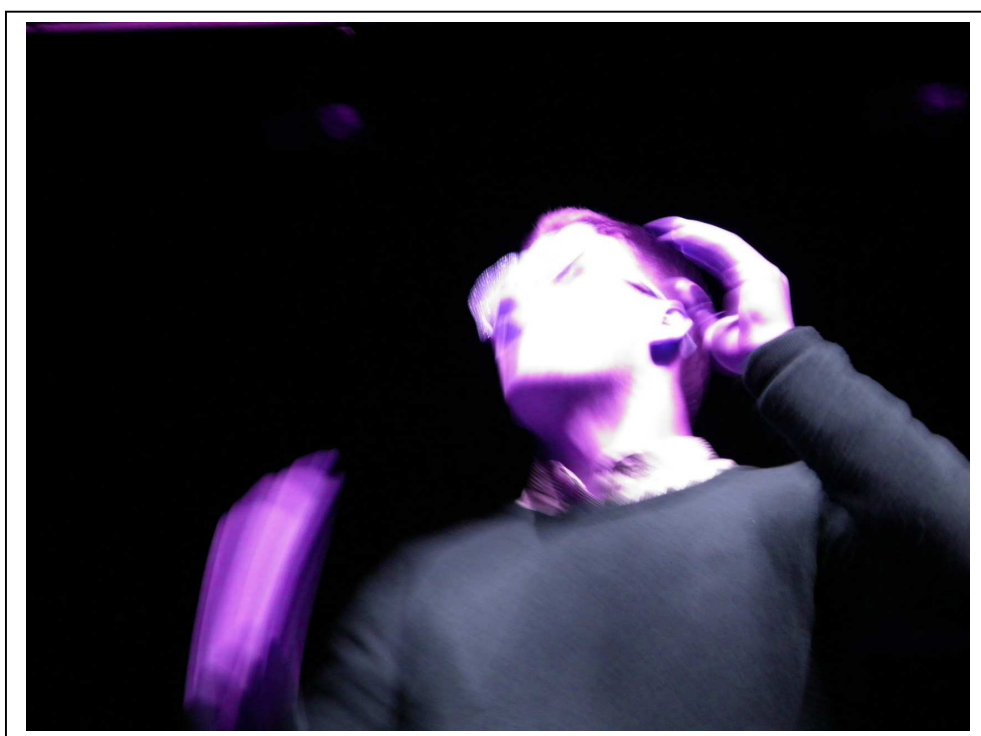




**Taller de Competencias Emocionales  
y  
Prevención de la Salud Mental del Profesorado**



**Departamento de Sanidad. Salud Pública.**

**Promoción de la Salud. Huesca.**

**Proyecto Oroel de Salud. Jaca.**



## Taller de Competencias Emocionales y Prevención de la Salud Mental del Profesorado



### Presentación del taller.

Es un hecho que el desarrollo de las competencias emocionales ejerce una influencia decisiva en los procesos de enseñanza-aprendizaje, como también lo es que a las futuras generaciones les resultarán necesarias dichas competencias para incorporarse a una sociedad día a día más compleja.

Pero cuando se habla de ello, se suele ignorar al colectivo más castigado, el del profesorado, pues tiene un riesgo alto de sufrir estrés crónico, que frecuentemente desemboca en el síndrome de burnout o síndrome del profesional quemado. Y ellas, las docentes, aún están más predispuestas que ellos.

Hoy en día existen estrategias diversas que pueden ser utilizadas con fines preventivos. Muchas de ellas provienen de la Psicología Positiva, que durante los últimos años ha procurado mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas; aunque ésta no ha partido de cero, pues ha ido construyendo sobre los grandes avances de la Psicología Clásica, y en concreto de la Psicología Clínica. Los contenidos teórico-prácticos propuestos para este taller navegan entre ambas disciplinas.

Y como taller, pretende integrar en cada una de las sesiones elementos teóricos y prácticos, sin olvidar el debate, la reflexión crítica y creativa, el aprendizaje dialógico en definitiva.

Así que a través de las ocho sesiones que conforman el taller, se pretende facilitar en las personas participantes —ya sean docentes o agentes comunitarios— estrategias de autocontrol y autorregulación emocional, a fin de que puedan prevenir y/o minimizar el riesgo de estrés crónico al que, como colectivo, se hallan predispuestas.



### Objetivo general.

♦Desarrollar y potenciar, en los participantes —docentes, agentes comunitarios y personas en general—, competencias emocionales, facilitando la adquisición de la conciencia de uno mismo, la conciencia de los propios sentimientos y estados de ánimo, y la autorregulación y autocontrol emocional, contribuyendo así a una vida más plena y satisfactoria, tanto al nivel de desarrollo personal como profesional.



### Objetivos específicos.

- ♦Mejorar el autoconocimiento.
- ♦Clarificar las grandes metas de vida.
- ♦Facilitar la autorrealización personal y profesional.
- ♦Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- ♦Mejorar el autocontrol y la autorregulación emocional.
- ♦Hacerse amigo de las emociones, ya sean positivas o negativas, siempre que resulten adecuadas.
- ♦Desarrollar la capacidad de autocontrol frente al estrés.
- ♦Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- ♦Desarrollar habilidades para generar emociones adecuadas.
- ♦Desarrollar una mayor competencia emocional.
- ♦Desarrollar una actitud positiva ante la vida.



### **Coordinador del taller.**

Quino Villa, maestro, psicólogo clínico, master en terapia de conducta, master experto en drogodependencias, y sexólogo. Lleva 38 años en la docencia, la mayor parte de ellos dedicados a la orientación educativa.

Miembro fundador del Proyecto Oroel de Jaca, de intervención comunitaria en salud, y coordinador de la sección de educación sexual. Dicho proyecto forma parte de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS).

La presente actividad, asumida gustosamente por el Proyecto Oroel en su 25 aniversario, se enmarca en el Plan de Promoción de Salud Escolar de Aragón, curso 2016-17, coordinado desde Salud Pública, con la colaboración del CIFE de Sabiñánigo.



### **Sede del taller (sin confirmación definitiva).**

♦ IES Pirineos de Jaca.

Salón de actos en todas las sesiones, y en una de ellas, además, la sala de informática.



### **Plazas ofertadas.**

♦ 25.



### **Duración del taller.**

♦ Se compone de 8 sesiones de 2:30 horas cada una. Total: 25 horas lectivas: 20 horas presenciales + 5 horas de práctica personal.



### **Dirigido a:**

♦ Docentes de la provincia de Huesca.

♦ Agentes comunitarios de la provincia de Huesca.

♦ Miembros de la comunidad educativa que tengan interés en el taller.



### **Horarios y fechas propuestas.**

♦ De 18 a 20:30 h.

♦ Una sesión semanal, en jueves.

♦ Fechas: 23 y 30 de marzo, 6, 20 y 27 de abril, 4, 11 y 18 de mayo de 2017.



### **Inscripción.**

♦ En DOCEO, o a través del CIFE de Sabiñánigo.



No se trata del tiempo  
que lo has tenido olvidado.  
Empieza ahora. Nunca es demasiado tarde.  
(Josh Baran)



## Contenidos por sesiones.



### Sesión 1. La ansiedad.



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	♦ Introducción al taller, como acción del Proyecto Oroel de intervención comunitaria.
2	♦ Marco de todo el taller: metodología, sesiones y contenidos.

Marco teórico a desarrollar	
1	Paradigmas: de la psicología clínica a la psicología positiva.
2	Personalidad > rasgos > neuroticismo.
3	Ansiedad > rasgo de ansiedad.
4	Ejes de la respuesta al estrés: neural, neuroendocrino y endocrino.

Diagnósticos a realizar	
1	Rasgo N de personalidad: EPI.
2	Ansiedad rasgo y estado: STAI.
3	Ansiedad psíquica y somática: HARS.
4	En función de las necesidades, diagnóstico de la ansiedad psíquica: PSWQ y otros.

Prácticas guiadas	
1	Respiración profunda I

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



### Sesión 2. El síndrome burnout en el profesorado



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	📄 Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	? Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Ciclos de estrés en la profesión docente.
2	Del estrés laboral al burnout.
3	Causas del burnout.
4	Consecuencias del burnout.
5	Algún modelo explicativo del burnout.
6	Tratamiento y prevención.

Diagnósticos a realizar	
1	Presencia del síndrome burnout: inventario MBI.
2	En función de las necesidades, fuentes del burnout: escala EFEP.

Prácticas guiadas	
1	Respiración profunda II



2	Relajación por concentración.
---	-------------------------------

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



### Sesión 3. Mindfulness



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	? Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Principios del mindfulness.
2	La práctica del mindfulness.
3	Efectos neurofisiológicos de esa práctica.
4	Variables personales implicadas en la práctica del mindfulness.

Diagnósticos a realizar	
1	Revisión de aspectos ya diagnosticados.

Prácticas guiadas	
1	Mindfulness I
2	Relajación progresiva, sistema Jacobson.

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



### Sesión 4. Las atribuciones



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	? Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Estilos atributivos y dimensiones de atribución causal.
2	Programa de cambio de atribución.
3	Atribuciones para el éxito en el profesorado.
4	Diferentes estilos atribucionales del profesorado.

Diagnósticos a realizar	
1	Autoteorías y atribuciones personales sobre el aprendizaje.
2	Estilo atribucional personal.



Prácticas guiadas	
1	Mindfulness II
2	Visualizaciones de control del dolor I

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



## Sesión 5. Las fortalezas



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	? Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Introducción a la psicología positiva.
2	Las fortalezas personales.

Diagnósticos a realizar	
1	Fortalezas (test breve de fortalezas personales).
2	Otros (sitio web <a href="http://www.authentic happiness.org">www.authentic happiness.org</a> ).

Prácticas guiadas	
1	Imaginación emotiva.
2	Parada de pensamiento.

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



## Sesión 6. La logoterapia y la curación emocional



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	? Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Necesidad de la educación emocional.
2	Aspectos básicos de la terapia existencialista.
3	Viktor Frankl y la logoterapia (enfoque existencial).
4	La educación emocional en escena.
5	La TRE de Ellis (enfoque racionalista).
6	Esquemas afectivos de los sentimientos.



Diagnósticos a realizar	
1	Revisión de aspectos ya diagnosticados.

Prácticas guiadas	
1	Propuestas prácticas de la logoterapia.
2	Visualizaciones de control del dolor II

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



## Sesión 7. Las inteligencias múltiples



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Las inteligencias múltiples de Gardner.
2	La inteligencia intrapersonal y la interpersonal.
3	La inteligencia existencialista.
4	El diario emocional.

Diagnósticos a realizar	
1	Revisión de aspectos ya diagnosticados.

Prácticas guiadas	
1	El niño interior / la niña interior.
2	El diario emocional.
3	(El portafolio docente, en función del tiempo disponible).
4	Esbozo de estrategias varias de autorregulación emocional.

Evaluación de la sesión	
1	A través de reunión-discusión.

Tareas para casa	
1	A determinar en su momento.



## Sesión 8. La psicología transpersonal



Duración: 2:30 h.



Contenidos:

Contenidos previos	
1	Revisión de lo trabajado en la sesión anterior, y comentarios sobre las tareas para casa.
2	Aclaración de posibles dudas.

Marco teórico a desarrollar	
1	Los niveles de conciencia.



2	Paradigma cuántico-relativista.
3	Psicología transpersonal y filosofía perenne.
4	Aportaciones de Ken Wilber.
5	Introducción a la meditación.

📄 Diagnósticos a realizar	
1	Revisión de aspectos ya diagnosticados.

🏠 Prácticas guiadas	
1	Técnicas varias de meditación trascendental.
2	Ejercicios de meditación taoísta.

🗣️ Evaluación final del taller	
1	A través de reunión-discusión y de cuestionario.

🏠 Tareas para casa y generalización de estrategias	
1	Pautas generales.

Departamento de Sanidad. Salud Pública. Promoción de la Salud. Huesca.  
Proyecto Oroel. Jaca.  
Febrero de 2017.



Una vez y otra he comprobado  
que el lugar del que huyo es, realmente,  
donde debiera estar.  
¿De qué huyes tú?

(Josh Baran)