

MANUAL DEL DESAFÍO “INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) EN ACCIÓN”



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España

ÍNDICE

<u>Correspondencia con el programa educativo.....</u>	1
<u>Relación de actividades “ INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) EN ACCIÓN”... </u>	2
<u>Actividades de INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) EN ACCIÓN.....</u>	3
• <u>Pescando emociones.....</u>	3
• <u>¡Es hora de hacer mímica!.....</u>	4
• <u>Aprendiendo del pasado.....</u>	5
• <u>Creando nuestro propio código social.....</u>	6
• <u>Preguntas para el futuro.....</u>	7
• <u>El bingo de las emociones.....</u>	9



Correspondencia con el programa educativo

Las actividades de este proyecto se encuadran en el Programa Educativo Scout, en el que se plantean, en cada etapa educativa, los siguientes objetivos dentro del “Compromiso Social”, dentro del bloque de “Voluntariado y cooperación” y “Habilidades sociales”.

Etapas educativas	Objetivo	Contenido
Colonia	Expresar sus opiniones con orden y claridad. Respetar los turnos de palabra y las opiniones de las demás personas. Emplear el diálogo como solución de conflictos.	Utilización del cuerpo como medio de expresión y comunicación. Exposición de sus propias ideas y opiniones. Actitud de escucha al resto de la colonia.
Manada	Expresar opiniones con coherencia. Escuchar al resto de la manada. Desarrollar habilidades en resolución de conflictos.	Participación en las actividades con el resto de la manada. Expresión de sus propias ideas y opiniones aportando argumentos para las mismas. Atención a las opiniones de las demás personas.
Sección Scout	Mostrar empatía hacia las demás personas y respeto cuando existen diferencias de opinión. Participar en debates y actividades de grupo/asociativas.	Actitud de apertura a las demás personas. La empatía, la comprensión y el respeto por las ideas y creencias de las demás personas. Valoración de la responsabilidad y el diálogo para solucionar problemas de convivencia.
Unidad Esculta	Analizar las opiniones de las demás personas, mostrando empatía, asertividad y coherencia a la hora de plantear las propias.	La comunicación y la asertividad. Desarrollo de habilidades sociales que permitan integrarse socialmente y vivir en grupo. Exposición de las propias ideas con lenguaje claro, coherente y fluido.
Clan Rover	Analizar críticamente las opiniones de las demás personas expresando las propias de forma coherente, argumentada, con empatía, asertividad y buscando puntos de vista diferentes.	Puesta en marcha de actitudes asertivas a partir de diferentes componentes (saber decir no, hacer peticiones asertivas y hacer críticas constructivas). Toma de decisiones en grupo e individualmente a través de diferentes técnicas y estructuras de debate y decisión.

Relación de actividades “ INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) EN ACCIÓN”

Las actividades se dividen en niveles que se adaptan a nuestras etapas educativas del siguiente modo:

- **Nivel 1:** Corresponde a Colonia y Manada. El entendimiento básico se obtiene por experimentación motivada por la curiosidad.
- **Nivel 2:** Corresponde a Sección Scout y Unidad Esculta. Tareas complejas que fortalecen y demandan habilidades más prácticas, analíticas e interactivas.
- **Nivel 3:** Corresponde al Clan Rover. Combinan y conectan las habilidades analíticas, prácticas e interactivas, y generan soluciones adaptadas a situaciones específicas.

Actividades	Colonia/Manada 1	Sección Scout/ Unidad Esculta2	Clan Rover 3
Pescando emociones	x	x	
¡Es hora de hacer mímica!	x		
Aprendiendo del pasado		x	x
Creando nuestro propio código social		x	x
Preguntas para el futuro	x	x	
El bingo de las emociones	x	x	

Actividades de INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) EN ACCIÓN

En esta parte del manual encontrarás propuestas de actividades en torno al desafío IE. Las actividades de nivel 1 y 2 están enfocadas a ser leídas por una persona adulta responsable de la actividad (scouter) que será quien explique y dirija la actividad. Las actividades de nivel 3 están enfocadas a poder ser leídas por Rovers que organicen de forma autónoma las actividades. Esta batería de actividades son solo una propuesta. Puedes agregar tus propias actividades si conoces alguna que no aparece en este manual.

Pescando emociones

Nivel	1/2
Tiempo	20 minutos
Objetivo	Identificar y conectar con las emociones que experimentamos. El objetivo del juego es recolectar cuatro cartas de la misma emoción hasta que todas las cartas hayan sido expuestas
Material	<ul style="list-style-type: none">Las tarjetas de emociones son 48 (12 emociones, es decir, 4 copias de cada emoción)

Instrucciones:

Distribuya cinco tarjetas a cada scout.

- Distribuye las cartas restantes boca abajo en el centro de la mesa para formar una especie de estanque.
- La persona participante más joven "A" comienza y le pide a otra persona "B" de su elección todas las cartas que tiene de una emoción específica (por ejemplo, "¡Dame felicidad!"):
 - Si la persona participante B tiene las tarjetas de esa emoción específica, se las pasa a A, que pidió esa emoción.
 - Si, en cambio, no tienen cartas para esa emoción, responden: "¡Roba una emoción!" y A, que solicitó la emoción, debe tomar una carta de la pila de cartas que está boca abajo en el centro.

- Si una persona participante ha reunido cuatro cartas de una determinada emoción, las coloca boca arriba sobre la mesa.
- Para ganar un punto deberán contar un episodio/ejemplo/escenario en el que sintieron esa emoción específica.
- Luego el turno pasa a otra persona que procede según las instrucciones.
- La actividad continúa hasta que todas las cartas están sobre la mesa.

Reflexión:

Después de que las y los scouts hayan jugado, comparten sus propias experiencias con cada emoción.

¡Es hora de hacer mímica!

Nivel	1
Tiempo	20 - 30 minutos
Objetivo	Enseñar a leer las emociones a partir de las expresiones faciales y el lenguaje corporal
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 5-6 tarjetas con situaciones que pueden representar episodios emotivos, cada una con 2-3 protagonistas

Desarrollo de la actividad

Divide el grupo en equipos. Para cada representación, se tomarán a dos o tres scouts aparte y se les explicará en detalle lo que tendrán que imitar con mímica. Después de asegurarse de que las y los Scouts comprenden los detalles importantes, se los llevará frente al resto del grupo para que representen la escena. A los otros equipos se les darán indicaciones sobre el entorno en el que se desarrolla la escena y sobre quiénes son las y los personajes. Al final de cada representación de mímica, los equipos deben indicar qué emociones han reconocido en cada personaje.

Ejemplos de representaciones:

Estar triste por no recibir un helado, estar feliz por obtener una buena nota en la escuela, ser sorprendido/a con una fiesta de cumpleaños, tener miedo a las arañas, mostrar gratitud por ayudar a alguien a levantarse de una caída.

Reflexión final

- Pregunta a las y los scouts si en la vida real siempre es fácil reconocer las emociones de las demás personas.
- ¿Existen distintas formas de expresar una misma emoción? Por ejemplo: si conocen a alguien que alza la voz cuando se enfada y a otra persona que, en cambio, se queda callada.
- ¿Existen emociones que son más fáciles de identificar que otras?

Aprendiendo del pasado

Nivel	1
Tiempo	15 minutos
Objetivo	Hacerse preguntas para reflexionar sobre el pasado
Material	<ul style="list-style-type: none">• Un folio y un bolígrafo para cada participante

Desarrollo de la actividad:

Las y los scouts ayudan a reflexionar haciendo preguntas orientadoras y exploratorias que ayudarán a obtener nuevas perspectivas sobre sus posibilidades futuras. A veces pueden darse preguntas críticas o introspectivas sobre sus experiencias anteriores.

Haz las preguntas:

- ¿Qué objetivos he alcanzado o no alcanzado?
- Enumera las razones por las cuales se lograron o no los objetivos, sé específico/a y honesto/a.

- ¿Qué barreras encontré en relación con mis metas anteriores? ¿Tengo algún método o forma de superarlas?
- ¿Qué aprendí de mis objetivos anteriores?
- ¿Qué he hecho bien antes al planificar proyectos o lograr objetivos?
- ¿He tenido alguna experiencia de planificación que no funcionó muy bien anteriormente?
- ¿He experimentado algo que estaba muy bien planeado de antemano?

Reflexión final

Poner en común las preguntas que se han respondido de manera individual.

Creando nuestro propio código social

Nivel	2/3
Tiempo	1 hora
Objetivo	Desarrollar la capacidad de cooperar con otras personas, respetando las diferencias e incentivando la igualdad y la inclusión en la creación de una comunidad común
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno. Las y los scouts buscan sus materiales a medida que avanza la actividad

Desarrollo de la actividad

Comienza la actividad dividiendo a las y los scouts en grupos más pequeños. Durante esta actividad, cada grupo creará su propia cultura que les guiará. Cada grupo debe comenzar por decidir qué reglas debe respetar el grupo en su propia cultura. Las reglas pueden ser cualquier cosa que se le ocurra al grupo, pero aquí hay algunas sugerencias:

- Una forma de caminar (hacia atrás, saltando, sobre una pierna).
- Una forma de hablar (saltándose una letra, otro idioma, al revés).
- Una forma de saludar a las personas (darles la mano, correr alrededor de ellas, hacer una reverencia).
- Una forma de tomar decisiones (votación, una persona que gobierne, la persona más mayor decide).

- Un juego para pasar el rato.
- Una canción para algún momento determinado.
- Un color para vestir

Todas las reglas son posibles, solo la creatividad del grupo pondrá los límites. Una vez que cada grupo haya creado su propia cultura, es hora de que las culturas se reúnan, preferiblemente sin la ayuda de ninguna persona lideresa. Los grupos deben seguir estrictamente sus propias reglas. Una vez que los grupos comiencen a entenderse entre sí, pueden intentar fusionar sus culturas y crear una cultura diferente, y una vez más hacerlo siguiendo sus propias reglas. El objetivo final sería conseguir unas normas con las que todo el grupo pueda convivir.

Reflexión final

- ¿Cómo fue la experiencia de crear tus propias reglas?
- ¿Cómo afectó el seguimiento de estas reglas a las interacciones dentro de tu grupo?
- Cuando las diferentes culturas se encontraron, ¿cómo fue tratar de entender y seguir las reglas de otro grupo? ¿Encontraste similitudes o diferencias en tus reglas?
- ¿Cómo decidió cada grupo sus diferentes reglas?

Preguntas para el futuro

Nivel	1/2
Tiempo	30 minutos
Objetivo	Hacer preguntas sobre la vida y sobre ellas mismas/os
Material	Ninguno

Desarrollo de la actividad

Esta actividad se basa en hacer preguntas a las personas participantes, o que se las hagan entre ellas mismas sobre la vida y sobre sí mismas. Las preguntas deben ser abiertas y las reflexiones sobre cada pregunta les ayudarán a crear un objetivo para sí mismos/as. Algunos ejemplos:

- Si fueras una superheroína o un superhéroe ¿Qué poder especial tendrías?
- Si encontraras un genio y pudieras pedirle tres deseos, ¿qué pedirías?
- Si pudieras viajar en el tiempo, ¿a qué época te gustaría viajar, al pasado o al futuro? ¿Por qué? Si mañana te despertaras con la capacidad de hablar y entender cualquier idioma con fluidez, ¿cómo utilizarías esta nueva habilidad?
- Si te dieran la oportunidad de vivir en cualquier universo ficticio durante una semana, ¿cuál elegirías y por qué?
- Si pudieras poseer cualquier habilidad o talento instantáneamente y sin ningún esfuerzo, ¿cuál sería y cómo lo usarías para impactar en tu vida o en la vida de otras personas?
- Si te dieran la oportunidad de tener una conversación durante la cena con cualquier persona, viva o muerta, ¿a quién elegirías y de qué hablarías?
- Si pudieras diseñar y construir la casa de tus sueños sin restricciones presupuestarias, ¿qué características o comodidades únicas incluirías?
- Si mañana te despertaras con la capacidad de tocar cualquier instrumento musical a la perfección, ¿qué instrumento elegirías y por qué?
- Si pudieras teletransportarte a cualquier lugar de la Tierra ahora mismo, ¿a dónde irías y qué harías una vez que llegaras?
- Si te concedieran el poder de resolver instantáneamente un problema global, como la pobreza, el cambio climático o las enfermedades, ¿cuál elegirías resolver y cómo abordarías su solución?

Reflexión:

Después de haber hecho de 10 a 15 preguntas, cada participante debe tomar sus respuestas y reflexionar sobre lo que sus propias preguntas significan. ¿Les ayudan a ver un nuevo camino hacia adelante? ¿Sus propias respuestas les sorprendieron?

Como scouter, puedes ayudar guiándolos a través del proceso de planificación. Según las respuestas a las preguntas anteriores, las y los scouts podrían necesitar diferentes tipos de orientación por parte de las personas adultas.

El bingo de las emociones

Nivel	1/2
Tiempo	20 minutos
Objetivo	Desarrollar la autoconciencia emocional y la capacidad de reconocer y nombrar las emociones a través de la reflexión sobre experiencias personales
Material	<ul style="list-style-type: none">• Un cartón de bingo de las emociones por participante o parejas• Un folio y un boli por participante• Una pizarra y tiza

Desarrollo de la actividad

Para preparar esta actividad debemos empezar creando los cartones de bingo. Necesitaremos tantos como participantes haya en el juego:

- Dibuja en una hoja una cuadrícula de 5x5 y escribe una emoción en cada casilla (por ejemplo, felicidad, tristeza, miedo, emoción, enojo, etc.).
- Cada participante debe hacer esto o se puede hacer en parejas.

Una vez que las tarjetas de bingo estén listas, todo el grupo puede comenzar a jugar:

1. Sentarse todas las personas participantes en un círculo.
2. Cada scout piensa en seis situaciones en las que se ha encontrado durante la última semana y ha experimentado una emoción específica. Deberá escribir cada situación en un pequeño papel.
3. Después, arruga todos los trozos pequeños de papel y colócalos en el centro.
4. Luego distribuye una tarjeta de bingo a cada scout.
5. Cada participante, por turno, elige al azar uno de los trozos de papel arrugado y lo lee.
6. Marca en la pizarra la emoción que más asocian con la situación descrita en la hoja de papel. Esa emoción será la que tengan que marcar en el bingo.
7. Quien logre colocar cinco marcas consecutivas en fila, columna o diagonal hace Bingo y gana el juego.

Reflexión final

- ¿Con qué frecuencia experimentamos las diferentes emociones?
- ¿Te ha ayudado recordar experiencias emocionales específicas?

