



Actividad Formativa - Inteligencia Emocional

Programa de la Actividad Formativa

1. Título de la Acción

Nombre de la formación:	Inteligencia Emocional (Adaptar el título según el enfoque específico del taller, por ejemplo: "Inteligencia Emocional en el ámbito educativo" o "Gestionar las emociones en situaciones de conflicto")
Fecha:	Indicar la fecha del evento
Duración:	4 horas (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
Ubicación:	Nombre del centro, dirección completa, ciudad y país
Organizador/a:	Nombre de la entidad que organiza la actividad

2. Objetivos del Evento

El evento está diseñado para fomentar la inteligencia emocional en jóvenes de entre 16 y 25 años. Incluirá sesiones de educación no formal e interactivas, así como un taller temático de tango, con el fin de desarrollar competencias como la empatía, la autorregulación emocional y la resiliencia.

3. Participantes

Grupo destinatario:	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades
Número de participantes:	20 jóvenes
Formadores:	2 formadores/as + 1 persona de apoyo
Educadores juveniles externos	1-2 (opcional)

4. Programa del Evento	
Inicio y Registro	10:00 - 10:15: Llegada de participantes y registro Registro de los/as participantes y entrega de materiales. Bienvenida por parte del equipo y presentación del programa y objetivos del día. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Sesión de apertura	10:15 - 10:30: Bienvenida y presentación • Palabras de bienvenida por parte del organizador • Presentación del equipo de formadores/as y trabajadores juveniles • Visión general del programa de formación y objetivos 10:30 - 10:45: Rompehielo – Juego de nombres Descripción: Los participantes se colocan en círculo. Cada persona dice su nombre acompañado de un gesto único. El resto del grupo repite inmediatamente el nombre y el gesto. Si el grupo es pequeño y las condiciones lo permiten, se puede pedir a cada participante, antes de decir su nombre y hacer su gesto, que repita los nombres y gestos de todos los que lo precedieron, o al menos de los últimos uno, dos o tres. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Sesión 1	10:45 - 11:15: Taller sobre Inteligencia Emocional Descripción: Presentación introductoria sobre la inteligencia emocional, con el objetivo de explorar sus componentes clave (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales) y su relevancia en la vida cotidiana de los jóvenes. Se acompañará con un vídeo breve para ilustrar situaciones reales. • 👉 La presentación está disponible en el sitio web del proyecto. • 🧑🏫 Enlace al vídeo: aquí 11:15 - 11:30: Mímica o dibujo de emociones

	Descripción: En esta actividad interactiva, a los participantes se les asigna una de las cinco emociones presentadas anteriormente. Deben representar esta emoción mediante mímica o dibujo, sin utilizar lenguaje verbal. El resto del grupo debe adivinar la emoción representada. Dependiendo del número de participantes, la mímica o el dibujo puede realizarse de forma individual, en parejas o en grupos de tres. Cada turno explora una de las emociones previamente establecidas. 11:30 - 12:00: Teatro del Oprimido – Teatro Foro Descripción: Los participantes se dividen en 2-3 grupos para realizar Teatro Foro, una técnica del Teatro del Oprimido desarrollada por Augusto Boal. Esta metodología invita al público (llamado “espect-actores”) a observar una escena basada en una situación de conflicto emocional o social. Después de la primera representación, cualquier persona del grupo puede intervenir para sustituir al personaje oprimido y proponer, mediante la actuación, una solución diferente o una nueva forma de afrontar la situación. Este proceso fomenta la reflexión crítica, la empatía y el aprendizaje colectivo, permitiendo a los jóvenes practicar la gestión emocional y la comunicación asertiva ante conflictos reales. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Pausa	12:00 - 12:20: Pausa café
Sesión 2	12:20 - 12:30: Energiser “Sigue al líder” Descripción: Los participantes se colocan en círculo y bailan, imitando los movimientos de otra persona del grupo. Una persona se sitúa en el centro sin saber quién es el líder, y debe adivinarlo observando los movimientos de los demás. 12:30 - 13:30: Clase de Tango Descripción: Clase práctica en la que los participantes exploran el tango como herramienta para conectar con las emociones propias y las de los demás. A través del baile se trabaja la atención plena, la expresión emocional, la confianza y la comunicación no verbal. El enfoque está

	en la relación entre movimiento, música y emociones, sin necesidad de conocimientos previos. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Sesión de cierre	13:00 - 14:30: Resumen y evaluación • Recapitulación de los aprendizajes clave de la jornada • Dinámica con cartas Dixit para expresar sentimientos y recoger impresiones del grupo • Evaluación escrita mediante un cuestionario • Agradecimientos y palabras de cierre por parte del organizador Formador/a: [Nombre del formador/a]

5. Recursos necesarios	
Materiales	• Cuadernos y bolígrafos • Proyector y pantalla • Portátiles o tablets (si se requieren) • Post-its • Hojas de papel • Cartas Dixit • Comida y bebida
Personal	2 formadores/as o facilitadores/as 1 persona de apoyo
Equipamiento técnico	• Projectors and sound system • Wi-Fi access • Digital collaboration tools (e.g., Google Workspace, Microsoft Teams) • [.....]

6. Colaboradores
(Espacio reservado para insertar nombres o entidades locales que colaboren)

7. Información de contacto

Persona de contacto	[Nombre del/la responsable]
Número de teléfono	[número de contacto]
Correo electrónico	[correo@ejemplo.com]

Notas adicionales

- Asegurar que todas las personas participantes conozcan la ubicación y el horario.
- Informar a los/as voluntarios/as sobre sus roles antes del evento.
- Se pedirá permiso para el uso de imágenes tomadas durante el evento con fines de difusión.
- [.....]
- [.....]