rapidez de la toma de decisiones puede ser esencial para asegurar la supervivencia. Pero, además, en muchos procesos de toma de decisiones, considerados “más meditados”, en el fondo son las emociones las que tienen el peso decisivo.

Las emociones tienen funciones en otros *procesos mentales*. Pueden afectar a la percepción, a la atención, a la memoria, al razonamiento, a la creatividad y a otras facultades.

Las emociones pueden tener un aspecto importante en diversos aspectos del *desarrollo personal*. Las emociones sirven para centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total. Las emociones tienen una función en el bienestar subjetivo, también denominado bienestar emocional, ya que se caracteriza por la experiencia emocional positiva. Las emociones son la esencia del bienestar. Conviene señalar que el bienestar subjetivo o la felicidad se han asociado con personas que tienen objetivos elevados. Las personas felices son más propensas a cooperar y ayudar a los demás (Oatley y Jenkins, 1996, Csikszentmihalyi, 1998).

En resumen, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar.

Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas.

Inteligencia emocional e inteligencias múltiples

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Inteligencias múltiples de Howard Gardner

Howard Gardner, de la universidad de Harvard, realizó entre 1979 y 1983 un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización.

Gardner (1995) distingue siete inteligencias múltiples: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Gardner, en el año (2001) añade dos inteligencias más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista.

Es importante en mi proyecto hablar sobre la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, ya que son las que tienen que ver con la inteligencia emocional. Se puede decir que la inteligencia emocional está relacionada con estas dos inteligencias.

La inteligencia interpersonal es una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social. El análisis social consiste en observar a los demás y saber cómo relacionarnos con ellos de forma productiva. Otra forma de expresar la inteligencia es poniendo el énfasis en la habilidad de comprender a los demás: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa.

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

Gardner dice, (1995), “si podemos movilizar toda la gama de habilidades humanas, no solo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también se sientan más comprendidas y más capaces de colaborar con el resto de la comunidad mundial en la consecución del bien general”.

De la unión de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal surge la inteligencia emocional en el modelo de Goleman (1995).



Educación emocional

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial en el desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.) Es, por tanto, una educación de la vida.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente en todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida.

Competencias emocionales

Los cambios educativos a nivel internacional representan el paso de una educación centrada en la adquisición de conocimientos a una educación orientada.

Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. (Bisquerra y Pérez, 2007)

Se puede destacar las siguientes características en el concepto de competencia: es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal); implica unos conocimientos (saberes), unas habilidades (saber-hacer), unas actitudes y conductas (saber estar y saber ser) integrados entre sí; una competencia se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar. Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta (por ejemplo con sus compañeros), y en otro contexto diferente (con personas extrañas) puede comportarse de forma incompetente.

Podemos distinguir dos tipos de competencias: competencia técnico-profesionales o específicas o competencias genéricas o transversales.

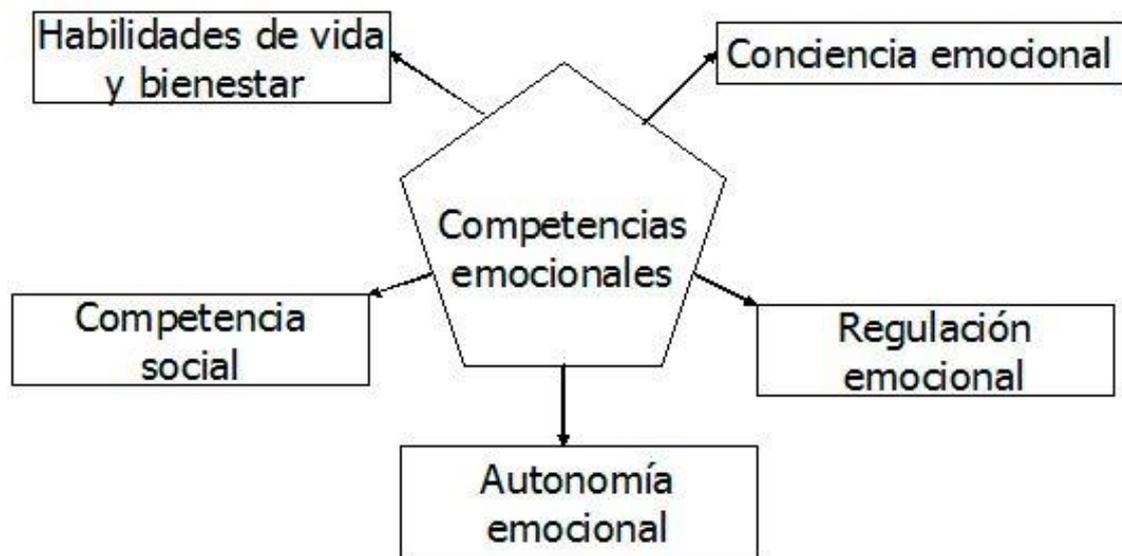
Por un lado, las competencias genéricas son aquellas comunes a un amplio número de profesiones. Incluyen aspectos generales como dominio de idiomas, conocimientos informáticos a nivel de usuario y un amplio bloque de competencias sociopersonales como automotivación, autoestima, autoconfianza, autocontrol, autonomía, equilibrio emocional, regulación de la impulsividad, autocrítica, prevención del estrés, tolerancia a la frustración, asertividad, responsabilidad, capacidad de tomar decisiones, empatía, capacidad de prevención y solución de conflictos, trabajo en equipo, puntualidad, paciencia, diligencia, discreción, etc.

Por otro lado, encontramos las competencias emocionales son un tipo de competencias genéricas.

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2000 y 2009; Bisquerra y Pérez, 2007).

Las competencias emocionales se pueden considerar como competencias comunes a todas las profesiones y, por tanto, todas las personas deberían desarrollarlas. En este sentido se denominan también competencias transversales. Son un tipo de competencias básicas para la vida, ya que juegan un papel importante en las relaciones interpersonales, sociales, profesionales y familiares.

Existen diversos modelos de inteligencia emocional, a continuación presento el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROU, de la universidad de Barcelona. En este modelo las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.



Anteriormente, encontramos la definición que engloba a las competencias emocionales, ya que es fundamental en este trabajo de investigación, más adelante encontraremos la definición de las cinco competencias que compone la educación emocional.

Objetivos de la educación emocional

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales. Se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de la tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

-Adoptar una actitud positiva ante la vida.

-Aprender a fluir.

Modelo competencial el GROP

A continuación voy a exponer la definición de las *cinco competencias emocionales* según el GROP.

Antes de hablar de cualquiera de las competencias debemos conocer la definición de la conciencia emocional para poder pasar a cualquiera de las otras competencias, es necesario tener conciencia de las emociones que sentimos. Como ya he dicho anteriormente, mi proyecto va enfocado a la conciencia emocional y a la regulación emocional, pero también me parece importante que aparezcan desarrolladas en este trabajo la definición de las otras tres competencias emocionales.

Conciencia emocional

Podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes.

- *Toma de conciencia de las propias emociones.* Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- *Dar nombre a las emociones.* Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- *Comprensión de las emociones de los demás.* Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de

las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.* Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Las microcompetencias que la configuran son:

- *Expresión emocional apropiada.* Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- *Regulación de emociones y sentimientos.* Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

- **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas.* Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como microcompetencias incluye las siguientes.

- *Autoestima.* Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.
- *Automotivación.* Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- *Autoeficacia emocional.* Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente

convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia "teoría personal sobre las emociones" cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

- *Responsabilidad.* Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
- *Actitud positiva.* Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- *Análisis crítico de normas sociales.* Esta nueva característica de la Autonomía Emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.
- *Resiliencia.* Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.)

Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye la competencia social son las siguientes.

- *Dominar las habilidades sociales básicas.* La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- *Respeto por los demás.* Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
- *Practicar la comunicación receptiva.* Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- *Practicar la comunicación expresiva.* Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- *Compartir emociones.* Compartir emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- *Comportamiento prosocial y cooperación.* Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- *Asertividad.* Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y

mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

- *Prevención y solución de conflictos.* Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- *Capacidad para gestionar situaciones emocionales.* Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

Competencias para la vida y el bienestar

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como microcompetencias se incluyen las siguientes.

- *Fijar objetivos adaptativos.* Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- *Toma de decisiones.* Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la

responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

- *Buscar ayuda y recursos.* Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.* Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).
- *Bienestar emocional.* Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
- *Fluir.* Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Naturaleza de la investigación

En el trabajo final de postgrado he realizado una investigación que parte de un cuestionario de recogida de datos sobre la Educación Emocional, concretamente la conciencia emocional y la regulación emocional al profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria de diferentes contextos educativos.

Este cuestionario consta de preguntas cuantitativas, cuyas respuestas es una cantidad numérica y preguntas cualitativas cuya respuesta no se puede mensurar numéricamente.

Con esta investigación pretendo sacar información sobre el conocimiento, la formación y la importancia que da el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria a algo tan importante como es la conciencia emocional y regulación emocional en el contexto educativo.

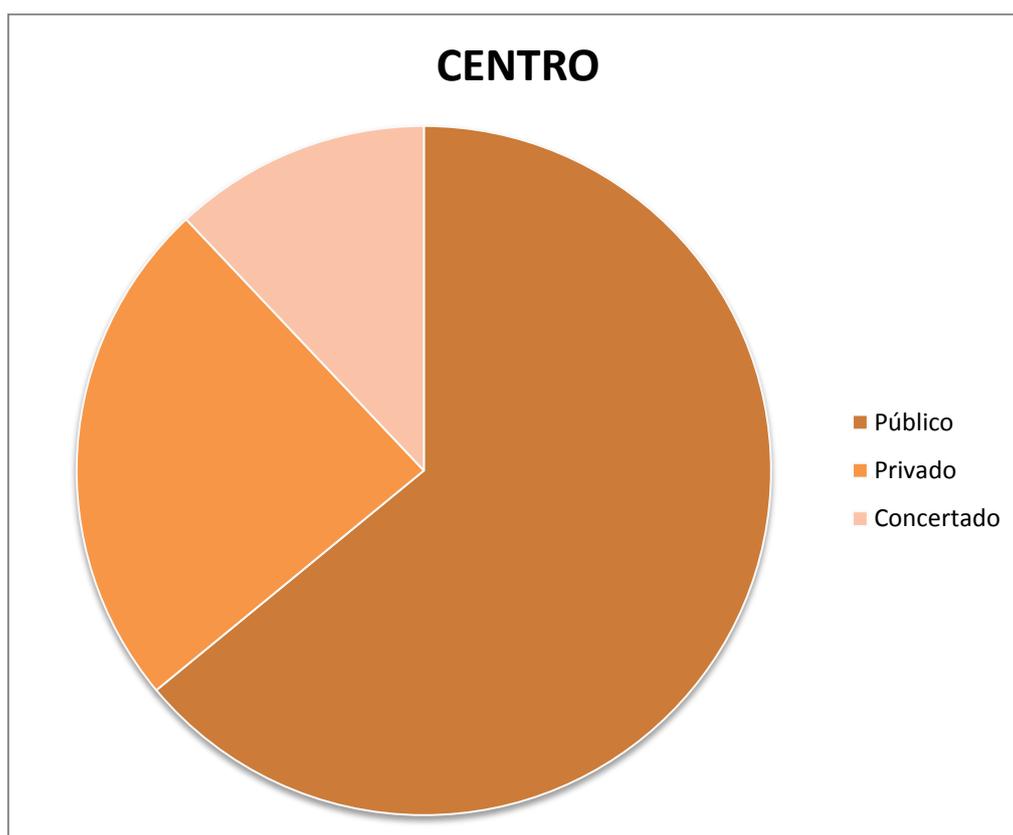


Descripción del contexto de aplicación

Es importante conocer el contexto en el que se han recogido los datos de la investigación, he intentado entregar esta encuesta a diversos lugares para encontrar mayor riqueza en los resultados.

Los cuestionarios han sido pasados en distintos centros al profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria en la comunidad autónoma de Cataluña e Islas Canarias.

En la siguiente gráfica vemos como se representa los colegios según sean públicos, privados o concertados. Como podemos ver, la mayoría de los colegios en los que se ha realizado la investigación son centros públicos, seguido de centros privado y en con una menor cantidad encontramos colegios concertados.

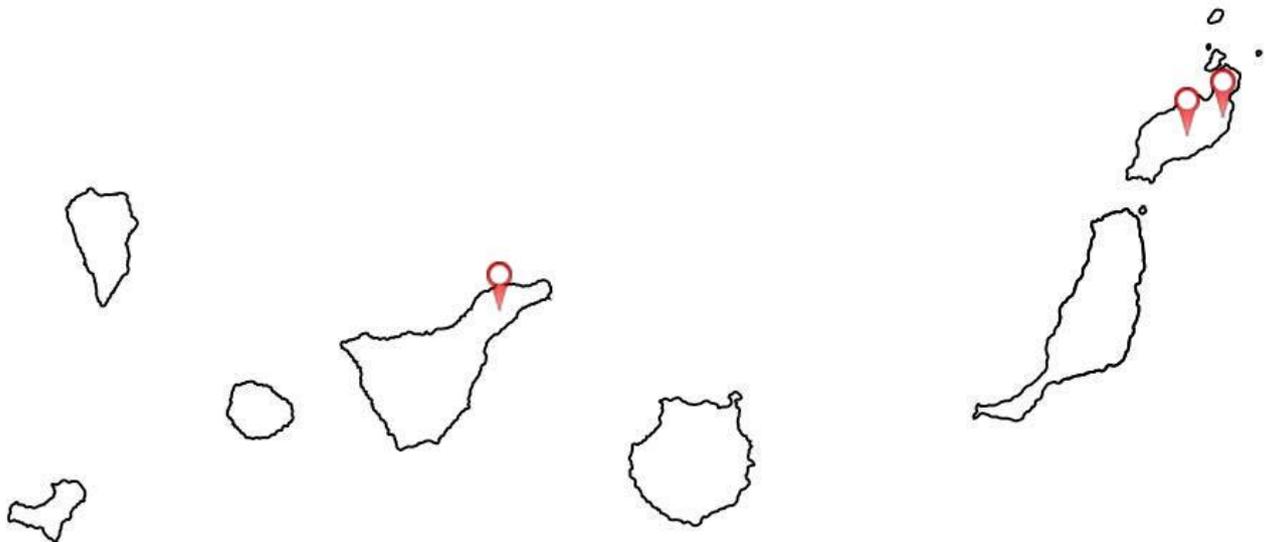


Todos los colegios son tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria.

En la imagen que encontramos abajo, podemos ver la localización de los colegios donde se han pasado los cuestionarios en Cataluña, entre ellos; *Vedruna Bellpuig*, Lleida, *Escalopies*, Igualada, *Sant Antoni de Pàdua*, Salesians de Matarò, *Escuela Can Parera*, Montornès del Vallés, *Escuela de Sant Andreu de Natzaret*, Badalona, *Escuela Bufala*, Badalona, *Escuela Bressol Municipal Galatea*, Gracia-Barcelona.



En la imagen posterior encontramos en este caso, los puntos de ubicación de los centros encuestados en Canarias, en la isla de Tenerife, *el CEIP Aneja*, en San Cristóbal de La Laguna, y los colegios, Ajei en San Bartolomé, y Guenia en Guatiza, ambos en la isla de Lanzarote.



Definición de objetivos

A la hora de realizar este trabajo me he planteado dos objetivos principales que son los que dan sentido a este proyecto:

Conocer el nivel de formación del profesorado.

Análisis del nivel de recursos que disponen.

Me interesa saber cómo de competente es el profesorado y qué importancia tiene para él la educación emocional en la enseñanza-aprendizaje desde la Educación Infantil y la Educación Primaria.

Con este cuestionario sobre la conciencia emocional y la regulación emocional también pretendo generar interés sobre la educación emocional y el bienestar, por ello mi objetivo en este proyecto en corto y a largo plazo va totalmente vinculado con los objetivos generales de la educación emocional, reflejados en el GROPE, por Rafael Bisquerra:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

Identificar las emociones de los demás.

Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Desarrollar una mayor competencia emocional.

Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Aprender a fluir.

Diseño de la investigación

En la siguiente tabla podemos ver el proceso llevado a cabo en la realización de mi trabajo a lo largo de estos meses:

DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Lluvia de ideas, saber que quiero realizar mi trabajo sobre las competencias emocionales.	Primera tutoría, cambio de idea, centrar mi trabajo en la conciencia emocional y en la regulación emocional.	Datos para el convenio de prácticas. Analizar la conciencia y la regulación emocional del profesorado mediante observación y entrevistas. Fundamentación teórica.	Cambio de idea, realizar mi trabajo de investigación mediante cuestionarios al profesorado de Ed. Infantil y Ed. Primaria. Fundamentación teórica.	Realización de cuestionario. Fundamentación teórica.
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Entrega de cuestionarios.	Recogida de cuestionarios.	Realización trabajo teórico. Análisis de datos.	Realización trabajo teórico. Análisis de datos.	Terminando trabajo teórico. Conclusiones.

Instrumentos aplicados en la investigación

En mi proyecto he empleado un cuestionario como instrumento de investigación con una serie de preguntas con el propósito de obtener unos resultados.

Este cuestionario es semiabierto, por lo tanto existen preguntas abiertas y cerradas. En las preguntas abiertas, la persona encuestada desarrolla su respuesta y te permite una respuesta con mayor profundidad y además es más libre, tanto en forma como en extensión. Por otro lado, también existen preguntas cerradas, que en este caso marcan más a la persona encuestada, con ellas se pretende obtener información factual, valorar el acuerdo o el desacuerdo respecto a una propuesta.



También he realizado dos modalidades, escrito y en línea, existe un cuestionario entregado a las personas encuestadas en papel, en el que pueden escribir a mano y otra modalidad en línea en el que puedes responder a ordenador. Esto lo he realizado de esta forma para generar una mayor comodidad a las personas encuestadas.

Consta de doce preguntas cuantitativas, en las que la respuesta es cerrada, y diez preguntas cualitativas de respuesta abierta, algunas de ellas con dobles preguntas.

Las preguntas guardan relación entre ellas, y pretendo sacar información sobre el conocimiento que tiene el profesorado sobre los distintos puntos de interés que tiene mi trabajo: el concepto, ¿qué es la educación emocional? ¿Se conoce lo que es realmente? También es muy importante conocer si el profesorado ha recibido algún tipo de formación en educación emocional y qué tipo de formación. ¿Es necesario la educación emocional en el contexto educativo? Y además, ¿se le debe dar tanta importancia a la educación emocional cómo a cualquier otra asignatura?

Desde mi punto de vista, en muchos colegios la educación emocional es inexistente o por lo menos no se da todavía la importancia que merece, por eso también he realizado preguntas como: ¿crees que se trabaja la educación emocional en la actualidad en las aulas de Educación Infantil y Educación Primaria? En caso de que no se trabaje, ¿por qué crees que no se trabaja? ¿Cómo crees que se debería llevar a cabo?

Además de querer sacar información y tener unos resultados para esta investigación me gustaría que estas personas hayan reflexionado y se haya tomado un poco de conciencia de cómo se lleva la educación emocional en las escuelas en la actualidad.

También he realizado preguntas más centradas en la conciencia emocional y la regulación emocional, ¿realizas algunas prácticas donde los alumnos/as puedan tomar conciencia? (toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, empatía...)

¿Qué es la conciencia emocional? ¿Qué es la regulación emocional? ¿Qué importancia tiene esto en las edades tempranas? ¿Qué necesita un centro para llevar a cabo la educación emocional como línea pedagógica?

También es importante saber qué piensa el profesorado sobre el conocimiento que tienen las familias sobre la educación emocional, ¿crees que las familias tienen necesidad de conocer la educación emocional?

Para concluir el cuestionario he realizado una serie de preguntas para mí de mucha importancia y que engloba un poco todo lo anterior y guarda mucha relación.

Todo lo mencionado anteriormente, ¿lo aplicas a tu vida?

Quiero saber si el profesorado se da la oportunidad de tener conciencia sobre las emociones que siente, y si busca estrategias positivas para regular sus emociones.

Anteriormente he descrito un poco las preguntas que componen este cuestionario, y las que dan sentido a este trabajo.

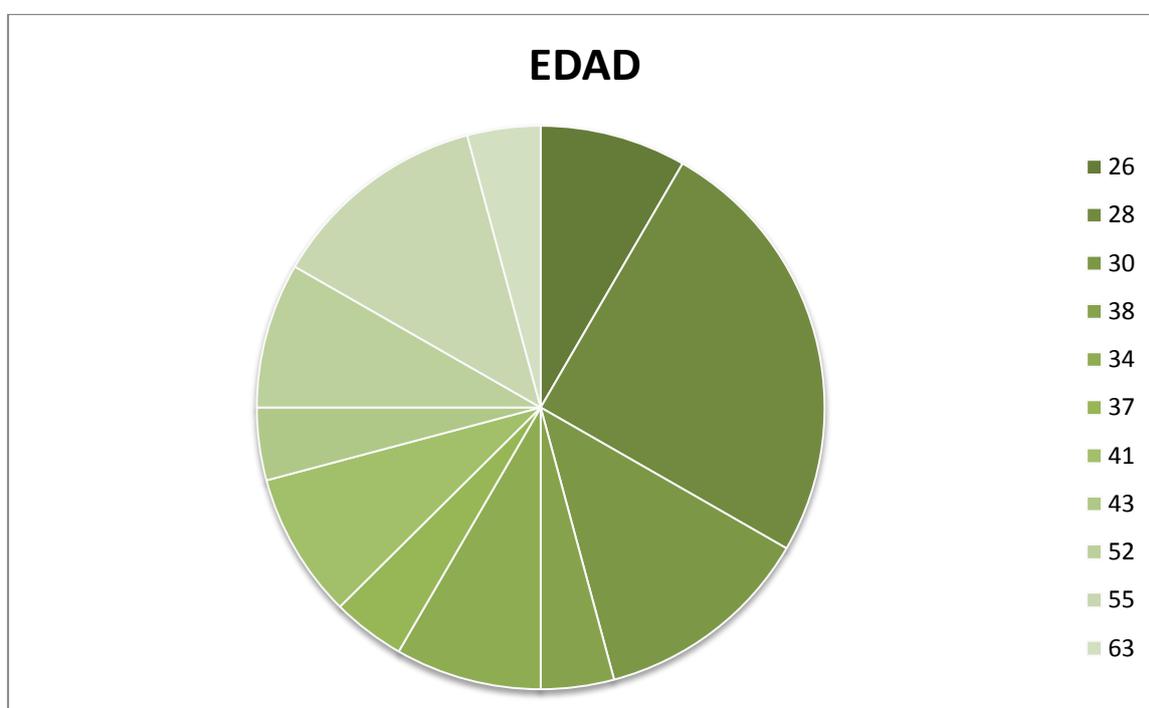


Soy consciente del esfuerzo que requiere responder preguntas tan rigurosas como estas, la duración aproximada para responder este cuestionario es de unos treinta minutos, ha sido entregado en el mes de mayo, como dije anteriormente he intentado hacerlo fácil, para ello he entregado en mano o vía email según la preferencia de la persona encuestada.

Resultados e interpretación de los datos

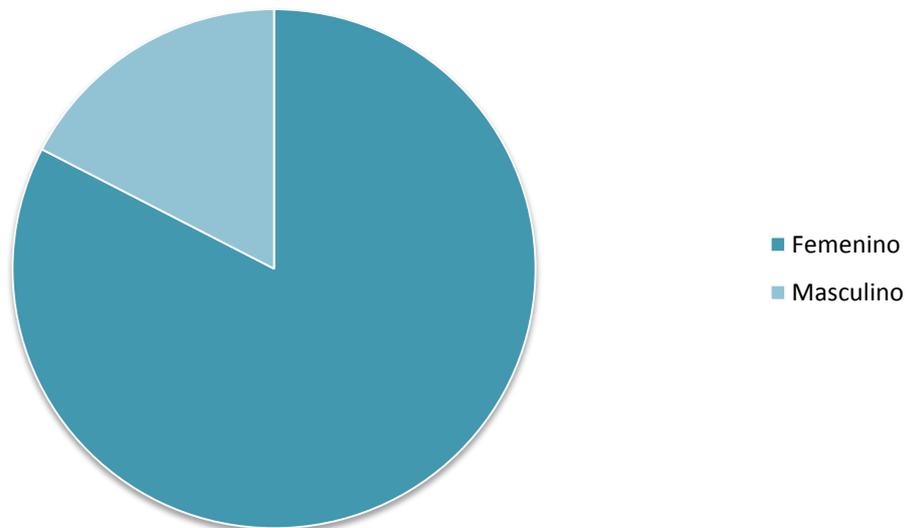
A continuación presento el análisis de los datos de estas veinticinco personas encuestadas, en este estudio vemos a través de gráficas las edades, género, tipo de centro, etc, para así conocer las características y la diversidad de estas personas.

Por otro lado, el objetivo de este cuestionario y de este trabajo era investigar el conocimiento y las herramientas con las que cuenta el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria, podemos verlo de forma desarrollada en este apartado.



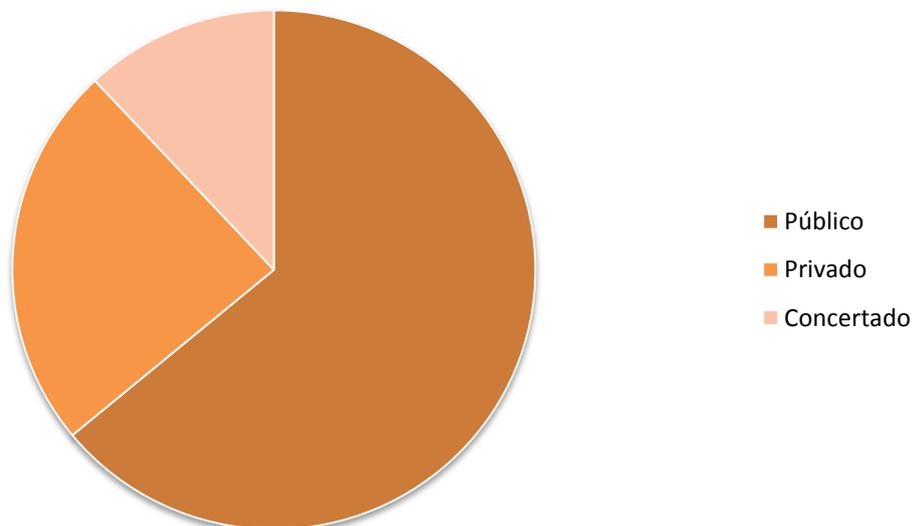
En esta gráfica vemos la representación de las diferentes edades de las personas encuestadas, la menor de veintiséis años y la mayor de sesenta y tres años. La edad que más se repite es la de veintiocho, seguida de treinta. En la gráfica podemos ver como las personas más jóvenes han tenido una mayor predisposición a la hora de realizar este cuestionario.

GÉNERO



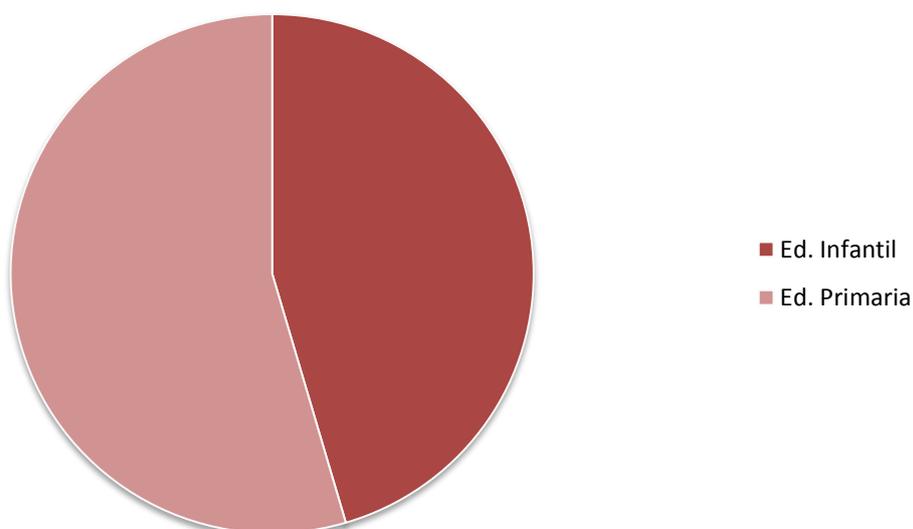
En cuanto al género encontramos una gran diferencia, el 83% de las personas encuestadas eran mujeres, en cambio solo el 17% eran hombres.

CENTRO



Respecto al tipo de centro en el que trabaja el profesorado encuestado, la mayoría trabaja en un centro público, seis de estas personas trabajan en centros privados y solo tres en centros concertados.

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA



En esta gráfica no existe demasiada diferencia, el 45% del profesorado encuestado es de Educación Infantil, y el 55% es de Educación Primaria.

En la parte superior encontramos los datos más cuantitativos de esta encuesta, a continuación encontraremos de forma desarrollada el análisis de las preguntas cualitativas. Todas las preguntas se han relacionado con todo lo recogido en este trabajo, dado que lo que se busca es conocer cuál es el conocimiento, el interés y la importancia que le da el profesorado que encontramos en los colegios de Educación Infantil y Primaria.

En la pregunta, *¿qué es la educación emocional?*, encontramos diversidad de respuestas, lo bueno de esta pregunta es que todas las respuestas son positivas.

Muchas de las personas encuestadas consideran que la educación emocional consiste en identificar las emociones para así poder gestionarlas, también otras muchas coinciden en que la educación emocional es un proceso que se debería desarrollar a lo largo de la vida. La educación emocional como técnica para poder exteriorizar los sentimientos y sensaciones.

Interpreto a través de las respuestas de las personas encuestadas que ven la educación emocional como una vía de escape para sentirnos más libres.

Un grupo menor responde y se acerca bastante a lo que es la educación emocional según mi fundamentación teórica, la educación emocional como innovación educativa que se basa en las competencias emocionales de la persona así como en las habilidades sociales. La educación emocional como proceso que se desarrolla a lo largo de la vida.

En cada una de las respuestas de las personas encuestadas encuentro una respuesta positiva a esta pregunta, encontrando palabras tan importantes como la autoestima, autoconcepto, empatía, etc.

Por otro lado, en cuanto a la *formación del profesorado*, me llama la atención que predominan las personas que no han recibido ningún tipo de formación en educación emocional, solo diez de estas personas encuestadas si han realizado cursos o han recibido sesiones, entre ellos: curso sobre la inteligencia emocional, curso sobre acompañamiento emocional de niños y niñas para un mejor desarrollo, cursos online relacionados con la educación emocional. Formación a través de diferentes libros de Daniel Goleman y Rafael Bisquerra.

Otras de las personas encuestadas cuentan como formación asignaturas que han realizado en sus carreras universitarias, así como también diferentes sesiones de educación emocional.

Catorce de las personas que han participado en esta investigación no han recibido ningún tipo de formación.

En la siguiente pregunta, *¿consideras que la educación emocional es necesaria en el contexto educativo, es tan importante como cualquier otra asignatura?*; en general todas las respuestas han sido positivas, todas las personas encuestadas consideran que la educación emocional es importante en el contexto educativo, y es tan o más importante como cualquier otra asignatura, ya que, a las emociones nunca se le han dado importancia y es la base, si podemos comprender como nos sentimos podremos ayudar mejor a los demás. Es la base para estar bien con uno mismo y con

los demás. La educación emocional desarrolla habilidades sociales, regula y gestiona las emociones. La educación emocional está presente en todas las asignaturas.

¿Crees que se trabaja la educación emocional en la actualidad en las aulas de Infantil y Primaria?, en caso de que no, ¿por qué crees que no se trabaja?, ¿cómo crees que se debería llevar a cabo?, en esta pregunta encontramos diversidad de respuestas, por una parte, algunas de las personas encuestadas consideran que si se trabaja la educación emocional y que cada vez se trabaja un poquito más, esto puede hacerse a través de propias experiencias, aprovechar momentos del día para conversar, provocando situaciones donde se trabaja la educación emocional. Se podría trabajar mediante dinámicas de grupo, simulaciones y en cada situación que se dé aprovecharla para trabajar esos sentimientos y emociones.

Otra persona, considera que ha trabajado en varios centros donde se trabaja la educación emocional como línea pedagógica y es suficiente.

Por otro lado, encontramos a distintas personas que consideran que la educación emocional en la actualidad no se trabaja lo suficiente y muchas de estas personas coinciden en que no se le ha dado la suficiente importancia hasta hace pocos años. Se trabaja poco y consideran que quizás esto podría solucionarse recibiendo el profesorado formación sobre educación emocional. También algunas de estas personas consideran que no hay demasiado tiempo para integrar algo que no está en el currículo.

En esta pregunta, puedo ver como hay personas que dan importancia a que exista un cambio en las aulas, y también como son conscientes de que el profesorado debería estar más formado en educación emocional. También entiendo que depende del centro en el que trabajen estas personas se trabajará más o menos. Pero además también puedo ver en esta pregunta, como también si existe esas ganas de integrarlo se busca la forma de hacerlo en cualquier momento y en cualquier situación, por otro parte, he encontrado conformidad en alguna de las respuestas.

Un perfil de personas que le gustaría integrar la educación emocional y avanzar y otros que se acomodan a lo que hay.

La siguiente pregunta, ¿realizas algunas prácticas en donde los alumnos/as puedan tomar conciencia?, ¿sabrías decir en pocas palabras qué la conciencia emocional?, veinticuatro de las personas encuestadas dicen que si realizan prácticas donde los alumnos/as puedan tomar conciencia, solo una de las veinticinco personas dice que no lo hace, intenta aprovechar los conflictos que surgen en el aula para trabajar valores y habilidades sociales.

En cuanto a la definición de conciencia emocional, todas las personas encuestadas se acercan bastante a lo que es la conciencia emocional, coinciden en que es tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, poniendo nombre a cómo nos sentimos. Identificar cómo se sienten las otras personas y cómo nos sentimos nosotros mismos.

Las siguientes preguntas van relacionadas con la regulación emocional, ¿podrías definir qué es la regulación emocional?, ¿es importante la regulación emocional?, ¿se trabaja lo suficiente?, en cuanto a la definición de la regulación emocional algunas de las personas encuestadas responden que no sabrían definir qué es, por otra parte, el profesorado que si responde se acerca a lo que es la regulación emocional, respondiendo que: es la capacidad de gestionar nuestras emociones. Controlar las emociones de forma adecuada; pensar en porqué nos sentimos de una manera u otra. Expresar una emoción en la medida justa y saber cuándo es el momento para hacerlo. En definitiva, también coinciden en que la regulación emocional es la capacidad de controlar nuestros sentimientos en distintas situaciones.

Una de las maestras encuestada responde que la regulación emocional en infantil podría llevarse a cabo trabajando desde 'fuera de la emoción, a través del teatro, juegos en grupo, expresión artística, cuentos y haciendo hipótesis de situaciones ficticias o teatrales.'

Todo el profesorado encuestado considera que la regulación emocional es importante, ya que está presente en la vida de los niños/as continuamente. Importancia de tolerar la frustración y autorregularse. Enseñar desde pequeños para poder regular mejor nuestras emociones en el resto de nuestra vida. Todos también coinciden en la importancia de enseñar a regular las emociones desde la edad

temprana para que en un futuro estos niños/as sepan gestionar sus emociones y tener estrategias para solucionar conflictos.

Todos responden que la regulación emocional no se trabaja lo suficiente en las escuelas.

En todas las respuestas encontramos a un profesorado que considera que es importante la regulación emocional, además hacen énfasis a que esto se adquiriera desde que somos pequeños. Excepto la parte del profesorado que no sabe qué es la regulación emocional.

¿Qué necesita un centro para llevar a cabo la educación emocional como línea pedagógica?, en esta pregunta las respuestas son claras y concisas, la más repetida es formación y buen asesoramiento.

Entre otras respuestas encontramos:

-Creérselo.

-Empatía con el alumnado.

-Equipo docente con ganas de hacerlo y que dé la importancia que tiene.

-Unión incondicional desde el equipo directivo y que todo el claustro crea en el proyecto, metodología clara y seria. Que toda la comunidad educativa esté involucrada.

-Que se crea y se confíe en el proyecto.

-Más tiempo para prepararlo en las distintas situaciones que surgen según las edades.

Arriba encontramos algunas de las respuestas del profesorado, pero como dije anteriormente la más repetida es la formación del profesorado, que el profesorado pueda ser competente y enseñar sabiendo lo que hace para hacerlo de forma correcta. Y también en lo que más hacen énfasis en sus respuestas es a la unión del equipo directivo y del claustro de profesores y la confianza en que pueda funcionar la educación emocional.

En esta pregunta también vuelve a verse reflejado la importancia de creer en la educación emocional para poder llevarse a cabo.

También en la pregunta, *¿crees que las familias tienen necesidad de conocer la educación emocional?, ¿por qué?*, todas las personas encuestadas responder que sí, entre las respuestas encontramos que, es un proceso que afecta en todos los ámbitos de la vida y esto también facilitaría el trabajo a los profesores/as. Es un tema que cada vez está más presente y a las familias les interesa. Llevarse a cabo en casa y en la escuela, para una buena convivencia en general. Tanto la familia como la escuela forman parte de la educación emocional del niño/a. Es importante para que pueda reflejarse en sus hijos/as. También algún maestro/a comenta que siguen habiendo familias que aún les preocupa más que sus hijos/as aprendan en la escuela un aprendizaje de asignaturas, de materias, si no se lleva deberes a casa las familias piensan que no se hace nada en la escuela.

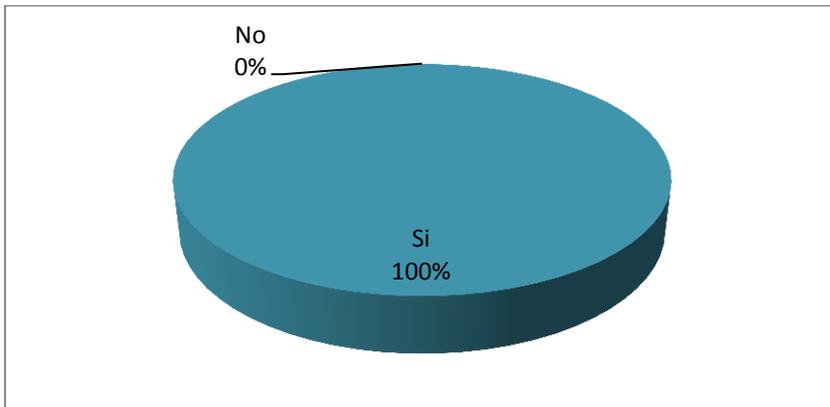
En el vaciado de esta preguntado, las respuestas que más predominan es que la familia también debe dar importancia y debe interesarse por la educación emocional para poder llevar a cabo una educación conjunta con entorno de la familia y la escuela.

Las últimas preguntas son más relacionadas con la vida personal del profesorado, *todo lo mencionado anteriormente, ¿lo aplicas a tu vida?, ¿te das oportunidad de tener conciencia sobre las emociones que sientes?, ¿buscas estrategias positivas para regular tus emociones?*, este apartado me parece bastante interesante, la mayoría del profesorado contesta que si aplica lo anterior a su vida, o que por lo menos lo intenta, muchos también comentan que cada vez lo hacen más, se dan esa oportunidad y tratan de buscar estrategias positivas, aunque no les resulta una tarea fácil. Entre ellas hubo una respuesta a la pregunta: *¿buscas estrategias positivas para regular tus emociones?*, que me gustó mucho: *‘Siempre. A nivel personal cuido mucho mis emociones, las trabajo a diario y es muy importante hacerlo en nuestra profesión. Nuestras emociones y estados de ánimo sobretodo, vienen con nosotros cada mañana a trabajar. Si me siento frustrada, mis alumnos van a recibir de esa frustración. Si me siento triste, recibirán mi tristeza. Poder entrar en el aula y decir a tus alumnos: Hoy me siento triste, me ha pasado esto.... Y recibir un abrazo colectivo porque entre todos*

hemos pensado que podría ayudar a cambiar mi tristeza, y ellos durante el día saben que no estoy tan alegre como siempre y lo entienden y aprenden de ello'

Por otro lado, cinco de las personas encuestadas responden que no aplican esto a su vida.

En general las respuestas han sido positivas, me ha gustado que muchas de las respuestas fueran: si, cada día más y trato de que mis personas cercanas también lo hagan.



CONCLUSIONES

Para concluir este trabajo he de mirar atrás y hacer un resumen de todo el proceso realizado.

Como dije en el comienzo de este trabajo, quería que el tema que llevase a cabo fuera interesante y me llenara, por eso quería que fuera algo a lo que yo diera importancia, ¿en qué quiero profundizar?, ¿qué me interesa saber y en qué me gustaría poner mi granito de arena para mejorar?, esas fueron algunas de las preguntas que me guiaron.

Pensé en las competencias emocionales, y después quise centrarme en la conciencia emocional y la regulación emocional, ya que creo que por ahí comienza todo.

Mi primera idea era realizar una intervención en algún centro, pero tuve inconvenientes por el idioma, entonces no tuve dudas en realizar una investigación sobre el conocimiento, formación, etc. Que tiene el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria.

Como vimos en todo el proyecto, las preguntas del cuestionario que he usado para esta investigación tratan de indagar un poco sobre el conocimiento que tiene el profesorado en la educación emocional, la conciencia emocional, regulación emocional, importancia que tiene esta en el contexto educativo, si se trabaja lo suficiente en el aula actualmente, si se realizan prácticas donde se trabaje la conciencia y regulación emocional, qué necesita un centro para llevar a cabo la educación emocional como línea pedagógica, necesidad de que las familias conozcan la educación emocional y también un poco si el profesorado aplica esto en su vida personal.

En el vaciado de estas preguntas, he encontrado dos perfiles, un perfil de maestros/as que es consciente de que aún no se trabaja lo suficiente la educación emocional, pero con entusiasmo y con muestras de compromiso de que esto evolucione y exista en la educación. Por otro lado, he encontrado a un profesorado tal

vez más cómodo a seguir un programa que ya existe, registrarse y seguir en lo actual, porque un cambio requiere compromiso y esfuerzo.

Tengo que decir, que en la mayoría de los cuestionarios he encontrado ganas y positividad, además de que algunas de las personas encuestadas tienen conocimiento de lo que es la educación emocional y todas las personas encuestadas coinciden en que falta formación para el profesorado para que esto pueda estar más visible en las aulas de nuestros centros de educación infantil y primaria.

Mi sensación es buena, porque aunque no ha sido un porcentaje de un 100% si he encontrado muchas respuestas positivas, conscientes de la importancia que tiene la educación emocional en el aprendizaje y en la enseñanza, así como en la forma en la que llevamos nuestra vida.

A pesar de que solo han sido veinticinco personas las que han respondido este cuestionario, considero que ha sido un punto fuerte tener tantas respuestas escritas sobre la opinión personal de estas personas, sobre su conocimiento, su formación y sus diferentes puntos de vista en cuanto a todo lo que embarca este trabajo de educación emocional. Ha sido un trabajo pequeño pero rico en contenido, o por lo menos a mí me ha servido de mucho la respuesta de cada una de estas personas.

Me he sentido muy agradecida, yo por mi parte quiero seguir mejorando y seguir formándome en este campo tan amplio de la educación emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas claves. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html> (Consulta: 12 de abril de 2017)
- <https://www.importancia.org/emocion.php> (Consulta: 8 de mayo de 2017)
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html> (Consulta: 10 de agosto de 2017)
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html> (Consulta: 7 de junio de 2017)

ANEXOS

A continuación presento el cuestionario empleado en este trabajo de investigación:

CONCIENCIA EMOCIONAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar

EDAD:

GÉNERO: (Marca con una X)

Femenino	<input type="checkbox"/>
Masculino	<input type="checkbox"/>

CENTRO:

Público	<input type="checkbox"/>
Privado	<input type="checkbox"/>

CARGO QUE OCUPA:

1. *¿Qué es la educación emocional? Explícalo con tus palabras.*

2. *¿Has recibido alguna formación en educación emocional?*

<i>Si</i>	<input type="checkbox"/>
<i>No</i>	<input type="checkbox"/>

(En caso de responder si)

-¿Qué tipo de formación has recibido?

3. *¿Consideras que la educación emocional es necesaria en el contexto educativo?*

<i>Si</i>	
<i>No</i>	

-¿Es tan importante como cualquier otra asignatura?

-¿Por qué?

4. *¿Crees que se trabaja la educación emocional en la actualidad en las aulas de Educación Infantil y Educación Primaria?*

<i>Si</i>	
<i>No</i>	

-En caso de que no se trabaje, ¿por qué crees que no se trabaja?

-¿Cómo crees que se debería llevar a cabo la educación emocional en el aula?

5. *En tu aula, ¿realizas algunas prácticas en donde los alumnos/as puedan tomar conciencia? (Toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, empatía...)*

<i>Si</i>	
<i>No</i>	

-¿Sabrías decir en pocas palabras lo que es la conciencia emocional?

6. *¿Podrías definir qué es la regulación emocional?
-¿Cómo crees que se lleva a cabo?*

7. *¿Consideras que es importante la regulación emocional en las edades tempranas? (Expresión emocional adecuada, regulación de emociones y sentimientos, tolerancia a la frustración...)*

<i>Si</i>	<input type="checkbox"/>
<i>No</i>	<input type="checkbox"/>

-¿Por qué?

8. *¿Crees que se trabaja la regulación emocional lo suficiente en las escuelas?*

<i>Si</i>	<input type="checkbox"/>
<i>No</i>	<input type="checkbox"/>

¿Qué necesita un centro para llevar a cabo la educación emocional como línea pedagógica?

9. *¿Crees que las familias tienen necesidad de conocer la educación emocional?*

<i>Si</i>	<input type="checkbox"/>
<i>No</i>	<input type="checkbox"/>

-¿Por qué?

10. *Todo lo mencionado anteriormente, ¿lo aplicas en tu vida?*

<i>Si</i>	<input type="checkbox"/>
<i>No</i>	<input type="checkbox"/>

-¿Te das la oportunidad de tener conciencia sobre las emociones que sientes?

-¿Buscas estrategias positivas para regular tus emociones?

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Cristina Perera Medina