



Cofinanciado por
la Unión Europea



AGDISTIS



Inteligencia Emocional

Diario de reflexión



2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



INDEPCIE



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Editora

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

Autores

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ “AGDISTIS - Inteligencia emocional e intervención en conductas no normativas y acoso de género”, n.º 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© Junio 2023 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

Atribución, compartir en la misma condición



CC BY-SA): Usted es libre de:
Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.
Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.
La licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Bajo los siguientes términos:
Atribución – Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciente.
CompartirIgual – Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.
No hay restricciones adicionales.



Cofinanciado por
la Unión Europea

BIENVENIDO/A A TU DIARIO DE REFLEXION PERSONAL

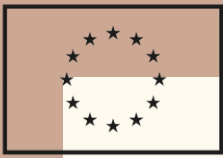
Este diario es tu lugar personal para explorar y reflexionar sobre tus pensamientos, emociones y experiencias. Al plasmar tus reflexiones, conseguirás una mejor comprensión de ti mismo/a y de lo que sientes. Llevar un diario puede ser una gran manera de desarrollar tu Inteligencia Emocional y aprender a gestionar tus emociones de manera positiva. También abordaremos la psicología positiva, un área que se enfoca en tus fortalezas y bienestar.

Utiliza este diario para descubrir más sobre quién eres y para crecer en los aspectos que te importan. Cada sección contiene sugerencias y ejercicios diseñados para ayudarte a reflexionar profundamente sobre distintos aspectos de tu vida.

Recuerda que aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo tus sinceras reflexiones.

- Esto es lo que vas a descubrir:
- Sección 1: Inteligencia emocional
 - Sección 2: La psicología positiva y tú
 - Sección 3: Identidad y expresión de género
 - Sección 4: Cómo gestionar una conducta no normativa

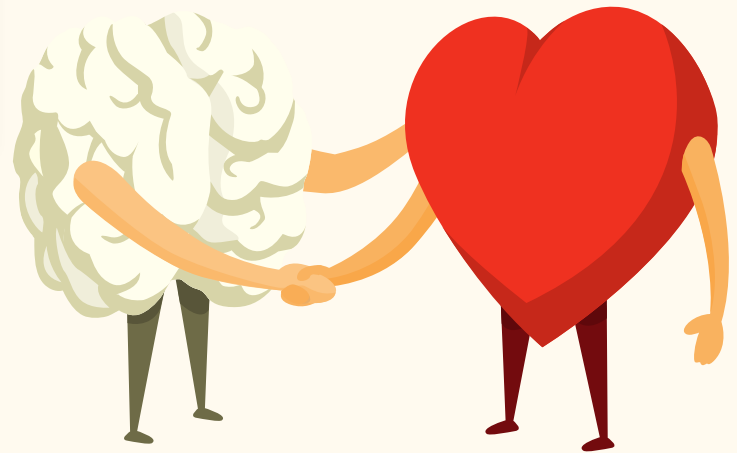
2022-1-ES01-KA220-SCH-
000087432



Cofinanciado por
la Unión Europea

SECCIÓN 1

Inteligencia Emocional



La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, así como de reconocer e influir en las emociones de los/as demás. Esta habilidad es fundamental para establecer relaciones sólidas y desenvolverse con eficacia en situaciones sociales.



Cofinanciado por
la Unión Europea

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Piensa en un momento reciente en el que hayas sentido una emoción fuerte (como felicidad, tristeza o enfado). ¿Qué desencadenó esa emoción y cómo reaccionaste?

Describe una situación en la que te haya resultado difícil entender cómo se sentía otra persona. ¿Qué hiciste y cómo te fue?



Cofinanciado por
la Unión Europea

GESTIÓN DE EMOCIONES

Reflexiona sobre un momento en el que hayas sido capaz de calmarte después de sentirte disgustado/a. ¿Qué técnicas utilizaste? ¿Te resultaron eficaces?

Escribe sobre alguna ocasión en la que hayas ayudado a un/a amigo/a a gestionar sus emociones. ¿Cómo le apoyaste y qué aprendiste de esta experiencia?



Cofinanciado por
la Unión Europea

USO POSITIVO DE LAS EMOCIONES

Piensa en cómo utilizas tus emociones para motivarte. Describe un momento en el que tus emociones te hayan impulsado a conseguir algo.

Recuerda una situación en la que hayas utilizado la empatía para resolver un conflicto. Cómo te ha ayudado a encontrar una solución el hecho de comprender los sentimientos de la otra persona?



Cofinanciado por
la Unión Europea

CREACIÓN DE RELACIONES

Describe un momento en el que tu Inteligencia Emocional te haya ayudado a establecer una nueva relación o a mejorar una relación existente. ¿Qué fue lo que marcó la diferencia?

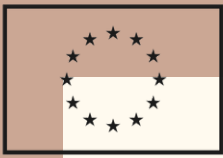
Piensa en una relación en la que las emociones suelen estar a flor de piel. ¿Cómo puedes utilizar tu Inteligencia Emocional para gestionar estas situaciones de forma más eficaz?



Cofinanciado por
la Unión Europea

EJERCICIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

Escribe sobre una situación reciente en la que te hayas sentido incomprendido/a o hayas tenido dificultades para gestionar tus emociones. Reflexiona sobre cómo podrías aplicar lo que has aprendido sobre Inteligencia Emocional para gestionar mejor estas situaciones en el futuro.



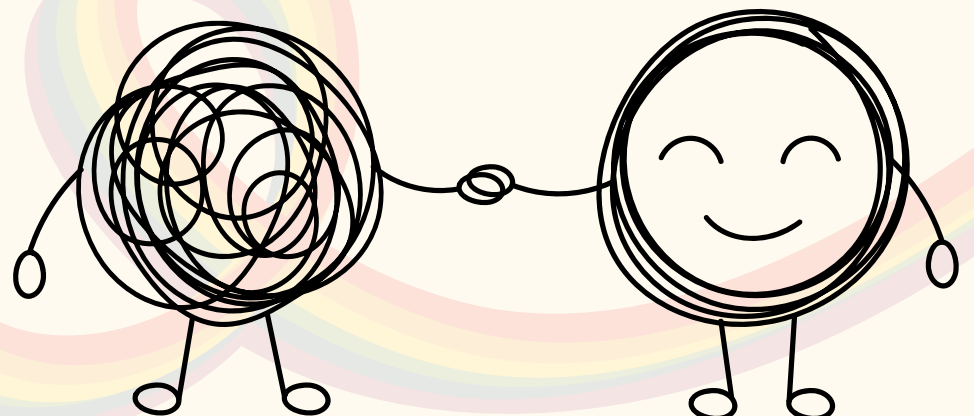
Cofinanciado por
la Unión Europea

SECCIÓN 2

La psicología positiva

y tú

La psicología positiva es el estudio científico de lo que hace que merezca la pena vivir, centrándose en los puntos fuertes, las virtudes y los factores que contribuyen a una vida plena. Esta sección te introducirá en conceptos clave como la gratitud, la resiliencia y el bienestar, y te ayudará a aplicar estas ideas a tu propia vida.





Cofinanciado por
la Unión Europea

GRATITUD

Enumera tres cosas por las que estás agradecido/a hoy. ¿Cómo mejoran tu vida?

Reflexiona sobre una situación en la que haber expresado tu gratitud a alguien haya mejorado vuestra relación. ¿Qué le dijiste y cómo respondió?



Cofinanciado por
la Unión Europea

RESILIENCIA

Escribe sobre un desafío al que te hayas enfrentado y cómo lo has superado.
¿En qué puntos fuertes te has apoyado y qué has aprendido de ti mismo/a?

Describe un momento en el que te hayas recuperado de un contratiempo. Qué
te ha ayudado a recuperarte y cómo has crecido a partir de esa experiencia?



Cofinanciado por
la Unión Europea

FORTALEZAS

Identifica una fortaleza personal de la que te sientas orgulloso/a. Describe una situación en la que esta fortaleza te haya ayudado a tener éxito.

Piensa en un área en la que quieras mejorar. ¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas actuales para trabajar en esta área?



Cofinanciado por
la Unión Europea

BIENESTAR

Reflexiona sobre las actividades o hábitos que contribuyen a tu bienestar. ¿Cómo puedes incorporarlos más a tu día a día?

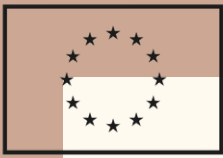
Escribe sobre un momento en el que te hayas sentido realmente feliz. ¿Qué estabas haciendo y cómo puedes crear más momentos así?



Cofinanciado por
la Unión Europea

EJERCICIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

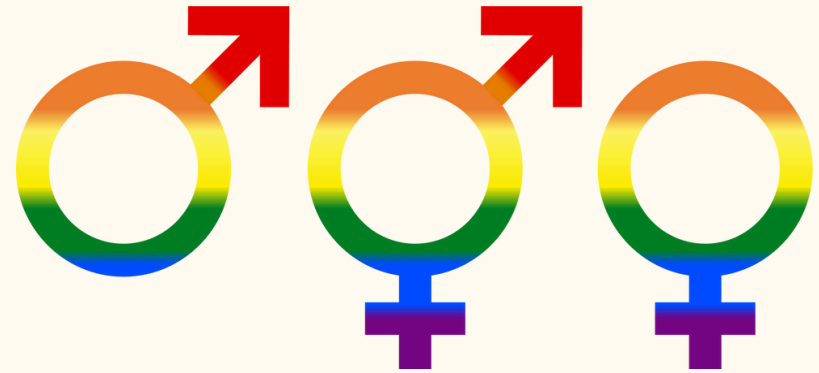
Elige un principio de la psicología positiva (gratitud, resiliencia, fortalezas o bienestar) y escribe cómo puedes aplicarlo a un desafío actual de tu vida.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SECCIÓN 3

Identidad y expresión de género



La identidad y la expresión de género son partes importantes de lo que eres. Esta sección te ayudará a reflexionar sobre tus propias experiencias con el género y cómo te expresas. Comprender y aceptar tu identidad de género es una parte fundamental del bienestar emocional.



Cofinanciado por
la Unión Europea

IDENTIDAD DE GÉNERO

¿Cómo entiendes en este momento tu identidad de género? Escribe lo que significa para ti y cómo ha evolucionado con el tiempo.

Describe un momento en el que te hayas sentido especialmente consciente de tu identidad de género. ¿Cómo te ha hecho sentir y qué has aprendido de la experiencia?



Cofinanciado por
la Unión Europea

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Piensa en cómo expresas tu género en tu día a día. Hay formas de expresarte que te hacen sentir más auténtico/a?

Escribe sobre alguna ocasión en la que tu expresión de género no coincidiera con las expectativas de los/as demás. ¿Cómo afrontaste la situación y qué te ha enseñado?



Cofinanciado por
la Unión Europea

AFRONTAR LAS CRÍTICAS

Reflexiona sobre alguna ocasión en la que te hayas sentido juzgado/a por tu identidad o expresión de género. ¿Cómo reaccionaste y qué tipo de apoyo te resultó útil?

Describe una situación en la que hayas defendido tu identidad o expresión de género o la de otras personas. ¿Qué sentiste al defender la aceptación?



Cofinanciado por
la Unión Europea

BÚSQUEDA DE APOYO

¿Quiénes son las personas de tu vida que te apoyan a la hora de entender tu identidad de género? ¿Cómo te demuestran su apoyo?

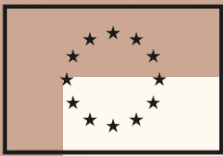
Escribe sobre una comunidad o grupo que te haya ayudado a sentirte más a gusto con tu identidad de género. ¿Qué aspectos de este grupo te resultan favorables y acogedores?



Cofinanciado por
la Unión Europea

EJERCICIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

Imagina un futuro donde te sientas totalmente a gusto con tu identidad y la forma en que expresas tu género. Escribe una carta a tu yo del futuro contándole cómo lo has conseguido y qué consejos le darías.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SECCIÓN 4 NOI00ES

Cómo gestionar una conducta no normativa

Las conductas e identidades no normativas a menudo desafían las expectativas tradicionales y pueden ser difíciles de gestionar.

Esta sección te ayudará a reflexionar sobre tus experiencias con conductas no normativas y a aprender estrategias para hacerles frente y prosperar.





Cofinanciado por
la Unión Europea

COMPRENDER LA CONDUCTA NO NORMATIVA

Reflexiona sobre lo que significa para ti una conducta no normativa.
¿Cómo la has experimentado o has sido testigo de ella en tu vida?

Describe una ocasión en la que tú o alguien que conozcas haya tenido una
conducta no normativa. ¿Cuál fue la reacción y cómo te sentiste al respecto?



Cofinanciado por
la Unión Europea

ACOSO Y EXCLUSIÓN

Piensa en alguna ocasión en la que hayas sido excluido/a o acosado/a por tener una conducta no normativa. ¿Cómo lo afrontaste y qué podrías cambiar en el futuro?

Escribe sobre un momento en el que hayas apoyado a otra persona que estaba siendo acosada o excluida. ¿Qué hiciste y cómo influyó en la situación?



Cofinanciado por
la Unión Europea

ACEPTACIÓN Y RESILIENCIA

Describe cómo has aprendido a aceptar y acoger aspectos no normativos de ti mismo/a. ¿Qué te ha ayudado a desarrollar esta aceptación?

Reflexiona sobre las estrategias que te ayudan a mantenerte resiliente cuando te enfrentas a la crítica o la exclusión. ¿Cómo puedes reforzar estas estrategias?



Cofinanciado por
la Unión Europea

BÚSQUEDA Y PRESTACIÓN DE APOYO

¿Quiénes son las personas o los recursos que te ayudan a afrontar una conducta no normativa? ¿Cómo te apoyan?

Piensa en cómo puedes ser una fuente de apoyo para otras personas que se enfrentan a conductas no normativas. Escribe qué puedes hacer para ayudar.



Cofinanciado por
la Unión Europea

EJERCICIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

Escribe sobre un problema reciente relacionado con una conducta no normativa y sobre cómo lo solucionaste. Reflexiona sobre lo que has aprendido y cómo puedes aplicar lo aprendido en situaciones futuras.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



AGDISTIS

¡GRACIAS!

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



INDEPCIE