



Taller de inteligencia emocional para adolescentes

ENCARNA ROSILLO
VIRGINIA GONZÁLEZ
MARÍA CAMINERO



Es imprescindible hacer del desarrollo emocional un objetivo prioritario en la enseñanza secundaria.

**“Para enseñar a un
niño se necesita
más corazón que
ciencia”**

Imagen: Banksy



LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Son piezas clave en el desarrollo humano, permitiendo no sólo la evolución en aspectos sociales sino, también en aspectos intelectuales y de identidad.

Tienen componentes:

corporales (físicos),

psicológicos (de introspección),

sociales (se aprende y se siente frente a otras personas)

y **culturales** (se expresa y se vive de forma distinta según los pueblos y el tiempo histórico)



¿Por qué un taller de ed. Emocional?

Para crear espacios y momentos donde sea posible el encuentro con nuestras emociones, dialogar y sentir sobre ellas, dar oportunidad a que se expresen, se compartan, se canalicen y se desarrollen colectivamente.





NUESTRAS EXPERIENCIAS

- ACTIVIDADES DE ACOGIDA
- EN TUTORÍAS
- EN CLASE
- PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y DE PARTICIPACIÓN DEL CENTRO
- DENTRO DEL PROGRAMA DE AUTODETERMINACIÓN CON LOS A.C.N.E.E.

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL DENTRO DEL PROGRAMA DE AUTODETERMINACIÓN CON A.C.N.E.E. Y ALUMNADO CON T.D.A.H. (CURSO 2015-16)

- 13 ALUMNOS DE 2º DE NEE O TDAH
- 7 ALUMNOS DE 1º DE NEE
- ORIENTADORA + DOS PROFESORAS DE P.T.
- 1 HORA SEMANAL A CADA UNO DE LOS GRUPOS (dentro de su plan de apoyo)

Contenidos del taller 1º y 2º de ESO:

- 1- Autoconocimiento/autoestima (individual y grupal)
- 2- Interrelaciones positivas. Cohesión del grupo, cooperación.
- 3- Sentimientos/emociones propias y ajenas
- 4- Resolución de conflictos. Empatía y asertividad.
- 5- Mi proyecto de futuro. Estilo de toma de decisiones.
- 6- Coeducación emocional. Las relaciones amorosas en igualdad.



Puntos previos de partida:



- Autoconocimiento/
autoestima
(individual y grupal)
- Interrelaciones positivas.
- Cohesión del grupo,
cooperación.

1- Autoconocimiento/ autoestima:

Juegos de presentación.

Conocerse y conocer a los demás:

- Fotografía para el cuaderno de vida.
- Mis puntos fuertes y débiles.
- Cómo me veo yo y cómo me ven los demás. Cómo veo yo a los otros.
- Soy feliz cuándo... No soy feliz cuando.....
- Gusto a los demás cuando.... No gusto a los demás cuando....
- Cómo era de pequeño o pequeña.
- Mis relaciones. Círculos de relación.

Juegos de presentación



- Mis compañeros: Me fijo en ellos y ellas, observo. Actividad de la silueta.



- Mercadillo de cualidades: cómo soy y cómo me gustaría ser, qué admiro en los demás. (autoestima grupal)



2- Sentir juntos/as

Interrelaciones positivas

- Juegos corporales y sensoriales:
 - El hipnotizador (llevo y me dejo llevar)
 - Equilibrio de fuerzas por parejas (control de impulsos, equilibrio)
 - Reconocimiento de manos ajenas (sensorial)
 - Transmitir una caricia por la espalda (sensorial)
 - Imitar con ojos cerrados la postura del otro/a
 - Relajación

- Danzas colectivas.



**¿Cómo me
siento
cuando llevo
yo?**



**¿Y cuando me
dejo llevar?**





**¿Confío en el
otro/a?
(Juego del lazarillo)**





¿Conseguimos el equilibrio juntos?

¿Ejercicio mi fuerza teniendo en cuenta la tuya?



**Nos dejamos
llevar por los
sentidos.**

**Sentimos,
reconocemos.....**



**Música, ojos cerrados,
es momento de sentir.**





Cooperamos.



- ¿Cómo nos sentimos al conseguir una meta con el esfuerzo de todos y todas?



3- Sentimientos/emociones propias y ajenas



- Identificamos emociones propias y ajenas.



Cine-forum



- Dominó de emociones.



emocionario

Di lo que sientes

Ilustración:

Adriana Keselman
Alejandra Karageorgiu
Anita Morra
Bela Oviedo
Cynthia Orensztajn
Elissambura
Federico Combi
Gabriela Thiery
Javier González Burgos
Jazmín Varela
Josefina Wolf
Keki un puntito
Luciana Feito
María Lavezzi
Maricel Rodríguez Clark
Nancy Brajer
Nella Gatica
Paola De Gaudio
Patricia Fitti
Romina Biassoni
Toñ
Virginia Piñón

PALABRAS
ALADAS

Reconozco emociones propias:

- Mis miedos.
- Mis sueños.
- Lo que he perdido o añoro.
- Lo que necesito.
- Mis éxitos
- Los obstáculos

Asi soy yo



Nombre: Carlos Paez

Edad: 14

Asi soy yo



Nombre: Saray

Edad: 15

Asi soy yo



Nombre: ~~Sofia~~ JUDIT

Edad: 15

Asi soy yo



Nombre: MARIO

Edad: 12

ASÍ



ERA

YO

A mi me han comentado que, yo de pequeño, lo único que quería era juguetes, que me gustaba mucho leer y que aprendí a hablar y a caminar al año. Cuentan que mi aprendizaje fue muy rápido. Tenía mi habitación llena de libros de dibujos que nunca leía, pero siempre veía.

Mi madre dice que la serie que más me gustaba, y me sigue gustando, es Doraemon; yo les preguntaba que como podía guardar tantos cacharros ahí dentro y a día de hoy se lo sigo preguntando.

Siempre estaba molestando a mi hermana cuando estaba en casa y ella siempre me hacía cosquillas. Lo que más me gustaba era estar con mi perrito Gos.

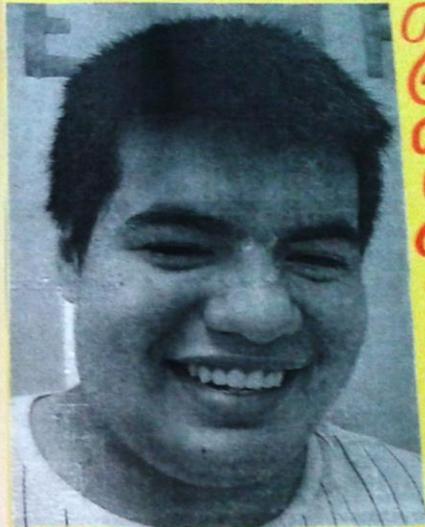
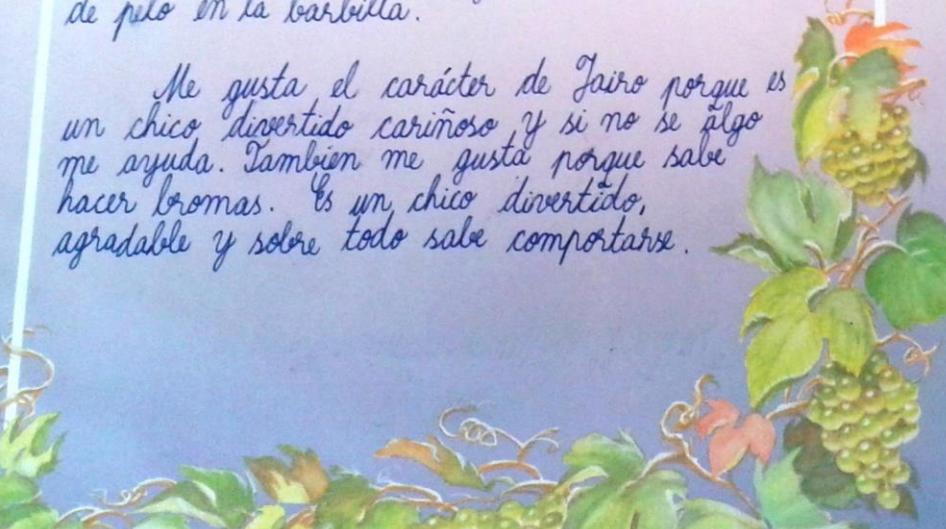




Jairo lleva una camisa roja y negra y la camiseta es de fútbol. Los pantalones son del color negro y un poco de rojo y son bermudas de un equipo de Inglaterra que se llama Liverpool. Las calcetines son cortos y el color es negro. Lleva unas zapatillas grises con rojo y en el exterior de las zapatillas tiene unas rayas bonitas de colores blanco y dorado. Las zapatillas son de marca adidas y son muy guapas, parecidas a las de baloncesto.

Es un chico alto, y de constitución fuerte el pelo lo tiene del color castaño los ojos son como el tronco del árbol, y también tiene un poco de pelo en la barbilla.

Me gusta el carácter de Jairo porque es un chico divertido cariñoso y si no se algo me ayuda. También me gusta porque sabe hacer bromas. Es un chico divertido, agradable y sobre todo sabe comportarse.



Jairo



RAQUEL



RAQUEL

Su pelo es largo de color marrón y un poco rubio, con un flequillo que le llega hasta la ceja que le queda muy bien. Sus ojos son de color marrón como el tronco de un árbol, sus pestañas son largas como una Cuscuta y su nariz es pequeña.

Hoy Raquel se ha vestido con una camiseta de Mickey Mouse de color morado, naranja y gris. Lleva unos pantalones cortos de color naranja. Tiene unas gafas de color rosa con flores, unas calcetines negros, los zapatos son de negro y rosa como raíces. Lleva un reloj morado con dos botones.

Es simpática, muy buena con la gente, divertida como un payaso, es generosa, comparte sus cosas con los compañeros, es chistosa, siempre hace reír a la gente, amable, sincera.

- Lo importante en mi vida (juego del naufrago)
- Los recuerdos vitales (redacciones)

Expresamos diferentes sentimientos



- Juego del palo.

**Creamos
colectivamente
un cuadro.
¿Qué emoción
representa?**



4- Resolución de conflictos.

- Controlar emociones negativas.
Autocontrol
- Empatía
- Asertividad



Reconocemos dificultades en la comunicación



Anticipamos consecuencias.

**Reconocemos los componentes
emocionales de un conflicto.**

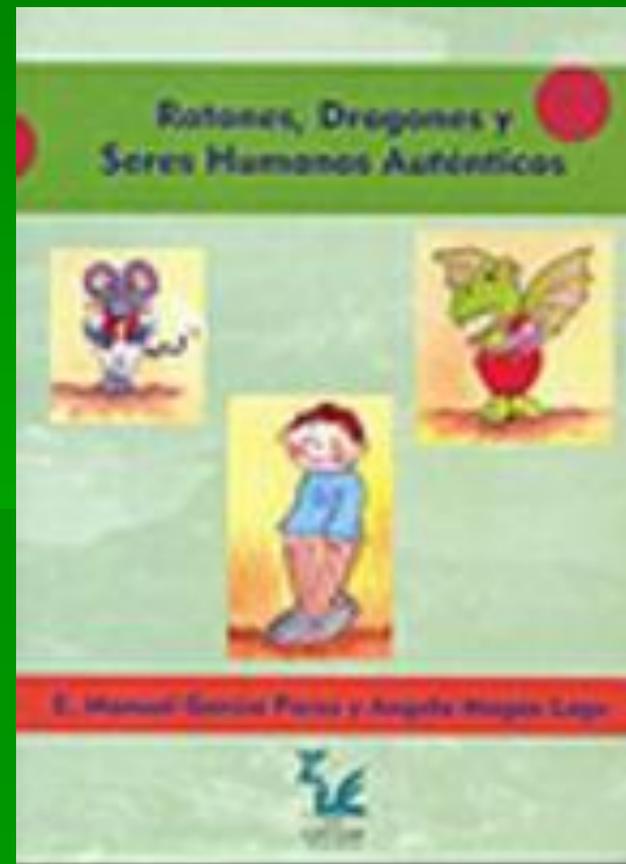


Role-playing



Ratones y dragones. Diferentes estilos de enfrentarse a los conflictos.

La asertividad.



5- Mi proyecto de futuro.



- Proyectar hacia el futuro: motivaciones, expectativas y deseos.

Capacidad para la toma de decisiones.



6- Coeducación emocional.



La amistad

Las relaciones
amorosas en igualdad

Expresiones de amor



**ESTAR CON GENTE QUE TE APRECIA
ES POSIBLEMENTE LA MEJOR
TERAPIA QUE PUEDES ENCONTRAR**

Bibliografía:

- AA VV: **“Educación Intercultural. Análisis y resolución de conflictos.”** Colectivo AMANI. Edit. Popular. Madrid 94
- Bonet, José-Vicente: **“Sé amigo de ti mismo.”** Edit. Sal Terra. Bilbao 96
- Hay, Louise L: **“El poder está dentro de ti”** Edit. Urano. Barcelona 95
- Humberto, Maturana: **“El árbol del conocimiento”**. Edit. Debate 96
- Kathleen, Keating: **“Abrázame”**. Edit. Javier Vergara. Argentina. 86
- Marina, J. Antonio: **“El laberinto sentimental”** Edit. Anagrama. Barcelona 96
- Moraleda, Mariano: **“Educar en la competencia social”**. CCS, Madrid 99.
- Orlick, Terry: **“Juegos y deportes cooperativos”** Ed. Popular. Madrid 86
- Segura, M y Arcas, M: **“Educar las emociones y sentimientos”** Narcea. Madrid 2007