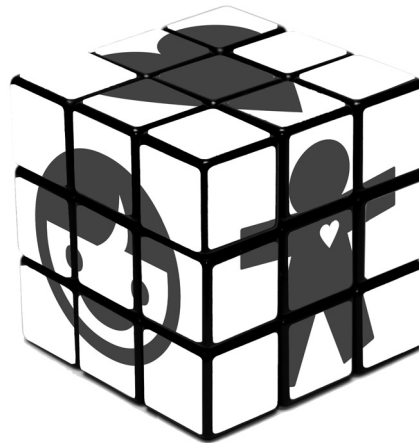


Inteligencia emocional y social en el aula

TALLER 1:
*Conciencia de uno mismo
y conciencia social*

M. A. Rodríguez Castaño y J. Concepción Estellés



Ya conoces por el anterior cuaderno trabajado la dinámica de este Taller I. Cuando lo completes, podrás seguir ampliando tus habilidades emocionales y sociales a través del programa que has iniciado y que se completa con el Taller II.

El recorrido de este módulo es similar al del cuaderno anterior. Seguirás comprobando cómo se aprende a ser emocional y socialmente inteligente.

Seguro que ahora no te sorprende la afirmación que te dábamos: «sabrás relacionar libertad, éxito y felicidad con el desarrollo inteligente de la persona como ser social».

También reconoces que a todos nos surgen momentos inolvidables, que alegran y animan, y en otras ocasiones la tristeza se encarga de entristecernos.

Has empezado, y vas a continuar tomando las riendas de tus sentimientos y emociones para interiorizarlos y aprender.

Sesión tras sesión, seguirás afianzando: la autoestima, el respeto, la creatividad, la sensibilidad, el humor, la delicadeza, entre otros. Todo ello, en interacción con los compañeros practicando los diferentes patrones de lenguaje, como son:

- La expresión visual y corporal de los sentimientos.
- La expresión escrita de la percepción de los sentimientos propios y ajenos.
- La expresión de los sentimientos a través de la música.
- La lectura comprensiva de historias que amplían el conocimiento de los rasgos tratados.

Como sabes ya, la observación y el análisis de los signos gráficos que se plasman en tu escritura te ayudan a reconocer tus respuestas emocionales.

El cuaderno consta de ocho unidades didácticas. Y cada unidad se desarrolla en cuatro sesiones de una hora. Las sesiones se trabajan tal como ya conoces:



La sesión inicial: incluye pasajes de lectura que promueven la reflexión del rasgo a desarrollar, y ejercicios de trabajo personal preparados con objeto de ponerte en ocasión de conocer mejor tu respuesta al rasgo en concreto; todo ello está pensado para que tomes la iniciativa y el interés por mejorar. Tendrás ocasión de componer tu vocabulario emocional-social.



La sesión de conversación: invita a que compartas tus respuestas a los ejercicios con algún compañero, a que piensen cómo puedes mejorar y a que lo expreses sincera y cortésmente.



La sesión de equipo: lleva a la práctica un medio pedagógico que favorezca el trabajo cooperativo; las propuestas de trabajo que hacemos vienen explicadas en cada unidad.



La sesión final: da paso a las conclusiones, a la exposición de los trabajos y a compartir inquietudes sociales de forma distendida. Verás que cada unidad finaliza con un argumento positivo, que concreta la capacidad que has desarrollado ahí.

Como sabes, el símbolo del dedo índice (☞) delante de algún ejercicio, te indica que has de adivinar la respuesta; por supuesto, tienes la solución al final del cuaderno.

Sin prisa y sin pausa, te animamos a que sigas completando el desarrollo de tu inteligencia emocional y social.

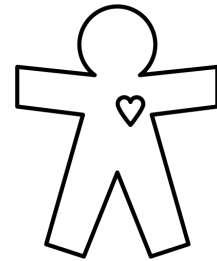
Vamos a potenciar la **conciencia social**. Y para lograrlo te mostraremos cómo desarrollar dos habilidades principales:

- 1) Sintonía
- 2) Cognición social

Cuando completes este módulo, serás capaz de dar respuesta a preguntas como las siguientes:

- a) ¿Qué opinión tengo de mis compañeros?
- b) ¿Qué suelo hacer para detectar las necesidades de mis allegados?
- c) ¿Qué imagen deseo transmitir de mí mismo?
- d) ¿Qué actitudes me dispongo a mejorar en beneficio ajeno?
- e) ¿Cómo me ayuda la grafoterapia en la mejora de actitudes?

UD-9ª: EL MIEDO ESCÉNICO



Sesión inicial (SI):

A. Descripción: 1. Miedo

B. Ejercicios:

- | | |
|------------|--------------|
| 1. Lee | 6. Razona |
| 2. Elige | 7. Cuídate |
| 3. Analiza | 8. Inventa |
| 4. Expresa | 9. Transmite |
| 5. Redacta | 10. Mejora |



Sesión de conversación (SC):

A. Juegos: 1. Participa 2. Adivina 3. Siente

B. Diálogo: 1. Opina 2. Revisa 3. Discute 4. Apoya



Sesión de trabajo en equipo (SE):

A. Propuesta pedagógica: 1. Debate informal



Sesión final (SF):

A. Puesta en común: 1. Expón

B. Reflexiones: 1. Valora 2. Responsabilízate

SI-b₆ Razona

Trata de describir tu modo de sentir y de afrontar el miedo; para ello, ajusta tu actitud a alguno de los tres estilos propuestos en el apartado de lectura. No tienes porqué coincidir exactamente con todo lo dicho ahí, aunque tu respuesta siempre se acercará más a un estilo que a los otros.

SI-b₇ Cuídate

Tienes la oportunidad de mejorar tu miedo a expresarte ante los demás, e ir ganando confianza en ti mismo. Ya sabes que la ansiedad es causante de bloqueos a la hora de exponer una idea o emitir una opinión. El punto de partida para desenvolverte bien y sentirte seguro pasa por creer en aquello que defiendes, y conocer bien aquello de lo que hablas.

La reflexión y el conocimiento adquirido mediante el aprendizaje son las herramientas que has de manejar. Y como ambas proceden de diferentes fuentes e individualidades, respetarás así otros modos de enfocar las cosas.

☞ Comprueba cómo andas en el control de tus emociones. En cualquier caso, el resultado que obtengas en el test tiene el simple valor de conocer aquello que te parezca positivo cambiar.

1. ¿Te enfadas con facilidad, sin razón?
2. ¿Controlas las emociones?
3. ¿Espetas de forma impulsiva cosas que no querías decir?
4. ¿Es tu temperamento estable?
5. ¿Te gustan las películas lacrimosas?
6. ¿Tu estado de ánimo nunca fluctúa?
7. ¿Te afecta el estado de ánimo de los demás?

Sí	No

SC-a₃ Siente

Evoca una imagen que te transmita tranquilidad; acto seguido, piensa en otra situación que te produzca desasosiego. Intenta ahora poner melodía a las dos situaciones. Tararéalas y deja que tus compañeros averigüen las imágenes que transmites. Anota si lo han adivinado, e indica si has averiguado tú los suyos.

B) Diálogos

SC-b₁ Opina

Actividad por parejas: escucha lo que te cuenta un compañero sobre cómo se enfrenta a la ansiedad, y redacta en el espacio en blanco las diferencias y similitudes con tu respuesta.

SC-b₂ Revisa

Cuando alguien te habla de películas de terror piensas en escenas truculentas, violentas, tensas, absurdas, incoherentes, etc. Comenta con un compañero su respuesta y contrástala con la tuya.

SC-b₃ Discute

Ya sabes que discutir requiere estructurar mensajes creíbles que reflejen pensamientos positivos y fiables. Compón ahora dos mensajes que argumenten tu propósito de mejora respecto del miedo. Luego comparte tus argumentos con el grupo.

1) _____



A) Propuesta pedagógica

SE-a₁ Debate informal

Vais a tratar un tema en tertulia. Primero (en no más de diez minutos), acordaréis un tema sobre el que vais a conversar. No es fácil llegar a un acuerdo. Buscad un tema de interés general, que afecte a la mayoría social. Luego, en equipo de seis participantes, formad una opinión sobre el tema incidiendo en los aspectos positivos y los negativos. Determinad también quiénes de vosotros actuarán como defensores y los que harán de abogado del diablo. Tendréis quince minutos para ello. Por último, sentaos en rueda todo el grupo y empezad a exponer vuestras opiniones en tertulia.

¿Qué os aporta esta actividad?

Tenéis la oportunidad de practicar, entre otros, la seguridad que viene dada por una preparación previa, la reacción interna y gestual ante la exposición de una opinión, el respeto por los otros y el control emocional. No se trata de discutir ni enfrentarse a nadie. Simplemente, hay que ir perdiendo el miedo a exponer argumentos.

*(Como siempre, dejad constancia de la sesión en la hoja de registro de actividades)



A) Puesta en común

SF-a₁ Expón

Redacta y pon en común tu impresión sobre el debate informal.

—Indica si habéis puesto en práctica la flexibilidad y adaptación necesarias, así como una buena capacidad de organización, actitud colaboradora y disponibilidad.
