



Guía de educación emocional con perspectiva de género

para el fomento de una
transformación social
y globalizada



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència Segona i
Conselleria de Serveis Socials,
Igualtat i Vivenda



Paz & Desarrollo



Elaboración original: 2019

Rediseño y maquetación: 2023, por Fàbrica Gràfica Coop. V.

Edición: Paz y Desarrollo

Financiación: Dirección General de Inclusión y Cooperación al Desarrollo de la Generalitat Valenciana.

© Paz y Desarrollo, 2023

Esta guía se puede copiar y distribuir en cualquier medio o formato, siempre y cuando se reconozca y referencie adecuadamente la autoría y destine su uso exclusivamente con propósito pedagógico, didáctico y afines. Por lo tanto, queda prohibida rotundamente su reproducción con fines económicos.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Paz y Desarrollo y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

INDICE

- I. Presentación de la guía **4**
2. Introducción **6**
3. Evolución del concepto de Inteligencia Emocional a la Educación Emocional **7**
4. De la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional **11**
5. Inteligencia Emocional y Género **16**
6. Bloques temáticos **17**
7. Metodología por SESIÓNes:
 - 7.1. Sesión 1 **18**
 - 7.2. Sesión 2 **22**
 - 7.3. Sesión 3 **24**
 - 7.4. Sesión 4 **26**
 - 7.5. Charla devolución **29**
8. Conclusiones **31**
9. Anexos. Recursos para el profesorado **39**
10. Bibliografía **49**

1. PRESENTACIÓN DE LA GUÍA



Paz y Desarrollo es una Organización No Gubernamental para la Cooperación y el Desarrollo, fundada en 1991 que de forma global actúa en países empobrecidos y en vías de desarrollo. Nuestra definición abarca toda una serie de acciones vinculadas al respeto de los derechos humanos, instrumentos para el desarrollo endógeno, económico y social que incluyen la perspectiva de género como herramienta clave para conseguir una justicia social y una equidad real entre mujeres y hombres.

Cuando hablamos de desigualdades, es importante tener en cuenta que no todas derivan de las mismas causas, y por tanto, intervenir para la erradicación de las mismas conlleva diferentes procesos, enfocados desde diferentes prismas.

Esta guía contempla tres objetivos de carácter general:

1 Prevenir la violencia en el ámbito educativo desde una propuesta práctica de actividades que tienen como marco de referencia la educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales en los ordenes personal y social con un enfoque desde la perspectiva de género.

2 Promover en el alumnado un conocimiento del mundo emocional y de sus efectos en la regulación de sus relaciones entre iguales y de pareja.

3 Favorecer un mejor clima en el aula a través del desarrollo de competencias emocionales en el alumnado desde una equidad de género.



2. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta proporciona una capacitación al alumnado de 1º y 2º de ESO, en el conocimiento y aplicación de herramientas cognitivas para el desarrollo de la Inteligencia emocional sana y aumento de las habilidades sociales desde la visión de una perspectiva de género.

Se trata de sensibilizar al alumnado en la detección de conductas inadecuadas dotándolos del conocimiento y las herramientas necesarias para dar una respuesta emocionalmente positiva ante determinadas situaciones a las que se enfrentan en el grupo de iguales diariamente en su vida. Así como promover la sensibilización de jóvenes ante los cambios que se dan en la sociedad y mejorar el entendimiento de las relaciones norte-sur norte.

Desde una perspectiva integradora de la educación cada vez hay más voces que manifiestan la necesidad de dar instrumentos, herramientas y recursos a los niños y niñas, que les permitan crecer en una sociedad globalizada que deben dar respuesta a un contexto multicultural por lo que el trabajo en Inteligencia Emocional se hace imprescindible para hacer frente a una sociedad cambiante y sepan adaptarse a ella incluyendo una perspectiva de género integradora y globalizada.

Al incorporar el desarrollo de las competencias emocionales el fin es dar a conocer recursos, herramientas y proporcionar ocasiones para ponerlos en práctica, de tal manera que se pongan en marcha procesos de autorregulación emocional y de crecimiento personal, entendiendo la autorregulación como una mirada y un diálogo internos continuos que permite aprender lo mejor que hay en uno mismo.

Los contenidos desarrollados en esta guía de Educación Emocional desde una perspectiva de género tratan de conectar y gestionar las propias capacidades hacia uno/a mismo/a y hacia el grupo de iguales con el que se relacionan todos los días, capacitan al alumnado a romper los estereotipos de sexos y formar jóvenes conscientes que se enfrentan a una realidad donde la violencia de género y las actitudes machistas están a la orden del día.

Desde Paz y Desarrollo, entendemos fundamental contribuir al buen desarrollo de las habilidades sociales de la juventud malagueña y sensibilizarlos/as en una visión desde la perspectiva de género como forma de combatir y disminuir la discriminación por sexo como mejora de la convivencia escolar.



3. EVOLUCION DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



En la actualidad, la Inteligencia Emocional se conceptualiza desde diversas posturas teóricas, a partir de las cuales se han generado distintas definiciones e instrumentos de medición.

A nivel general los modelos de Inteligencia Emocional se basan en tres perspectivas:



Partiendo de estas tres perspectivas el término de Inteligencia Emocional ha ido evolucionando e integrando aspectos más adaptativos al entorno y la sociedad.

Existen tres modelos principales de Inteligencia Emocional:

1. Modelo de las cuatro fases de Salovey y Mayer, 1990

2. Modelo de las competencias emocionales de Goleman, 1995

3. Modelo de la IE y Social de Bar-On, 1997

Vamos a describir resumidamente las tres principales modelos:

1. MODELO DE LAS CUATRO-FASES. SALOVEY Y MAYER (1990).

Definieron la Inteligencia Emocional como: "La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales propios y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas propias y del ambiente". Se refieren así a la IE como el conjunto de habilidades que permiten el uso adaptativo de las emociones, es decir, percibir, comprender y regular los estados afectivos propios y utilizar la información emocional para mejorar los procesos cognitivos (Mayer, Roberts y Barsade, 2008).

Se desarrolla en cuatro etapas:

Percepción
e identificación
emocional

Pensamiento consciente

Razonamiento sobre
emociones

Regulación de
las emociones

2. MODELO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES GOLEMAN (1995).

Daniel Goleman, cinco años después del estudio de Salovey y Mayer publicó su libro "Inteligencia Emocional" lo que supuso una difusión hasta entonces nunca visto de un concepto que había pasado desapercibido. El libro se convirtió en un bestseller en muchos idiomas.

Goleman considera que la IE es la capacidad para sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en nosotros/as mismos/as y en las demás personas.

Para Goleman tener una IE consiste en:

1. **Conocer las propias emociones:** tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.
2. **Manejar las emociones:** la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones.
3. **Motivarse a sí mismo:** una emoción tiende a impulsar hacia una acción, hacia el logro de objetivos.
4. **Reconocer las emociones de los demás:** la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones y la de las demás proporciona el conocimiento de saber que necesitan las demás personas.



3. MODELO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL BAR-ON (1997).

Toma como base a Salovey Mayer (1990) y la describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Es decir, en la capacidad de la persona de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

Este modelo acentúa cómo una persona se relaciona con las otras que le rodean y con su medio ambiente.

Este modelo está compuesto por cinco elementos:

1. **El componente intrapersonal:** habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con otras personas.
2. **El componente interpersonal:** habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.
3. **El componente de manejo de estrés:** habilidad de tener una visión positiva y optimista.
4. **El componente de estado de ánimo:** que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social.
5. **El componente de adaptabilidad o ajuste.**

4. TEORÍA DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GADNER.

A su vez la Teoría de las Inteligencias Múltiples amplía el campo del concepto de Inteligencia y reconoce que un alto coeficiente intelectual sin el completo desarrollo de las competencias emocionales de las personas no sirve para mucho.

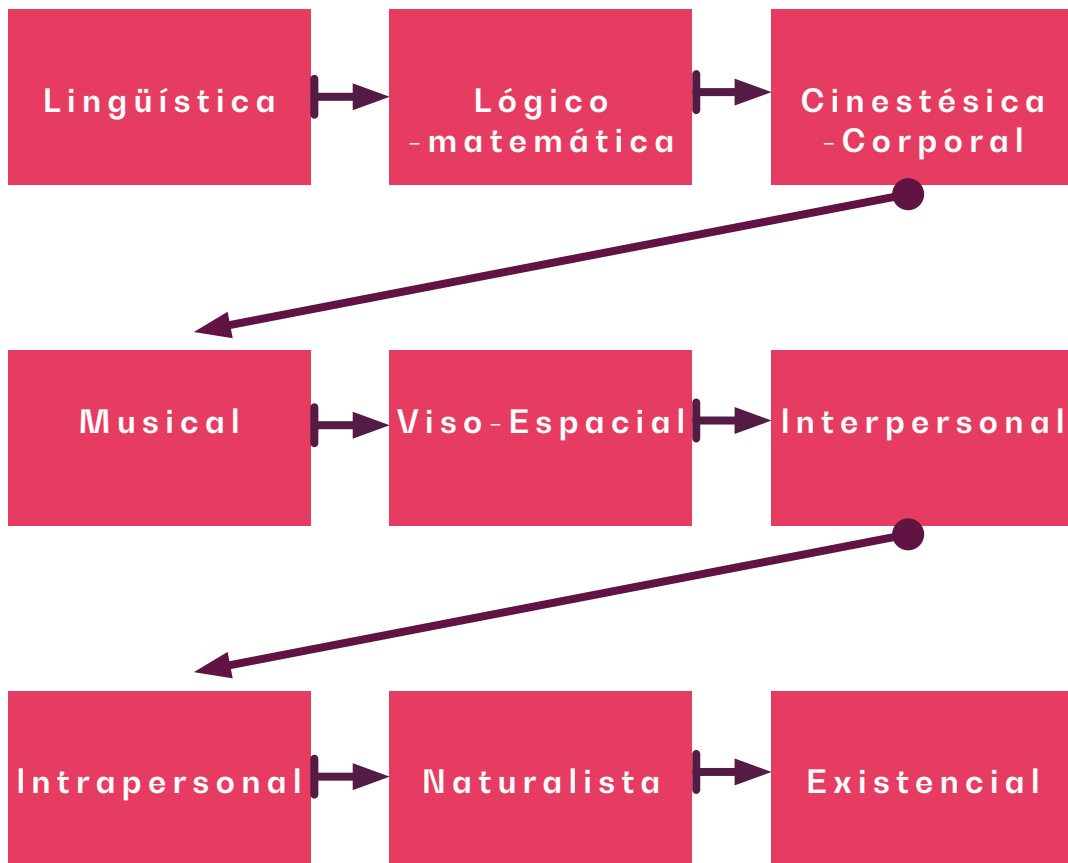
Gardner (1995) establece que tenemos en realidad nueve tipos de inteligencia cada una desarrollada a un nivel particular que se desarrollan en interacción con el ambiente, las experiencias y la educación recibida.

Los nueve tipos de inteligencias de Gardner son:

1. **Lingüística:** Capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita.
2. **Lógico-Matemática:** Capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente.
3. **Cinestésica-Corporal:** Es la capacidad de usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como también la capacidad de utilizar todo el cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.
4. **Musical:** Es la capacidad de percibir, transformar y expresar las formas musicales.
5. **Viso-Espacial:** Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Consiste en definir y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.
6. **Interpersonal:** Capacidad de entender a las demás e interactuar eficazmente con ellos.



7. **Intrapersonal:** Capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida.
8. **Naturalista:** Capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano, como rural.
9. **Existencial:** Relacionada con las preguntas que los seres humanos se hacen sobre la existencia.



4. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACION EMOCIONAL.

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en nosotros mismos y en los demás.

La primera pregunta que nos formulamos es:

¿Por que es importante desarrollar la Inteligencia Emocional? Y es necesario incluirlo en el ambito educative formal?

Son diversos los estudios y las situaciones que demandan una intervenci6n a nivel familiar, educativa y social en competencia de la Inteligencia Emocional.

Primeramente existe un bajo nivel de competencia emocional en adolescentes un "analfabetismo emocional" (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003) como puede ser el cyber-bulling, trastornos alimentarios, embarazos no deseados, entre otros.

Segundo, las investigaciones recientes sobre la influencia de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y la confirmaci6n de la poca relevancia que tiene el Coeficiente Intelectual (Inteligencia Académica) en el logro profesional de las personas (Fernandez Berrocal y Extremera, 2002) , destaca la necesidad y la importancia de trabajar en el buen desarrollo emo-

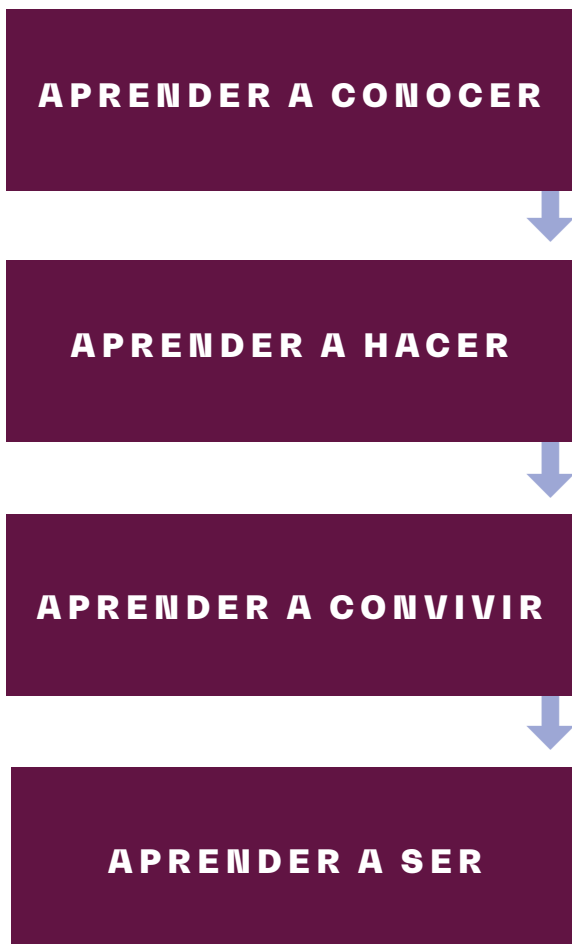
cional de las personas como complemento obligatorio del desarrollo cognitivo.

Esta necesidad de intervenci6n socioemocional se debe a los altos ndices de fracaso escolar , dificultades de aprendizaje, absentismo escolar, dificultad en las relaciones entre iguales ... que genera un deficit de madurez emocional como a su vez estados emocionales negativos que provocan una escasa actitud y motivaci6n del alumnado.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional. Competencias Emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centran en la prevenci6n de factores de riesgo en el aula (Ibarrola,2004) para mejorar las calificaciones, falta de motivaci6n y las agresiones (Casel, 2003) y mejorar las relaciones entre iguales del alumnado.



Veamos las cuatro pilares de la educación, en las que se hace clara referencia al mundo emocional:



El informe Delors destaca asimismo el papel de las emociones haciendo hincapié en la necesidad de educar la dimensión emocional del ser humano junto a su dimensión cognitiva, tarea en la que se ha centrado tradicionalmente el entorno educativo.

Toda el personal investigador coincide en las características del alumnado emocionalmente inteligente:

- **Poseen un buen nivel de autoestima.**
- **Aprenden más y mejor.**
- **Presentan menos problemas de conducta.**
- **Se sienten bien consigo mismos.**
- **Son personas positivas y optimistas.**
- **Tienen la capacidad de entender los sentimientos de los demás.**
- **Resisten mejor la presión de sus compañeros.**
- **Superan sin dificultad las frustraciones.**
- **Resuelven bien los conflictos.**
- **Son más felices, saludables y tienen más éxito.**

Como vamos leyendo, el desarrollo sistemático y programado de habilidades sociales y emocionales en el ámbito escolar tiene un impacto importante, tanto en lo académico como lo emocional y social, dando importancia en la buena relación entre su grupo de iguales. A esto lo vamos a denominar "Educación Emocional".



EDUCACIÓN EMOCIONAL para trabajar la prevención primaria a través de competencias emocionales en función de las experiencias vitales que hemos tenido, entre las cuales están nuestras relaciones familiares, compañeros/as de clase...

Objetivos de la Educación Emocional (Bisquerra, 2000):

- Promover el desarrollo integral del alumnado.

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

Veamos como en cada una se trabaja las objetivos y contenidos a nivel educativo:

SESIÓN 1. CONCIENCIA EMOCIONAL.

Objetivo: Se trata de identificar las distintos tipos de emociones, en sí mismos/as y en las de las demás, así como el significado de las esas emociones.

Contenidos:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Adquirir un vocabulario emocional.
- Conocimiento de las emociones de las demás personas.
- Interacción entre lo que sentimos (emoción), lo que pensamos (cognición) y como nos comportamos.

SESIÓN 2. REGULACION EMOCIONAL O AUTO-CONTROL."Asertividad y emociones".

Objetivo: Se trata de saber responder de manera adecuada a las emociones que tenemos y que son emocionalmente intensas como son el estrés, frustración, cansancio, miedo, inseguridad...

Contenidos:

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno.
- Autoconocimiento.
- Autoconcepto.
- Regulación de sentimientos e impulsos.
- Asertividad.
- Estilos de comunicación.
- Resolución de conflictos



SESIÓN 3. COMPETENCIAS SOCIALES. ROLES DE GENERO, ASERTIVIDAD Y RESOLUCION DE CONFLICTOS.

Objetivos: Desarrollar competencias de resolución de conflictos a través de una respuesta empática y asertiva.

Contenidos:

- Resolución de conflicto.
- Escucha activa.
- Detectar situaciones de desigualdad de género en nuestro entorno.
- Responder de manera adecuada a situaciones que nos sentimos incómodos desde una perspectiva de género.

SESIÓN 4. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Objetivo: Fomentar habilidades, actitudes y valores para organizar la vida de manera sana y equilibrada y en equidad de género.

Contenidos:

- Estereotipos y roles de género.
- Educación emocional diferenciada.
- Mandatos de género.
- Aprendizajes emocionales diferenciales.
- Generación de experiencias óptimas en la vida.

5. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y GÉNERO.

Somos seres emocionales y la mayor parte de lo que pensamos y realizamos está guiado por nuestras emociones, a su vez, todos los conflictos tienen un contenido emocional y suelen ir acompañados de unos fuertes sentimientos.

Esta competencia precisa de aprendizajes que hagan posible la autorregulación personal interna, la regulación del encuentro con el/la otro/a, de ahí la importancia y el potencial para trabajar una sensibilización en igualdad de género y cuestionando roles establecidos en función de sexo.

En relación con la Inteligencia Emocional, existen unos estereotipos y/o roles ya establecidos con una fuerte vinculación machista en la que a las chicas se les asigna y se le adiestra en el estereotipo del género "emocional", una mujer sensible que se emociona y expresa sus sentimientos con facilidad aunque a veces se pueda percibir su conducta como irascible o inestable por ello. A su vez el chico debe asumir el rol que se le impone, que constituyen el género fuerte, no lloran y no deben mostrar sus sentimientos.

Podemos afirmar que existen distintos mundos emocionales construidos socialmente e impuestos por el patriarcado entre niños y niñas resaltando los roles de género en la socialización e instrucción emocional que se produce desde la infancia, que genera unos roles sexistas y diferenciación entre chicos y chicas del grupo de iguales.

Desde nuestra propuesta, consideramos a los/as adolescentes público objetivo de la formación y sensibilización. Ellos y ellas en esta etapa evolutiva tienen que afrontar fuertes conmociones emocionales, en las que se encuentran con situaciones de micro machismos y una violencia de género encubierta la cual no saben identificar. Entonces puede ser demasiado tarde para empezar a hacer el intento de comunicación, la chica, el chico, no se sentirán cómodos hablando de estos temas. Así pues sensibilizar en la comprensión y gestión de las emociones igualitarias beneficia a las/os niños y

niñas en gran manera y no sólo en el presente sino que las prepara para el futuro.

En la vida diaria y, por supuesto, en el ámbito educativo, las personas muestran estas competencias no de forma aislada sino en grupo, lo cual permite que las competencias se apoyen entre sí.

EL PATRIARCADO COMO MODELO SOCIAL

Sistema de organización social y política basado en la autoridad y el poder del hombre.

Orden social que establece el sexo como marca para asignar roles, actividades, relaciones y poderes.

6. BLOQUES TEMÁTICOS



En el marco de la competencia emocional, esta guía didáctica se divide en dos partes:

COMPETENCIAS INTRAPERSONALES

Conciencia Emocional
Regulación Emocional
Autonomía Emocional

COMPETENCIAS INTERPERSONALES

Habilidades socioemocionales
Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades por sesiones. Aunque cada una se representa de forma separada, debemos contemplarlos de forma global, ya que las competencias están relacionadas entre sí.



7. METODOLOGÍA POR SESIONES

Las actividades se han llevado a cabo en los cursos de 1º y 2º de ESO.

SESIÓN I. CONCIENCIA EMOCIONAL.

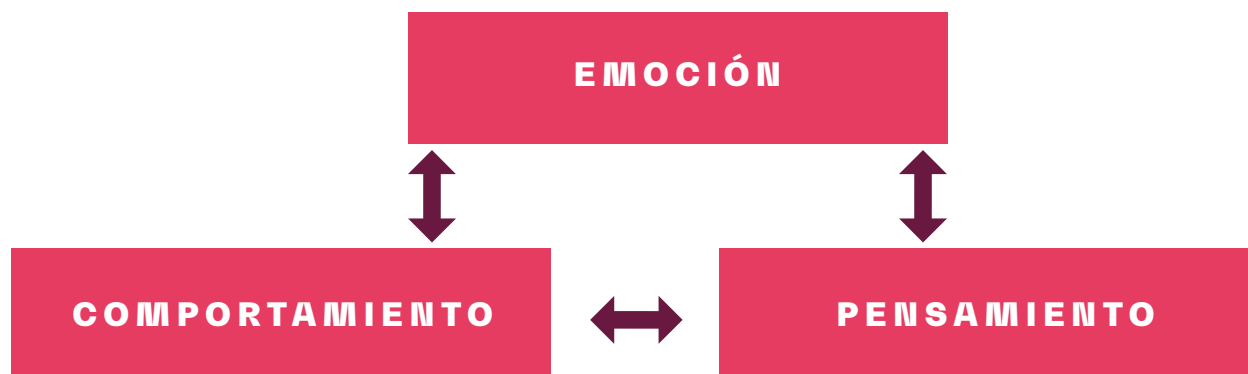
Objetivo: Se trata de identificar los distintos tipos de emociones, en sí mismos/as y en los de las demás, así como el significado de las esas emociones.

Contenidos:

- **Conocimiento de las propias emociones.**
- **Adquirir un vocabulario emocional.**
- **Conocimiento de las emociones de las demás personas.**
- **Interacción entre lo que sentimos (emoción), lo que pensamos (cognición) y cómo nos comportamos.**

Teoría. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

“Definimos la Inteligencia Emocional (IE) como la capacidad de entender, reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos”



EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS:

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante situaciones o cambios que se dan tanto en nuestro entorno como en nosotros mismos. Estas emociones son innatas.

ALEGRÍA

TRISTEZA

IRA/ENFADO

MIEDO

ASCO

SOPRESA

EMOCIONES SECUNDARIAS:

Las emociones secundarias son más complejas, por lo que requieren un cierto grado de desarrollo cognitivo en la persona para ser elaboradas. También llamadas emociones sociales, puesto que surgen en contextos de relación con otras personas, es decir están muy influenciadas por los aprendizajes y los procesos de socialización.

CULPA

VERGÜENZA

ORGULLO

CELOS

¿Podríamos vivir sin emociones?

¿Es necesario la tristeza o la ira, es decir, las emociones negativas para vivir?

DINÁMICAS TRABAJADAS:

DINÁMICA 1. DE PRESENTACIÓN: "ME LLAMO Y SOY".

Tema: Autoconocimiento, autoestima, habilidades sociales (saber presentarse, hablar en público, resolver el miedo, ayudar a otras personas).

Objetivo: Saber hablar ante un público y valorar positivamente cualidades personales.

Metodología: El alumnado responde a las siguientes preguntas en una ficha:

- **Me llamo:**
- **Mis cualidades son:**
- **Cómo me siento ahora:**
- **Dibujo que me represente:**

Materiales: Ficha. **Anexo 1.**

CUESTIONARIO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Materiales: Cuestionarios. **Anexo 2**

DINÁMICA 2. ¿QUÉ EMOCIONES CONOCEMOS?

Tema: Emociones básicas.

Objetivo: Aumentar el conocimiento sobre la Inteligencia Emocional y cuáles son las emociones básicas.

Metodología: Les preguntamos qué emociones conocen. Podemos guiarlos preguntándole si han visto la película "Del revés" y empezamos a hablar de que existen 6 emociones básicas:

- **Ira**
- **Miedo**
- **Tristeza**
- **Alegría**
- **Asco**
- **Sorpresa**

A continuación les preguntamos que pongan un ejemplo de cada una de ellas.

Materiales: ninguno, de forma oral.



En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta pero ahí están. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo...



DINÁMICA 3. DISTINTAS EMOCIONES.

Tema: Distintas emociones.

Objetivo: Aprender a identificar emociones. - Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.

Metodología: Se les explica que cada día sentimos distintas emociones; una emoción surge a consecuencia de otra anterior, y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior. Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo...) y nos hacen sentir mal. No debemos anular las emociones negativas, porque nos dan información.

Materiales: Ficha. **Anexo 3.**

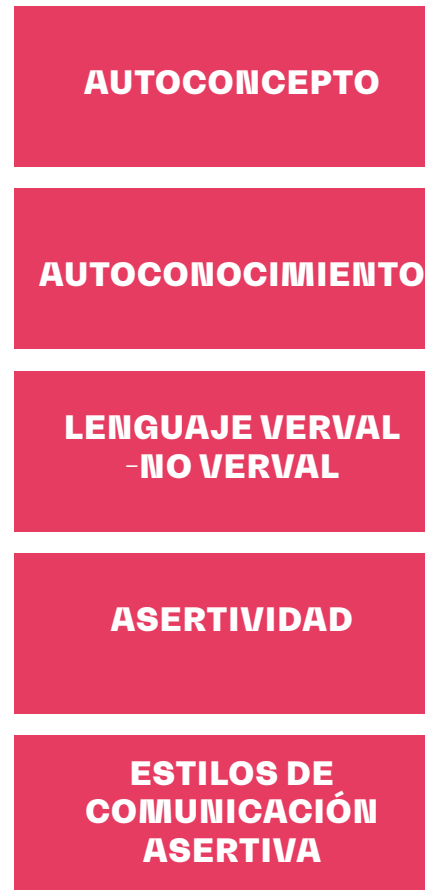
SESIÓN 2. REGULACIÓN EMOCIONAL Y AUTONOMÍA. “Asertividad y emociones”

Objetivo: Se trata de saber responder de manera adecuada a las emociones que tenemos y que son emocionalmente intensas como son el estrés, frustración, cansancio, miedo, inseguridad...

Contenidos:

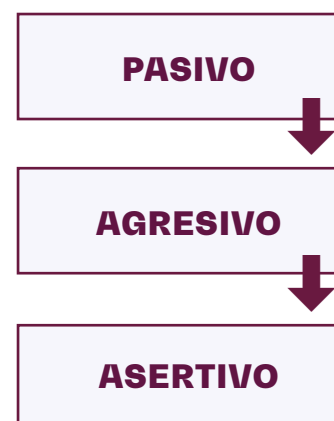
- Estrategias de regulación emocional: dialogo interno.
- Autoconocimiento.
- Autoconcepto.
- Regulación de sentimientos e impulsos.
- Asertividad.
- Estilos de comunicación.
- Resolución de conflictos

Teoría.



La asertividad es la capacidad de defender nuestros derechos y dar nuestra opinión sin ofender y teniendo en cuenta a los demás.

Estilos de comunicación asertiva.



DINÁMICA 4. ESTILOS DE COMUNICACIÓN NO-VERBAL.

Tema: Estilos de comunicación.

Objetivo: Reconocer los estilos de comunicación y resolución de conflictos.

Metodología: En un folio individual cada alumno/a debe pensar en la persona más sumisa que conozcan y anotar las características. Se levantan y con lenguaje no verbal deben comportarse uno una persona sumisa. Se les pide que se queden quietos como estatuas, adoptando un gesto sumiso, después siguen andando y se les pide que se comporten como una persona agresiva y por último asertiva. Hacemos un listado de cómo es cada comportamiento y nuestra respuesta emocional.

DINÁMICA 5. TÉCNICA DEL PARAGUAS.

Tema: Resolución de conflictos con asertividad.

Objetivo: Conocer y darse cuenta del estilo que el alumnado adopta a la hora de solucionar un conflicto grupal

Metodología: La dinámica consiste en seleccionar un mínimo de seis alumnados, para que en grupos de tres lleven a cabo la actividad. Se piden al alumnado que se presente voluntario que salgan fuera del aula y se les explica al resto de participantes el concepto de asertividad y los tipos de asertividad que una persona puede adoptar.

El alumnado que queda dentro del aula actúa como personas observadoras y deben valorar los tres estilos de comunicación asertiva del alumnado voluntario. Una vez explicada la dinámica, entran a la sala los tres primeros voluntarios/as mientras el resto permanece fuera. Se les pide que elijan una silla donde sentarse y que cojan el sobre que haya encima de dicha silla para que lo lean sin que lo sepan el resto de compañeros/as.

Una vez que los/as tres voluntarios/as han leído el sobre, se les recoge y se les pide que actúen según en consideración del texto que han leído. Pasamos al momento de valorar la clase de asertividad que poseen los participantes. Finalizado el desarrollo de la dinámica, se lleva a cabo un debate sobre los distintos comportamientos de las personas voluntarias.

Materiales: Ficha de situaciones. **Anexo 4.**

SESIÓN 3. COMPETENCIAS SOCIALES. ROLES DE GÉNERO, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Objetivos: Desarrollar competencias de resolución de conflictos a través de una respuesta empática y asertiva.

Contenidos:

En esta sesión los contenidos no son teóricos, se trata de hacer reflexionar al alumnado en los siguientes aspectos:

- **Resolución de conflicto.**
- **Escucha activa.**
- **Detectar situaciones de desigualdad de género en nuestro entorno.**
- **Responder de manera adecuada a situaciones que nos sentimos incómodos desde una perspectiva de género.**

DINÁMICA 6. ¿QUÉ HARÍAS? INDIVIDUAL.

Tema: Resolución de conflictos.

Objetivo: Conocer cómo el alumnado resuelve un conflicto de manera asertiva mente y con perspectiva de género.

Metodología: Deben rellenar la ficha.

Materiales: Ficha. **Anexo 5**

DINÁMICA 7. PONTE EN SITUACIÓN.

Tema: Resolución de conflicto, empatía.

Objetivo: Ser conscientes de las consecuencias que nuestros actos pueden tener en el resto de persona. Ser capaces de analizar y reflexionar en torno a muchas actividades que hacemos cada día.

Metodología: Alumnos y alumnas se pondrán en grupos pequeños, de aproximadamente cuatro personas. El grupo se dividirá en dos y cada pareja de cada equipo jugará un papel. Unas parejas defenderán la reacción de Alba y la razonarán. Las otras parejas, defenderán a Jon.

Escribirán todo eso en la ficha que les repartiremos previamente. Ficha de análisis. Con todo el grupo dividiremos el grupo en dos partes: una de ellas defenderá a Aitor, la otra a Jon. El objetivo es que todos y todas lleguen al consenso, es decir, que un grupo sea consciente de lo que le ocurre al otro y viceversa, y que entre todos y todas busquen una solución. Después, escribiremos todas las conclusiones en una cartulina que pegaremos en clase.

Materiales: Ficha de situación. **Anexo 6.**
Ficha de análisis. **Anexo 7.**

Tema: Desigualdad de género.

Objetivos: Detectar situaciones sexistas. Encontrar soluciones o posibles contraargumentos para estas situaciones.

Metodología: Esta actividad sirve para dejar claras algunas situaciones o reacciones totalmente sexistas, e intentar buscar una solución.

Se repartirá una copia de esta lectura a cada uno. Se puede leer en voz alta (siempre es recomendable), o cada uno por su cuenta. Después, se dejará un turno abierto de palabras, donde todos podrán decir la suya y donde podrán opinar sobre este caso, o cualquiera semejante que conozcan o hayan vivido.

Algunas preguntas que pueden plantearse:

- **¿Cómo describirías la situación familiar de Andrea?**
- **¿Notas algún tipo de discriminación en la educación de los miembros de esta familia?**
- **¿Cómo explicas el diferente horario que tienen Andrea y Gabriel? ¿Qué opinas?**
- **¿Qué motivos crees que tienen los padres para no dejar ir de campamentos a Andrea?**
- **¿Qué peligros tiene ir de campamentos?**
- **¿Crees que este caso o similares son fresco se pueden considerar aislados?**
- **¿Cómo crees que se pueden solucionar?**
- **¿Has vivido o conoces algún caso así?**

Estas preguntas pueden variar, se pueden ampliar... pero lo más importante es que vean la desigualdad que existe. Será muy interesante si alguno de los/as participantes de la actividad ha sufrido o sufre este tipo de diferencia en la educación.

Material: Una copia de la lectura para cada alumno/a. **Anexo 8.**

SESIÓN 4. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Objetivo: Fomentar habilidades, actitudes y valores para organizar la vida de manera sana y equilibrada y en equidad de género.

Contenidos:

- Estereotipos y roles de género.
- Educación Emocional diferenciada.
- Mandatos de género.
- Aprendizajes emocionales diferenciales.
- Generación de experiencias óptimas en la vida.

Teoría:

¿Se nos educa de la misma manera a los chicos que a las chicas?

Cuando hablamos de Inteligencia Emocional y Género, tenemos que pensar que: NO SE NOS ENSEÑA A VIVIR DE LA MISMA MANERA.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

MUJER

Inferior, frágil, emocional y vulnerable

Cuidadora del bienestar ajeno.

Predispuesta al amor, la entrega y la renuncia.

Tiene que ser bella

La maternidad como sinónimo de madurez y felicidad

HOMBRE

Racional, autosuficiente, controlador y proveedor

Tener poder y éxito.

Audaz y resolutivo

Seguro y confiado

No cuestionarse a sí mismo, las normas y los ideales grupales.

MANDATOS DE GÉNERO

MUJER

- **Ser para otros:** su valía está en su capacidad de entrega y servicio a los demás.
- **Ser incompleta:** necesidad de un hombre para completar su identidad.
- **Ser vulnerable:** debe mostrar fragilidad y necesidad de apoyo.
- **Ser obediente:** tranquila y dispuesta a cumplir las normas.
- **Ser madre:** la maternidad como sinónimo de madurez y felicidad.
- **Ser bella y atractiva:**
- **Ser respetable:** la sexualidad y el cuerpo femenino es un santuario y debe ser protegido y cuidado.

HOMBRE

- **Ser importante:** tener éxito, ser respetado y ganar mucho dinero..
- **Ser fuerte:** implica competir con otros hombres para demostrar sus capacidades.
- **Ser autosuficiente y valiente:** no tener miedo y si lo siente ocultarlo. No expresar emociones, menos confianza y seguridad en sí mismo.
- **Ser agresivo y audaz.**
- **Respetar la jerarquía y la norma.**

APRENDIZAJE EMOCIONALES DIFERENCIALES

MUJER

Ser para todos

- Anteponer el cuidado de los demás al mio propio
- Controlar el cuerpo y la sexualidad como signo de honor y respetabilidad

CULPA

HOMBRE

Ser el centro de todas las cosas

- Estar a la altura de la posición social y pública otorgada.
- El éxito como medida de mi hombría.
- Dar la talla para merecer la admiración social.

IRA

DINÁMICA 9. ROLE PLAYING.

Tema: Roles de género y asertividad.

Se trata que el alumnado por grupos de 5 o 6 alumnos/as deben pensar una historia y escenificarla al resto del grupo.

Debe de ser una resolución de conflicto de manera asertiva y en el que la temática trabajada sea la igualdad de género.

CHARLAS DEVOLUCIÓN DE EXPERIENCIA.

Las charlas devolución de realizan una vez finalizado el Taller de Inteligencia Emocional con Perspectiva de Género. Primeramente se hace un repaso de los contenidos trabajados anteriormente en el taller y después se trabajan dinámicas llamadas “**Rutinas de pensamiento**”. En esta actividad nos centramos en el uso de la educación emancipadora y el pensamiento crítico activo, mediante el uso de técnicas llamadas “**Rutinas del pensamiento**”.

Las rutinas de pensamiento son unos instrumentos que se utilizan en el aula y que contribuyen a generar unos movimientos de pensamiento crítico. Son estructuras con las que el alumnado, de una manera individual o colectiva, inician, discuten, gestionan su pensamiento a la vez que descubren modelos de conducta que permiten utilizar la mente para generar pensamientos, reflexionar y razonar. Son estrategias breves y fáciles de aprender que orientan el pensamiento de los estudiantes y dan estructura a las discusiones de aula. Esta técnica facilita y cuestiona pautas de comportamiento normalizadas y promueve la sensibilización del alumnado ante situaciones que les son ajenas.

DINÁMICA 10. TRES, DOS, UNO, PUENTE.

Explicación: Se usa para adquirir nuevas informaciones, construimos un puente entre lo nuevo y los conocimientos previos del alumnado. Activa el conocimiento previo y establece conexiones con el nuevo aprendizaje. Es lo que se denomina el aprendizaje significativo.

Se presenta el tema del video, el alumnado escriben 3 ideas, 2 preguntas y 1 metáfora o analogía sobre el.

Para analizar la evolución de su idea, en parejas comparten su pensamiento inicial y reflexionan cómo y por qué ha cambiado tras la visualización del video y la explicación recibida, haciendo visible su pensamiento serán capaces de encontrar los aspectos más interesantes de cada idea. Después se genera un debate en clase.

Vídeo II ¿Qué significa hacer algo como una niña?

Se visualiza el vídeo en un enlace de youtube y se cumplimenta la ficha de rutina del pensamiento “3, 2, 1 puente”.

Tema: Roles de género.

Objetivos:

Hacer consciente al alumnado de los estereotipos de género y los micro-machismos que tenemos a nuestro alrededor. Expresiones “como una niña conllevan una concepción negativa. Es algo malo, una especie de insulto que baja la autoestima de las chicas.

Metodología:

Visualización del vídeo y cumplimentar la ficha “3, 2, 1 puente”. Esta metodología se denomina “Rutinas de pensamiento” y se usa para adquirir nuevas informaciones construimos un puente entre lo nuevo y los conocimientos previos del alumnado. Activa el conocimiento previo y establece conexiones con el nuevo aprendizaje. Se visualiza el vídeo, escriben 3 ideas, 2 preguntas y 1 metáfora o analogía sobre él. Una vez finalizada la sesión el alumnado completan de nuevo el 3, 2, 1.

Para analizar la evolución de su idea, en parejas comparten su pensamiento inicial y reflexionan cómo y por qué ha cambiado tras la explicación recibida, haciendo visible su pensamiento serán capaces de encontrar los aspectos más interesantes de cada idea. Después se comparten las ideas con el resto de la clase, fomentando el respeto, la escucha y la reflexión en el aula.

Materiales:

Vídeo *¿Qué significa hacer algo como una niña?*
<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>
Ficha 3, 2, 1 puente. **Anexo 9.**

DINÁMICA 11. VEO, PIENSO Y ME PREGUNTO.

Tema: Sexismo en las tiendas de ropa.

Objetivos:

Hacer reflexionar al alumnado sobre el sexismo.

Metodología:

Visualización del vídeo y cumplimentar la ficha:

"Veo, pienso y me pregunto". Daisy una niña de 12 años cuestiona los distintos mensajes que aparecen en las camisetas, en función de si estas son para niñas o para niños. A los niños se les invita a cumplir sus sueños, a vivir aventuras y a ser héroes; mientras que a las niñas se les dice "Hey!".

Materiales:

Vídeo: "*Daisy tiene algo que decir sobre la ropa de Tesco*". https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=vBYSNpbhr08

Ficha "Veo, pienso y me pregunto" **Anexo 10**.



8. CONCLUSIONES



CUESTIONARIOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL (BLASCO GUIRAL Y OTROS, 2002).

El cuestionario consta de 25 ítems que se distribuyen atendiendo a los contenidos del taller:

- **Autoconocimiento del 1 a 5.**
- **Autocontrol del 6 al 10.**
- **Automotivación del 11 al 15.**
- **Empatía: del 16 al 20.**
- **Habilidades Sociales: del 21 al 25.**

1° ESO A

AUTOCONOCIMIENTO:

Los chicos muestran más seguridad ante lo que quieren y sus sentimientos.

Sin embargo no se aprecia diferencia entre chicos y chicas respecto a conocer sus puntos fuertes y débiles y a enfrentar y solucionar un problema.

AUTOCONTROL:

Las chicas con gran diferencia controlan más su comportamiento impulsivo, sin embargo se igualan chicos y chicas en mantener la calma cuando todo el grupo está nervioso.

AUTOMOTIVACIÓN:

Chicos y chicas empatan en puntuación en cuanto a esforzarse cuando empiezan una tarea y en superar los retos. A su vez piensan en manera grupal a la hora de tomar una decisión y se cuestionan en que han fallado cuando tropiezan con un contratiempo.

Sin embargo los chicos tienen más confianza en sus habilidades para obtener éxito.

EMPATÍA:

Las chicas muestran más capacidad de ponerse en el lugar de sus amigos/as y los ayudan cuando lo necesitan.

HABILIDADES SOCIALES:

Las chicas son más resolutivas y cuando tienen un problema con alguien se enfrentan y lo resuelven hablando.

Empatan chicos y chicas en la importancia de que exista una relación de respeto entre las personas de la clase.



1° ESO B

AUTOCONOCIMIENTO.

Los chicos reflexionan lo que quieren y sus sentimientos al respecto antes de tomar una decisión.

En cambio las chicas se enfrenan a los problemas y lo intentan solucionar.

AUTOCONTROL:

Las chicas controlan su comportamiento impulsivo y se mantienen tranquilas cuando el resto del grupo está nervioso/a a diferencia de los chicos.

También muestran una clara diferencia en saber distanciarse de su punto de vista y ponerse en el lugar de la otra personas.

AUTOMOTIVACIÓN:

Las chicas se muestran más receptivas la hora de esforzarse cuando empiezan una tarea y les motivan los retos en superarlos. Muestran plena confianza en sus habilidades para obtener éxito y hacen autocrítica ante un contratiempo, con mucha diferencia de puntuación respecto a los chicos.

EMPATÍA:

Las chicas son más empáticas y ayudan a compañeros/as teniendo en cuenta lo que necesitan y lo que sienten. A su vez se muestran más receptivas a ayudar sin que se lo pidan e identifican sus emociones y la de los demás a contrario de los chicos.

HABILIDADES SOCIALES:

Las chicas solucionan los conflictos con compañeros/as y lo hablan para solucionarlos.

2° ESO A

AUTOCONOCIMIENTO:

Los chicos con diferencia son más conscientes de sus puntos fuertes y débiles y toman decisiones respecto a sus sentimientos. Las chicas cuando están convencidas de su opinión la mantienen.

AUTOCONTROL:

Los chicos han mostrado claramente más autocontrol en su impulsividad y estado nervioso, admiten sus errores y ser responsables de sus objetivos a diferencia de las chicas.

AUTOMOTIVACIÓN:

Aquí las chicas muestran más esfuerzo en terminar las tareas, en la toma de decisiones grupal y admiten sus errores.

EMPATÍA.

En estos ítems empatan tanto chicos como chicas.

HABILIDADES SOCIALES:

Las chicas consideran muy importante una relación de respeto entre el grupo.

Los chicos cuando tienen un problema, identifican los motivos que lo originan y lo solucionan.

2° ESO B**AUTOCONOCIMIENTO:**

Las chicas claramente reflexionan sobre sus emociones y saben sus puntos fuertes y débiles, a su vez enfrentan sus problemas y lo solucionan a diferencia de los chicos.

AUTOCONTROL:

Tanto chicos como chicas muestran un control en su comportamiento impulsivo y estado anímico nervioso.

AUTOMOTIVACIÓN:

Las chicas se motivan más por esforzarse a superar los retos.

Los chicos muestran más confianza en sus capacidades a la hora de obtener éxito.

EMPATÍA:

Las chicas con diferencia son más receptivas en ponerse en el lugar de las otras personas, ayudan sin que se lo pidan y saben lo que sienten ellas y las demás.

HABILIDADES SOCIALES:

Aquí los chicos se enfrentan para solucionar los problemas claramente respecto a las chicas.

1° ESO A**Cualidades:**

Las chicas de este grupo se consideran muy nerviosas y sus cualidades en su mayoría estereotipadas del Género femenino:

- **Tímida II.**
- **Sociable.**
- **Sentimental.**
- **Simpática.**
- **Agradable.**
- **Cariñosa.**
- **Amable II.**
- **Fiel.**
- **Honesta.**

Los chicos a su vez también se consideran muy nerviosos y sus cualidades también repiten cualidades asignadas el Género masculino, entre ellas destacamos:

- **Sociable IIII.**
- **Alto.**
- **Pesado.**
- **Inteligente.**
- **Imaginativo.**
- **Deportista.**



1° ESO B

Cualidades:

En este grupo las chicas repiten las cualidades estereotipadas de género:

- Amable IIII.
- Simpática III.
- Amistosa II.
- Agradable II.
- Divertida.
- Inagotable.
- Responsable.
- Cariñosa.
- Graciosa.
- Buena.
- Empática.
- Ordenada.
- Sólo una chica indica deportista como cualidad.

Respecto a los chicos de este grupo sus cualidades son muy parecida a las que indican las chicas aunque hay siguen repitiendo el patrón de los estereotipos masculinos.

- Simpático IIII.
- Gracioso.
- Rápido.
- Ágil.
- Amable.
- Divertido.
- Alegre.
- Generoso.
- Pensativo.
- En ese grupo sólo los chicos se consideran nerviosos.

DINÁMICA 2. DISTINTAS EMOCIONES.

1º ESO A

Las emociones elegidas por este grupo son:



De las cuatro emociones elegidas dos son básicas y dos secundarias o sociales.

Respecto a sus repuestas, saben diferenciar claramente cuáles son las emociones básicas de las sociales.

1º ESO B

Las emociones elegidas por este grupo son:



De las elegidas sólo dos son básicas y el resto sociales o secundarias.

DINÁMICA 6. ¿QUÉ HARÍAS?

Esta dinámica se realizó conjuntamente los dos cursos de 1º ESO en el patio del colegio para promover la creatividad en otros espacios fuera del aula.

Qué hago:

Todas las respuestas se centran en ayudar y defender a la chica.

Algún alumnado avisarían al profesorado, pero antes intentan solucionar el conflicto.

¿Cómo me siento?

Todas las respuestas identifican las emociones de tristeza y enfado o rabia al empatizar con la situación de la chica.

¿Cómo actuarías?

La mayoría de las respuestas resolverían el conflicto de manera asertiva, dialogando primero con los chicos y si no se soluciona avisarían a una persona adulta (profesorado, madre o padre). Pero un número elevado de respuestas se sinceran y reconocen que actuarían de forma violenta.

DINÁMICA 7. FICHA DE SITUACIÓN.

Les ha sido muy difícil defender la postura de Jon y la única opción que han visto para alegar una defensa es la de recurrir a mensajes machistas.

En cambio empatizan con Alba y responderían de manera asertiva a Jon en defensa de Alba porque consideran a Jon el líder el grupo y por ello tiene un respeto.

DINÁMICA 10. 3, 2, 1 PUENTE.

1º ESO A Y B

IDEAS:

Las respuestas del alumnado engloban todos los conceptos trabajados durante el taller. A continuación destacamos los conceptos más repetidos entre los dos cursos de 1º ESO:

- **Sentimiento.**
- **Machismo.**
- **Tipos de comportamiento que impone la sociedad.**
- **Roles de género.**
- **Micromachismos.**
- **Estereotipo emocional.**
- **Inteligencia emocional.**
- **Asertividad.**

PREGUNTAS:

Las preguntas más relevantes de los dos grupos son:

- **¿Por qué las mujeres no tienen los mismos derechos que los hombres?**
- **¿Porqué esa desigualdad?**
- **¿Porqué existe el machismo?**
- **¿Porqué hay tanta Violencia de Género?**
- **¿Porqué las mujeres son inferiores?**
- **¿Porqué las mujeres en los empleos nos pagan menos que a los hombres?**



2º ESO A Y B

IDEAS:

Los conceptos más repetidos son:

- **Desigualdad.**
- **Machismo.**
- **Feminismo.**
- **Violencia de Género.**
- **Diferencia de trato.**
- **Diferencia de salario.**
- **Estereotipos de Género.**
- **Educación desigual entre mujeres y hombres.**
- **Igualdad.**

PREGUNTAS:

- **¿Cuándo cambiará?**
- **¿Qué diferencia hay entre machismo y feminismo?**
- **¿Cómo podríamos eliminar la desigualdad?**
- **¿Por qué se maltratan a las mujeres y no a los hombres?**
- **¿Porqué no hacemos nada?**
- **¿Porqué existe la Violencia de Género?**
- **¿Cuándo va a acabar la desigualdad?**
- **¿Hastacuándo?**
- **¿Porqué hacer daño a una mujer?**
- **¿Por qué en una sociedad tan avanzada de hoy en día permite esta gran desigualdad?**
- **¿Cuándo pensamos cambiar eso?**

Como vemos las preguntas de 2º ESO el alumnado se cuestiona el inicio de la desigualdad y los motivos y hasta cuándo durará. A diferencia de 1º ESO ya el alumnado más mayor se considera parte de la solución de esta desigualdad entre hombres y mujeres.

1° ESO

Todo el alumnado han reflexionado y se han dado cuenta de algo tan obvio y que les rodea y hasta ahora no se habían cuestionado sobre la diferencia de los mensajes y los colores en las ropas de niños y niñas. Lo consideran injusto y se preguntan que quienes son los que deciden los mensajes que se indican en la ropa y por qué esa diferencia.

2° ESO

Al igual que el alumnado de 1° ESO están de acuerdo con los comentarios de la niña del vídeo y les parece injusto esta diferencia entre niños y niñas. A su vez las preguntas que se hacen se dirigen a la raíz del problema y ellos y ellas se ven como parte de la solución:

- **¿Cuándo pensamos cambiar eso?**
- **¿Porqué es así?**
- **¿Quién impone eso?**
- **¿Cuánto tiempo tardará en cambiar?**
- **¿Porqué el rosa para las niñas y el azul para los niños?**
- **¿Por qué las niñas somos fabulosas y los niños aventureros?**
- **¿Por qué a las niñas mensajes como bonita, dulce, cariñosa y a los niños: guerrero, aventurero, héroe, fuerte y chulo?**

9. ANEXOS. RECURSOS PROFESORADO. FICHAS DINÁMICAS:

ANEXO 1. DINÁMICA 1. Me llamo.. y soy

- **Me llamo:**
- **Mis cualidades son:**
- **Dibujo que me represente:**

ANEXO 2. Cuestionario de Educación Emocional.

A continuación te propongo contestes a este Cuestionario personal de manera sincera. Para responder tacha una de las cuatro opciones: **siempre, casi siempre, a veces y nunca.**

Asegúrate que la respuesta que elijas se ajuste a tu realidad personal.

Nombre y apellidos:

Grupo:

Edad:

1.- Antes de tomar una decisión tengo claro lo que quiero y mis sentimientos al respecto.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

2.- Soy consciente de mis puntos fuertes y mis puntos débiles.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

3.- Cuando fracaso en una actividad, pienso por que he fallado y así aprendo para enfrentar otras situaciones.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

8.- Cuando me equivoco, admito mis propios errores.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

4.- Cuando tengo un problema lo enfrento y lo intento solucionar.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

9.-Yo soy el responsable cuando no puedo alcanzar mis objetivos.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

5.- Cuando estoy convencido mantengo mi opinión a pesar de que el grupo este en desacuerdo.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

10.- Se distanciarme de mi punto de vista y ponerme en el lugar del otro.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

6.-Controlo mi comportamiento impulsivo.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

11.- Cuando emprendo una tarea, me esfuerzo aunque no haya nadie que me vea ni me supervise.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

7.- Cuando todo el mundo esta nervioso/a, yo me mantengo tranquilo/a.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

12.- Los retos me motivan para esforzarme en superarlos.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

13.- Para tomar una decision, pienso en lo que podría ser mejor para mi grupo..

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

18.- Cuando veo a alguien que tiene un problema o dificultad le ayudo sin que me lo pida.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

14.- Tengo plena confianza en mis habilidades para obtener exito.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

19.-Soy capaz de tener amigos/as de otras culturas.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

15.- Cuando tropiezo con un contratiempo, pienso en que he fallado.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

20.- Respeto a las personas que tienen opiniones distintas de las mías.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

16.- Cuando mis amigos/as me cuentan sus problemas, soy capaz de ponerme en su lugar.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

21.- Si me piden que haga un resumen de algo que he escuchado, puedo hacerlo correctamente.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

17.- Ayudo a mis amigos y amigas teniendo en cuenta lo que necesitan y lo que sienten.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

22.- Se identificar lo que sienten las demas y también comunicar mis sentimientos.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA



23.- Cuando tengo un problema con alguien, se lo digo e intentamos hablar para resolverlo.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

24.- Me parece importante que exista una relación de respeto entre las personas que formamos mi grupo.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

25.- Cuando surge algún conflicto, trato de identificar los motivos que lo originaron y buscar soluciones.

SIEMPRE CASI SIEMPRE

A VECES NUNCA

ANEXO 3. DINÁMICA 3.

Distintas emociones

Alegría	Impotencia	Seguridad
Amor	Odio	Miedo
Optimismo	Confianza	Compasión
Tristeza	Respeto	Felicidad
Hostilidad	Alborozo	Aceptación
Preocupación	Vergüenza	Celos
Pena	Afinidad	Rabia
Resentimiento	Desesperanza	Soledad
Amistad	Enemistad	Agradecimiento

De las emociones escritas en la ficha deben responder en grupo ¿Cuales habeis sentido alguna vez?

- Clasifica las positivas y negativas.
- Elige alguna de esas emociones y pensad en grupo cuando las sentisteis.

ANEXO 4. DINÁMICA 5.

Técnica del paraguas

PERSONA A

Dentro de dos minutos tienes una entrevista de trabajo, justo dos calles más debajo de donde estás ahora.

Esta cayendo un chaparrón tremendo y no puedes llegar empapado a la entrevista, darías muy mala imagen.

Te refugias un momento en un techado, no para de llover y cada vez llueve más fuerte, piensas que vas a perder el trabajo de tu vida y de repente ves un paraguas tirado en el suelo.

PERSONA C

Tienes una cita en la hamburguesería del barrio a cinco minutos de donde estás, calle arriba.

Has quedado con un chico/a que te gusta, lo has organizado todo para que salga perfecta, llevas tus mejores ropas y bien peinada/o. Pero se ha puesto a llover fuerte y te has refugiado un momento debajo de un techado. Necesitas un paraguas como sea, no quieres llegar a la cita mojada/o. De repente ves un paraguas tirado en el suelo.

PERSONA B

Estás a 3 minutos del colegio donde has de recoger a tu hermana/o pequeña/o de dos años, por la calle frente a donde tú estás.

Se ha puesto a llover y te resguardas bajo un techado. Cada vez llueve con más fuerza, además tienes fiebre y mojarte empeoraría tu resfriado.

La escuela es muy estricta con los horarios de recogida y ya te reganaron la última vez que llegaste tarde. Necesitas un paraguas como sea.

De repente ves un paraguas tirado en el suelo y sin nadie cerca...

ANEXO 5. DINÁMICA 6.

¿Que harías?

A continuación, responde a la siguiente situación, qué harías si te ocurriera esto:

SITUACIÓN: Ves a varios chicos insultando a una chica por llevar una falda.

¿QUÉ HAGO?

¿CÓMO ME SIENTO?

SI FUERAS LA CHICA, ¿CÓMO ACTUARÍAS?
DA UNA RESPUESTA ASERTIVA.



ANEXO 6. DINÁMICA 7.

Ficha de situación

Imaginemos que formamos parte de un equipo deportivo, y que tras ganar un partido importante, la persona que entrena y otras personas ayudantes nos invitan a una merienda-cena. Habéis aceptado la invitación con alegría. Después de que las personas entrenadoras hagan la compra y preparen la merienda-cena en el club, vais vosotros y vosotras.

Os lo estáis pasando muy bien, comiendo lo que os gusta, contando chistes y anécdotas. De pronto, un

amigo (Jon) empieza a hacer chistes sobre que las chicas no sirven para el deporte, son más sensibles y no saben correr y de repente coge un trozo de pan y, riéndose, se lo lanza con toda su fuerza a Alba, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas han empezado a reírse, y la reacción de Alba ha sido levantarse de la mesa y salir del club llorando. Algunos y algunas han empezado a defender a Alba y otros, en cambio, a Jon. Los que se han puesto en contra de Jon, le han acusado de ser cruel con Alba. ¡Lo has hecho mal! -dicen-.

ANEXO 7. DINÁMICA 7.

Ficha de análisis

**RAZONES PARA DEFENDER
LA REACCIÓN DE JON**

**RAZONES PARA DEFENDER
LA REACCIÓN DE ALBA**



ANEXO 8. DINÁMICA 8.

Historia de Andrea

Andrea es muy buena en las deportes, desde pequeña siempre le ha gustado.

El otro día me explicaba que esta desesperada porque ya no sabe cómo solucionar un problema que tiene desde hace tiempo.


El caso es que el año pasado, quiso ir a un campamento de verano de actividades al aire libre, pero sus padres no la dejaron y sí pudo ir su hermano pequeño,

Gabriel. Este año no quiere volver a perder la oportunidad de irse, pero sus padres se niegan rotundamente. No obstante, Gabriel, vuelve a ir. Además, está enfadada porque tiene que volver a casa antes que Gabriel, y si ella llega tarde, se enfadan mucho y la castigan. Ya no sabe qué hacer ni qué decir para solucionar este tema, porque sus padres dicen que, al ser una chica, hay actividades que no puede hacer, y que no puede ir de noche por la calie.


ANEXO 9. DINÁMICA 10.

3,2,1 PUENTE.


3
IDEAS

		
--	---	--

2
PREGUNTAS

		
--	---	--

1
METÁFORA

		
--	---	--

ANEXO 10. DINÁMICA 11.

Veo, pienso y me pregunto



▪ VEO.....

▪ PIENSO.....

▪ ME PREGUNTO.....

8. BIBLIOGRAFÍA.



- **Feminismo para principiantes.**
Nuria Varela.2005. <http://www.aikaeducacion.com/recursos/seis-videos-para-educar-en-igualdad-de-genero/>
- **Aproximaciones a la teoría crítica feminista.**
Rosa Cabo Bedía. Boletín del Programa de Formación N° I. CLADEM. 2014. http://www.cop.es/colegiados/a-00512/emociones_basicas.html
- **Nombra. en. red. En masculino y en femenino.**
Carmen Alario. Mercedes Bengoechea. Eulalia Lledó. Ana Vargas. Instituto de la Mujer. 2006. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>
- **Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia.**
2º ciclo ESO de la Generalitat Valenciana, 2005.
- **Inteligencia Emocional.**
Educación Secundaria Obligatoria 1º ciclo. Gipuzkoa Berrikuntza Lurraldea.2008



Paz & Desarrollo



www.pazydesarrollo.org

valencia@pazydesarrollo.org