



Co-funded by
the European Union



Herramienta de formación PR3

Ejercicio cruzado emocional

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Este interesante ejercicio involucra a los participantes en un escenario de juego de roles interactivo, centrándose en la inteligencia emocional y la resolución de conflictos. Los grupos realizan una lluvia de ideas sobre una situación de conflicto, luego los individuos interpretan la situación, cada uno de los cuales encarna una emoción específica. El ejercicio fomenta la escucha activa, la empatía y las respuestas emocionales adaptativas.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Mejorar la conciencia emocional: los participantes aprenden a identificar y expresar una variedad de emociones, mejorando su vocabulario emocional.
- Mejorar las habilidades de resolución de conflictos: al discutir un conflicto mientras se expresan diferentes emociones, los participantes obtienen información sobre cómo las emociones influyen en los resultados del conflicto.
- Desarrollar empatía: interactuar con diversas emociones ayuda a comprender las perspectivas emocionales de los demás, fomentando la empatía.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

La Cruz Emocional se relaciona directamente con los componentes centrales de la inteligencia emocional, como la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social y la gestión de relaciones. Desafía a los participantes a reconocer y adaptarse a distintos estados emocionales, tanto en ellos mismos como en los demás, un aspecto clave de la inteligencia emocional. Además, mejora las habilidades sociales como la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Participantes: 6 o más

Temporizador: Smartphone o cronómetro.

Espacio: Una sala lo suficientemente grande como para formar una cruz con los participantes sentados alrededor.

Materiales: Tarjetas con diferentes emociones escritas. Cinta adhesiva u otra forma de marcar el + en el suelo.



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1, 10 minutos: Divida a los participantes en grupos pequeños para realizar una lluvia de ideas sobre una situación de conflicto.

Paso 2, 20 minutos: Forma la Cruz Emocional con cuatro individuos en el centro, uno frente al otro, y los demás alrededor. Participe en una discusión de juego de roles, incorporando las emociones de las tarjetas.

Paso 3, 3 minutos: Lleve a cabo una breve conversación sobre la conciencia adquirida durante la discusión. Utilice estas preguntas como guía o siéntase libre de crear las suyas propias: - ¿Cómo cambió su perspectiva sobre el escenario del conflicto la adopción de una emoción específica?

- Esta pregunta anima a los participantes a reflexionar sobre el impacto de las emociones en sus puntos de vista y respuestas al conflicto.
- ¿Notó algún cambio en su propio estado emocional mientras participaba en el juego de roles?
- Esta pregunta ayuda a los participantes a tomar conciencia de su fluidez emocional y capacidad de respuesta durante el ejercicio.

Paso 4, 15 minutos: Facilite una sesión de reflexión grupal, discutiendo las emociones y su impacto. Utilice estas preguntas como guía o siéntase libre de crear las suyas propias:

¿Qué emociones le resultan más difíciles de afrontar en los conflictos de la vida real y por qué?

- Esta pregunta ayuda a los participantes a conectar el ejercicio con situaciones de la vida real, mejorando su autoconciencia y comprensión de los desafíos emocionales personales.

¿Cómo puede ayudar el reconocimiento y la comprensión de diversas perspectivas emocionales a resolver conflictos de forma más eficaz?

- Esta pregunta se centra en la aplicación de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos, animando a los participantes a pensar en formas prácticas de aplicar sus aprendizajes.

Reflexionando sobre el ejercicio, ¿cómo crees que se puede desarrollar más la inteligencia emocional en tu vida personal o profesional?

- Esta pregunta incita a los participantes a considerar medidas prácticas que pueden tomar para mejorar su inteligencia emocional en varios aspectos de sus vidas.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS



Co-funded by
the European Union



Es probable que los participantes desarrollen una comprensión más profunda de cómo las emociones influyen en las interacciones interpersonales, particularmente en escenarios de conflicto. Pueden volverse más expertos en reconocer y gestionar sus propias emociones e interpretar las de los demás, lo que lleva a mejorar sus habilidades de comunicación. El ejercicio también puede fomentar un mayor sentido de empatía y una mejor comprensión del papel que desempeñan las emociones en la resolución de conflictos.