**TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

|  |
| --- |
|  |
| Distinción a trabajar: |
| Conducta vs identidad |
| Objetivo/s propuesto/s: |
| * Diferenciar nuestra identidad (algo que no podemos cambiar) de nuestra conducta (podemos cambiarla) * Explorar la posibilidad de cambiar las conductas que no nos funcionan. * Ser conscientes de la importancia del lenguaje en nuestros pensamientos y creencias. * Reflexionar sobre la posibilidad de elegir nuestra actitud antes las dificultades y cómo ésta nos dirige a un resultado u otro distinto. |
| Rutina/s a implantar: |
| ¿No puedes, o TODAVÍA no lo has conseguido? |
| Descripción de la actividad: |
| ACTIVIDAD 1   1. Me presento como *Yo soy Angélica y soy vergonzosa*, explicando que ser vergonzosa no me ha beneficiado, más bien me ha perjudicado, con ejemplos concretos de veces que me ha perjudicado ser vergonzosa. 2. Invito a los participantes a que se presenten de la misma manera. 3. Para apoyar a los que no se presentan, pregunto quien se considera una persona… (impuntual, pesimista, vaga…). 4. Invito a reflexionar sobre el lenguaje utilizado y si, de la misma manera que soy Angélica, también soy vergonzosa. Mi identidad no la puedo cambiar, pero, ¿mi conducta? Si siguiese siendo tan vergonzosa, seguiría perdiéndome cosas y no sería capaz de hacer muchas de las cosas que hago.   ACTIVIDAD 2   1. Visionado del audiovisual *El elefante encadenado* (Jorge Bucay) <https://www.youtube.com/watch?v=e0QZLoTjHNA> 2. Reflexiones:    1. ¿Te has sentido identificado con el “elefante encadenado”?    2. ¿En qué ocasiones recuerdas haberte sentido “elefante encadenado”? ¿Qué piensas ahora de esos momentos?    3. ¿Realmente no puedes, o crees que no puedes porque un día lo intentaste con todas tus fuerzas y no lo conseguiste? ¿Lo has vuelto a intentar? |
| Apoyos visuales si se ha llevado al aula (Opcional) |
|  |