



UNIVERSIDAD  
**MARCELINO CHAMPAGNAT**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

## **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

PROGRAMA *SER SENSITIVO* PARA MEJORAR LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS DOCENTES

**Para optar al Grado Académico de  
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

Autores

**ELVIS JIMENEZ ZURITA**

**FLOR MILAGROS TRUJILLO MORENO**

Asesora

Mg. Miluska Vega Guevara  
ORCID: 0000-0002-0268-3250



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Permite descargar la obra y compartirla, pero no permite ni su modificación ni usos comerciales de ella.



**UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT**  
**FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA**

**ACTA DE EVALUACIÓN**

Ante el Jurado conformado por los docentes:

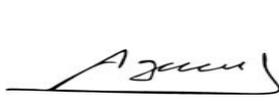
Nicanor Marcial COLONIA VALENZUELA	Presidente
José Eduardo CALCÍN FIGUEROGA	Vocal
Cromancio Felipe AGUIRRE CHÁVEZ	Secretario

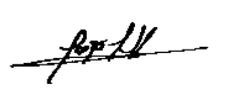
Los egresados Elvis JIMÉNEZ ZURITA y Flor Milagros TRUJILLO MORENO, han presentado el Artículo Científico, titulado **“PROGRAMA SER SENSITIVO PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS DOCENTES”** para optar al Grado Académico de Bachiller en Educación.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad del Artículo Científico, acordó declarar a los graduandos APROBADOS.

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS
76641153	Elvis JIMENEZ ZURITA
70796440	Flor Milagros TRUJILLO MORENO

Concluido el acto académico, el Presidente del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 07:00 p.m. del 18 de enero del 2021.

  
SECRETARIO

  
VOCAL

  
PRESIDENTE

## **Programa *Ser sensitivo* para mejorar la inteligencia emocional en los docentes**

*Program Ser sensitive to improve the emotional intelligence of teachers*

Elvis Jimenez Zurita  
Flor Milagros Trujillo Moreno

Universidad Marcelino Champagnat

### **Resumen**

La presente investigación surge de la necesidad de implementar espacios que permitan a los docentes identificar y desarrollar estrategias para enfrentar la carga emocional que la labor docente y contexto socio familiar trae consigo. Para ello, se ha propuesto el programa *Ser sensitivo* destinado a mejorar la inteligencia emocional de los docentes de secundaria gracias a la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales; consta de cinco módulos diseñados en función de las dimensiones: autoconciencia, autogestión, motivación al logro, empatía y habilidades sociales (Goleman (2013) que fueron diseñadas siguiendo la secuencia metodológica: atención emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, regulación emocional propuesta por López, Fernández y Marquez (2008).

**Palabras clave:** inteligencia emocional, autoconciencia, autogestión, motivación al logro, empatía, habilidades sociales.

### ***Abstract***

This research arises from the need to implement spaces that allow teachers to identify and develop strategies to face the emotional burden that the teaching work and the socio-family context bring with it. To this end, the Ser sensitive program has been proposed, aimed at improving the emotional intelligence of secondary school teachers thanks to the application of cognitive-behavioral techniques; It consists of five modules designed according to the dimensions: self-awareness, self-management, achievement motivation, empathy and social skills proposed by Goleman (2013) that were designed following the methodological sequence: emotional attention, emotional facilitation, emotional understanding, emotional regulation proposed by López, Fernández y Marquez (2008).

**Keywords:** *emotional intelligence, self-awareness, self-management, achievement motivation, empathy, social skills.*

## 1. Introducción

Ante el nuevo panorama educativo y las demandas de la sociedad del siglo XXI para la mejora de la calidad educativa es necesario contar con docentes con alto nivel de inteligencia emocional y capaz de liderar grupos escolares hacia el logro de los objetivos pedagógicos de manera efectiva. El docente cumple un rol fundamental como líder pedagógico, por lo tanto, sus acciones y actitudes definen la convivencia en el aula, el rendimiento de los estudiantes, su formación socioafectiva y por ende su formación integral (Contreras, 2016).

Goleman (2010) define la inteligencia emocional como la capacidad de automotivación, de ser perseverantes frente a las frustraciones, de conocer, controlar y autorregular las propias emociones e impulsos, empatizar y confiar en los demás. Por lo tanto, una persona con inteligencia emocional construirá mejores relaciones interpersonales, tendrá mayor capacidad de liderazgo, y será más productivo en su trabajo.

Para el estudio de la inteligencia emocional, Goleman (2013) establece cinco componentes: (a) autoconciencia, supone comprender en profundidad las emociones, fortalezas y debilidades, las necesidades y los impulsos de uno mismo, de modo que permite a la persona ser sincero consigo mismo y con los demás; (b) autogestión, implica el control de las emociones y la capacidad de canalizarlos de manera útil, por lo tanto una persona que sabe autogestionarse tiende a reflexionar y meditar, busca estar preparado para el cambio y es íntegro, es decir es capaz de reprimir deseos impulsivos; c) motivación de logro, quien haya logrado este componente de la inteligencia emocional se distingue por la pasión que siente por el trabajo, está abierto a aprender cosas nuevas y se enorgullece por los trabajos bien realizados, de tal manera promueve el optimismo y el compromiso organizacional con las personas de su entorno; (d) empatía implica atender de manera detenida los sentimientos

de los demás y otros factores al momento de tomar decisiones inteligentes, pues permite conservar el talento y entender la sensibilidad intercultural que existe dentro de los grupos humanos; finalmente las (e) habilidades sociales como la comunicación asertiva, la persuasión y el trabajo en equipo son esenciales para la construcción de relaciones interpersonales saludables y la autorrealización de las personas dentro de las diversas organizaciones.

Son diversas las investigaciones internacionales en las que se plantearon acciones para desarrollar la inteligencia emocional en los docentes de instituciones educativas de nivel básico. Al respecto Pérez, Filella, Soldevila y Fondevila (2013) en España reportaron que el *Programa de educación emocional para profesorado de primaria* basado en el modelo de inteligencia emocional de Bisquerra y Pérez fue efectivo para mejorar las dimensiones conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, competencia social y competencias de vida y bienestar de la inteligencia emocional de los docentes de tres centros educativos de Barcelona y Lleida.

Por su parte, Body, Ramos, Recondo y Pelegrina (2016) también en España, reportaron que el *Programa PINEP* fundamentado en el *Mindfulness* y desarrollado a través de la presentación de una serie de ejercicios de naturaleza experiencial con la incorporación de la atención plena era efectivo para mejorar la inteligencia emocional en docentes de dos centros de formación del profesorado de Málaga, consideraron para su desarrollo cuatro factores: evaluación de las propias emociones o percepción intrapersonal, evaluación de las emociones de los demás o percepción interpersonal, uso de las emociones o asimilación emocional y por último la regulación de las emociones.

En Guatemala, Briz (2018) reportó la eficacia de un Programa fundamentado en *comunidades de aprendizaje* para mejorar la inteligencia emocional en docentes de una institución educativa privada, logró mejorar el nivel de inteligencia emocional en sus cuatro ramas: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, manejo emocional.

A nivel nacional, Deza y Bustamante (2015) aplicaron el Programa de inteligencia emocional basado en la teoría de Goleman para desarrollar habilidades socioemocionales y optimizar el desempeño laboral en docentes de una institución educativa pública de Chiclayo, lograron mejoras significativas en la autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y relaciones interpersonales de los docentes. En Lima, Díaz e Yrigoyen (2017) emplearon el Programa *CRECE* adaptado del programa de *FOSOE* para mejorar las competencias de autoconciencia, empatía y motivación en los docentes de dos centros educativos *Fe y Alegría* de Lima. Por su parte, Morales (2018) reportó que el *Programa de capacitación emocional* desarrollado bajo los principios andragógicos era una estrategia efectiva para mejorar la inteligencia emocional y las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo de los docentes en una institución educativa pública de Arequipa.

Lo presentado en párrafos anteriores, evidencia que son diversos los programas aplicados para mejorar la inteligencia emocional de los docentes, en la mayoría de ellos se han considerado aspectos como la conciencia emocional, reconocimiento y regulación emocional y en algunos motivación y habilidades sociales, no obstante, es evidente que estos programas aún no han alcanzado a beneficiar una población docente mayoritaria.

Los docentes de la institución educativa objeto de estudio, además de recibir capacitación para mejorar su labor académica, requieren de espacios que le permitan identificar y desarrollar estrategias para enfrentar la carga emocional que la labor docente y contexto socio familiar trae consigo. Es frecuente observar docentes agotados física y emocionalmente, siendo necesario la implementación de un programa que les permita mejorar su bienestar emocional y así asegurar un buen desempeño socioemocional con los estudiantes y compañeros de labores.

Para atender a esta necesidad, se propone la implementación del programa *Ser sensitivo* destinado a mejorar la inteligencia emocional en docentes de una institución educativa pública de Surquillo. Este programa consta de cinco módulos diseñados en función de las dimensiones: autoconciencia, autogestión, motivación al logro, empatía y habilidades sociales propuestas Goleman (2013).

El programa se desarrolla siguiendo el enfoque cognitivo conductual que establece que las conductas, comportamientos y habilidades se desarrollan a través de la propia experiencia, la observación de su entorno a través de condicionantes internos y externos, el lenguaje verbal y no verbal (Niño, 2010). Se enmarca metodológicamente en la propuesta de López, et al. (2008), estos investigadores establecieron que un programa destinado a mejorar la inteligencia emocional en adultos, debe considerar los siguientes aspectos (a) la atención emocional, que permite la instrucción respecto a los tipos y funciones de las emociones en la vida (b) la facilitación emocional, permite el reconocimiento de las emociones en situaciones diversas, (c) la comprensión emocional, implica tomar conciencia de ellas e identificar sus causas y consecuencias y (d) la regulación emocional, que implica

la adquisición y práctica de estrategias de autorregulación emocional, además de la generación de nuevas conductas.

El objetivo fundamental de la investigación es implementar el Programa *Ser sensitivo* para mejorar la inteligencia emocional en los docentes de secundaria de una institución educativa pública de Surquillo. La investigación es relevante pues brinda a los entes directivos y responsables del área de recursos humanos, una estrategia que podrán emplear para mejorar la inteligencia emocional en los docentes, contribuyendo con el desarrollo personal de los miembros de la comunidad educativa, asegurando ambientes educativos saludables y la calidad del servicio educativo brindado.

### **Material y Métodos**

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, corresponde a una investigación aplicada, es propositiva y de diseño instrumental.

Luego de identificar el problema, se diseñó el programa *Ser sensitivo* siguiendo el enfoque cognitivo conductual y la metodología propuesta por López et al. (2008), consta de cinco módulos considerando los componentes de la inteligencia emocional propuesto por Goleman (2013): autoconfianza, autogestión, motivación al logro, empatía y habilidades sociales que constituyen 12 sesiones con una duración de 45 minutos, que se aplicarán en un lapso de 3 meses. El programa está dirigido a 16 docentes de secundaria de una institución educativa de Surquillo. Del total 10 son mujeres y 6 son varones, cuyas edades están comprendidas entre 40 y 50 años.

**Programa *Ser sensitivo* para mejorar la inteligencia emocional en docentes de secundaria.**

**Descripción del programa.**

El programa consta de 12 sesiones con una duración de 45 minutos y está orientado a mejorar los componentes de la inteligencia emocional propuesto por Goleman (2013): autoconfianza, autogestión, motivación al logro, empatía y habilidades sociales. Sigue la secuencia metodológica de López et al. (2008) que plantearon que para mejorar las habilidades sociales de los docentes es necesario seguir los siguientes pasos: (a) la atención emocional, (b) la facilitación emocional, (c) la comprensión emocional, y (d) la regulación emocional.

**Objetivos.**

***Objetivo general***

Mejorar la inteligencia emocional de los docentes de secundaria de una institución educativa pública de Surquillo, mediante la implementación de actividades teórico-prácticas desarrolladas a través de técnicas cognitivo-conductuales como la instrucción verbal, el modelado, el juego de roles y la retroalimentación.

***Objetivos específicos***

- Potenciar la autoconfianza y la autocrítica en los docentes mediante la instrucción verbal, modelado y el juego de roles.
- Promover estrategias de autorregulación emocional y adaptación al cambio través del modelado, el juego de roles y retroalimentación.

- Fortalecer el logro de los objetivos, optimismo y el compromiso del docente mediante las técnicas de instrucción verbal, juego de roles y retroalimentación.
- Fortalecer las habilidades y competencias empáticas y entender la sensibilidad intercultural existente dentro de los grupos humanos, a través de la instrucción verbal y juego de roles.
- Potenciar las habilidades de comunicación asertiva, persuasión y trabajo en equipo mediante a través de técnicas de instrucción verbal, modelado, juego de roles y la retroalimentación.

### Contenido del programa

A continuación, se presenta la tabla 1 que contiene las diferentes sesiones del programa y la descripción de las diferentes secuencias metodológicas destinadas a mejorar la inteligencia emocional de los docentes en una institución educativa de Surquillo.

Tabla 1.

*Contenido de las sesiones del programa para desarrollar la la inteligencia emocional de los docentes*

SESIONES			
SESIÓN 1:	Objetivo	Actividades	Materiales
Presentación del tema	Presentar el programa de manera general y la metodología que se va a utilizar para su ejecución, de tal manera se busca motivar y comprometer a los docentes.	Se desarrollará una dinámica de integración grupal (La telaraña humana).  Con la ayuda de un PTT se presenta el programa, parte de su fundamentación y objetivos que se pretenden alcanzar y la metodología mediante la cual se desarrollará.	PTT Computadora Proyector Internet Hilo pabillo Mobiliario

---

## MODULO I. AUTOCONCIENCIA

Objetivo: Potenciar la autoconfianza y la autocrítica en los docentes mediante la instrucción verbal, modelado y el juego de roles.

SESIÓN 2	Potenciar la autoconfianza en los docentes a través de la instrucción verbal, modelado y juego de roles	<b>Atención emocional</b>	Video PTT Proyector Computadora Mobiliario
		Proyección de un video y reflexión de este.	
		<b>Facilitación emocional</b>	
		Se presenta un breve resumen de las emociones y las características de una persona con autoconfianza y estrategias de cómo lograrlo a través de la instrucción verbal.	
SESIÓN 3	Potenciar la autocrítica constructiva en los docentes a través del desarrollo de dinámicas reflexivas.	<b>Comprensión emocional</b>	Video Proyector Computadora PPT Fichas Dinámica Mobiliario
		Se modela las actitudes de personas con alta autoconfianza y las estrategias para lograr mejorarlo.	
		<b>Regulación emocional</b>	
		Ponen en práctica las estrategias adquiridas a través del juego de roles.	
SESIÓN 3	Potenciar la autocrítica constructiva en los docentes a través del desarrollo de dinámicas reflexivas.	<b>Atención emocional</b>	Video Proyector Computadora PPT Fichas Dinámica Mobiliario
		Proyección del video “La autocrítica y la autorreflexión, el camino hacia la excelencia”.	
		<b>Facilitación emocional</b>	
		Presentación del concepto de autocrítica y sus implicancias a través de la instrucción verbal.	
SESIÓN 3	Potenciar la autocrítica constructiva en los docentes a través del desarrollo de dinámicas reflexivas.	<b>Comprensión emocional</b>	Video Proyector Computadora PPT Fichas Dinámica Mobiliario
		Comprenden los beneficios e importancia de las dinámicas reflexivas desarrolladas a través de la instrucción verbal y el modelado con el fin de potenciar la autocrítica constructiva.	
		<b>Regulación emocional</b>	
		Desarrollo de la dinámica de reflexión “Un viaje a mi interior” siguiendo la instrucción verbal y el modelado.	

---

## MÓDULO 2: AUTOGESTIÓN

Objetivo: Promover estrategias de autorregulación emocional y adaptación al cambio través del modelado, el juego de roles y retroalimentación.

SESIÓN 4	Promover estrategias de autorregulación emocional en los docentes a través del modelado y juego de roles.	<b>Atención emocional</b>	Computadora Proyector Internet Mobiliario
		Dinámica “Cuéntame una historia expresando diversas emociones.	
		<b>Facilitación emocional</b>	
		Se presentan estrategias de autorregulación emocional a través del modelado.	
SESIÓN 4	Promover estrategias de autorregulación emocional en los docentes a través del modelado y juego de roles.	<b>Comprensión emocional</b>	Computadora Proyector Internet Mobiliario
		Comprenden las estrategias modeladas a través del juego de roles.	
		<b>Regulación emocional</b>	
		Aplican las estrategias a experiencias personales y se hace una valoración de estas mediante la retroalimentación del especialista quien resalta los logros y las debilidades que deben ser mejoradas.	

---

SESIÓN 5	Desarrollar técnicas que faciliten la adaptación al cambio en los docentes a través de la instrucción verbal y juego de roles.	<p style="text-align: center;"><b>Atención emocional</b></p> <p>Se proyecta y comenta el video “Motivación, salir de tu zona de confort”.</p> <p style="text-align: center;"><b>Facilitación emocional</b></p> <p>A través de la instrucción verbal y el apoyo de un PTT se presenta información acerca del proceso de cambio y técnicas para la adaptación frente a ello,</p> <p style="text-align: center;"><b>Comprensión emocional</b></p> <p>Presentación de casos de casos escritos respecto a situaciones de cambio a través de la instrucción verbal.</p> <p style="text-align: center;"><b>Regulación emocional</b></p> <p>Proponen un final alternativo a los casos presentados a través del juego de roles.</p>	Video Computadora Proyector Internet Mobiliario PTT Copias
<b>MÓDULO 3: MOTIVACIÓN AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS</b>			
Objetivo: Fortalecer el logro de los objetivos, optimismo y el compromiso del docente mediante las técnicas de instrucción verbal, juego de roles y retroalimentación			
SESIÓN 6	Promover la motivación de logros los objetivos personales y profesionales de los docentes a través del modelado, juego de roles y retroalimentación.	<p style="text-align: center;"><b>Atención emocional</b></p> <p>Visualización del “Video para trabajar las emociones”.</p> <p>Comentan en función al video. ¿Qué cosas te motivan al logro de tus objetivos?</p> <p style="text-align: center;"><b>Facilitación emocional</b></p> <p>Se facilitan una serie de técnicas para motivarse al logro de sus objetivos a través de la instrucción verbal y el modelado.</p> <p style="text-align: center;"><b>Comprensión emocional</b></p> <p>A través del juego de roles comprenden qué situaciones los motivan y cuáles los estancan.</p> <p style="text-align: center;"><b>Regulación emocional</b></p> <p>A modo de retroalimentación, se hace una reflexión acerca de las actitudes previstas frente al logro de los objetivos y se comprometen a poner en práctica las técnicas para repotenciar esa motivación.</p>	Video Computadora Proyector Internet Mobiliario PTT
SESIÓN 7	Promover estrategias de motivación para mejorar el optimismo del docente, a través de la instrucción verbal, modelado y retroalimentación.	<p style="text-align: center;"><b>Atención emocional</b></p> <p>Visualizan y reflexión del video “Optimismo inteligente”.</p> <p style="text-align: center;"><b>Facilitación emocional</b></p> <p>Se presenta información de cómo ser optimistas y los beneficios de serlo desde la propuesta de Martín Seligman (1991) en su libro <i>Aprenda optimismo</i>, mediante la instrucción verbal.</p> <p style="text-align: center;"><b>Comprensión emocional</b></p> <p>Se modela situaciones haciendo uso de las estrategias recomendadas por Martín Seligman (1991).</p> <p style="text-align: center;"><b>Regulación emocional</b></p> <p>Practican las técnicas modeladas y se hace la retroalimentación respectiva.</p>	Video Computadora Proyector Internet Mobiliario PTT

SESIÓN 8	Fortalecer el compromiso del docente con su organización a través de la instrucción verbal y la retroalimentación.	<p><b>Atención emocional</b> Dinámica de reflexión</p> <p><b>Facilitación emocional</b> Se propone como actividad realizar un decálogo de compromiso docente con su organización, guiándose por la instrucción verbal del especialista.</p> <p><b>Comprensión emocional</b> En función a sus experiencias redactan el decálogo.</p> <p><b>Regulación emocional</b> Se hace un breve compartir de los decálogos y se da algunas sugerencias a modo de retroalimentación.</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Internet</p> <p>Mobiliario</p> <p>Plumones</p> <p>Papel bond</p>
----------	--	---	---

#### MÓDULO 4: EMPATÍA

Fortalecer las habilidades y competencias empáticas y entender la sensibilidad intercultural existente dentro de los grupos humanos, a través de la instrucción verbal y juego de roles.			
SESIÓN 9	Promover el uso de estrategias para desarrollar la empatía y manejar la sensibilidad intercultural dentro de los grupos humanos, mediante el modelado y el juego de roles.	<p><b>Atención emocional</b> Se motiva con la canción “Todos somos iguales” a modo de hacer hincapié en la empatía y respeto por las diferencias.</p> <p><b>Facilitación emocional</b> Conversatorio dirigido a través de la instrucción verbal respecto a la importancia de la empatía en la labor docente.</p> <p><b>Comprensión emocional</b> Se brindan estrategias de cómo ser empático con los estudiantes y colegas de trabajo desde el perfil docente a través de la instrucción verbal para fomentar, retener el talento y manejar la sensibilidad intercultural del grupo que dirige.</p> <p><b>Regulación emocional</b> Juego de roles de las estrategias estudiadas. Y retroalimentación de estas.</p>	<p>Canción</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Internet</p> <p>Mobiliario</p> <p>PTT</p>

#### MÓDULO 5: HABILIDADES SOCIALES

Potenciar las habilidades de comunicación asertiva, persuasión y trabajo en equipo mediante a través de técnicas de instrucción verbal, modelado, juego de roles y la retroalimentación.			
SESIÓN 10	Promover la comunicación asertiva del docente a través de la instrucción verbal y estudio de casos y juego de roles.	<p><b>Atención emocional</b> Dinámica “Comunicándonos asertivamente”.</p> <p><b>Facilitación emocional</b> Se presentan y analizan casos de comunicación asertiva.</p> <p><b>Comprensión emocional</b> Mediante la instrucción verbal se facilita algunas técnicas idóneas para establecer una comunicación asertiva.</p> <p><b>Regulación emocional</b> Proponen un final alternativo a los casos presentados haciendo uso de las estrategias brindadas, mediante el juego de roles.</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Internet</p> <p>Mobiliario</p> <p>PTT</p>

SESIÓN 11 Promover estrategias de persuasión para liderar grupos escolares, a través de la instrucción verbal, el juego de roles, modelado y la retroalimentación.	<p style="text-align: center;"><b>Atención emocional</b></p> Proyección y análisis del video “El arte de persuadir”. <p style="text-align: center;"><b>Facilitación emocional</b></p> Presentación de las condiciones requeridas para un liderazgo persuasivo a través de la instrucción verbal. <p style="text-align: center;"><b>Comprensión emocional</b></p> Modelamiento de conductas de persuasión <p style="text-align: center;"><b>Regulación emocional</b></p> Juego de roles respecto a las conductas de persuasión y retroalimentación de estas.	Video Computadora Proyector Internet Mobiliario PTT
SESIÓN 12 Promover el trabajo en equipo a través de las fases propuestas por Tuckman y distribución de roles de Belbin.	<p style="text-align: center;"><b>Atención emocional</b></p> Visualización y análisis del video “La Carreta - ¿A quién tienes en tu equipo?”. <p style="text-align: center;"><b>Facilitación emocional</b></p> Presentación de las fases de desarrollo de equipo de Tuckman y los roles del trabajo en equipo de Belbin, través de la instrucción verbal. <p style="text-align: center;"><b>Comprensión emocional</b></p> Dialogo dirigido respecto la información presentada. <p style="text-align: center;"><b>Regulación emocional</b></p> Se resaltan los modos de aplicación de las estrategias presentadas.	Video Computadora Proyector Internet Mobiliario PTT Copias

### Metodología del programa *Ser Sensitivo*

Este programa cuenta con 12 sesiones con una duración de 45 minutos; la primera sesión está destinada a la presentación del programa y la metodología que se va a utilizar para su ejecución.

Cada una de las sesiones sigue una secuencia metodológica de cuatro momentos: como punto de partida se considera la (a) atención y (b) la facilitación emocional a modo de instruir a los participantes respecto a los tipos y funciones de las emociones y el reconocimiento de las mismas en situaciones diversas con el fin de potenciar la autoconciencia en sus dos aspectos: autoconfianza y autocrítica; (c) la comprensión y (d) regulación emocional que permitirá al docente tomar conciencia de ellas e identificar sus causas y consecuencia, además de favorecer la práctica de estrategias de autorregulación y la generación de nuevas conductas, con el objetivo de promover y potenciar la autogestión

emocional, así como la motivación al logro de los objetivos en el docente; siendo la empatía y las habilidades sociales (comunicación asertiva, persuasión y trabajo en equipo) las dimensiones que se desarrollan al completar las cuatro fases.

### **Evaluación**

La evaluación será continua durante el desarrollo del programa a través de una lista de cotejo en función al cumplimiento de los objetivos propuestos y al finalizar se aplicará una encuesta de satisfacción.

### **Conclusiones**

El programa *Ser sensitivo*, pretende atender la necesidad de generar espacios que permitan a los docentes identificar y desarrollar estrategias para enfrentar la carga emocional que la labor docente y contexto socio familiar trae consigo. Este programa será efectivo para mejorar la inteligencia emocional de los docentes, se enmarca metodológicamente en la propuesta de López et al. (2008) quienes establecieron que un programa destinado a mejorar la inteligencia emocional en adultos debe considerar los siguientes aspectos (a) la atención emocional, que permite la instrucción respecto a los tipos y funciones de las emociones en la vida (b) la facilitación emocional, permite el reconocimiento de las emociones en situaciones diversas, (c) la comprensión emocional, implica tomar conciencia de ellas e identificar sus causas y consecuencias y (d) la regulación emocional, que implica la adquisición y práctica de estrategias de autorregulación emocional, además de la generación de nuevas conductas

La implementación del programa en los centros educativos es un aporte que beneficiara de manera directa a los docentes e indirectamente a los estudiantes, pues un

docente con inteligencia emocional adecuada, garantiza ambientes educativos saludables y calidad socioemocional del servicio educativo brindado.

## Referencias

- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 47-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802512>
- Briz, C. (2018). *Eficacia de un programa de inteligencia emocional para para docentes de un colegio privado, por medio de comunidades de aprendizaje* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Briz-Carmen.pdf>
- Contreras, T. (2016). Liderazgo pedagógico, liderazgo docente y su papel en la mejora de la escuela: una aproximación teórica. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 231-284. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.123>
- Deza, L.A., y Bustamante, L.N. (2015). *Propuesta de un programa de Programa de Inteligencia Emocional basado en la teoría de Goleman para optimizar el desempeño laboral en los docentes de educación secundaria de la Institución educativa "San Lorenzo" del distrito de José Leonardo Ortiz, provincia de Chiclayo* (Tesis de postgrado). Universidad Pedro Ruíz Gallo. Recuperado de: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/6655>
- Díaz, Y., e Yrigoyen, N. (2017). *Efectos del programa CRECE, sobre las competencias socioemocionales de los docentes de dos centros educativos Fe y Alegría de Lima*

- (Tesis de maestría). Universidad Marcelino Champagnat. Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/112>
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional-versión digital*. Recuperado de:  
<https://bit.ly/36zQ2ze>
- Goleman, D. (2013). *Liderazgo. El poder de la Inteligencia emocional*. Recuperado de:  
<https://play.google.com/books/reader?id=E6hnBAAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PT17.w.0.0.338>
- López, B., Fernández, I. y Márquez, M. (2018). Educación Emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), p. 501-522. Recuperado de: [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_249.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_249.pdf)
- Niño, H. (2010). *Programa de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales desde la intervención del modelo cognitivo conductual como estrategia de afrontamiento de los adolescentes* (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Bolivariana. Bucaramanga, Colombia. Recuperado de:  
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1010/digital\\_19849.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1010/digital_19849.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Morales, O.F. (2018). *Programa de capacitación emocional para mejorar la inteligencia emocional dirigido a docentes de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, distrito de Josué Luis Bustamante y Rivero, Arequipa 2017* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado de:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5940>

Pérez, N., Filella, G., Soldevila, A. y Fondevila A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación*, 21(16), p. 233-254.

DOI: <https://doi.org/10.5944/educxx1.16.1.725>

