



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EDUCADORES DE ADULTOS

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1. Qué es la Inteligencia Emocional, Autoconciencia, Autocontrol

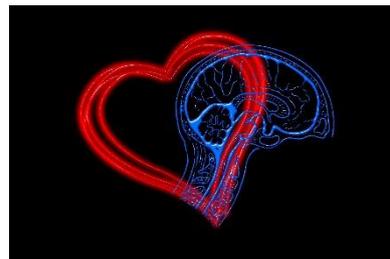
INDICE

| | |
|--|----------|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| 1. 1. Objetivos de aprendizaje..... | 2 |
| 1. 2. Competencias | 2 |
| 2. ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO..... | 2 |

1. INTRODUCCIÓN

1. 1. Objetivos de aprendizaje

El Plan de formación para educadores de adultos JIMINY y la correspondiente presentación en Power Point complementan el Manual de autoayuda JIMINY. El Plan de Formación incluye métodos de formación, materiales y documentos de referencia que pueden ser utilizados por los educadores de adultos cuando preparen e impartan el contenido del Manual a sus alumnos.



El primer Módulo del Manual de Autoayuda JIMINY, "*Inteligencia emocional*", tiene como objetivo sentar las bases para percibir la importancia de la inteligencia emocional y las formas en que podemos mejorarla y utilizarla en nuestra vida personal y profesional.

La primera parte de este Módulo presenta información general sobre la Inteligencia Emocional, sus componentes, los beneficios de tener una alta Inteligencia Emocional, así como herramientas para mejorar nuestra madurez emocional. Esta primera parte aborda también los dos primeros componentes de la Inteligencia Emocional, - que son el Autoconocimiento y la Autogestión- su importancia y las formas de aumentar las capacidades en estas dos áreas.

A continuación se enumeran los objetivos de aprendizaje que los educadores de adultos deben tener en cuenta al impartir la formación del Módulo 1.1:

- A. Comprender que la inteligencia emocional se puede aprender, educar y mejorar constantemente
- B. Entender qué es la inteligencia emocional e identificar los beneficios de tener una mayor inteligencia emocional
- C. Ser capaz de relacionarse más eficazmente con los compañeros y con los demás
- D. Dominar las herramientas para regular y obtener el control de las propias emociones
- E. Ser consciente de cómo las emociones afectan a nuestro comportamiento y rendimiento
- F. Definir y practicar el autoconocimiento y la autogestión, para poder realmente mejorar y funcionar mejor en un equipo y crear un mejor ambiente de trabajo para uno mismo y sus compañeros

1. 2. Competencias

Las competencias que los alumnos deben adquirir después de recibir la formación del Módulo 1.1. y que los educadores de adultos deben tener en cuenta a la hora de impartir una formación sobre este Módulo son: conciencia emocional, autoevaluación precisa, autoconfianza, autocontrol, fiabilidad, conciencia, adaptabilidad.

2. ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO

Este esquema de formación y la presentación en Power Point anexa presentan un enfoque recomendado para impartir la formación sobre el Módulo 1.1. "Qué es la inteligencia emocional, la autoconciencia y la autogestión". Tras una lectura en profundidad del Módulo del Manual de Autoayuda JIMINY, tanto el esquema de formación como la Presentación en Power Point deben adaptarse a las necesidades de su audiencia y a su propio estilo de formación.

| Tiempo recomendado | Actividades de aprendizaje/Aviso para el formador | Materiales | Fuentes |
|--------------------|--|---|--|
| 45 min. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Acogida de los alumnos 2. Romper el hielo - Presentación del formador y de los alumnos: Juego de nombres (Fuente https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/) – ver diapositiva 2 como ejemplo. Pide a los participantes que creen dos columnas en una hoja de papel y escriban dos nombres en formato vertical: el nombre propio y el nombre de un amigo o familiar que haya influido en su vida. A continuación, anotarán un adjetivo que describa uno de sus rasgos positivos para cada letra de su nombre. Lo mismo para el otro. 3. Reglas de la sesión de entrenamiento – Poneos de acuerdo en las reglas que todo el mundo debe respetar durante la formación (teléfonos en silencio, hacer preguntas, ninguna pregunta es tonta, ser constructivo, está bien estar en desacuerdo con los demás, el desacuerdo no debe tomarse como algo personal o como un ataque, divertirse y disfrutar, etc.). Después, escribidlas en un papel y pide a todos que las firmen. 4. Objetivos de aprendizaje y competencias: presenta la diapositiva con los objetivos de aprendizaje y competencias. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un papel de rotafolio/diapositiva de bienvenida 2. Papel de rotafolio y rotuladores 3. Videoprojector 4. Diapositivas 1 a 6 | Capítulo 1.2. – Objetivos de aprendizaje |
| 30 min | Primera evaluación | Reparte copias de los test iniciales para todos los participantes (no incluyas la hoja de respuestas) | Capítulo 5.1. - Test inicial |
| 2 min | Capítulo 2.1. Inteligencia emocional Introduce los temas del capítulo | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 8 | |
| 30 min | Qué es la Inteligencia Emocional y su importancia Empieza preguntando a los participantes sobre los distintos tipos de “inteligencia” que conocen, y haz una lista con ellos. Después preséntales la idea del Coeficiente Intelectual (CI) (si alguno de los participantes no ha hecho mención de ella). Continúa con las diapositivas. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Papel and rotuladores 2. Proyector de video 3. Diapositivas 9 to 12 | Capítulo 1.1 + Capítulo 2.1.1. |
| 10 min | Componentes del CI Explica la infografía | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 13 | Capítulo 2.1.2. |
| 15 min | Beneficios de tener un CI alto Entabla un coloquio en grupo sobre los beneficios de tener un coeficiente intelectual alto, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositivas 14 to 15 | Capítulo 2.1.3. |



| Tiempo recomendado | Actividades de aprendizaje/Aviso para el formador | Materiales | Fuentes |
|---|---|--|---------------------------------------|
| | preguntando a los participantes ejemplos sobre esos beneficios | | |
| 60 min o menos, dependiendo de cómo se pida a los participantes que realicen esta actividad | <p>Escala de madurez emocional de Friedman</p> <p>Presenta el concepto, y pide a los participantes que realicen la prueba durante la clase o como deberes (si se trata de una tarea, al día siguiente no debes olvidarte de preguntar a los participantes por los resultados).</p> <p>Presenta la interpretación después de que los participantes hagan el test.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositivas 16 to 17 3. Folletos con la prueba de Friedman (sin la interpretación) | Capítulo 2.1.4. |
| 20 min | <p>2.1.5. Métodos/ Herramientas para descubrir nuestro CI</p> <p>Abre un debate grupal sobre los métodos, pidiendo a los participantes que pongan ejemplo sobre cómo los implementarían</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 18 | Capítulo 2.1.5. |
| | <p>Ejercicio práctico adicional</p> <p>Presenta el ejercicio 2 y pide a los participantes que lo trabajen durante los próximos días, porque al final del curso debatiréis sobre él.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Folletos con el ejercicio 2 | Capítulo 3.2. |
| 2 min | <p>Capítulo 2.2 Self-Awareness</p> <p>Introduce the topics of the chapter</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 20 | |
| 15 min | <p>2.2.1. Qué es la Autoconciencia y su importancia</p> <p>Explica la diapositiva y abre un grupo de debate sobre la importancia de la autoconciencia- pide a los participantes que den ejemplos</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 21 | Capítulo 2.2.1. |
| 120 min | <p>2.2.2. La Ventana de Johari Window y cómo utilizarla</p> <p>Explica la Ventana de Johari y da un ejemplo de cómo utilizarla. Puedes encontrar distintos ejemplos aquí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://fatinsl.info/ • https://dreamscometrue.ro/what-you-see-from-joharis-window/ • https://eloysiuschiang.wordpress.com/2017/08/06/reflection-on-the-johari-window/ • https://kevan.org/johari <p>Haz una lluvia de ideas con los participantes sobre una lista de dos columnas de adjetivos (puntos fuertes y débiles) que puedan describir a una persona (debes prepararte de antemano con tu propia lista y añadir todos los adjetivos posibles en la lista del rotafolio).</p> <p>Entrega a cada participante un formulario en blanco de la Ventana de Johari y una hoja en blanco.</p> <p>Divide a los participantes en grupos de 3 personas y pídeles que, individualmente, cada miembro del</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 22 3. Formularios de la Ventana de Johari 4. Páginas en blanco | Capítulo 2.2.2. Links en la columna 2 |



| Tiempo recomendado | Actividades de aprendizaje/Aviso para el formador | Materiales | Fuentes |
|---|---|--|-----------------|
| | <p>cada miembro del grupo selecciona los adjetivos que cree que se describen mejor selecciona las características que mejor describen a cada una de las dos personas del grupo.</p> <p>Una vez realizada esta etapa por todos los participantes, pídeles que discutan en sus grupos y rellenen los gráficos personales de la Ventana de Johari, siguiendo las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el área abierta: atributos que has seleccionado para ti y que las otras dos personas también han seleccionado para ti. - En el área ciega: atributos que las otras dos personas seleccionaron para ti, pero que tú no seleccionaste para ti - En el área oculta: atributos que seleccionaste para tí mismo, pero que las otras 2 personas no seleccionaron para ti - En el área desconocida: atributos que ni tú ni los otros dos seleccionaron para vosotros mismos. <p>Fuentes para realizar mejor este ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.seerinteractive.com/blog/the-johari-window-a-simple-exercise-to-improve-your-one-on-one-meetings/ • https://productiveclub.com/johari-window/ <p>Concluye el ejercicio con un debate general de grupo.</p> | | |
| 20 min | <p>2.2.3. Categorías de autoconciencia y métodos(herramientas para mejorarla</p> <p>Explica la diapositive y abre un grupo de debate sobre las categorías de la autoconciencia y los métodos para incrementarla- pide a los participantes ejemplos.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva 23 | Capítulo 2.2.3. |
| 60 min o menos, dependiendo de cómo se pida a los participantes que realicen esta actividad | <p>2.2.4. 16 test de personalidad para autoconocer</p> <p>Explícales el tema a los participantes, abriendo el link del test.</p> <p>Pide a los participantes que hagan el test durante la clase o en casa como tarea (si lo mandas como tarea, no olvides preguntar por los resultados al día siguiente)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Proyector de video 2. Diapositiva24 | Capítulo 2.2.4. |
| | Ejercicio Práctico Adicional | <ol style="list-style-type: none"> 1. Folletos del ejercicio 1 | Capítulo 3.1. |



| Tiempo recomendado | Actividades de aprendizaje/Aviso para el formador | Materiales | Fuentes |
|--------------------|---|---|----------------------------|
| | Explica el ejercicio 1 y pide que lo trabajen durante los próximos días, porque al final del curso debatiréis sobre él | | |
| 2 min | Capítulo 2.3. Autogestión Explica los temas del capítulo | 1. Proyector de video 2. Diapositiva 26 | |
| 15 min | Capítulo 2.3.1. Qué es la autogestión y su importancia Explica la diapositiva y abre un grupo de debate sobre la importancia de la autogestión- pide a los participantes que den ejemplos | 1. Proyector de video 2. Diapositiva 27 | Capítulo 2.3.1. |
| 15 min | Capítulo 2.3.2. Habilidades de autogestión y cómo desarrollarlas Abre un grupo de debate las formas en las que una persona puede mejorar su autogestión | 1. Proyector de video 2. Diapositiva 27 | Capítulo 2.3.2. |
| | Ejercicio Práctico Adicional Explica el ejercicio 3 y pide que lo trabajen durante los próximos día | 1. Folletos del ejercicio 3 | Capítulo 3.3. |
| 60 min | Evaluación final Pide a los participantes que empiecen a rellenar los formularios y que continúen en casa. Aconséjales que realicen esta evaluación dos veces al año. | 1. Copias para todos los participantes del test final | Capítulo 5.2. - Test final |
| 30 min | Conclusiones y Feedback Abra un debate en grupo sobre las conclusiones de la sesión de formación del Módulo 1.1. Si no va a impartir formación para otros módulos (normalmente, también deberías impartir formación para el Módulo 1.2.), pide a los participantes que rellenen el formulario de opinión. Agradece a los participantes su participación | 1. Proyector de video 2. Diapositivas 31-33 | |

