



Growth Road Schools

UN CORAZÓN
INTELIGENTE

UN CORAZÓN INTELIGENTE

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema los roaders se adentrarán en su mundo emocional. Conocerán las seis emociones básicas y el mensaje que trae cada una de ellas. Se les propondrá tomar conciencia de sus emociones a lo largo del día para ver cuáles se repiten y qué pueden hacer con ellas. Además se les ayudará a darse cuenta de que aunque las reacciones no las elegimos, nuestra reacción ante ellas sí.

OBJETIVOS

- Conocer las emociones básicas y qué otras emociones pueden estar relacionadas con ellas.
- Conocer la función de las emociones.
- Aprender cómo hacer un diario emocional y su utilidad.

CONTENIDOS

Vídeo 1: ¿Qué son las emociones?

Las emociones son como el combustible de nuestra vida, la energía que nos da la posibilidad de movernos por dentro o por fuera. En sí las emociones no son ni buenas ni malas, podríamos decir que nos producen sensaciones agradables o desagradables pero todas son necesarias para vivir.

Lo más importante que tenemos que tener en cuenta es que todas las emociones tienen algo que decirnos, una información que quieren transmitirnos

Actividad

1. La actividad propuesta en este video es un test de inteligencia emocional. Tendrán los resultados en la plataforma una vez lo hayan hecho.

¿Qué opinas de tus resultados? ¿Qué te ha llamado más la atención?

Vídeo 2: Emociones básicas

Podemos identificar 6 emociones básicas que son: Alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco. Podemos diferenciar las emociones según sus efectos en agradables o desagradables. Dentro de las emociones que nos producen estados desagradables están la tristeza, el enfado y el miedo.

Actividad

1. Para desarrollar tu entrenamiento emocional queremos que aprendas a descubrir cuál es la emoción básica que origina cada emoción. Para eso queremos pedirte que intentes relacionar cada emoción de la siguiente lista con la emoción básica a la que pertenece o de la que procede.

Ejemplo: El entusiasmo procede de la emoción básica Alegría.

Vídeo 3: Inteligencia Emocional

¿Podemos ser inteligentes emocionalmente?

Como explica Daniel Goleman, si hay algo que define al ser humano es su capacidad de razonar y reflexionar acerca de todo lo que le rodea, sin

embargo, no siempre es así. En ocasiones, nuestras emociones se adueñan de nosotros provocando situaciones de malestar tanto personal como social.

Actividad

1. ¿Sabes reconocer lo que sientes en cada momento? o ¿A veces tienes una maraña o nudo de emociones que te cuesta entender?
2. ¿Qué sueles hacer cuando sientes ese nudo emocional?
 - Compartir lo que siento con un amigo.
 - Me callo y me lo como.
 - Trato de olvidarlo yéndome de fiesta.
 - Pido ayuda a una persona de confianza.
 - Trato de no pensar en ello viendo series o jugando videojuegos.
 - Hago deporte para salir del malestar.
 - Busco, leo o hablo con alguien para poner nombre a lo que siento.
 - Pago mi malestar con los demás.
3. ¿De las propuestas de la actividad anterior o de lo que haces tú habitualmente, qué te parece que es lo que resuelve ese nudo emocional y qué no?

Video 4: Reconocimiento de las emociones

¿Por qué es tan importante conocer nuestras emociones? ¿Qué beneficios nos aporta? La autoconciencia emocional implica, siguiendo a Daniel Goleman:

- Conocer qué emociones sentimos y por qué las sentimos.
- Saber qué vínculos tienen nuestros sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.
- Tomar conciencia sobre cómo nuestros sentimientos influyen en nuestro rendimiento.
- Tener un conocimiento básico de nuestros valores y objetivos.

Actividad

1. ¿Habitualmente qué emociones sueles sentir en tu día a día?
2. ¿Cuál de ellas predomina o aparece más a menudo?

Video 5: Reconocimiento de las emociones II

“Quien te enfada te domina”

“Seguro que en algún momento de tu vida experimentaste alguna molestia por algo que sucedió o que alguna persona te dijo o hizo. Independientemente de lo que haya sido, el punto es que en esos momentos le confieres demasiado poder a esa persona o a esa situación porque logra desequilibrar tus emociones y sacar lo peor de ti.

Reconocer nuestras emociones y sentimientos y hacerse cargo de ellos, nos otorga la libertad de conocernos y elegir nuestra actitud ante la vida.

Actividad

1. Solamente tú eres responsable de lo que sientes. Es cierto que los demás nos influyen pero No es verdad que los demás sean culpables de lo que sentimos. Los únicos responsables de cómo nos sentimos somos nosotros mismos, de tal forma que ante una misma situación cada persona puede reaccionar de multitud de maneras diferentes, unos entristeciéndose, otros enfadándose, otros riéndose y otros pasando. Cuando se produce un conflicto o problema ¿piensas primero lo que has hecho tú o lo que han hecho los demás?
2. Ten en cuenta aquellas competencias que trabajaste en el cuestionario del primer vídeo. Escribe acciones que te ayuden a mejorar las áreas más bajas y a potenciar aquellas que tenías altas. (Ejemplo: si tengo bajo autocontrol, voy a hablar menos y escuchar más)
3. Revisa cómo reaccionas ante las emociones desagradables que más se repiten en tu vida y busca una respuesta más saludable para ti y los que te rodean. (Ejemplo: si la emoción que más se repite es el miedo me voy a esforzar más y cada semana voy a hacer algo que me cueste o me dé miedo como hablar con una persona con la que no haya hablado nunca).
4. Todos tenemos una vocecita interior, un diálogo interno con nosotros mismos. Esa vocecita a veces es un poco rígida, exigente, culpabilizadora y otras veces es positiva, paciente y cariñosa.
¿Eres consciente de cómo te hablas a ti mismo? ¿Tu voz interior te ayuda o te pone la zancadilla?
Ejemplo: “no sirvo para nada”, “no soy capaz de hacerlo”, “no puedo”
“siempre me equivoco”, “nadie me quiere”, “no gusto a nadie”

5. Escribe qué cambios te gustaría incluir en esa voz interior para que sea más positiva y te ayude a crecer.

Ejemplo: “Yo no soy mis errores”, “ahora no sé pero pronto aprenderé”, “no necesito gustar a todo el mundo” etc.

6. Escribe brevemente qué has aprendido en este módulo, qué es lo que más te ha gustado y qué aplicación práctica te llevas.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Este tema es bastante intenso y difícil pues no están acostumbrados a mirarse por dentro y entender su mundo emocional.

Por eso es necesario que se pueda crear un clima de confianza y positividad para que puedan participar la mayor cantidad de roaders.

Hay muchos vídeos y muchas actividades relacionadas con el reconocimiento emocional, de los estados de ánimo, la comprensión de la información que transmiten las emociones, cuáles son las emociones más presentes en ellos y cómo es su “vocecita interior”, es decir, qué piensan acerca de lo que sienten.

Es un buen momento para que puedan compartir todo lo que han descubierto. Hacemos grupos pequeños de 4 o 5 personas y les hacemos estas preguntas u otras que se os ocurran. Después de puede poner en común lo que ha salido en los grupos:

- ¿Qué información nos transmiten las emociones básicas: alegría, tristeza, asco, miedo, enfado y sorpresa?
- ¿Cuáles son las emociones que más se repiten en tu vida?
- ¿Qué frases te dice tu vocecita interior acerca de lo que sientes, son positivas o negativas?
- Cuando tienes algún problema o discusión ¿Eres capaz de entender cómo se siente la otra persona o solamente te centras en ti?
- ¿Eres capaz de ser flexible y cambiar de opinión cuando alguien te plantea una situación desde otro punto de vista?
- ¿Te centras en aquello que te diferencia de los demás o buscas puntos de encuentro?

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Los roaders terminarán este tema sabiendo de la importancia de reconocer sus emociones y siendo conscientes de su responsabilidad ante sus reacciones.