

Educación emocional en el futuro docente

Julia Pérez Sáenz, Adriana Díez Gómez del Casal,
Alicia Pérez de Albéniz Iturriaga,
Eduardo Fonseca Pedrero

Universidad de La Rioja

Introducción: La educación emocional sigue siendo una tarea pendiente en el alumnado universitario. Especialmente, en los grados de Educación Primaria e Infantil sigue sin haber asignaturas que contemplen de forma explícita este ámbito tan importante en edades tempranas. El objetivo de este proyecto fue trabajar distintos contenidos relacionados con la salud emocional pretendiendo dotar de estrategias que pudieran ser utilizadas de forma personal y profesional.

Metodología: a partir del “Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos emocionales (Barlow et al., 2018)” se diseñó una adaptación de 8 sesiones en las que se trabajó con un total de 68 personas en 3 grupos reducidos. La media de edad fue de 20, 83 años, siendo el 86,4 de los participantes, mujeres.

Resultados: a pesar de que los resultados cuantitativos no mostraron una mejoría significativa en la sintomatología emocional desagradable, los resultados cualitativos reflejaron una gran acogida de la propuesta y una implicación notoria en las actividades y tareas a realizar.

Conclusiones: la educación emocional continúa estando en un segundo plano a pesar de que es bien sabido que un buen docente requiere de estas técnicas para poder regular sus propias emociones y saber enseñar a cómo hacerlo a los más pequeños. La sociedad actual necesita de profesionales que no solo dominen la materia curricular, sino que también persigan el bienestar emocional.

Palabras clave: educación emocional, grado de educación, docente, salud mental, trastornos emocionales.