

AUTORREGULACIÓN Y AUTONOMÍA EMOCIONAL

M^a Teresa Signes (msigness60@uao.es) *, Laura Amado*, Amparo Acereda* y Sonia Jarque**
Universitat Abat Oliba CEU*, Universitat de Barcelona**

JUSTIFICACIÓN

Recientes estudios han presentado la necesidad de estrechar cada vez más la relación entre lo EMOCIONAL, lo ACADÉMICO y lo PROFESIONAL, ya que de ello depende el desarrollo personal y laboral. (Palomero, 2009)
Siendo la docencia una de las profesiones más estresantes, qué duda cabe que la EDUCACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES es una necesidad en la formación inicial de los futuros docentes. (Cabello, Ruiz y Fernández, 2010).

Esta formación no sólo supone un bienestar mental y físico para los futuros docentes, sino también comporta la creación de un CLIMA adecuado en el aula, que favorece el proceso de enseñanza/aprendizaje, así como un equilibrio emocional, personal y de interacción social. (Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006).

Como proyecto de Innovación Docente en el Practicum, se plantea la realización de un TALLER DE COMPETENCIAS EMOCIONALES en el Grado de Educación Infantil y Primaria.

OBJETIVO

Enriquecer el programa formativo del practicum del Grado en Educación Infantil y Primaria con un Taller que supusiera un espacio en el que pudieran desarrollar y autoevaluarse competencias emocionales, al mismo tiempo que sirviera de acompañamiento y supervisión desde la universidad de las prácticas del estudiante en la escuela.

PROCEDIMIENTO

El TALLER de formación en COMPETENCIAS EMOCIONALES se estructuraría en dos grandes bloques, a realizar en 3º y 4º curso respectivamente (el curso actual se ha implementado el primero en 3er. curso):

- 1. AUTORREGULACIÓN Y AUTONOMÍA EMOCIONAL:** modo de gestionar el docente sus propias emociones
 - INICIATIVA
 - AUTOCONTROL
- 2. ATENCIÓN CENTRADA EN EL ALUMNO:** modo de proceder en el aula
 - EMPATÍA
 - COMUNICACIÓN

ESTRUCTURA

- Cada grupo clase se desdobra en dos grupos, de entre 13-15 alumnos cada uno.
- Cada grupo es conducido por un psicólogo/a de una Consultora de Recursos Humanos.
- Formato y desarrollo eminentemente práctico y participativo, a través de dinámicas y juegos aplicados, estudios de caso, role-playing, práctica dirigida y presentación grupal.
- Sesiones de dos horas de duración durante el primer semestre de 3er. curso del año 2013-2014.
- Concretamente se realizaron 12 sesiones

SESIONES

AUTOCONTROL

- Comunicación verbal y no verbal
- Reflexividad
- Comprensión de las propias emociones
- Respuesta constructiva situaciones estresantes
- Contención emocional
- Reformulación de problemas

INICIATIVA

- Actitud proactiva
- Predisposición
- Anticipación de necesidades
- Búsqueda de recursos
- Propuestas de Mejora
- Aportación de Ideas Innovadoras

EVALUACIÓN

- Cualitativa y continuada, de manera totalmente práctica por el conductor del taller.
- En la primera sesión valoraron el nivel inicial de los alumnos y de forma cualitativa el formador fue recogiendo información y dando feedback a lo largo de las sesiones.
- Al finalizar el taller los alumnos cumplimentaron una encuesta anónima en la que evaluaron las actividades desarrolladas, su grado de aprovechamiento así como el papel del conductor.
- Con la finalidad de dotar a los estudiantes de un sistema de evaluación y verificación oficial que acredite su nivel competencial, se realizó una Jornada de CertiUni de la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE), en colaboración con el Ministerio de Educación y la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE).

CONCLUSIONES

A partir de la implementación de esta formación en competencias emocionales, se vertebra el proceso enseñanza-aprendizaje, no desde una perspectiva puramente instrumental de transmisión de contenidos, sino a partir de la interacción entre docente y discente. Atendiendo de forma especial al desempeño profesional de los futuros docentes, así como a su bienestar físico y psicológico, nos hemos centrado en dos de las emociones consideradas fundamentales para la autogestión de las emociones personales. Autocontrol e iniciativa se consideran por cuanto comportan, competencias clave para poder adoptar la actitud integradora que requiere una educación para el siglo XXI.

- Necesidad de seguir estudiando y orientar la investigación hacia un análisis de los resultados de satisfacción y rendimiento obtenidos en la implementación de los talleres de competencias emocionales para los alumnos de los Grados en Educación Infantil y Educación Primaria.

REFERENCIAS

- Cabello, R., Ruiz, D. y Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49.
- Palomera, R., Gil-Olarte, P. y Brackett, M. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, 341, 687-703
- Palomero, P. (2009). Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: una aproximación desde la psicología humanista. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12 (2), 145-153.