

# MÓDULO 4: COACHING

rec@ver

## Alfabetización emocional

### METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

#### Objetivo 1

##### Información general

Explorar la alfabetización emocional y su impacto en el coaching.

#### Objetivo 2

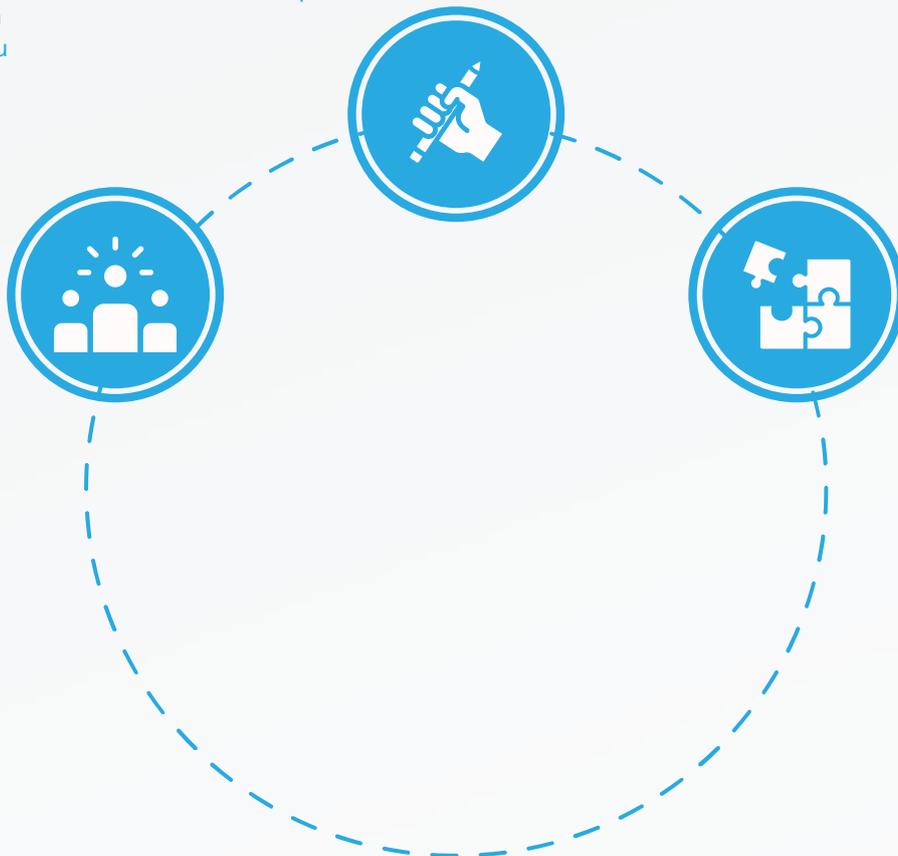
##### Ejercicio: Inteligencia emocional

Ayudar a los participantes a desarrollar la conciencia y la comprensión de sus emociones

#### Objetivo nº 3

##### Integración de los resultados

Reflejar el proceso y la integración de las reflexiones



Co-funded by  
the European Union



SOCIALINIS HUBAS



AIFED  
Asociación de Formación, Investigación y  
Apoyo personal Desarrollo Sostenible

# MÓDULO 4: COACHING

rec@ver

## Alfabetización emocional

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

#### Descripción de la actividad

1. Grupo objetivo - educadores de adultos, mentores del cambio
2. Tiempo - 1 hora.

1. Instrucciones, fichas
2. Bolígrafo y papel

#### Materiales

### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Información general



Ejercicio: Emociones



Reflexión



Ronda de clausura



Co-funded by  
the European Union

# MÓDULO 4: COACHING

reco@ver

## Alfabetización emocional

### ANTECEDENTES DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Para las personas implicadas en el trabajo emocional con otras, como los mentores del cambio/coaches de recuperación, es importante desarrollar una comprensión de las propias emociones, aprender a regular las emociones (véase el Módulo 1: Regulación emocional), ser consciente de las emociones de los demás y gestionar las interacciones. Estas competencias pueden resumirse en un cuadro como el siguiente:

	Recognition	Regulation
Personal Competence	<b>Self-Awareness</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Self-confidence</li><li>• Awareness of your emotional state</li><li>• Recognising how your behaviour impacts others</li><li>• Paying attention to how others influence your emotional state</li></ul>	<b>Self-Management</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Keeping disruptive emotions and impulses in check</li><li>• Acting in congruence with your values</li><li>• Handling change flexibly</li><li>• Pursuing goals and opportunities despite obstacles and setbacks</li></ul>
Social Competence	<b>Social Awareness</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Picking up on the mood in the room</li><li>• Caring what others are going through</li><li>• Hearing what the other person is “really” saying</li></ul>	<b>Relationship-Management</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Getting along with others</li><li>• Handling conflict effectively</li><li>• Clearly expressing ideas/information</li><li>• Using sensitivity to another person’s feeling (empathy) to manage interactions successfully</li></ul>

Daniel Goleman's Model of Emotional Intelligence (Positivepsychology, 2022)

La inteligencia emocional puede fomentarse mediante la atención plena a los estados emocionales actuales.

Aunque algunas prácticas de mindfulness para las emociones suelen incluir instrucciones de “aceptación”, los siguientes ejercicios se centran únicamente en la conciencia emocional.

Los siguientes ejercicios se centran únicamente en la conciencia emocional.

Se invita a los participantes a que simplemente observen un estado emocional y conecten con él. El objetivo no es regular o tolerar las emociones, sino familiarizarse gradualmente con ellas.

Por ello, en este ejercicio es aconsejable conectar primero con emociones positivas o neutras, en lugar de con emociones difíciles o angustiosas.

# MÓDULO 4: COACHING

rec@ver

## Alfabetización emocional

### EJERCICIO 1 ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Con este ejercicio, puedes practicar para ser consciente de tus emociones. Practicando la conciencia emocional, puedes desarrollar tu inteligencia emocional.

#### Instrucciones:

1. Siéntese cómodamente y erguido. Relaje los hombros y los músculos de la mandíbula. Cierra los ojos, o simplemente mira hacia abajo y desenfoca la mirada.
2. Observa tu respiración. Siente cómo la respiración entra y sale del cuerpo.
3. Ahora, desplaza tu atención de la respiración al cuerpo y empieza a recorrerlo lentamente de la cabeza a los pies, observando cualquier sentimiento o emoción que esté presente.
4. Puedes encontrar varios sentimientos o emociones en todo el cuerpo. Para este ejercicio, elige una sensación o emoción en la que centrarte por ahora.
5. Observa en qué parte de tu cuerpo se localiza esta emoción... ¿qué parte del cuerpo retiene este sentimiento?
6. ¿Cómo de grande o pequeño es el sentimiento?
7. ¿Qué tamaño y forma tiene la sensación? ¿Es redonda o puntiaguda?
8. ¿La sensación tiene un color? Y si es así, ¿el color cambia o permanece igual?
9. ¿La sensación es pesada o ligera?
10. ¿La sensación es de movimiento o de quietud?
11. ¿La sensación es dura o blanda? ¿Es áspera o suave? Si pudiera tocar esta sensación con la mano, ¿cómo sería su textura?
12. Ahora bien, si tuviera que dar un nombre a este sentimiento o emoción, ¿cuál sería?
13. Si no te viene a la mente un nombre para esta sensación, no pasa nada. Sé amable contigo mismo y sigue observando la sensación en el cuerpo con curiosidad y sin juzgar, hasta que la naturaleza de esta emoción te resulte más clara.
14. Continúa conociendo esta emoción durante unos cinco minutos más. Cuando sientas que has alcanzado un nivel de comodidad y comprensión de este sentimiento, abre suavemente los ojos y vuelve a centrar tu atención en la habitación en la que te encuentras.



**Reflexionar sobre este ejercicio en grupo**

# MÓDULO 4: COACHING

rec@ver

## Alfabetización emocional

### EJERCICIO 2 ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

#### Ejercicio de transición de emociones

##### 1. Comprender las emociones

Discuta brevemente la importancia de reconocer una amplia gama de emociones para comprenderse mejor a sí mismo y a los demás, así como para regular sus sentimientos. Reparte fichas en blanco a los participantes.

##### 2. Lista de emociones

- Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas con el mayor número posible de emociones.
- Cada emoción se escribe en una tarjeta distinta.
- Distribuya las tarjetas para evitar duplicados.

##### 3. Actividad de transición de emociones

- Recoge y baraja las cartas, colocándolas boca abajo.
- Cada participante elige dos cartas al azar.
- Explican cómo se podría pasar de la primera emoción a la segunda.
- Los demás pueden compartir sus puntos de vista.

##### 4. Preguntas para el debate

- ¿Le ha resultado fácil enumerar las emociones?
- ¿Le sorprendió la variedad?
- ¿Te ha resultado difícil pasar de una emoción a otra?

# MÓDULO 4: COACHING

rec@ver

## Alfabetización emocional

### REFLEXIÓN Y CLAUSURA

Reflexión sobre los ejercicios

¿Cómo se sienten los participantes después de este ejercicio?

¿Qué experiencias han tenido los participantes?

¿Los participantes desean compartir algo o hacer alguna pregunta?

¿Ha surgido alguna emoción durante los ejercicios que necesite ser procesada o debatida?

Conclusión del animador.