



Plan de Formación en Educación Emocional para la RICE-RIEEB

(Red Internacional de Centros Educativos de la RIEEB)

Justificación: importancia y necesidad de la educación emocional

La educación emocional se propone contribuir a dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. Entre estas necesidades están la prevención de ansiedad, estrés, depresión, comportamiento impulsivo, violencia, acoso escolar, regulación de la ira, tolerancia a la frustración, síndrome de *burn-out*, consumo de drogas, conflictos, vandalismo, suicidios, etc. El objetivo es desarrollar competencias emocionales, entendidas como básicas para la vida para que las personas puedan afrontar los retos que se le plantean con mayores probabilidades de éxito. Los efectos de la educación emocional, medidos y publicados en revistas científicas de impacto son una mejora de la convivencia, del rendimiento y del bienestar.

Consideramos oportuno señalar que mucha formación que se hace al profesorado nunca se pone en práctica, y en caso de que sí se ponga en práctica muchas veces no se miden sus efectos en el alumnado. La RIEEB propone un programa formativo del profesorado que incluye la evaluación de su puesta en práctica por parte del profesorado en el formato *on the job training*, y además evalúa los efectos en el alumnado y en las familias. Consideramos importante contemplar la evaluación como una parte inherente al mismo programa formativo. De todas formas, en el marco que se presenta en este documento, la evaluación, así como los distintos bloques formativos pueden considerarse como opciones independientes, que se pueden aplicar o no en función de lo que decida la institución.

Los bloques que configuran este programa son: A) Formación común para todo el profesorado (12 horas); B) Formación específica por etapas educativas (30 horas); C) Formación continua y acompañamiento en la puesta en práctica (36 horas); D) Formación a las familias (10 horas); E) Evaluación.

Objetivos

- Conocer la naturaleza de las emociones, sus componentes y sus repercusiones en el pensamiento, en el comportamiento y en la salud.
- Conocer la estructura de las emociones, las emociones básicas, sus funciones, las familias de emociones, así como la importancia de la educación en la experiencia emocional.
- Desarrollar competencias emocionales básicas (conciencia emocional, regulación emocional, competencias sociales, etc.).
- Desarrollar competencias para aplicar la educación emocional en la práctica educativa.
- Introducir la evaluación como un aspecto inherente a la práctica de la educación emocional.
- Incorporar a las familias en el proceso de desarrollo emocional de sus hijos en una colaboración entre el centro educativo y las familias.

Estructura

La formación se estructura de la forma siguiente:

- **Fase A:** Formación común para todo el profesorado (**12 horas totales**).
- **Fase B:** Formación específica para el profesorado de cada etapa educativa (infantil, primaria, secundaria). Unas 10 horas para cada etapa (**30 horas totales**).
- **Fase C:** Acompañamiento en la puesta en práctica con el alumnado. Formación espaciada a lo largo del año con 5 sesiones (aproximadamente una por mes), de 2 y 2 horas y media, con un total de unas 12 horas por etapa (**36 horas totales**).
- **Fase D:** Formación a las familias (**10 horas totales**).

Para cada una de estas fases hay un pretest antes de iniciar las formaciones y postest al final con el objetivo de evaluar el proceso y los efectos.

A continuación se detallan los contenidos formativos para cada una de las fases.

Contenidos

A) Formación común para todo el profesorado (12 horas)

Pretest al profesorado previo a la iniciación de la formación

1. **¿Qué son las emociones?.-** Concepto de emoción. Componentes de la emoción. Emociones, sentimientos y fenómenos afectivos. Las emociones y la salud. Emoción y bienestar.

2. **Estructura de las emociones.**- El vocabulario emocional. Clasificación de las emociones. Las emociones básicas. Las familias de emociones. Las emociones sociales y morales. Las emociones estéticas. El universo de emociones. La gestión de las emociones: aprender a navegar por el universo de emociones.
3. **Las competencias emocionales.**- Consciencia emocional. Regulación emocional. Autonomía emocional. Competencias sociales. Competencias para la vida y el bienestar.
4. **La educación emocional.**- Justificación de la educación emocional. Importancia y necesidad de la educación emocional. El desarrollo de las competencias emocionales. Modelos de intervención. La educación emocional en la acción tutorial. El modelo comprensivo de educación emocional. La evaluación en la educación emocional.
5. **La importancia de las familias.**- El modelo comprensivo de educación emocional: 24/7. La necesaria implicación de las familias. Acciones formativas dirigidas a las familias. Estrategias de acción. Objetivos. Contenidos. Actividades. La práctica de la educación emocional en las familias.

B) Formación específica por etapas educativas (30 horas)

1. **La educación emocional en la educación infantil (0-6 años)**- Destinatarios. Objetivos. Contenidos. Actividades. Materiales curriculares. La práctica de la educación emocional. Evaluación.
2. **La educación emocional en la educación primaria (6-12 años)**- Destinatarios. Objetivos. Contenidos. Actividades. Materiales curriculares. La práctica de la educación emocional. Evaluación.
3. **La educación emocional en la educación secundaria (12-18 años)**- Destinatarios. Objetivos. Contenidos. Actividades. Materiales curriculares. La práctica de la educación emocional. Evaluación.

C) Formación continua y acompañamiento en la puesta en práctica (36 horas)

1. **La educación emocional en la práctica.**- Planificación y programación de acciones de educación emocional. Análisis de las acciones realizadas. Planificación por meses. Actividades y dinámicas. Aclaración de dudas. Solución de problemas e imprevistos. Dinamización, apoyo, supervisión. Propuestas de mejora permanente. El modelo comprensivo en la práctica. Protocolos en su aplicación. Implicación del profesorado. La coordinación de la educación emocional. La implicación de las familias. La regulación de la ira para la prevención de la violencia. La potenciación del bienestar emocional en el profesorado, alumnado y familias.

Postest al profesorado al final de curso (10-12 meses)

D) Formación a las familias (10 horas)

Pretest a las familias previo a la iniciación de la formación

1. **La educación emocional en las familias.**- Importancia y necesidad de la educación emocional en la familia. El desarrollo de competencias emocionales en las madres y padres. La práctica de la educación emocional en la familia. La formación en las familias está prevista para unas 5 sesiones de 2 horas cada una a distribuir a lo largo de todo el curso escolar.

Postest a las familias al final de la formación (entre 6 y 12 meses)

E) Evaluación

1. **Evaluación de la educación emocional y de sus efectos.**- Evaluar para mejorar. Lo que no se evalúa se devalúa. Evaluación de la comunidad educativa: alumnado, profesorado, familias. Pretest y postest. Instrumentos de medición. Evaluación continua. Análisis de resultados. Informe de evaluación. Se propone aplicar un pretest al alumnado antes de iniciar la puesta en práctica de la educación emocional. Al final de curso se aplicará un postest para poder analizar los resultados y comparar el pretest con el postest. Esto debe servir para valorar los efectos del programa de educación emocional.

Metodología

La metodología es eminentemente activa y práctica. A veces se hace una introducción teórica, para pasar a la práctica de actividades y ejercicios diversos. Se utilizan dinámicas de grupo como grupos de discusión (*focus group*), diario emocional, Phillips 6/6, *role playing*, dinámicas corporales, relajación, meditación, respiración, mindfulness, juegos, diario emocional, etc.

Temporización

- El primer bloque (A), común a todo el profesorado, ocupa unas 12 horas de formación inicial intensiva.
- El segundo bloque (B), específico para el profesorado de cada etapa educativa, está planificado para unas 30 horas para todos los niveles (10h para cada uno).
- El tercer bloque (C), de formación continua al profesorado a lo largo de todo el curso, está planificado a razón de una sesión al mes, con un total aproximado de unas 36 horas para todos los niveles (12h para cada uno).
- La formación a las familias (D) está previsto para una sesión al mes de una duración de 2 horas. La duración total está prevista para unos 5-6 meses.

- La evaluación global (E) incluye un pretest inicial aplicado al profesorado, alumnado y a las familias, si es posible. Al final de curso se aplica un postest de características similares. Además hay un proceso de evaluación continua que está presente en la fase C de formación y acompañamiento en la puesta en práctica a lo largo de todo el curso.

Profesorado

- El primer bloque (A), de formación intensiva inicial, será impartido por Rafael Bisquerra apoyado por el resto del profesorado del equipo RIEEB.
- El segundo bloque (B), de formación específica para cada etapa educativa será impartido por profesorado especializado en cada una de las etapas. Entre el profesorado está Mari Cruz Royo para educación infantil; Carme Pujol para educación primaria; María Navarrete para educación secundaria, así como otro profesorado de apoyo para temas y acciones específicas.
- Para el tercer bloque (C), de apoyo individualizado, se cuenta con el mismo equipo de profesorado.
- Formación en las familias: Leticia Garcés, Carme Pujol, Mari Cruz Royo, M^a Luz López Delgado.

Bibliografía

- Agulló Morera, M. J., et al. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Álvarez, M., y Bisquerra, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Arnold, J. (2000). *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Madrid: Cambridge University Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2017). *Política y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. (2020). *Emoción: instrumentos de medición y evaluación*. Madrid: Síntesis.

- Bisquerra, R. (Coord). (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.), Casafont, R., Obiols, M., Martín, A., y Bimbela, J. L. (2016). *Gimnasia emocional y coaching*. Barcelona: Horsori.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R., y López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas*. Buenos Aires: Ateneo Aula.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsori.
- Bisquerra, R., y Obiols, M. (2019). *Historia del coaching*. Madrid: Síntesis.
- Cabero, M. (2008). *El coaching emocional*. Barcelona: UOC.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.
- Conangla, M. M. (2004). *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M. (2004). *La inteligencia emocional en situaciones límite* Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). *Ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M. M., y Soler, J. (2002). *Juntos pero no atados. La pareja emocionalmente ecológica*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M., Bisquerra, R., y Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Fernandez Berrocal, P., i Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F., y otros (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.

- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno).
- Güell, M., y Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Hué García, C. (2007). *Pensamiento emocional*. Zaragoza: Mira Editores.
- Hué García, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Praxis.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B., y otros (2003). *Sentir y pensar*. Madrid: SM.
- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Lozano Martínez, J., y Alcaraz García, S. (2009). *Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Pellicer Royo, I. (2011). *Educación física emocional: programa de salud emocional para el alumnado y orientaciones para el profesorado*. Barcelona: INDE.
- Redorta, J., et al. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Wolters Kluwer.
- Sastre, G., i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

Contacto:

Júlia Peris Giménez

Coordinación de la RICE-RIEEB: centros@rieeb.com

Rafael Bisquerra

Presidente de la RIEEB: rbisquerra@ub.edu

Página web de la RICE: <https://emocion.rieeb.com/rice-de-la-rieeb>