

### Ponencia con Alba

Comenzamos la sesión haciendo una presentación de la ponente y los miembros del grupo, ya que el grupo ha variado con respecto al curso anterior. Seguidamente, hicimos un repaso de lo aprendido en el curso pasado para valorar en qué momento estamos y realizamos dos dinámicas de inteligencia emocional: la primera fue situar en un emocionario cómo nos sentíamos al principio de la sesión colocando una pinza de madera con nuestro nombre en folios de colores con los siguientes códigos; verde-tranquil@, celeste- triste, rojo- enfadad@, morado-asustad@, amarillo-alegre o rosa-hech@ un lío y la segunda dinámica fue situar en un gráfico tres pos-it describiendo el nivel de satisfacción conseguido o expectativas que queríamos alcanzar con el desarrollo de la formación, desde que la iniciamos, el curso pasado, hasta la finalización de ésta.

Posteriormente, estuvimos viendo una presentación sobre ¿Qué requiere un programa de inteligencia emocional?, antes que nada vimos la definición de inteligencia emocional según Goleman y cuál era el hemisferio del cerebro que controlaba las emociones.

Las conclusiones generales a las que llegó el grupo fueron sobre la ponencia de Alba fueron:

- La inteligencia emocional requiere tres ámbitos a trabajar en el aula: identificar, interpretar y gestionar emociones.
- Las competencias emocionales son: habilidad de vida y bienestar (conseguir mi bienestar y objetivos propuestos), conciencia emocional (sé lo que siento), regulación emocional (gestiono lo que siento), habilidades emocionales (lo que siento hacia los demás- empatía) y autonomía emocional (autogenero emociones- autoestima).
- Para trabajar la conciencia emocional es necesario que nuestros/as alumno/as identifiquen; ¿Quién soy?, ¿qué siento? Y ¿cómo soy?
- Para la gestión emocional (manejo de emociones) es importante tener en cuenta; los silencios y bloqueos que pueda manifestar nuestro alumnado, ya que pueden ser por situaciones importantes que les estén afectando. La gestión de enfados, el respeto y trabajar con la familia.
- Me gusta como soy (la autoestima), para el trabajo de la autoestima es fundamental tratar las inseguridades para potenciar la confianza en uno mismo, la autosuficiencia y las capacidades individuales.
- Para trabajar las habilidades sociales y llegar a ser un buen amigo/a hay que fomentar la comunicación, la integración, el compañerismo y la empatía. Algunas actividades para fomentar las habilidades sociales son el cariñograma y el abanico de cualidades positivas.
- Otros recursos para trabajar la inteligencia emocional en nuestras aulas son: el cojín para liberar la rabia, el spray del silencio, las tiritas emocionales, el botiquín emocional de emergencia...
- Alba aportará a la coordinadora un ejemplo de programa de inteligencia emocional para que tengamos un modelo del que partir.
- También hicimos una reflexión grupal sobre el documento a diseñar, queremos hacerlo sin prisas para que sea un documento al que le demos utilidad y se valoró la

posibilidad de seguir con la formación el próximo curso escolar si no diera tiempo a terminar el documento en este curso.

Durante la sesión, para trabajar las habilidades sociales, realizamos una dinámica que consistía en que cada uno teníamos una hoja pegada en la espalda en la que ponía; así me ven mis compañeros/as y el resto tendrían que ir marcando una serie de opciones: alegre, buen/a amigo/a, con sentido del humor, tranquilo/a, trabajador/a, de buen corazón y generoso/a.