

ACTIVIDADES GRUPALES PARA APRENDER A POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN	MATERIALES	PASOS
Los atributos	Poner en valor las diversas cualidades.	Media hora	Papeles y bolígrafos para ir apuntando lo que se vaya diciendo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a los participantes que destaquen dos o tres cualidades de los compañeros y del profesorado para hacer conscientes de la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo. ● Decirlas por turno tiene un impacto muy positivo en la mejora del clima del aula y los resultados académicos.
La banda sonora de la clase	Describir cómo se siente el alumnado en los diferentes espacios educativos para descubrir situaciones incómodas o que despierten emociones negativas que puedan repercutir negativamente, tanto en el rendimiento como en el clima de aula.	Una hora.	Papel, bolígrafos y algo para reproducir música.	<ul style="list-style-type: none"> ● Seleccionar fragmentos musicales de diversos estilos que evoquen diferentes emociones (alegría, estrés, aburrimiento, diversión, enfado...). ● Escuchar los fragmentos anotando individualmente qué situaciones les evocan. ● Volver a poner cada fragmento, comentando después de cada uno lo escrito (qué situación les evoca, qué es lo que les hace sentir así y cómo creen que podrían mejorarla, en caso de que despierte emociones negativas). ● Componer, por parejas, la banda sonora ideal del aula y describir la diferencia entre cómo 'suena' y cómo 'debería sonar' su espacio de aprendizaje.
La estrella del equilibrio	Valorar la influencia de las relaciones de los demás en la propia estabilidad emocional.	Entre 15 y 20 minutos. Grupos de 10	No se requieren	<ul style="list-style-type: none"> ● Ponerse en círculo, asignando un número a cada uno/a (uno, dos, uno, dos...) y cogerse de las manos hasta tensar el círculo. ● Despacio y sin soltarse de las manos, los/as nº 1 dan un paso hacia adelante y los/as 2 hacia atrás. Una vez encontrado el equilibrio, dejar pasar unos minutos para que se den cuenta de cómo este equilibrio de fuerzas funciona. ● Volver a dar pasos, pero, esta vez, de forma invertida. Esto es, los del 1 dan pasos hacia atrás y los del 2 hacia adelante, y así sucesivamente. ● Poner en común cómo ha funcionado (debe concluirse que es necesario trabajar en equipo y ser empáticos y cooperativos para poder mantener el equilibrio que representa nuestra estabilidad emocional, que puede

				verse afectada por la acción de los demás, pero también puede mantenerse con ayuda de otras personas).
--	--	--	--	--

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN	MATERIALES	PASOS
Arte-terapia	Representar, plásticamente, las emociones. Es decir, expresar de forma visual qué siente o entiende cada uno con una determinada emoción.	40-60 minutos	Papeles, pinturas, lápices, témperas...	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar que todos tenemos la misma palabra para referirnos a la alegría, la tristeza y el enfado, entre otras emociones. Sin embargo, lo que nuestra mente siente, cómo lo representamos en nuestro mundo psíquico, es algo que varía de persona en persona. ● Representar individualmente diferentes emociones (ira, tristeza, soledad, miedo, alegría y cualquier otra que se les ocurra), usando los colores con los que asocian esas emociones, además de representar las emociones con las figuras que les sugieran. ● Poner en común lo que cada uno ha pintado, destacando por qué ha usado uno o varios colores, por qué ha usado unas formas en concreto y, si ha usado la figura de algún animal, persona u objeto, qué significado tiene para él/ella.
Campeón o zoquete	Resaltar el impacto que tiene el líder en la aparición de determinadas emociones, tanto positivas como negativas, en sus compañeros, potenciando tanto el autoconocimiento las relaciones sociales entre ellos.	Aprox. 45 minutos	Papeles y bolígrafos	<ul style="list-style-type: none"> ● Ponen en un papel aquellos comportamientos de los compañeros/as que les hacen sentirse importantes. Y los momentos en los que se sintieron excluidos o menospreciados. ● Individualmente exponer lo escrito y comentar cómo ha influido en el momento en que sucedió.
El diccionario de las emociones	Catalogar las emociones que experimentamos y fomentar el trabajo en equipo.	En varias sesiones.	Cuadernos, bolígrafos o soporte digital.	<ul style="list-style-type: none"> ● Señalar lo difícil que es definir las emociones porque sus causas y cómo las experimenta cada persona son muy variadas. Proponer la creación de un diccionario emocional a partir de las aportaciones individuales. Deben ser muy específicas, explicando cómo surgen las emociones, cuándo las sienten y qué hacen para mantenerlas o dejar de sentir las, en función de si son positivas o si son negativas. ● Individualmente definir por escrito las diversas emociones que se propongan. Poner en común cada una de ellas y anotar en el diccionario las distintas aportaciones.
Valores alineados	Conocer los valores que se comparten y cómo pueden ayudar a mejorar el rendimiento y el clima de aula.	Aprox. 45 minutos	Papeles y bolígrafos	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a cada alumno/a que escriba los cinco valores que considera que son más importantes para un buen clima de aula.

				<ul style="list-style-type: none">• Poner en común, debatir y consensuar los que les definen como grupo. Pueden ponerse en cartulina, en el tablón del aula.
--	--	--	--	--

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN	MATERIALES	PASOS
¡Tú vales!	Demostrar el efecto Pigmalión (cómo afectan las expectativas en el rendimiento)	Aprox. 30 minutos	Folios, bolígrafos, algunas monedas y una cartulina con un círculo pintado en medio	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir dos voluntarios que deberán salir del aula, mientras se explica al resto del grupo el juego. ● Se divide la clase en dos grupos: el grupo 1 debe animar y motivar al primer voluntario, mientras que grupo 2 debe tratar de desanimar al segundo. ● Entra el primer voluntario y se le pide que lance las monedas, intentando que entren en el círculo de la cartulina, que estará a unos dos metros de distancia. El segundo voluntario tendrá que hacer lo mismo. ● Terminado el juego, poner en común lo sucedido (debe concluirse que los mensajes influyen en el rendimiento, a favor o en contra) y se explica el efecto Pigmalión, haciéndoles reflexionar cómo los mensajes de los demás pueden influir en nuestras capacidades
Usa metáforas	Aprender a expresar las emociones usando metáforas.	45 minutos		<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a cada uno de los participantes que seleccione un ámbito de su vida sobre el que le gustaría reflexionar, pensando en anécdotas concretas que expliquen qué emociones le generan. ● Pensar qué imagen creen que tienen las personas que forman parte de ese ámbito sobre ellos mismos. ● Poner en común.
¿Dónde estamos?	Desarrollar capacidades de improvisación y expresión gestual, además creatividad y reconocimiento de la complejidad emocional de diferentes situaciones.	Una hora u hora y media	No es necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Dividir el grupo en subgrupos, de cuatro o cinco miembros. ● A cada uno de los subgrupos, en privado y sin que los demás se enteren, se les dirá una situación a representar con alto contenido emocional (una pelea entre dos compañeros, que nos aislen en el patio...). ● Una vez dichas las situaciones a representar, cada uno de los grupos planificará durante 5-10 minutos los detalles y los papeles que irán representando los cuatro o cinco miembros. Cuando todos estén listos, cada grupo representará la situación que les haya tocado y los demás deberán tratar de adivinarla. ● Terminadas las representaciones, se debate qué sintió cada miembro del grupo mientras estaba realizando su papel, si le recordó a una situación que anteriormente vivió, si ha habido algún tipo de inconveniente a la hora de

				plantear los papeles y si han habido discrepancias a la hora de planear la escena.
--	--	--	--	--