



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Evaluación de la educación emocional en docentes de
Educación Infantil.**

AUTORA

Irene Puente Lanzarote

DIRECTORA

Ana Rodríguez Martínez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2020

- Elaborado por Irene Puente Lanzarote
- Dirigido por Ana Rodríguez Martínez
- Presentado para la defensa en la convocatoria de noviembre de 2020

Resumen

A lo largo del presente documento, se realiza un trabajo de investigación que nace del interés sobre la educación emocional, en concreto, en docentes de la etapa de Educación Infantil de la comunidad de Aragón. Está enfocado, principalmente, en los métodos de evaluación destinados a las emociones que existen para valorar este aspecto. Por ello, el objetivo principal es llevar a cabo una evaluación respecto a la educación emocional en docentes. Con esto, lo que se pretende es comprobar que los docentes de educación infantil tengan los niveles adecuados de conocimiento, identificación y gestión de las emociones propias y de los demás, independientemente del entorno y del suceso. Hay que mencionar, además, que se adjunta una compilación de diferentes herramientas y técnicas que ayudan a mejorar el bienestar emocional.

Dicha investigación, seguirá una metodología mixta, en la que aparecen tanto el método cualitativo, con una batería de preguntas, como el cuantitativo, usando el test TMMS-4. Estos instrumentos ayudarán a obtener los datos necesarios para su análisis y comprobar que se han logrado los objetivos.

Al final de este trabajo, se llega a la deducción de que los profesores y profesoras de la muestra tienen los niveles adecuados de salud emocional que entran dentro de lo esperado para este estudio. Esto es positivo, ya que el bienestar emocional tiene gran repercusión en la manera de expresar los pensamientos y sentimientos, además de actuar según las circunstancias, ya sea de forma positiva o negativa.

Palabras clave: educación emocional, docentes, educación infantil, evaluación

Evaluation of emotional education in Infant Education teachers

In this document, a research work is carried out that arises from the interest in emotional education in teachers of the Early Childhood Education stage. It is focused mainly on the evaluation methods on emotions that exist to assess this aspect. Therefore, the main objective is to carry out an evaluation on emotional education in teachers. With this, the aim is to verify that early childhood education teachers have the appropriate levels of knowledge, identification and management of their own emotions and those of others, regardless of the environment and the event. It should also be mentioned that a compilation of different tools and techniques is attached to help improve emotional well-being.

This research will follow a mixed methodology, in which both the qualitative and quantitative methods appear. Regarding the quantitative part, the TMMS-24 is used, with which the emotional education that the recipients have is reviewed. And for the qualitative part, a series of questions is made that focus on the opinion of the respondents about their own emotional education and the methods they use.

At the end of this work, the deduction is reached that the professors in the sample have adequate levels of emotional health that fall within what is expected for this study. This is positive, since emotional well-being has a great impact on the way you express thoughts and feelings, in addition to acting according to the circumstances, either positively or negatively.

Key words: emotional education, teachers, infant education, evaluation.

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Marco teórico	6
2.1. Definición del término de Educación Emocional	6
2.2. Educación socioemocional	9
2.3. Perfil del docente de educación infantil	11
2.4. Métodos de evaluación de la educación emocional	14
3. Objetivos	16
4. Método	17
4.1. Instrumentos	17
4.2. Participantes	18
4.3. Procedimiento	19
5. Resultados y Discusión	20
6. Propuesta de una guía con herramientas sobre educación emocional.....	23
7. Conclusiones.....	28
8. Referencias bibliográficas	31
9. Anexos.....	34

Índice de figuras

Figura 1. Concepto de emoción.....	8
Figura 2. Factores que condicionan la práctica docente.....	11

Índice de gráficos

Gráfico 1. Porcentaje de cada sexo.....	18
Gráfica 2. Porcentaje de cada rango de edades.....	19
Gráfica 3. Porcentaje de docentes de cada provincia de Aragón	19

1. Introducción

Todos los ámbitos de la vida tienen su parte importante para el desarrollo del individuo. Sin embargo, a lo largo de la historia en cuanto a la enseñanza de las emociones se les ha dado menos importancia. No obstante, con el transcurso del tiempo esto va cambiando. Es cierto que las personas estamos ininterrumpidamente sintiendo emociones y no todos los individuos reaccionan de la misma manera, puesto que muchos factores intervienen en las respuestas a los acontecimientos. (Bisquerra, 2014)

Los docentes son una parte fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los conceptos, habilidades y actitudes que los niños y niñas deben adquirir a lo largo de su etapa escolar. Cabe destacar que son de las primeras personas que ejercen una figura primordial, a la par que el padre y la madre. Es por eso, que son los primeros que deben recibir atención y buena formación, en cuanto a emociones se refiere y sin quitar relevancia a los saberes teóricos y práctico, para poder transmitir la información de una manera adecuada. Aquí entra en juego la educación emocional, ya que un buen conocimiento y auto-regulación de las emociones puede hacer la diferencia con respeto al ambiente en el aula entre profesor/a y alumnos y en la enseñanza de los saberes.

La finalidad principal que se ha planteado para este Trabajo Fin de Grado es valorar el nivel de educación emocional que tienen los y las docentes de la etapa de Educación Infantil. Como segundo objetivo principal, elaborar una guía que facilite herramientas y recomendaciones para total disposición del que lo necesite y mejorar la parte emocional.

En el transcurso del presente Trabajo Fin de Grado se desarrollarán varias partes. La primera será una revisión teórica donde poder enmarcar el trabajo, el cual trata de educación emocional, como se ha ido mencionado en párrafos anteriores. Dentro del concepto de educación emocional, hay que tener claro los términos de educación y emoción por separado. Es así, que en los siguientes apartados, se explicarán para poder tener una acepción global y clara. Así mismo, varios autores como Bisquerra (2003, 2011) o Goleman (1996), entre otros, dan su opinión acerca de este término.

A continuación, se ha elaborado una encuesta con el test de evaluación de educación emocional TMMS-24, seguido de unas preguntas, de elaboración propia, que recogerán información más detallada sobre las herramientas o técnicas a las que acuden los docentes para afrontar una situación difícil y gestionarla de manera satisfactoria.

Por último, la segunda parte de este documento aparecerá una guía con herramientas y estrategias para que los profesores y profesoras usen si están pasando por momentos difíciles y no saben qué hacer o simplemente para el crecimiento de diversos aspectos como el personal, el profesional, etc.

2. Marco teórico

2.1. Definición del término de educación emocional.

Para realizar una definición clara del término tan amplio como lo es la educación emocional, es conveniente entender los términos de *educación* y *emoción* por separado.

La educación tiene como objetivo principal el crecimiento pleno e integral de la persona a lo largo de toda su vida. Por ello, cabe destacar que en este proceso intervienen tanto el desarrollo cognitivo como el desarrollo emocional. Además, se caracteriza por las relaciones interpersonales que se llevan a cabo durante el periodo escolar y personal. Dichas relaciones interpersonales pueden darse entre iguales y con los diferentes profesores y profesoras, además de las familias y el cuerpo no docente que pueda haber en un centro educativo. (Bisquerra, 2003)

Todavía cabe señalar que, cuando se piensa en el término educación, el primer significado va en consonancia con el centro educativo y los maestros. Sin embargo, la acción educativa la ejercen desde los padres en los primeros años de vida del niño o niña hasta el entorno en el que se ve envuelta la persona. (Luengo, 2004)

En la educación tradicional, lo importante era la transmisión de conocimientos sin llegar a tener en cuenta los gustos o necesidades de los alumnos y alumnas. En este contexto, el profesor/a era un mero transmisor de conocimientos. En la actualidad eso está cambiando, ya que los maestros y maestras educan a los discentes en un ambiente acogedor, de manera que orientan siendo una guía y preocupándose por sus capacidades, gustos e intereses. (López, 2005)

Así mismo, la competencia cognitiva, en la que se centra este tipo de educación, predominan la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. La primera está relacionada con crear y mantener relaciones sociables positivas. La segunda tiene que ver con el autoconocimiento y gestión de las emociones, que debe ser sano. (Gardner, citado en López, 2005. p. 156)

Mucha gente confunde el término escolarización con el término educación. El primero tiene que ver con la educación formal que se lleva a cabo en los centros escolares. La educación va relacionada con el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje en los diversos ambientes en los que se puede dar este proceso. (Bisquerra, 2011)

Las cuatro bases fundamentales que la educación, en general, debe tener son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Hasta este momento de la historia se le ha dado especial relevancia a aprender a conocer seguido de aprender a hacer, aunque este segundo en menor medida que el primero. En cuanto a aprender a vivir juntos y aprender a ser, se han dejado de lado ya que tienen que ver con las emociones y la educación emocional. El autoconocimiento de nuestros pensamientos y las emociones y la relación que hay entre ambos debe ser una de las principales finalidades de la educación. (Bisquerra, 2003)

Por otro lado, una emoción es difícil de describir y en la actualidad existen varias definiciones de diferentes autores.

Según la Real Academia de la Española, “una emoción es una alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. (2001)

Para Goleman, el término emoción se define como “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tiempo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (1996, p. 418).

La definición que propone José Ángel García Retana es que una emoción “es un fenómeno de origen multicausal. Se asocian a reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, de carácter transitorio y acompañado de cambios somáticos ostensibles, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad.” (2012, p. 3)

Bisquerra (2003) entiende que una emoción es una respuesta organizada del organismo creada por un estímulo a un suceso de carácter interno o externo. En las emociones se reflejan tres componentes: el componente neurofisiológico, el componente conductual y componente cognitivo.

- **Componente neurofisiológico.**

Las respuestas que el individuo exterioriza son involuntarias, es decir, que no se pueden controlar. Estas respuestas pueden ser, sudoración, rubor, respiración, etc. La solución es que la persona use técnicas de relajación.

- **Componente conductual.**

En la parte del comportamiento, la persona exterioriza las expresiones faciales, el lenguaje tanto verbal como no verbal, etc. Estas respuestas se pueden controlar y es por eso que si se regulan adecuadamente estas acciones se dispone de madurez y una buena educación emocional.

- **Componente cognitivo.**

Es importante conocer las propias emociones y las de los demás, aparte de tener un vocabulario rico sobre éstas. Con esto se pondrá solución al “no sé qué me pasa” ya que podría repercutir de manera negativa,

Estas respuestas organizadas serán controladas si el propio individuo dispone de una regulación adecuada de sus emociones. Esto quiere decir que el individuo ejerce control sobre las acciones que lleva a cabo en determinadas situaciones ya que esas respuestas son involuntarias.

El proceso que tiene el surgimiento de una emoción es el siguiente: la información llega a la parte del cerebro donde se gestionan las emociones para después producir una respuesta neurofisiológica y por último el neocortex interpreta dicha información inicial. (Bisquerra, 2003)

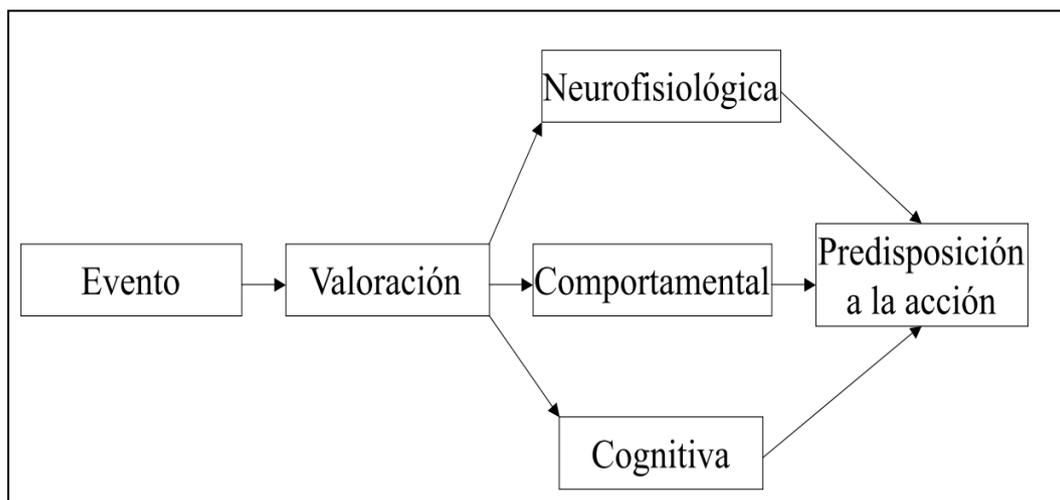


FIGURA 1. Concepto de emoción (Bisquerra, 2003)

Para condensar lo dicho hasta aquí y entendidos los dos conceptos principales por separado, la definición global de la educación emocional que apunta el autor Rafael Birsquerra (2003):

“Es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona con el objetivo de capacitarle para la vida. Todo ello tiene el objetivo final de aumentar el bienestar personal y social.” (p. 27)

Es una mejora para la educación que intenta dar respuesta a necesidades sociales que no están lo suficientemente cubiertas por la educación formal. (Bisquerra, 2003) De igual manera, pretende el progreso de las competencias emocionales entendidas como el agrupamiento de las capacidades, habilidades y actitudes que el ser humano requiere para ser consciente, entender, expresar y regular de manera adecuada las diversas emociones. En consonancia a esto, la metodología que se lleva cabo para favorecer el desarrollo de estas competencias es principalmente práctica. (Bisquerra, 2011)

La educación emocional, a su vez, debe hacer una correlación ente lo que deseamos ser, desde un enfoque ético, y lo que somos en realidad, desde una perspectiva biológica. No obstante, se quiere potenciar una simbiosis entre el pensamiento, emoción y acción, de manera que los acontecimientos, tanto positivos como negativos, que vayan apareciendo, se soporten de una manera correcta y sana. (López, 2005)

Además, se requieren unas condiciones que están relacionadas entre sí: la creación de programas basados en un marco teórico y poner en práctica dichos programas contando con profesorado formado adecuadamente y dotado con materiales curriculares. Por eso, los primeros destinatarios en recibir la educación emocional adecuada son los docentes, ya que en el futuro, son los transmisores de estas herramientas y conocimientos a los alumnos y alumnas. (Bisquerra, 2003)

2.2. Educación socioemocional.

La expresión educación socioemocional, según anuncia Pérez-González (2008), tiene el mismo significado que el término educación emocional. Lo que los distingue es que la llamada educación socioemocional se nombra así en Latinoamérica. Por otro

lado, en el habla anglosajona se alude a la educación socioemocional como alfabetización emocional (emotional literacy). (p. 527)

Así mismo, algunos autores hacen referencia a la competencia socioemocional, mientras que otros sí que lo denominan educación socioemocional. Al contrario, lo que los diferencia es la terminología con la que cada autor cita este contenido de información, ya que tienen el mismo significado. Sin embargo, cada autor le da diferentes matices que enriquecen la acepción. (Pérez-González, 2008),

Para Rendón (2015), la competencia socioemocional hace referencia “a las actuaciones sociales y emocionales de los sujetos de forma ética en diferentes contextos y situaciones problemáticas”. Además, la autora añade que abarca tres dimensiones: lo cognitivo, lo actitudinal y lo comportamental, de forma integrada se trabajan el saber ser, el saber conocer y el saber hacer en diferentes contextos.

Entrando ya de lleno en el significado del término educación socioemocional, son varias las opiniones, pero todas llegan a una misma conclusión y se complementan una a la otra.

Por ello, la educación socioemocional se refiere a la planificación y evolución de programas que potencian tanto las competencias socioemocionales y la inteligencia emocional en los diferentes plazos de tiempo como son el corto, medio y largo, como el crecimiento personal e integral del individuo mejorar el bienestar individual y colectivo. (Pérez-González, 2008)

Según Patiño (2018), “es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y adolescentes desarrollan e integran en su vida conceptos, actitudes y habilidades que les permitan comprender y manejar las propias emociones, construir su identidad personal, mostrar empatía por los demás, colaborar, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables.”

Otra de las finalidades de la educación socioemocional es que busca que la persona realice una inspección de sus propias emociones y ejerza una regulación de éstas adecuada para que las relaciones interpersonales sean favorables. (Álvarez, 2020)

Es reconocida por su carácter innovador ya que trata todo lo que está relacionado con las emociones. Y eso en el ámbito educativo va teniendo más importancia porque

antiguamente solo era importante adquirir conocimientos para ser útiles, el llamado saber hacer. (Álvarez, 2020)

Las emociones son importantes para la adquisición de conocimientos y que las personas sepan acompañarlas es significativo porque contribuye de manera positiva a producir momentos de tranquilidad con los que podrá afrontar el futuro. (Patiño, 2018)

La salud emocional interfiere significativamente de manera positiva o negativa el proceso de aprendizaje y al rendimiento académico de las personas y en la convivencia armoniosa con otros individuos. (Patiño, 2018)

Además de lo explicado anteriormente, la educación socioemocional quiere constituir medidas para la prevención y solución de problemas referidas a las emociones que influyen a la población. Sobre todo, en los adolescentes ya que estos son más susceptibles a la aparición de problemas emocionales. Estos están en un proceso constante de búsqueda de su personalidad y por ello surgen comportamientos negativos como son la violencia, consumo de sustancias nocivas para ser aceptados por sus iguales. También están presentes la depresión y estrés. Por ello, en el ámbito educativo se busca que los niños y adolescentes adquieran habilidades para que en el futuro sean personas responsables, solidarias, incluyentes y libres. (Patiño, 2018)

2.3. Perfil del docente de educación infantil.

La etapa de educación infantil no es una simple etapa educativa. Es la etapa en donde el educando empieza a adquirir el conocimiento de cómo vivir, qué hacer y cómo ser. Es decir, en esencia, aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. (De Moya y Madrid, 2015)

Si bien cabe, la educación infantil parte de unos paradigmas y principios que harán a los niños y niñas unos alumnos y alumnos más competentes en grados posteriores. Estos principios son: actividad, vivencia, creatividad, globalización, individualización, socialización, personalización y juego. (De Moya y Madrid, 2015)

Por ello, el docente debe tener ciertas características y aptitudes para hacer del niño y niña una persona que resuelva con éxito los desafíos que la vida pone por el camino de un presente complejo y de un futuro incierto. (De Moya y Madrid, 2015)

Pero antes de abordar las características, hay ciertos factores que condicionan al docente para actuar en el aula según nos presenta Prieto (2008):

Las **condiciones personales** están divididas en dos grandes grupos. Uno de ellos hace referencia al carácter, temperamento, edad, etc. Y el otro grupo va relacionado con las vivencias personales que haya tenido el profesor o profesora. Estos rasgos propios de la personalidad marcaran el estilo de enseñanza que el docente llevará a cabo en su práctica en el aula.

En relación con la **formación**, se comete la equivocación de creer que todo el mundo puede enseñar a un grupo de niños porque la enseñanza es una mera transmisión de conocimientos. Pero no es así. Toda enseñanza debe estar complementada con conocimientos pedagógicos, psicológicos y con técnicas de dinamización que den como resultado una comunicación duradera entre iguales y con el profesor y el aprendizaje sea mucho más efectivo.

Y en tercer lugar encontramos la **actitud**. El maestro y maestra debe entender que el elemento principal del aula es el alumnado y el docente es un elemento más del aula que ejerce la figura de acompañante y guía. También que el proceso de enseñanza-aprendizaje es algo comunitario que deben colaborar todos los elementos para una mayor interacción y mejorar la calidad del aprendizaje.

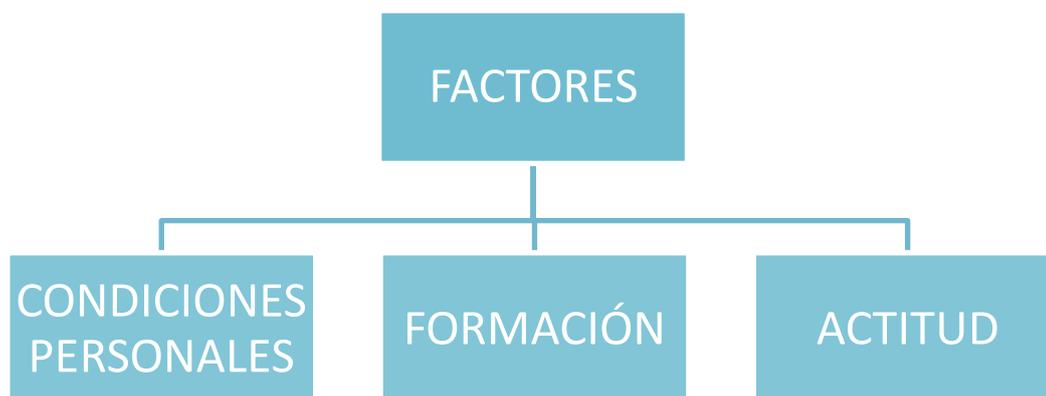


FIGURA 2. Factores que condicionan la práctica docente. Fuente: Prieto. (2008)

Con todo lo anterior aclarado, y según Blanco (2001), como apuntan Espinoza-Freire, Tinoco-Izquierdo y Sánchez-Barreto (2017), existen tres funciones que caracterizan al docente:

- **Función docente metodológica:** la cual se enmarca en la planificación, ejecución, control y evaluación de las actividades que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Función investigadora:** tareas que van hacia el análisis crítico, la problematización y reconstrucción de la teoría y práctica del docente.
- **Función orientadora:** actividades que ayudan al autoconocimiento y al crecimiento personal por medio de una actuación psicopedagógica para la formación total del individuo.

Con respecto a lo que dice Zapata (2011), como también apuntan Espinoza-Freire, Tinoco-Izquierdo y Sánchez-Barreto (2017), las acciones del docente se contextualizan en tres esferas:

- Consejo técnico escolar en el que se habla sobre los contenidos curriculares.
- Pedagogo o las prácticas educativas que se ejercen en el aula
- Puente y colaborador entre la familia y la escuela para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, este autor añade que un buen maestro y maestra debe tener la habilidad de escuchar y comprender a sus alumnos y alumnas para que se sientan apoyados en los diferentes ámbitos de su vida: el académico, el social y el familiar.

No obstante, hay más cualidades que el profesor debe poseer para llevar a cabo una buena práctica docente:

- **Responsabilidad:** el docente se compromete a las mismas expectativas y estándares que les pide a sus alumnos siendo justo, igualitario y coherente entre lo que dice y lo que hace.
- **Flexibilidad:** que se adapte fácilmente a las diferentes situaciones que pueden ocurrir en el aula.
- **Preocupación:** el docente debe conocer las cualidades de cada uno de sus alumnos y alumnas para hacer de ellos personas de éxito
- **Compasión y empatía:** fundamental para poder ayudar a los discentes cuando tengan cualquier problema, así poder ayudarles a resolverlos.

- **Cooperativismo:** este aspecto también es importante porque el docente trabajará con otros profesores, personal no docente y las familias para lograr un bien común como es la educación de los niños y niñas.
- **Dedicación y Decisión:** esforzarse al máximo y ponerle empeño a la práctica docente y a la creación de actividades para garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos.
- **Ser cautivador:** llamar la atención del alumnado y prolongarla en el tiempo creando un ambiente adecuado para que el ambiente de trabajo sea dinámico y efectivo.

2.4. Métodos de evaluación de la educación emocional.

Si bien es cierto que existen varios métodos para la evaluación de la educación emocional o la inteligencia emocional. En este caso nos centraremos en los concernientes al ámbito educativo, más concretamente en los docentes.

En las sucesivas líneas se irán explicando los siguientes evaluadores:

- **Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos CDE-A** (versión extensa). Este instrumento fue creado por el GROU. Los destinatarios de este instrumento son adultos con un nivel socioeducativo medio-alto. Es un cuestionario de autoinforme que tiene como objetivo valorar el nivel de competencia emocional para basar la actividad educativa desarrollada en las aulas. Está formado por 48 items de los cuales 7 van relacionados con la conciencia emocional, 13 con la regulación emocional, 7 con la autonomía emocional, 12 con las competencias sociales y 9 con las competencias para la vida y el bienestar. (Perez-Escoda et al, 2010) (Soler et al, (cords), 2016).
- **Inventario EQ-i**
Este cuestionario fue creado por Bar-On en el año 1997. Consta de 133 items y está dividido en 15 subescalas comprendidas en 5 grandes grupos: **inteligencia intrapersonal** formada por las subescalas de autoconciencia-emocional, autoestima personal, asertividad, auto-actualización e independencia; **inteligencia interpersonal** formada por las subescalas de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social; **adaptación** formada por solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad; **gestión del estrés**

formada por tolerancia al estrés y control de impulsos y **humor general** formada por las subescalas de felicidad y optimismo. Este inventario, como el anterior se mide con una escala de tipo Likert con una puntuación que va del 1 (de acuerdo) al 5 (desacuerdo). La fiabilidad varía entre el 0,69 y el 0,86, por lo tanto y según Bar-On, es una validez conveniente.

(Extremera et al, 2004)

- **TEIQue**

Su nombre es ‘Trait Emotional Intelligence Questionnaire’ y fue creado en el año 2003 por el grupo de investigación de Petrides y Furnham. El objetivo principal de este evaluador es medir las alteraciones en los patrones emocionales. Este instrumento está basado en el cuestionario de Bar-On. Está compuesto por 144 items dividido en 15 subescalas, que son: expresión emocional, empatía, automotivación, autocontrol-autorregulación emocional, competencia emocional, estilo reflexivo, percepción emocional, autoestima, asertividad, dirección emocional de otros, optimismo, habilidades de mantenimiento de las relaciones, adaptabilidad y tolerancia al estrés. Al igual que los dos anteriores, este cuestionario es evaluado con la escala tipo Likert que va desde el 1 (completamente en desacuerdo) hasta el 7 (completamente de acuerdo).

(Extremera et al, 2004)

- **Inventario SSRI**

Su nombre es ‘Schutte Self Report Inventory’. Está basado en el test de Salovey y Mayer. Creado con 33 items y su valoración es de tipo escala Likert que va desde el 1 hasta el 5. El objetivo que querían conseguir los autores era incluir las tres habilidades adaptativas aunque en investigaciones posteriores han demostrado que se pueden establecer cuatro subfactores: percepción emocional, manejo de las emociones propias, manejo de las emociones de los demás y utilización de las emociones. La fiabilidad de este método es de: 0,80; 0,78; 0,66 y 0, 58 respectivamente a la subdivisión de los factores que intervienen.

(Extremera et al, 2004)

- **TMMS-48**

El nombre de este instrumento es ‘Trait Meta-Mood Scale-48’ y fue creado por el grupo de investigación de Salovey y Mayer en el año 1995. Contiene 48 items(en su versión extendida) y es una escala de tipo de metaconocimiento que

evalúan el conocimiento propio de las emociones que puede experimentar una persona. Se divide en tres grandes dimensiones: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. La escala es en formato Likert con una puntuación del 1 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo). La validez oscila entre el 0,73 y el 0,82. (Extremera et al, 2004)

- **TMMS-24 (ANEXO 1)**

La TMMS-24 es en formato reducido del TMMS-48 creado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos en el año 2004. Tiene el mismo objetivo y las mismas características que la TMMS-48. La diferencia que hay entre estos dos evaluadores es que muchos de los ítems se han eliminado y por tanto esta versión es mucho más rápida de realizar. (Extremera et al, 2004)

3. Objetivos

Una vez realizada la revisión teórica que enmarca este trabajo, lo siguiente y en base a la información, podemos detallar las líneas generales en las que se basa este Trabajo Fin de Grado.

Por lo tanto, los objetivos de este trabajo son:

- Elaborar una revisión teórica en relación a la educación emocional, sus métodos de evaluación y la figura del docente.
- Ejecutar una metodología de trabajo mixta (cualitativa y cuantitativa).
- Valorar el nivel de educación emocional que tienen los docentes de Educación Infantil.
 - Seleccionar un instrumento de evaluación adecuado para este trabajo.
 - Aplicar el instrumento en profesores de educación infantil.
 - Analizar los resultados de dicho instrumento.
- Indagar sobre la opinión de los docentes encuestados acerca de la importancia de la educación emocional.
 - Crear una batería de preguntas más específicas.
 - Aplicar las preguntas en una encuesta.
 - Analizar las respuestas y llegar a una opinión común.
- Crear una guía con herramientas sobre educación emocional para los propios docentes.

4. Método

Para el estudio que aparece a continuación, se ha escogido una metodología de trabajo mixta enmarcada dentro de un paradigma interpretativo. La metodología mixta consiste en que en la misma investigación aparece un método cuantitativo y otro cualitativo.

En este caso, el método cuantitativo consta de una serie de afirmaciones y una escala de valores que va del 1 al 5. Los cinco números corresponden a una serie de valores y el encuestado rodeara uno de ellos según su criterio, el cual responda con más exactitud a su vida. Por ello, uno de los métodos de evaluación explicados en el punto anterior ha sido elegido para llevarlo a la práctica. (ANEXO 2)

El método cualitativo está formado por una serie de preguntas, de elaboración propia, que su respuesta desarrollada servirá para averiguar el grado de importancia que le dan los encuestados a la educación emocional de los docentes. (ANEXO 3)

4.1. Instrumentos

En este caso, hay dos tipos de instrumentos. El primero es el test de evaluación TMMS-24. Consta de 24 preguntas acerca de los sentimientos, pensamientos y sensaciones que puede tener una persona.

Como he comentado en el punto 2.4, esta escala se divide en tres partes y la fiabilidad test-retest de cada parte es apta según la fiabilidad alpha de Cronbach. (Angulo y Albarracín, 2018) y (Extremera et al, 2004)

- Atención: aptitud para *sentir* y *expresar* los sentimientos de forma adecuada. Su fiabilidad es de 0,90.
- Claridad: competencia para *comprensión* apropiada de los estados emocionales. La fiabilidad de este apartado es de 0,90 también.
- Reparación: capacidad de *regulación* de los estados emocionales correctamente. La fiabilidad, en este caso, es de 0,86.

Y añadir que la escala de puntuación de este evaluador, la cual es una escala Likert, es de la siguiente manera:

- 1: nada de acuerdo

- 2: algo de acuerdo
- 3: bastante de acuerdo
- 4: muy de acuerdo
- 5: totalmente de acuerdo

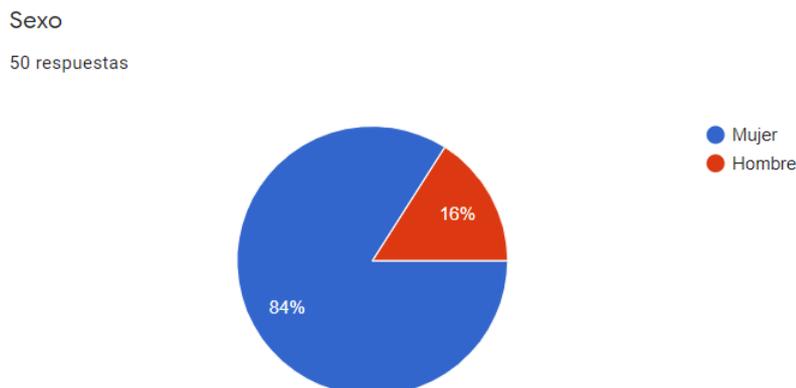
La selección de este test ha sido con la intención de la facilidad a la hora de que la gente lo entendiera. Al mismo tiempo, es muy intuitivo y rápido de realizar. Otra de las razones es que los ítems son concisos. Y con respecto a las pautas que se proporcionan, están muy claras y el análisis de este evaluador es muy concreto.

La segunda parte es una serie de preguntas creadas ad hoc para evaluar más detalladamente la importancia de la educación emocional. La relevancia de estas cuestiones acerca de este tema viene dada porque una de las finalidades de este Trabajo Fin de Grado es averiguar la opinión de los encuestados acerca de repercusión que tienen las emociones en el ámbito profesional y de qué manera se potencian estas características.

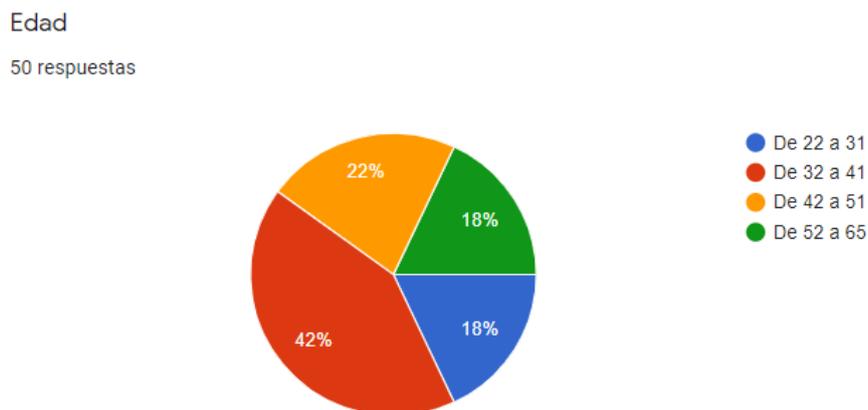
4.2.Participantes

La muestra de este estudio consta de 50 participantes. Como se ha mencionado durante el presente trabajo, se ha encuestado a docentes de Educación Infantil de la Comunidad de Aragón. Las edades varían entre los 22 y los 65 años, por lo tanto, hay un rango bastante amplio y eso es beneficioso ya que existe gran variedad de experiencia.

Como se puede ver a continuación, en la siguiente gráfica, el mayor porcentaje de personas que han contestado la encuesta, son mujeres, 42 mujeres frente a 8 hombres.



GRÁFICA 1: Porcentaje de cada sexo. Fuente: elaboración propia



Gráfica 2. Porcentaje de cada rango de edades. Fuente: elaboración propia.

4.3.Procedimiento

El primer paso que se llevó a cabo, ya mencionado en puntos previos a éste, fue recopilar información de los diferentes evaluadores de educación emocional para docentes. Una vez obtenida toda la información necesaria, era el momento de escoger el instrumento que mejor se adaptaba para este trabajo y, sobre todo, el que mejor lo entenderían los encuestados. Por eso, la elección más apropiada es el TMMS-24. El cuestionario continúa con una serie de preguntas, de elaboración propia, que son precisas para indagar en profundidad sobre la importancia de la educación emocional y si los propios docentes la valoran, además de aplicarla a su vida propia.

Una vez elegido el método de evaluación y creadas las preguntas, la siguiente fase del proceso fue crear en formularios de Google la encuesta y pasar a una pequeña muestra (cinco personas) el test y las cinco cuestiones. Esto sirvió para ver si había algún fallo, mal entendidos con las preguntas, la redacción de éstas, etc.

Efectivamente hubo fallos, que se cambiaron para que la encuesta fuese pasada a otros docentes. Añadir que en la encuesta iba toda la información detallada que fuera a ser necesaria para que la persona que iba a rellenarla supiera en todo momento lo que estaba leyendo y completando.

El último paso a seguir para la realización y análisis del estudio fue contactar con los profesores y profesoras de Educación Infantil que iban a ser los destinatarios para que rellenasen la encuesta. Los encuestados se dividen entre profesores/as que conozco de mi etapa escolar, profesores/as que he ido conociendo a lo largo de las prácticas

escolares de la universidad y en un porcentaje menor, docentes conocidos por gente cercana a mí.

A la espera de recibir las respuestas por parte de los destinatarios, el tiempo que se consideró oportuno para recopilar todas las contestaciones fue de dos semanas, más o menos. Cumplido este tiempo, llegaron un total de 50 respuestas. Era todo completamente anónimo.

5. Resultados y Discusión

Comenzaré comentando los resultados del TMMS-24.

En el primer apartado, denominado **atención**, hubo un porcentaje muy alto de personas, un 75%, que sacaron una puntuación de entre 22 a 32 para las mujeres y de 25 a 35 para los hombres. Esta puntuación, según la corrección del TMMS-24, dicta que estas personas tienen una atención adecuada hacia sus emociones, es decir, ni poca ni se exceden.

Sin embargo, un pequeño porcentaje sí que se encuentra por debajo y por arriba de lo adecuado. Ha habido un 15% de gente que ha obtenido una calificación inferior a 21 puntos para las mujeres e inferior de 24 puntos para los hombres. Lo cual quiere decir que debe mejorar su atención a sus emociones ya que se para a pensar poco. Esto hace pensar que estas personas no tienen tiempo de pensar en sí mismas o no tienen las herramientas necesarias para ponerse a pensar en sus sentimientos.

Por el contrario, ocurre que hay un 10% de respuestas que indican que superan los 33 puntos en las mujeres y 33 puntos en los hombres. Esto significa que le dan demasiada importancia a lo que sienten en cada momento y le dan muchas vueltas a las cosas.

Es correcto prestar atención a los sentimientos y emociones ya que son una parte fundamental de nuestra vida y por la que nos guiamos a realizar las actividades y actuación de nuestra vida diaria. Pero prestar demasiada atención hace que te preocupes demasiado y por tanto puede derivar a pensamientos ilógicos o extremos.

Aunque también es cierto que la gente que se detiene poco a pensar en cómo se siente, parece que son personas sin sentimientos o que no le dan valor a ese aspecto y por tanto, a la hora de expresar lo que sienten les cuesta y tienen que hacer un esfuerzo enorme para llevar a cabo la tarea de externalizar lo que sienten.

Puede haber gente más reservada hacia sus sentimientos y otra que a la mínima están desbordados por las emociones que sienten. Por ello, tener técnicas y recursos de control y autoconocimiento ayuda a regular los pensamientos y los sentimientos.

En el segundo apartado de este cuestionario, llamado **claridad**, los resultados mostraron que hubo un 68% de los encuestados que sacaron una puntuación de 26 a 35 puntos para los hombres y de 24 a 34 para las mujeres. Esto quiere decir estas personas tienen una adecuada comprensión de sus estados emocionales. Por ello, podemos pensar que este porcentaje de personas tiene un nivel correcto de conocimiento e identificación de las emociones. Esto se debe a la buena educación emocional que han recibido a lo largo de su vida.

Sin embargo, ha habido un mínimo porcentaje que debe mejorar su comprensión de los sentimientos y emociones. Ha salido un 10%. Los puntos en este apartado eran por debajo de 25 para los hombres y por debajo de 23 para las mujeres. Por el contrario, y por encima de lo adecuado, ha salido un 22% de personas que tienen una excelente claridad a la hora de comprender sus sentimientos. La puntuación es de más de 36 puntos para los hombres y más de 35 para las mujeres.

Las personas que están por debajo de lo adecuado, marcado por este evaluador, necesitan una reeducación emocional puesto que saber las emociones, saber diferenciarlas en uno mismo y en los demás es esencial. El ser humano necesita saber cómo se siente para poder actuar de una manera correcta, ya sea para su propio bien o el de los demás.

En el lado contrario están los que han obtenido una puntuación superior, lo que marca que tienen una excelente comprensión de los sentimientos y emociones. Eso es algo positivo ya que a lo largo de su vida han tenido una buena educación emocional.

Y para el último apartado, al que lo llaman en este caso **reparación**, salió un 80% de personas que entran dentro de los valores adecuados. De 24 a 35 puntos para los hombres y de 24 a 34 puntos para las mujeres. Es probable que con estos resultados, la

autorregulación de las emociones de estas personas que entran dentro de este rango es correcto en la mayoría de las situaciones.

Por ende, un 15% de los encuestados ha salido con una excelente reparación. Esto quiere decir que, al igual que los que tienen una regulación adecuada de las emociones, saben ejercer un buen autocontrol y por ello actuar de manera resolutiva antes los diferentes momentos ya sean imprevistos o no.

También ha salido un porcentaje bastante pequeño, 5%, de gente que está por debajo de los 23 puntos tanto para mujeres como para hombres. Estos resultados explican que estas personas no son lo suficientemente capaces de regular sus emociones en los diferentes momentos de su vida. Este aspecto tiene que ser controlado ya que una buena regulación de las emociones hace que actuemos de una manera adecuada y no nos vayamos a los extremos.

Siguiendo con el comentario de los resultados, y en base a la segunda parte de la encuesta, pasaré a mostrar las respuestas generales de las preguntas de elaboración propia para conseguir uno de los objetivos principales de este trabajo.

Para la **pregunta n°1**, ¿usted cree importante que los docentes deben trabajar su propia educación emocional? ¿Por qué?, las respuestas de todos los encuestados, en general, van por la línea de que es importante trabajar en este aspecto dando la razón a que somos sus referentes y nos toman como ejemplo. Además, que las personas debemos tener un crecimiento personal y un autoconocimiento.

Al hilo de **pregunta n°2**, ¿usa alguna metodología para conocer y regular sus propias emociones? Si la respuesta es afirmativa, ¿Cuál? En este caso, se ha obtenido gran variedad de contestaciones. Ha habido una parte que no usa ninguna metodología o cree que no. Pero la otra parte de los encuestados ha contestado que sí. Ejemplos que han puesto: yoga, el mindfulness, ir a terapia si la situación es insostenible o tener hobbies que te mantengan ocupado y tranquilo.

Con la **pregunta n°3**, en caso de que en la pregunta anterior la respuesta haya sido negativa, ¿le gustaría conocer nuevos métodos?, las respuestas han sido muy variadas. Hay personas que creen que con lo que hacen en el día a día y apoyarse de sus seres queridos es suficiente, otros que conociendo diversos métodos puedes aplicarlo tanto a

tu vida personal como con los alumnos y otros que con las técnicas que usan ya les es suficiente.

En la **pregunta nº4**, en el centro donde trabaja, ¿se proporcionan herramientas (charlas, formaciones...) para mejorar la educación emocional propia y entre compañeros?, un 62% de los encuestados han respondido que no frente a un 38% que ha respondido que sí.

En consonancia con la pregunta anterior, la **pregunta nº5**, en caso de que la respuesta a la pregunta anterior fuese negativa, ¿le gustaría que se proporcionaran estas iniciativas? ¿Propondría usted alguna?, también ha habido respuestas variadas. Sin embargo, la mayoría coinciden en que sí se deberían potenciar estas iniciativas ya que tienen su grado de importancia y creen que el centro debería preocuparse más por ese aspecto. Que el profesorado tenga este tipo de iniciativas muestra que es un centro que se interesa por el bienestar de las personas, tanto de los alumnos y alumnas como de sus docentes y personal no docente.

Definitivamente, podemos ver que la mayoría de los docentes encuestados presenta una inteligencia emocional adecuada, de ahí que durante su vida han tenido una buena educación en emociones ya sean por parte de la familia o por parte de la escuela o la unión de estos dos ámbitos.

6. Propuesta de una guía con herramientas sobre educación emocional para docentes.

A continuación, se van a exponer una serie de herramientas, recomendaciones o consejos que se pueden seguir para lograr una buena educación emocional, ya sea por crecimiento en lo personal o profesional o por una reeducación de la emociones. Lo que se pretende con este apartado es dar a conocer y potenciar la gran variedad de técnicas que mejoran el ámbito emocional. Cabe destacar que cada persona es diferente, pensamientos diferentes, contextos diferentes, etc. Por ello, hay que evitar las comparaciones y pensar que le va a funcionar el mismo proceso a todas las personas.

El primero de ellos viene a ser la adquisición de un diario. En él se detalla el día a día, como por ejemplo, los sucesos que han pasado y los sentimientos que han ido

apareciendo. Esto es beneficioso ya que se trabaja el autocontrol y la comprensión de las propias emociones. También puedes añadir estrategias para evitar las emociones negativas o los impulsos. Este ejercicio no tiene que llevar más de 20 minutos al día y puedes ir comparando lo que ha ido sucediendo en semanas anteriores para ver el progreso y tener un feedback. (Corbin, 2020).

Otra recomendación sería leer, ya sea leer libros de preferencia personal para tener la mente ocupada o libros de temática relacionada con la inteligencia emocional y las emociones. Esto puede ayudar, y sobre todo la segunda tipología de libros, o bien favoreciendo la distracción, o bien a la adquisición de conocimientos tanto teóricos como prácticos que harán la diferencia. Además, conociendo esta información, se puede extrapolar y aplicarla con otras personas, ya sea con familiares o con el alumnado. (Corbin, 2020).

Los talleres pueden ser de provecho para mejorar la inteligencia emocional y la educación emocional de los docentes porque también aportan conocimientos teóricos y prácticos tanto para el ámbito profesional como el personal.

Uno de los talleres podría ser de temática sobre el mindfulness. Según Guerri, M. (2020), esta técnica, también llamada atención plena, sirve para reconducirnos, canalizar las emociones y aliviar el estrés. Las prácticas que ayudan a conseguir esto y al autoconocimiento del propio cuerpo y emociones, por ejemplo es la práctica de yoga, la cual hablaremos más adelante, también el Tai Chi. (Guerri, 2020)

Si padeces de un trastorno mental más severo como la ansiedad, lo más efectivo es la terapia cognitiva. Con la práctica de esta técnica existen beneficios como: la ayuda a dormir mejor y la reducción del insomnio, reducción del estrés y los sentimientos negativos como la tensión, la ira y la depresión y mejoras en la condición física. (Guerri, 2020)

Recomendaciones que da la autora para comenzar con esta técnica es empezar anotando las sensaciones, pensamientos y sentimientos que nos ocurren en el día. Seguido por mirar las cosas y situaciones con otra perspectiva, positiva, y probar cosas nuevas que nunca te has atrevido a hacer o porque no tenías tiempo. (Guerri, 2020)

Otro taller al que apuntarse podría ser sobre Psicología Positiva. Esta rama de la psicología está basada en la premisa de que hay que vivir la vida centrándose en las

cosas y sucesos buenos. No se elude de la idea del sufrimiento sino que hay un equilibrio entre lo bueno y lo malo de la vida. Investiga sobre lo que hace la vida que merezca la pena que sea vivida. Hace un recorrido a lo largo de la vida de una persona, es decir, lo que estudia es la experiencia plena. (Park, Peterson y Sun, 2013)

La psicología positiva puede estar compuesta por cuatro áreas que están vinculadas entre sí:

- Experiencias subjetivas positivas
- Rasgos individuales positivos
- Relaciones interpersonales positivas
- Instituciones positivas

Cuando estos cuatro aspectos de la vida van al compás, las personas están más felices o estar contentas ya que si las instituciones positivas favorecen las relaciones positivas, posibilitan el surgimiento de rasgos positivos en la persona y por lo tanto propician experiencias subjetivas positivas. (Park, Peterson y Sun, 2013)

Desde esta perspectiva, hay varias maneras de cimentar una vida que puede llegar a que una persona sea feliz:

- Basada en las emociones positivas y en la satisfacción de la vida.
- Basada en el optimismo y el pensamiento positivo.
- Basada en los rasgos positivos propios de la persona.
- Basada en las relaciones positivas que pueden surgir a lo largo de la experiencia de la vida.
- Basada en el propósito y significado de la vida
- Basada en las características de amabilidad y generosidad.
- Basada en el sentirse agradecido

Otra de las prácticas que mejoran el bienestar mental de las personas es el deporte. Siempre se ha creído que la práctica de deporte o hacer ejercicio solamente es con el propósito de verse de cierta manera, es decir, que afecta solamente al ámbito de la apariencia física. Pero afortunadamente, con el paso de los años, esta afirmación ha ido perdiendo valor gracias a las diferentes investigaciones y llegan al consenso de que mejora la salud tanto física como mental. (Correa, 2020)

Se desconoce la razón de que el deporte es beneficioso para la salud mental, pero lo que sí queda claro es que el deporte mejora el bienestar general. Diversos estudios añaden que el practicar deporte o hacer ejercicio previene trastornos como la ansiedad o la depresión. (Ruiz, 2020)

Se tiene por sabido, pero no probado, que al ejercitar nuestro cuerpo, ciertos neurotransmisores se activan y se liberan. Esto hace que nos sintamos mejor y más activos. (Ruiz, 2020)

- Uno de ellos es la serotonina que mejora la autoestima y la confianza.
- El segundo es la endorfina, que favorece la relajación.
- El tercero es la oxitocina, que equilibra las relaciones emocionales y afectivas.
- Y por último, la dopamina que es la hormona que da el placer y hace que queramos seguir haciendo deporte.

No cabe duda de que el deporte y ejercitarse tiene beneficios. Generalmente se le atribuyen únicamente al ámbito de la salud física, como ya he mencionado anteriormente. Sin embargo, a continuación, se van a especificar beneficios que se atribuyen a la salud mental. (Ruiz, 2020)

- Mejora el autoconocimiento de lo que somos capaces y de cómo nos sentimos.
- Mejora la estimulación sensorial para prestar atención a los estímulos que nos rodean. Además, mejora la psicomotricidad.
- Previene la aparición de padecer ansiedad, estrés u otros trastornos mentales.
- Mejora la autoestima, sobre todo cuando se supera un reto.
- Fomenta que las personas establezcan un horario o rutina. Esto es esencial ya que para el ser humano una rutina mejora el funcionamiento de uno mismo.

Y por último, esta recomendación puede aplicarse en cualquier momento pero en especial cuando hay sucesos en la vida que uno solo no puede resolverlos y se necesita de ayuda profesional. En este caso se hace la propuesta de acudir al psicólogo. (García-Allen, 2020).

A lo largo de la historia se ha pensado que ir al psicólogo está estrechamente relacionado con la debilidad o que una persona está loca. Sin embargo, con el paso del tiempo esta premisa se ha ido desmintiendo y no es considerado como un tabú. Este

profesional puede ayudarte a tener bienestar en todos los sentidos, pero sobre todo en el mental. (García-Allen, 2020).

Un psicoterapeuta es una persona que está especializado en los ámbitos de la salud mental como son el cognitivo, el afectivo y el conductual. Este profesional ayuda a mejorar el empoderamiento a las diversas circunstancias que pueden surgir a lo largo de la vida y por tanto a mejorar ésta. Conocen un sinnúmero de técnicas como el mindfulness o la psicología positiva, ya mencionados en párrafos anteriores que potenciarán enormemente la efectividad de las sesiones. Además, se puede estar seguro de un psicólogo o terapeuta ya que existe una extrema confidencialidad entre paciente y profesional, expresado en el código ético y deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos. (García-Allen, 2020).

Algunos de los beneficios que hay al acudir a terapia son:

- *Te ayuda a sentirte mejor.* El hablar y expresar lo que sentimos ayuda a enfrentarnos al problema y liberarnos de lo que nos pesa.
- *Te enseña herramientas para manejar conflictos.* Conociendo diferentes técnicas podemos ver el conflicto de otra manera distinta y actuar ante de manera solvente.
- *Te ayuda a cambiar las creencias limitantes.* A veces lo que pensamos es una forma de ver la vida desadaptativa y no hay coherencia. Así pues, en las sesiones, el profesional te ayuda a cambiar la perspectiva de ese pensamiento y a modificarlo.
- *Te ayuda a vivir en armonía contigo mismo y con los demás.* Cuando podemos tener, por ejemplo, una crisis existencial, la psicoterapia ayuda al autoconocimiento para tener una buena relación con uno mismo y con los demás.
- *Da asesoramiento profesional.* En este caso existe una base sólida de conocimientos tanto teóricos como prácticos. Es decir, que no es lo mismo que contarle los problemas a un profesional que a un amigo o familiar.
- *Ofrece un entorno en el que expresarte de manera honesta.* El terapeuta crea un ambiente de confianza para poder hablar con total libertad. Si bien es cierto que hay personas que son más abiertas que otras y por lo tanto les cuesta contar sus problemas más o menos. Además, el psicólogo no te va a juzgar.

7. Conclusiones

Llegados a este punto del trabajo, se puede decir que los objetivos planteados desde un inicio se ven desarrollados en gran medida.

En relación al primer objetivo, elaborar una revisión teórica en relación a la educación emocional, sus métodos de evaluación y la figura del docente, era el primer paso para dar sentido y contextualizar todo el trabajo. A través de este marco teórico se llega a la conclusión de que las emociones, a lo largo de décadas y siglos anteriores, no estaban tan consideradas como lo están en la actualidad. Con las investigaciones y aportaciones de diferentes autores, se sabe que tienen su parte fundamental para el desarrollo y transcurso de la vida de los individuos. Son las que nos llevan a hacer determinada actividad o decir los pensamientos y sentimientos de una manera determinada, según el estado de ánimo que predomine en el momento. Por ello, la función principal que se le atribuye a la educación emocional es que la persona debe tener conciencia de las emociones que existen, saber identificarlas y regularlas para obtener bienestar propio y con el entorno.

Siempre se ha conservado la creencia de que la enseñanza es muy fácil y que cualquier persona puede desempeñar esta función. Pero esto no es lo cierto. Por el contrario, los docentes deben poseer ciertas características. Todas ellas tienen la misma importancia. No obstante, un docente que educa a niños y niñas que se encuentran en el segundo ciclo de Educación Infantil debe ser empático, llamar la atención de los alumnos y alumnas para que el aprendizaje sea más efectivo, que se comprometa y coopere con el resto de agentes que intervienen en la educación de los menores y que tenga un nivel de adaptación alto ante cualquier situación que pueda ocurrir. También el saber escuchar marca la diferencia, ya que el niño o niña se sentirá comprendido y querido. En definitiva, tener una mente abierta para lo que pueda llegarles al aula porque cada niño y niña son diferentes.

Al hilo de los diferentes instrumentos de evaluación, decir que existen un número bastante decente. Cada uno de ellos tiene sus propias particularidades, las cuales pueden ser el número de preguntas, cuan concretas sean éstas, los ámbitos sobre los cuales se desee investigar acerca de la persona, el método de análisis que los autores hayan decretado, etc. Sin embargo y es algo evidente, tienen algo en común, que es la revisión de la educación emocional.

Con respecto al segundo objetivo, ejecutar una metodología de trabajo mixta (cualitativa y cuantitativa, se puede observar que está relacionado con los siguientes objetivos generales y sus respectivos objetivos específicos. Es decir, que el método cuantitativo está reflejado en el tercer objetivo y el método cualitativo en el cuarto objetivo.

En lo que respecta al tercer objetivo, valorar el nivel de educación emocional que tienen los docentes de Educación Infantil, se ve reflejado en el uso del test TMMS-24. Este evaluador, que ha sido seleccionado por su sencillez y explicado tanto en el apartado 2.3 del marco teórico como en el punto 4.1 referido al instrumento, consigue cumplir el objetivo de tal manera que, los docentes que han rellenado la encuesta, han aportado la información necesaria para saber en qué punto están.

Para la consecución del cuarto objetivo, indagar sobre la opinión de los docentes encuestados acerca de la importancia de la educación emocional, se elaboró una serie de preguntas que pretendían ahondar en aspectos más concretos que los test de evaluación normalmente no alcanzan. Dichos aspectos son: la importancia que le dan los encuestados a la propia educación emocional, si usan o no métodos relacionados con este ámbito y sí en el centro donde trabajan se facilitan y potencian estas herramientas. Por ello, los encuestados dejaron por escrito sus opiniones, las cuales eran, en algunos casos, semejantes y en otros, las respuestas se diferenciaban bastante de una a otra. Este aspecto es sumamente interesante, dado que la diversidad de opiniones que puede haber en un mismo grupo, hace que todos los integrantes puedan beneficiarse y aprender de otros pensamientos, si estos son positivos. O por el contrario, cambiar los negativos.

En consonancia con la teoría, además, a través de las respuestas se puede entrever algunas de las características mencionadas en el punto 2.2, como lo pueden ser la dedicación, la flexibilidad, el compromiso. Además, los destinatarios de este estudio, en la medida de lo posible acuden a alguno de las técnicas, que se pueden ver en el punto 6, para conseguir una salud emocional adecuada.

Cabe señalar que es una pequeña muestra en comparación con todos educadores que existen a lo largo y ancho del planeta. Pero este trabajo, como se indica en puntos anteriores, se contextualiza en profesores y profesoras de Aragón. No obstante, hubiera sido interesante que el número de encuestados fuera mayor para poder apreciar de verdad los resultados y realizar análisis más consistente.

Por último, en lo que refiere al quinto objetivo, crear una guía con herramientas sobre educación emocional para los propios docentes, decir que no todas las técnicas ni la respuesta correcta y milagrosa aparecen. Se ha hecho una revisión de los métodos que resultan interesantes y que están en auge. Lo cierto es que, y relacionado con el objetivo 3, los docentes, en algún momento de su vida, han recurrido a alguna herramienta a causa de los sucesos que ocurren de manera inesperada en la mayoría de los casos.

Con este objetivo, la pretensión principal es que visualice la existencia de diversas herramientas que se utilizan para el autoconocimiento y la autogestión de las emociones, dado que el ámbito emocional es un tema tabú. Especialmente acudir al psicólogo, por el simple hecho de que en la sociedad aún se cree que recurrir a la ayuda de estos especialistas es para personas que están, comúnmente llamadas, locas.

8. Referencias bibliográficas

Álvarez, E. (2020). *Educación socioemocional. Del enfoque regulatorio, al crecimiento personal y social*. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas. Vol. 11. N.20. ALAS - Asociación Latinoamericana de Sociología. ISSN: 2219-1631 | ISSN-L: 2219-1631

Angulo, R., y Albarracín, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metacognición emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Lebre*, 10, 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

Bisquerra, R. (Coord) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Descleé de Brouwer.

Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En L. López, Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.

Corbin, J.A, (2020). 7 ejercicios y actividades para desarrollar tu Inteligencia Emocional. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/ejercicios-para-desarrollar-inteligencia-emocional>

Correa, S. (2020). Beneficios del deporte en la salud mental. Psicología deportiva. Blog Journey. Recuperado de: <https://journey.app/blog/beneficios-del-deporte-en-la-salud-mental/>

De Moya, M.V. & Madrid, D. (2015). La Educación Infantil que queremos: investigaciones y experiencias. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2). Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Espinoza-Freire, E., Tinoco-Izquierdo, W. y Sánchez-Barreto, X. (2017). Original. Características del docente del Siglo XXI. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol. 14. N° 43. Pags 39-53. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210816.pdf>

Extremera, N., & Fernández, P. & Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2),209-228. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80536203>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Report*, 94, 751-755.

García-Allen, J. (2020). Los 8 beneficios de acudir a terapia psicológica. Blog psicología y mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/beneficios-acudir-terapia-psicologica>

García Retana, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1),1-24. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44023984007>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

Guerri, M. (2020). Qué es el Mindfulness y sus beneficios para la salud. Psicoactiva blog. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/que-es-mindfulness/>

López, E (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274/27411927009>

Luengo, J. (2004). La educación como objetivo de conocimiento. Concepto de educación. En Pozo, M. M.; Álvarez, J. L; Luengo, J. y Otero, E. *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación* (pp. 30-47). Madrid: Biblioteca Nueva.

Park, N., Peterson, C. y Sun, J.K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*. Vol.31. N°1. Pags. 11-19. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>

Patiño, H. (2018). *La educación socioemocional en el modelo educativo en México*. Memorias VI Congreso internacional de psicología y educación Psychology Investigation. México.

Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G.R., y Soldevilla, A., (2010). Construcción del Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos (QDE-A). REOP. Vol. 21. Nº2. Pags. 367-379.

Pérez-Gonzalez, J.C. (2008). *Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional*. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. Education & Psychology I+D+i and Editorial EOS. España. ISSN. 1696-2095. Nº 15, Vol 6 (2) 2008, pp: 523-546

Prieto Jiménez, E. (2008). El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social. Foro de Educacion. Nº 10. Pags. 325-345. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2907073.pdf>

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., Madrid 2014. Recuperado de: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>

Rendón Uribe, Alexandra (2015). *Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media*. Sophia, 11(2),237-256. ISSN: 1794-8932. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4137/413740778009>

Ruiz, V. (2020). El deporte beneficia a nuestra salud mental. Actividad física y salud. Blog EFAD. Recuperado de: <https://tinyurl.com/y6nm2qnz>

Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (Coords) (2016). Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Cuestionarios del Grop para la evaluación de la competencia emocional (CDE).1^a ed. Pags 690-705.

9. Anexos

ANEXO 1. Tabla de ítems del TMMS-24

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 2. Cuestionario del TMMS-24 en google formularios.



TFG - Evaluación de la Educación Emocional en docentes de ED. Infantil.

*Obligatorio

Parte 1. TMMS-24

Esta parte corresponde al Test de evaluación de la educación emocional TMMS-24. Consta de 24 afirmaciones sobre sus sentimientos y emociones. Lea atentamente e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. El número 1 corresponde a: Nada de acuerdo. El número 2 corresponde a: Algo de acuerdo. El número 3 corresponde a: Bastante de acuerdo. El número 4 corresponde a: Muy de acuerdo. El número 5 corresponde a: Totalmente de acuerdo.

1. Presto mucha atención a los sentimientos *

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	Totalmente de acuerdo				

ANEXO 3. Preguntas de la segunda parte del cuestionario

Parte 2. Preguntas cortas

¿Usted cree importante que los docentes deben trabajar su propia educación emocional? ¿Por qué? *

Tu respuesta

¿Usa alguna metodología para conocer y regular sus emociones? Si la respuesta es afirmativa, ¿cual? *

Tu respuesta

En caso de que en la pregunta anterior la respuesta haya sido negativa, ¿le gustaría conocer nuevos métodos? *

Tu respuesta

En el centro dónde trabaja actualmente, ¿se proporcionan herramientas (charlas, formaciones...) para mejorar la educación emocional propia y entre compañeros? *

No

Sí

En caso de la pregunta anterior fuese negativa, ¿le gustaría que se proporcionaran estas iniciativas? ¿qué propondría usted?

Tu respuesta

Atrás

Enviar