

Dinàmica per començar a adquirir intel·ligència emocional

Objectius:

- Aprendre a reconèixer i identificar el que sentim, tant a nivell personal com dins del grup

Paraules Clau: consciència emocional, autoregulació, automotivació, empatia, habilitats socials.

Material:

- Mural on es resumeixen els conceptes treballats (el proporciona l'estructura tècnica d'EC)
- Llista d'emocions (adjunta)
- Globus (2 per persona)
- Cinta adhesiva
- Gomets verds, vermells i grocs
- Cartolines amb els 5 ítems d'autoavaluació i les seves definicions, per separat i totes juntes.
- Material necessari per fer el joc cooperatiu escollit.
- Cartolines amb les 8 habilitats socials i les seves definicions, cadascuna per separat.

Durada: 1h 30-2h

Núm. participants: entre 10 i 25

Etape educativa: Caps (+18)

Descripció de l'activitat:

A continuació parlarem de la consciència emocional, tant a nivell d'habilitats interpersonals com d'habilitats socials.

La idea és crear un **mural** que recollirà els diferents conceptes treballats i els quedaria a consell per anar-ho recordant i alhora servirà com a fil conductor de la dinàmica. El material per fer aquest mural es generà des de l'Estructura Tècnica i es proporcionarà a cada AE que vulgui fer la dinàmica. Cada cop que treballin un dels conceptes, l'enganxaran a la zona corresponent del mural.

La teoria està extreta del llibre "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL" de *Daniel Goleman*

Comencem treballant les següents **Competències personals:**

Consciència d'un mateix:

- Consciència emocional: reconèixer les teves pròpies emocions i els seus efectes.
- Autoavaluació: conèixer les teves fortaleces i les teves debilitats
- Autoconfiança: agafar seguretat del teu propi valor i de les teves capacitats

COM HO TREBALLEM?

Concepte a treballar	Activitat
Consciència emocional	Representar amb mímica diferents emocions, qui l'endevini surt a representar la següent (trobareu la taula d'emocions a continuació)
Autoavaluació	Introspecció individual: buscant una fortalesa i una debilitat. S'escriu cadascuna en un globus i s'infla segons com els afecta cada ítem en la seva vida, però no es lliga.
Autoconfiança	Lligar i enganxar a la paret o al mural globus positius i escriure en els negatius aquelles característiques personals que ens poden ajudar a gestionar la debilitat. Els enganxen tots a la paret

Llista d'emocions:

Humiliació	Decepció	Frustració	Entusiasme	Admiració	Empatia
Nostàlgia	Resignació	Joia	Èxtasi	Cordialitat	Benestar
Soledat	Disgust	Il·lusió	Terror	Gratitud	Satisfacció
Dol	Desconsol	Diversió	Vulnerabilitat	Acceptació	Serenitat
Avorriment	Desgana	Gust	Fòbia	Afecte	Tranquil·litat
Pena	Malenconia	Eufòria	Pànic	Confiança	Goig
Tensió	Ira	Indignació	Fúria	Fastigueig	Gelosia
Odi	Enveja	Ràbia	Enfado	Despit	Ressentiment

Autoregulació:

- **Autocontrol:** gestionar les emocions i els impulsos bruscos
- **Inspirar confiança:** mantenir una línia d'honestedat i integritat
- **Diligència:** assumir la responsabilitat de les nostres tasques
- **Adaptabilitat:** flexibilitat a l'hora de gestionar els canvis
- **Capacitat d'innovació:** sentir-se a gust i estar obert a les noves idees

COM HO TREBALLEM?

Concepte a treballar	Activitat
Autoregulació	La meitat de persones tindran una cartolina amb el concepte, que no podran llegir i que s'enganxaran al front. L'altra meitat de persones tenen la definició d'algun dels conceptes i si que la poden llegir. Aquestes persones han de reconèixer quin és el concepte que els correspon i trobar una persona que el porti escrit al front. Un cop trobats, la persona que té la definició la llegeix a la que te el concepte enganxat al front i aquesta ha d'endevinar quin és el concepte que té al front. Llavors s'han de trobar amb la resta d'ítems i definicions. Un cop hi son tots (10), rebran la cartolina amb la que es podran avaluar individualment mitjançant el semàfor. Aquesta cartolina ha de contenir la següent taula:

Concepte	Definició	Autoavaluació
Autocontrol	Gestionar les emocions i els impulsos bruscos.	
Inspirar confiança	Confiança: mantenir una línia d'honestedat i integritat.	
Diligència	Assumir la responsabilitat de les nostres tasques.	
Adaptabilitat	Flexibilitat a l'hora de gestionar els canvis.	
Capacitat d'innovació	Sentir-se a gust i estar obert a les noves idees.	

Variante al CV: Es posen directament en grups de 10, i es reparteixen definicions i paraules. Col·laborativament, tot el grup ha d'aparellar cada concepte amb la seva definició.

Automotivació:

- **Ambició:** aspirar a millorar l'estat actual
- **Compromís:** assumir els objectius del grup
- **Iniciativa:** disposició a actuar quan hi ha una oportunitat
- **Optimisme:** persistència en seguir endavant amb els objectius, malgrat els obstacles i el fracàs

COM HO TREBALLEM?

Concepte a treballar	Activitat
Automotivació	<p>Fer un joc cooperatiu que impliqui els 4 ítems. Un cop fet, s'analitza com ha anat i es comenten els ítems. Reflexió sobre la importància dels valors personals referents a l'automotivació en el bon funcionament del grup.</p> <p>Jocs:</p> <p>Objectiu Impossible: Es tracta de posar un objecte a una distància que sembla impossible d'agafar. Aquesta distància es delimita amb una línia, cap membre de l'equip pot trepitjar el terra més enllà d'aquesta línia. La idea és que amb el contrapès de tot l'equip una persona es pot estirar sense tocar a terra i agafar l'objecte. Grups d'unes 6 o 7 persones</p> <p>Números: Es tracta que els membres del grup vagin dient números ordenats començant per l'1. (1, 2, 3, 4, 5). Però no es defineixen l'ordre dels torns de les persones que diuen el número. Es tracta d'arribar al nombre més elevat. Poden fer els intents que vulguin amb el temps que marquin el facilitador. Es poden fer grups de 4 fins a 8 persones.</p> <p>Creuar el riu: Es marquen dues zones allunyades un mínim de 8 metres l'una de l'altra. Cada grup haurà de creuar d'una zona a l'altra sense tocar a terra només amb dues cadires (sino es tenen cadires també es pot fer amb dos papers de diari o cartolines). Grups de mínim 5 persones.</p>

Globus: Cada grup té tants globus com persones dins del grup i un o dos més (depèn de la dificultat que li vulguem donar). Es tracta de fer entre tot l'equip que no cap dels globus toqui a terra.

Competències socials:

Aquesta part serà participativa però no tant vivencial com l'anterior. Seguim parlant d'habilitats personals, però que tenen molta incidència en la vessant social, i per tant en la gestió emocional del grup, en aquest cas el consell. Ho farem en dos blocs, la consciència social i les habilitats socials.

Consciència social:

- **Empatia:** obertura als sentiments i idees d'altres persones, mostrant un interès actiu per les seves preocupacions
- **Orientació al servei:** anticipar, reconèixer i satisfer les necessitats d'altres persones
- **Suport en el desenvolupament:** estar atent al que altres persones necessiten per desenvolupar i enfortir les seves habilitats
- **Abraçar la diversitat:** cultivar les oportunitats a través de persones diferents
- **Consciència política:** llegir les vessants emocionals d'un grup i les seves relacions de poder.

COM HO TREBALLEM?

Concepte a treballar	Activitat
Consciència Social	Els membres de consell es repartiran en 5 grups i cadascun representarà un dels conceptes de la consciència social a través d'una situació viscuda a l'agrupament.

Habilitats socials:

- **Influència:** efectuar tècniques efectives de persuasió
- **Comunicació:** enviar missatges clars i convinents
- **Lideratge:** inspirar i guiar grups i persones
- **Catalitzador de canvi:** iniciar o gestionar el canvi
- **Gestió de conflictes:** negociar i resoldre desacords
- **Creació de llaços:** alimentar relacions instrumentals
- **Col·laboració i cooperació:** treballar amb altres per objectius comuns
- **Treball en equip:** crear sinèrgies per aconseguir objectius comuns

COM HO TREBALLEM?

Concepte a treballar	Activitat
Habilitats socials	Sense poder parlar hauran de trobar la parella (concepte i definició), tampoc podran ensenyar la paraula o la definició, només poden fer mímica.

CONCLUSIÓ:

Es posaran en grups de 4 o 5 persones i la persona facilitadora els repartirà una per una les següents preguntes. Cal deixar un temps d'uns 3 minuts entre que se'ls ha repartit una

Per començar a adquirir consciència emocional

pregunta i se'ls dona la següent. A partir d'aquí el grup ja es pot anar gestionant el temps que dedica a cada pregunta, però d'aquesta manera no s'atabalen amb totes les preguntes.

- Som conscients dels nostres sentiments? i dels de la resta?
- Controlem i regulem els nostres impulsos emocionals i de comportament?
- Comprenem i empatitzem amb els punts de vista d'altres persones?
- Cultivem l'autoestima i saben com ser feliços?

Per acabar se'ls preguntarà:

- Que us ha despertat tot aquest treball?

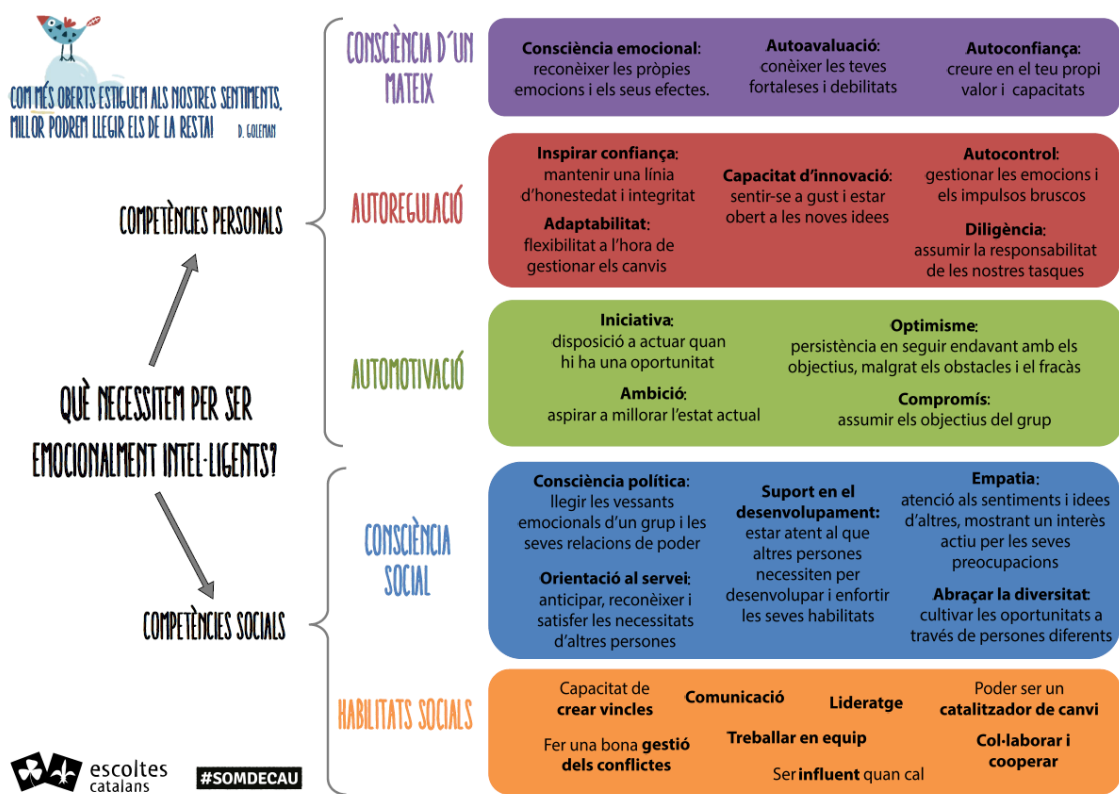
Cada grup de 5 persones escollirà una resposta final (de totes les respostes del grup) que compartiran amb la resta en plenari.

Finalment, com a conclusió final se'ls farà arribar els següent missatge:

"Com més oberts estiguem als nostres sentiments, millor podrem llegir els de la resta."

D. Goleman.

Es pot deixar el missatge a dins les sabates, si han volgut treure-se-les al principi de la dinàmica, o simplement se'ls dona la part del mural que conté la frase.



Aquest és el mural que hauria de quedar un cop finalitzada la dinàmica.