



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSPECTIVA DE GÉNERO

<b>TÍTULO</b>	Diario de reflexión personal
<b>DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA</b>	Esta herramienta es un diario visualmente atractivo diseñado para estudiantes de secundaria. Es un PDF descargable que guía a los/as estudiantes a reflexionar sobre su propio género, sexualidad y comportamientos no normativos a través de una serie de preguntas y reflexiones guiadas. El cuaderno introduce la psicología positiva, ayudando a los/as estudiantes a aplicar sus principios para comprender y gestionar sus emociones, especialmente en contextos relacionados con la identidad de género y el comportamiento no normativo. Aunque es un recurso digital, puede ser impreso para su uso personal, lo que permite a los/as estudiantes interactuar con él en un formato físico si lo prefieren.
<b>OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fomentar la Inteligencia Emocional a través de un diario de reflexión.</li><li>● Ayudar a los/as estudiantes a explorar su propia identidad de género y sexualidad en un contexto de apoyo.</li><li>● Introducir y aplicar principios de psicología positiva en la reflexión personal.</li><li>● Apoyar a los/as estudiantes a hacer frente a desafíos de comportamiento no normativo y expresión de género.</li><li>● Fomentar la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y la resiliencia.</li></ul>
<b>GRUPO DESTINATARIO</b>	Estudiantes de secundaria (de 12 a 18 años), docentes y orientadores/as escolares involucrados/as en apoyar el desarrollo emocional y la comprensión del género y la sexualidad de los/as estudiantes.
<b>DURACIÓN DE LA HERRAMIENTA</b>	La duración total varía según su uso, pero el enfoque sugerido es: <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción inicial: 15-20 minutos</li><li>- Reflexión diaria/semanal: 10-15 minutos por sesión</li><li>- Uso continuado: Se puede usar repetidamente durante semanas o meses</li></ul>
<b>RECURSOS Y MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Diario en PDF (adjunto)</li><li>● Ordenadores/tabletas: para ver o descargar el PDF</li><li>● Impresoras: para estudiantes que prefieren una copia física</li><li>● Hojas de papel en blanco: para reflexiones o dibujos adicionales</li><li>● Instrumentos de escritura: bolígrafos, lápices, marcadores, etc.</li></ul>



**IMPLEMENTACIÓN  
DE LA  
HERRAMIENTA**

**1. Introducción al diario:**

Comienza explicando a los/as estudiantes el propósito y los beneficios de escribir un diario, enfatizando cómo puede ayudar a comprender sus emociones y experiencias. Introduce el concepto de psicología positiva y su enfoque en las fortalezas y el bienestar.

**2. Distribución del diario**

Proporciona a los/as estudiantes acceso al diario, ya sea digitalmente o como copia impresa. Explica cómo está estructurado el diario y cómo pueden usarlo.

**3. Sesiones guiadas de escritura**

Asigna horarios regulares para que los/as estudiantes trabajen en sus diarios. Esto podría ser al comienzo o al final de una clase, o como tarea. Anímelos/as a encontrar un espacio tranquilo donde puedan reflexionar sin interrupciones.

**4. Reflexión y debate**

Después de una sesión de escritura, proporciona una breve oportunidad para que los/as estudiantes aborden sus reflexiones con un/a profesor/a o en grupos pequeños si se sienten cómodos/as. Esto ayuda a reforzar el ejercicio de escritura y permite compartir experiencias de aprendizaje.

**5. Fomento de su uso continuado**

Anima a los/as estudiantes a usar el cuaderno regularmente. Recuérdales que es un espacio personal para que exploren sus pensamientos y sentimientos y que pueden escribir en él cuando lo necesiten.

**CONSEJOS E  
INFORMACIÓN  
ADICIONAL**

- Permanece disponible para los/as estudiantes que puedan necesitar apoyo u orientación adicional en su proceso de escritura. Esto podría incluir sesiones individuales o recursos adicionales.
- Establece que los debates sobre género y sexualidad pueden ser sensibles. Crea un ambiente de apoyo y sin prejuicios para los/as estudiantes.
- Asegúrate de que los/as estudiantes sepan que sus reflexiones son privadas a menos que elijan compartirlas.



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.