



Podcast 2

Introducción sobre la IE: ¿Qué es la Inteligencia Emocional y sus 4 pilares?, la IE en la actividad física y la expresión corporal

Hola a todos, en esta parte del podcast sobre una introducción a la IE: ¿Qué es la Inteligencia Emocional y sus 4 pilares?, la IE en la actividad física y la expresión corporal, hablaremos de cuestiones clave y de estrategias para trabajar la educación emocional

Una de las cuestiones clave es que las propias mujeres en riesgo de exclusión deben ser las primeras en ver su evolución y comprender la dimensión del cambio.

La voluntad de cambio no es sólo una cuestión física, sino también mental. El empoderamiento requiere creer en uno mismo, y una forma de hacerlo es recurrir a las pruebas visuales y tangibles:

- Acudir a los cambios físicos y mentales.
- Estar en contacto directo con los cambios a través de los sentidos:
ver la evolución del cuerpo,
comprendiendo las decisiones tomadas, ,
escuchar los cambios de los demás

puede hacerlo más tangible para las mujeres.

Hay un factor de riesgo, que se observa a menudo en las sesiones de autocapacitación a corto plazo que prometen grandes cambios en poco tiempo.

Las motivaciones de las personas participantes serán grandes para ver un cambio rápido y significativo, aunque no sea realista.

Es posible crear un espejismo en la evolución: un cambio temporal durante un corto periodo de tiempo que se desvanece rápidamente. Esto puede dejar a los individuos con una sensación de fracaso.

La responsabilidad ética de los líderes de grupo es significativa al no prometer en exceso los beneficios potenciales de sus sesiones para maximizar el interés.

Más bien, establecer expectativas realistas, proporcionar apoyo para un autocontrol realista y permitir la perspectiva de un desarrollo no lineal es imperativo para mejorar todos los aspectos de su autoconcepto hacia un futuro más empoderado.

Se proponen varias estrategias para trabajar la educación emocional a través del deporte: como el trabajo teórico-práctico, las evaluaciones objetivas y las reflexiones.

El trabajo teórico-práctico incluye una parte teórica sobre actividades y técnicas. La parte teórica incluye:

- explicar los objetivos de la sesión,
- el tipo de actividad que se va a realizar (calentamiento, posturas, etc.)
- las funciones de cada movimiento





y otra parte del tiempo (práctica) dedicada a la exploración de las emociones. En cada dinámica, las mujeres en riesgo de exclusión social deben prestar atención a sus sentidos, para introspeccionar sobre sus sensaciones y emociones a partir de la dinámica.

La identificación de las sensaciones y emociones en situaciones concretas (en una postura de yoga, un movimiento de danza, etc.) puede ayudar a reflexionar sobre el yo, y a conocerse mejor.

El análisis de la situación y de las emociones puede ayudar a tomar acciones no impulsivas y a un mejor control de las emociones y de la estabilidad emocional.

