

# TALLER: AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE IIMM – INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES



CEPA SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS  
Cynthia Pérez

# OBJETIVOS PRINCIPALES DEL TALLER:



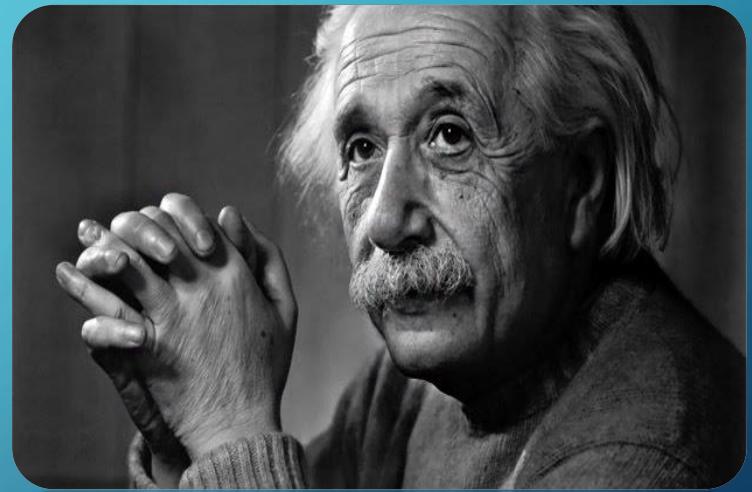
- ✓ Delimitar concepto de Inteligencia.
- ✓ Conocer y comprender las IIIMM (Inteligencias múltiples). Tipos y características.
- ✓ Autoconocimiento (análisis y desarrollo de puntos fuertes y débiles).
- ✓ Despliegue inteligencia interpersonal e intrapersonal.
- ✓ Conocimiento y desarrollo inteligencia emocional.
- ✓ Hacer hincapié en las habilidades sociales y sus ventajas.
- ✓ Aprovechar conocimientos adquiridos para el desarrollo académico y profesional.

# 1) DELIMITAR CONCEPTO DE INTELIGENCIA

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA? ¿QUÉ ES SER UNA PERSONA INTELIGENTE?

ANTIGUAMENTE la INTELIGENCIA se consideraba:

- Algo unitario e innato. Es decir, nacías con un inteligencia (C.I.) determinado que no se podía modificar.
- Origen: la herencia (componente genético)
- Se relacionaba la inteligencia con ser buenos en asignaturas como: Matemáticas y en Lengua.
- Y por tanto se definía la Inteligencia como la facultad de entender, razonar, saber, aprender y de resolver problemas.



ACTUALMENTE: la INTELIGENCIA se considera:

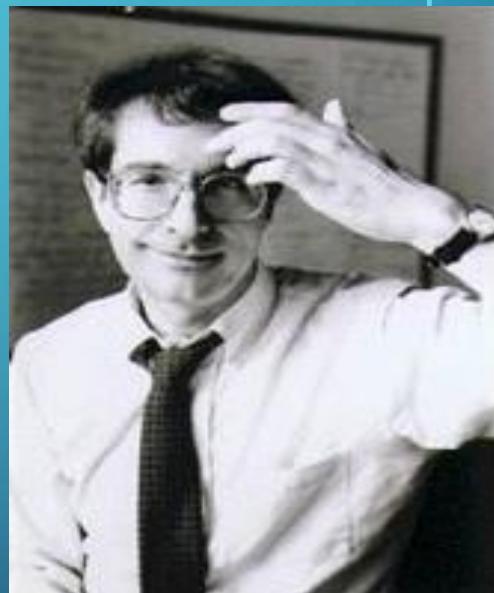
Algo que se puede desarrollar, mejorar, ampliar y TRABAJAR.  
Y su origen además de genético, también le influye el ambiente (contexto, cultura y la estimulación)  
Y ya no se considera algo unitario (una sola inteligencia) si no como una configuración múltiple, cada persona tiene múltiples inteligencias.  
Y no se asocia solamente con ser bueno en Mates y/o Lengua.



## 2) CONOCER Y COMPRENDER LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

CONOZCAMOS LA TEORÍA PARA APLICARLO EN LA PRÁCTICA...

Howard Gardner desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples (IIMM) demostrando que existen una multitud de inteligencias (en concreto 8 diferentes).



Y ASEGURA QUE:

*“Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencias y este es el desafío educativo fundamental”*



Con esto quiere decir que no solamente tenemos múltiples inteligencias, sino que cada persona las combina de diferentes maneras.

## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES:



## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA:

Capacidad de utilizar las palabras de manera eficaz, ya sea hablando o por escrito.



### Estados finales/ Profesiones:

Escritores, narradores, oradores o políticos, editores y periodistas, principalmente.



## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

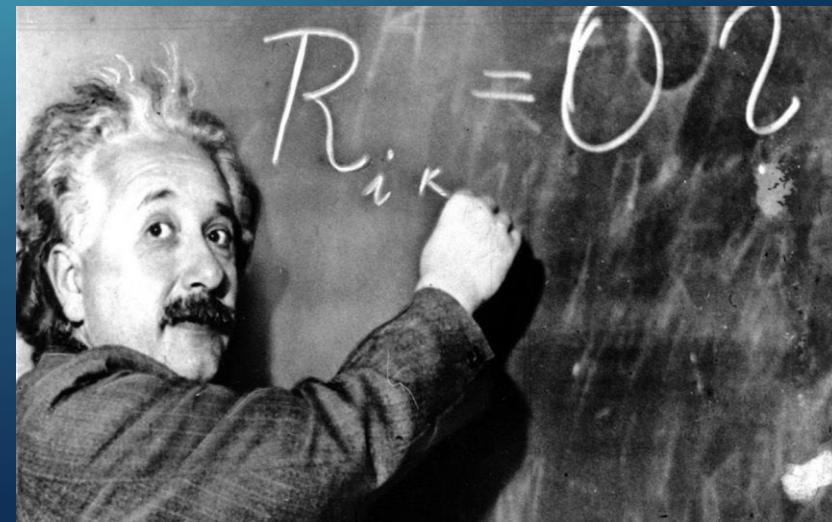
### INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA:

Capacidad de utilizar los números con eficacia y uso de razonamiento adecuado.



### Estados finales/ Profesiones:

Matemáticos, contables, estadísticos, científicos, programadores informáticos, especialistas en lógica, principalmente.



## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA VISO-ESPACIAL:

Capacidad de percibir y representar el mundo visual y espacial de manera precisa.

Sensibilidad al color, líneas, forma, espacio y las relaciones entre estos elementos.



### Estados finales/ Profesiones:

Arquitectos, interioristas, artistas, inventores, pintores, guías...



## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA CINÉTICO-CORPORAL (KINESTÉSICA):

Capacidad de dominar del propio cuerpo.

Incluye habilidades físicas como:  
coordinación, equilibrio, fuerza,  
flexibilidad y velocidad y capacidades  
táctiles (facilidad para utilizar las manos en  
la creación o transformación de objetos.)



### Estados finales/ Profesiones:

Deportistas, bailarines, atletas, artesanos,  
escultores, mecánicos, cirujanos, mimos,  
actores...

## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

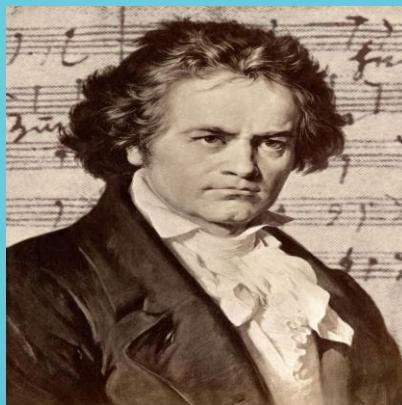
### INTELIGENCIA MUSICAL:

Capacidad de percibir y expresar formas musicales.

Incluye la sensibilidad al ritmo, el tono o la melodía, y al timbre de una pieza musical.

### Estados finales/ Profesiones:

Cantantes, músicos, compositores...

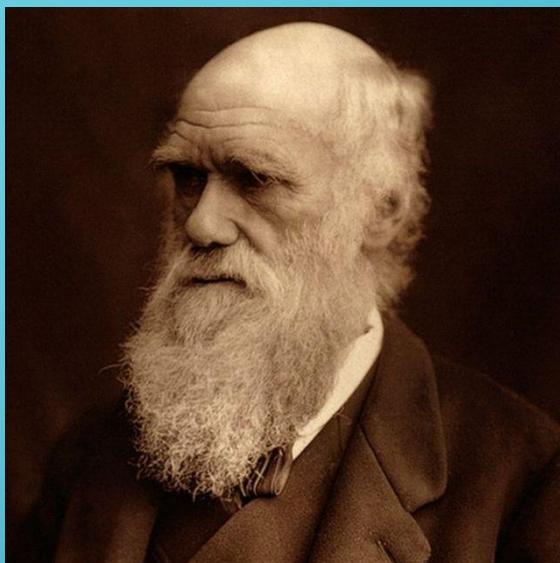


## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA NATURALISTA:

Capacidad para clasificar y reconocer las numerosas especies de flora y fauna del entorno.

Sensibilidad hacia los fenómenos naturales y protección del medioambiente.



### Estados finales/ Profesiones:

Biólogo, naturalista...



## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA INTERPERSONAL:

Capacidad de percibir y distinguir los estados anímicos, intenciones y sentimientos de otras personas. Y responder con eficacia a ello (sensibilidad hacia las expresiones faciales, tono de voz y gestos).

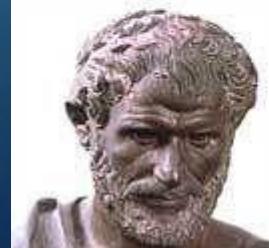


### Estados finales/ Profesiones:

Consejero, antropólogo, médicos, psicólogos, vendedores, políticos, empresarios, filósofos...

*La habilidad de exponer una idea es tan importante como la idea en si misma.*

*Aristóteles.*

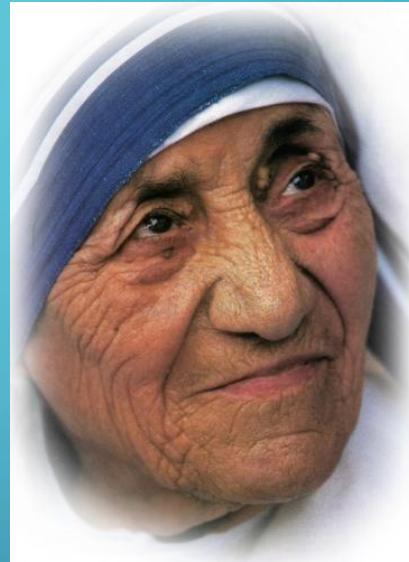


## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS.

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:

Capacidad de autoconocimiento y autocontrol sobre los propios sentimientos y emociones.  
Conocer y detectar los puntos fuertes y débiles.

La capacidad de autodisciplina, automotivación y autoestima.



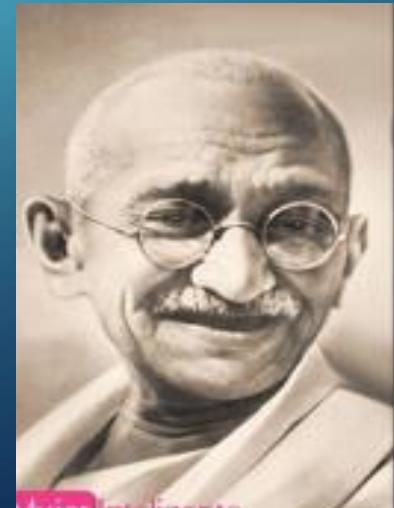
*"A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota"*

*Madre  
Teresa de Calcuta*

Mans Unides

### Estados finales/ Profesiones:

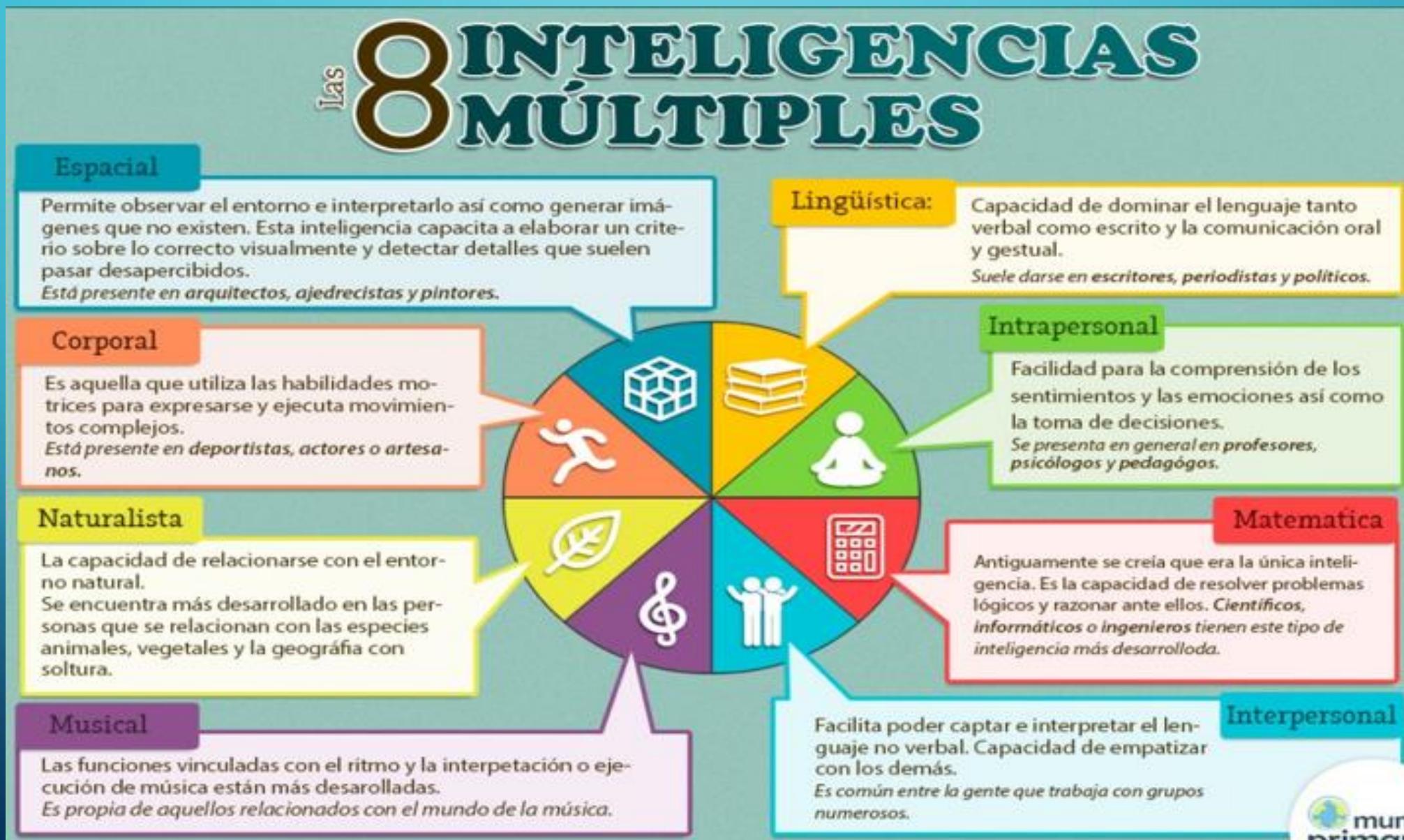
Psicoterapeuta, filósofo, psicólogo, coach...



*La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía*

*Mahatma Gandhi*

## 2) LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. (CUADRO RESUMEN)



### 3) PERFIL DE IIMM- AUTOCONOCIMIENTO (ANÁLISIS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES)

Saber qué inteligencia se tiene más desarrollada.

- ✓ Ayuda a: Potenciarla y favorecer el desarrollo del resto de inteligencias.
- ✓ Ayuda a: saber cuáles son las mejores formas de aprender/estudiar y afrontar un examen.
- ✓ Y favorece autoconocimiento para ayudaros con el presente académico, para la vida personal y profesional.

PERFIL DE IIMM→TEST PARA CONOCER VUESTRA COMBINACIÓN DE IIMM

# INVENTARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Puntúa de 0 a 3 según te identifiques con cada afirmación: 0→Nunca 1→A veces 2→Casi siempre 3→Siempre



INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA



INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA



INTELIGENCIA MUSICAL



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Leo por placer y no sólo lo obligado   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Escribo con gusto composiciones, cartas, artículos...                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Lenguaje, Geografía e Historia me resultan más fáciles que Matemáticas, Física y Química | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Recuerdo con facilidad ideas, frases, conceptos  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Colección poesías o frases que me gustan   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Entiendo fácilmente lo que leo   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Encuentro con facilidad las palabras adecuadas para expresarme                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Capo más información al oír la radio que al ver la televisión                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En coche, presto más atención a lo que dicen los carteles que al paisaje                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Escribo habitualmente mis pensamientos (diario, notas...)                                | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Me encuentro a gusto cuando tengo que aprender o trabajar sobre temas de Matemáticas y Ciencias | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me gustan los juegos que desafían el pensamiento: ajedrez, 3 en raya...                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Cuando pienso, lo hago siguiendo la secuencia lógica del suceso                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me gustan los experimentos y plantearme preguntas como "¿qué pasaría si...?"                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Creo que casi todo tiene una explicación racional   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Puedo pensar en conceptos abstractos, sin palabras ni imágenes                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me interesan los descubrimientos científicos nuevos   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me gusta encontrar defectos lógicos en lo que dicen o hacen las personas                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Calculo cantidades mentalmente con facilidad  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me siento más cómodo cuando algo ha sido medido o clasificado de algún modo                     | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Tengo una voz agradable para cantar   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Distingo si alguien desentonía al cantar  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me siento bien escuchando música  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Conozco la melodía de muchas canciones  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Sigo con facilidad el ritmo de una canción con algún instrumento de percusión   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Voy a recitales y conciertos y grabo música que me gusta                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Oyendo una o dos veces una pieza musical, puedo cantarla con bastante precisión | 0 | 1 | 2 | 3 |
| A veces, por la calle, llevo en mente una canción o melodía de televisión       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| A menudo tamboleo o canturreo mientras hago otra cosa                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Toco algún instrumento  | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Saco fotos o videos con frecuencia   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me oriento con facilidad en lugares nuevos   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Suelo hacer "dibujitos" a la vez que otra cosa (hablar por teléfono, escuchar música...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me fijo en los colores al elegir ropa, arreglar la habitación, etc.                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Prefiero tener libros ilustrados   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Me resulta fácil usar mapas  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Entiendo mejor las explicaciones con ayuda de gráficos, dibujos...                       | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

# REALIZAR TEST IIMM PARA OBTENER → PERFIL IIMM

|                              |  |   |   |   |   |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL | Resuelvo a gusto rompecabezas, laberintos...                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Cuando cierro los ojos, a menudo veo imágenes claras                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Me siento mejor al aire libre  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Disfruto con cosas manuales: dibujar, construir, cocinar, tallar, tejer... | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Prefiero practicar actividades físicas, más que leer o ver sobre ellas     | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Realizo algún deporte o actividad física                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Me resulta difícil estar sentado durante períodos largos                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Me vienen buenas ideas mientras camino, corro o hago una actividad física  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Uso el cuerpo, hago gestos, etc. al conversar                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Necesito tocar las cosas para saber más de ellas                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Siento que me mueve con agilidad, coordinación y equilibrio                | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                              | Disfruto en actividades arriesgadas o acciones que me enfrentan al peligro | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|                                   |  |   |   |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
| INTELIGENCIA CINESTÉSICO-CORPORAL | Suelo mirar, escuchar, tocar... aquello que no conozco                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Me gusta preguntarme cómo funcionan las cosas  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | A menudo me pregunto cómo son los aparatos por dentro                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Suelo comparar sucesos y cosas para ver qué es lo que tienen en común                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Me gustaría aprender más cosas sobre la naturaleza                                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Tengo grandes conocimientos sobre temas de la naturaleza: animales, plantas, montañas... | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Las Ciencias Naturales es la asignatura que más me gusta                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Me diverto haciendo experimentos y comprobando qué pasa                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Cuando pienso en algo nuevo, suelo preguntarme "qué pasaría si..."                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                                   | Cuando voy a hacer un experimento, intento adivinar lo que pasará                        | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|                          |  |   |   |   |   |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| INTELIGENCIA NATURALISTA | Me gusta enseñar a alguien cómo se hace algo           | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Necesito charlas con alguien sobre mis problemas       | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Los conocidos acuden a mí si tienen un problema        | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Disfruto entreteniendo a otros y organizando cosas     | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Prefiero ir a una fiesta antes que quedarme solo       | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Disfruto al compartir los hobbies con amigos           | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Prefiero los trabajos y deportes en equipo             | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Tengo cierta influencia sobre el grupo en el que estoy | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Tengo más de un amigo cercano                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                          | Me siento cómodo cuando estoy con mucha gente          | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

|                            |  |   |   |   |   |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| INTELIGENCIA INTERPERSONAL | Paso tiempo pensando en mis propias cosas  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Trato de ver qué sentido tiene lo que hago   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Al discutir, tengo claros mis motivos e intenciones  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Disfruto con mis hobbies y mis intereses personales  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Tengo una visión realista de mis habilidades y dificultades  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Prefiero trabajar de forma individual, por mi cuenta, sin que nadie me aconseje sobre cómo hacer las cosas | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Poseo una voluntad fuerte y mente independiente  | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Prefiero un fin de semana a solas en una cabaña a un lugar con mucha gente                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Anoto habitualmente en un diario lo que siento   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|                            | Me repongo fácilmente tras los bajones de ánimo  | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total:

### 3) PERFIL DE IIMM- AUTOCONOCIMIENTO (ANÁLISIS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES)

#### COMPARTIR RESULTADOS:

Tras realizar el TEST DEL PERFIL DE IIMM y conocer vuestra combinación de IIMM. Debemos cuidar todas las inteligencias.

#### PREGUNTAS:

- ¿Os ha salido algo que os llame la atención?
- ¿Ayuda a auto-conoceros?
- ¿Qué inteligencia predomina en vosotros/as?



### 3.1) AUTOCONOCIMIENTO Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.

**El Autoconocimiento es importante para:**

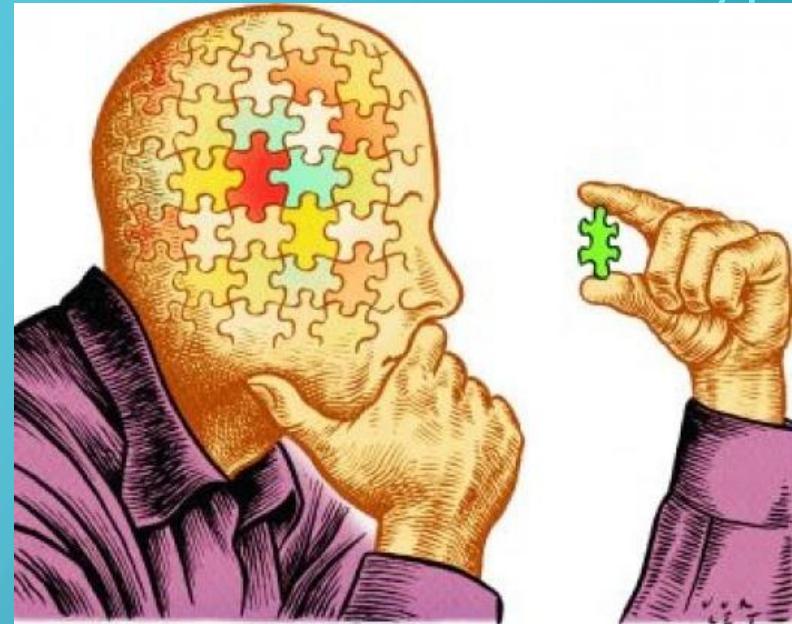
- ✓ Saber en qué inteligencia destacas y potenciarla.
- ✓ Saber tus preferencias y gustos.

✓ Aplicarlo a nivel académico:

- Ser consciente de que hay diferentes formas de aprender.
- Saber las actividades/formas con la que aprendes mejor según tu desarrollo en cada inteligencia.

✓ Aplicarlo a nivel laboral:

- Las profesiones asociadas al predominio de cada inteligencia.
- Cuando se elige la profesión hay que saber lo que nos gusta y para lo que somos capaces: actitudes + aptitudes



### 3.2) AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS IIMM

| INTELIGENCIA MÚLTIPLE | DESTACA EN   | LE GUSTA  | ACTIVIDADES/APRENDE MEJOR  | PROFESIONES ASOCIADAS   |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Lingüístico-Verbal    | Lectura, escritura, narración historias, memorización fechas, piensa en palabras.          | Leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar, hacer puzzles.   | Leyendo, escuchando, hablando, escribiendo, discutiendo y debatiendo.            | Política, Periodismo, Oradores, Poetas, Escritores, Locutores...                                      |
| Lógica – Matemática   | Matemáticas, razonamiento, lógica, resolución problemas.                                   | Resolver problemas, cuestionar, trabajar con números, experimentar. | Usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.           | Matemáticos, científicos, economistas, ingenieros, auditores...                                       |
| Espacial              | Lectura mapas, gráficos, dibujando, resolviendo laberintos, <u>puzzles</u> , visualizando. | Diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos. | Trabajando con dibujos y colores, visualizando, usando su ojo mental, dibujando. | Arquitecto, diseñador, publicista, pintor, fotógrafo, creador de videojuegos, topógrafos, mecánico... |

### 3.2) AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

| INTELIGENCIA MÚLTIPLE         | DESTACA EN  | LE GUSTA   | ACTIVIDADES/APRENDE MEJOR  | PROFESIONES ASOCIADAS  |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Corporal – Kinestésica</b> | Atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas. | Moverse, tocar y hablar, lenguaje corporal.              | Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.  | Actores, bailarines, deportistas, cirujanos, escultores, artesanos...                    |
| <b>Musical</b>                | Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos.                             | Cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música. | Ritmo, melodía, cantar, escuchando música y melodías.  | Músico, compositor, DJ, director orquesta...   |
| <b>Interpersonal</b>          | Entendiendo a la gente, liderando, comunicando, resolviendo conflictos.           | Tener amigos, hablar con la gente, juntarse con gente.   | Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.   | Antropólogos, médicos, vendedores, Directores / empresarios...                           |
| <b>Intrapersonal</b>          | Entendiéndose a sí mismo, reconociendo sus puntos fuertes y débiles.              | Trabajar solo, reflexionar, seguir sus intereses.        | Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando.                                | Psicólogos, consejeros, filósofos, terapeutas, teólogos...                               |
| <b>Naturalista</b>            | Especial sensibilidad naturaleza, identificando la flora y la fauna.              | Participar en la naturaleza, hacer distinciones.         | Trabajar en el medio natural, explorar los seres vivos, aprender sobre plantas y temas relacionados con la naturaleza. | Biólogos, agrónomos, ecologistas, veterinarios, apicultores, meteorólogos, jardineros... |

### 3.3) PONER EN PRÁCTICA LA TEORÍA IIMM

Sabiendo las actividades que ayudan a fortalecer/desarrollar cada inteligencia debéis ponerlas en práctica.



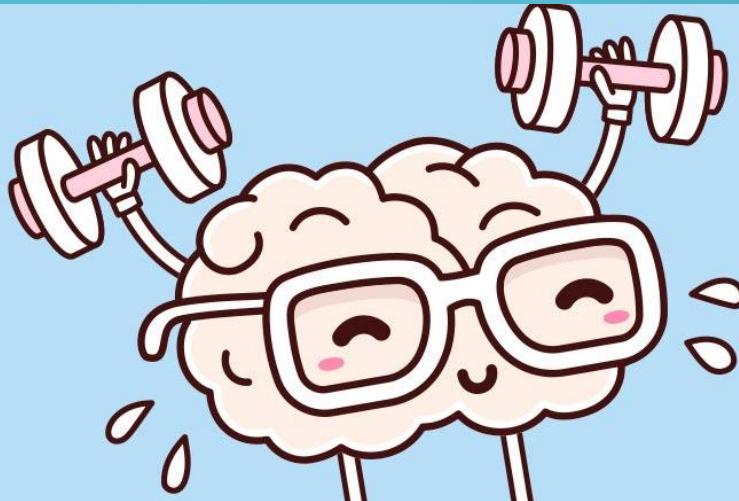
## 4) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL.

En especial en esta sesión vamos a hablar de las que quizá menos se estudian de forma directa en las aulas, pero que son principales para el desarrollo académico, profesional y personal.



## 4) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL.

¿Cómo fortalecer dichas inteligencias?



## 4.1) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTERPERSONAL

### INTELIGENCIA INTERPERSONAL:

Capacidad de percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones y los sentimientos de otras personas/compañeros de clase.



### ¿Cómo fortalecer Inteligencia INTERPERSONAL?

- ✓ Ser empático. Ponerse en el lugar del otro.
- ✓ Prestar atención a las emociones del otro (lenguaje verbal y no verbal)
- ✓ Expresarse y relacionarse correctamente.
- ✓ Aprender a escuchar. Cuando alguien se siente escuchado, se siente comprendido y en confianza. Servirá para formar una conexión más profunda con la otra persona.

## 4.1) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTERPERSONAL

### ¿Cómo fortalecer Inteligencia INTERPERSONAL?

SE PUEDE PRACTICAR Y POTENCIAR:

- ✓ Haciendo trabajos o actividades en grupo (presencial o virtual).
- ✓ Fomentando y participando en debates (respeto opiniones, escuchar con atención, no se imponen ideas...)
- ✓ Ejercicios de roll-playing
- ✓ Leer relatos/noticias y analizar formas de actuar buenas y malas en relación con otras personas.
- ✓ Recabar información sobre otras costumbres, creencias y valores. Esto te ayudará a comprenderlos mejor a quienes no piensan como tú.
- ✓ Actividades deportivas en equipo.



## 4.2) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:

El autoconocimiento (análisis de puntos fuertes y débiles)  
Y la capacidad de distinguir y controlar las propias  
emociones y pensamientos.



### ¿Cómo fortalecer Inteligencia INTRAPERSONAL?:

- ✓ Usar diarios personales. Para expresarnos y conocernos mejor.
- ✓ Actitud reflexiva. Reflexionar sobre los avances de cada día. Reflexiona sobre tus cualidades y aspectos a mejorar.
- ✓ Ser autocrítico. Analizar qué estamos haciendo mal y podemos cambiar/mejorar.
- ✓ Establecerse metas (a corto y largo plazo).
- ✓ Identificar pensamientos perjudiciales. Sustituir por positivos.
- ✓ Utilizar frases cortas positivas que puedas poner en lugares que veas a menudo.
- ✓ Medita. La meditación es una manera muy eficaz de aumentar la conciencia de uno mismo.

## 4.2) DESPLIEGUE INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

¿Cómo fortalecer Inteligencia INTRAPERSONAL en relación a los estudios?

- ✓ Tener automotivación y autocontrol.
- ✓ Anticiparse y controlar situaciones de ansiedad, nervios...

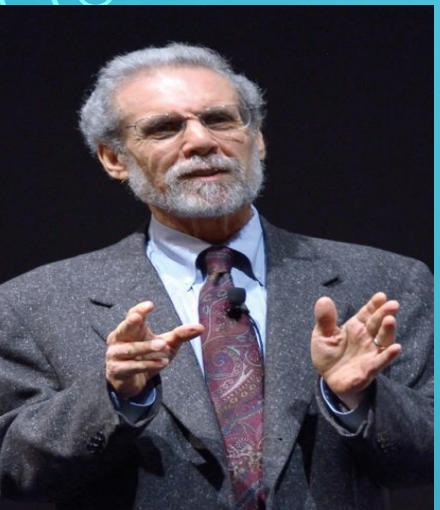
Recomendaciones para evitar dichas situaciones:

- ✓ Evitar estudiar el día de antes.
- ✓ Usar técnicas de estudio que os sean útiles.
- ✓ Usar técnicas de relajación: respiración, meditación, mindfulness...



También debemos saber que los estados de ánimo y las emociones influyen en nuestro aprendizaje.

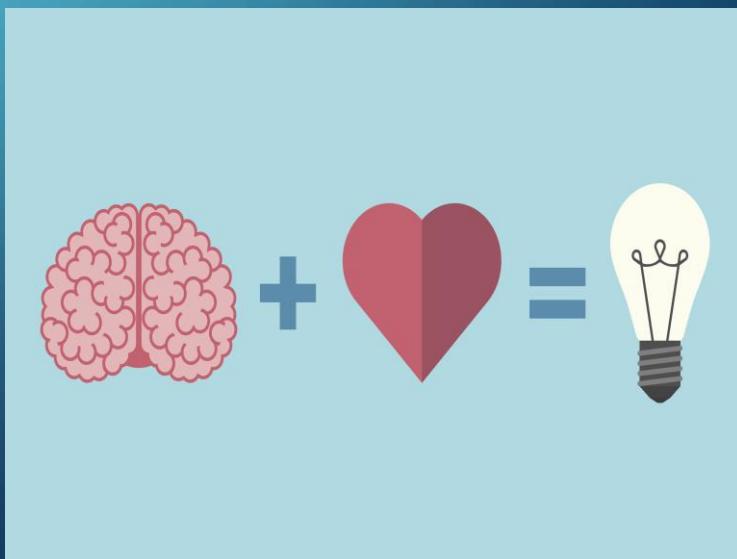
## 5) INTELIGENCIA EMOCIONAL



“La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”  
(Daniel Goleman)

Un elevado C.I. (Cociente intelectual) no es condición suficiente que garantice éxito en la vida → Se necesita una serie de: habilidades emocionales

Estas habilidades están estrechamente relacionadas con los estados de ánimo y los sentimientos.



PERCIBIR  
EMOCIONES

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL



MANEJAR LAS  
EMOCIONES

COMPRENDER LAS  
EMOCIONES

UTILIZAR LAS  
EMOCIONES



## 5) INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CÓMO POTENCIARLA

Al igual que se pueden trabajar y potenciar las inteligencias múltiples, esta igual.

Podemos aprender a ser más inteligentes emocionales desarrollando las habilidades necesarias para ello:

- ✓ Autocontrol emocional. De emociones propias y en relación con los demás.
- ✓ Detectar, prever y evitar situaciones/personas/cosas que nos generen sensaciones/sentimientos negativos.
- ✓ Aumentar las actividad/pensamientos que nos generen emociones positivas.
- ✓ Cambiar de emociones negativas a positivas
- ✓ Saber si somos más racionales o emocionales. Ser mas racional se asocia con ese autocontrol, las personas más racionales tienen más autocontrol.
- ✓ Recomendar ver pelis: En busca de la felicidad, Del revés, Soul...



## 5) INTELIGENCIA EMOCIONAL

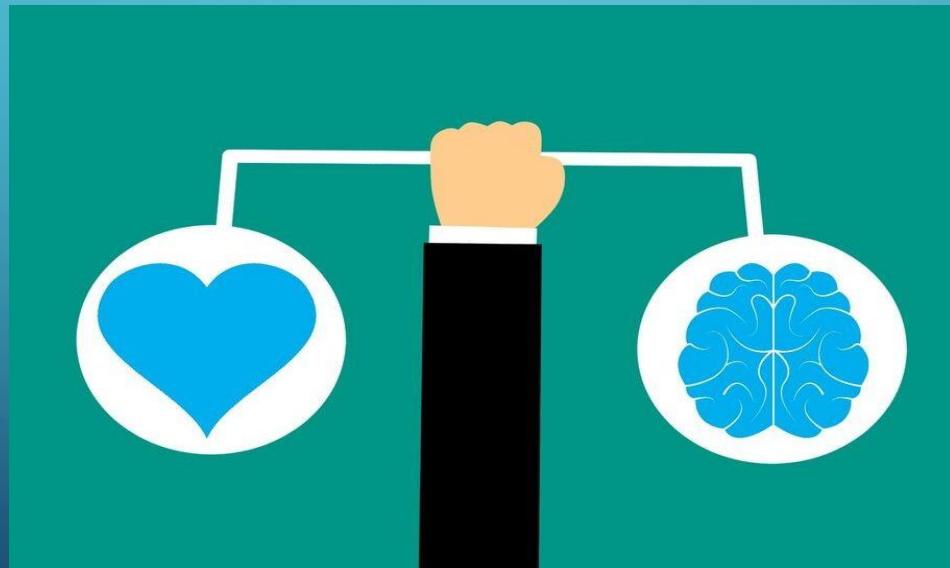


"La verdad es que siempre pensé que había algo malo conmigo. Ya sabes, tal vez no soy lo suficientemente buena para vivir.

Pero luego tú me mostraste los propósitos, la pasión.  
Tal vez observar el cielo pueda ser mi chispa, o  
caminar, soy buena en eso de caminar"

## 5) INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se debe aprender a atribuir significados emocionalmente estables y positivos a los acontecimientos que suceden, tanto en nuestra vida como en las relaciones que establecemos con los demás (centro escolar, trabajo actual o futuro trabajo, familia, amigos, pareja...)



# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE DIVIDIRSE EN CUATRO GRANDES BLOQUES:

## ÁREA INTRAPERSONAL:

El autonocimiento

La autorregulación de las emociones

Automotivarse y adaptarse a los cambios

## ÁREA INTERPERSONAL

Las habilidades sociales (la empatía)



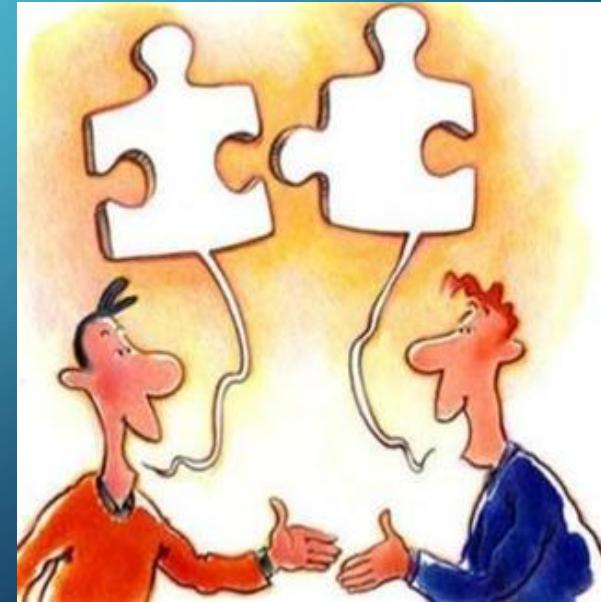
# 6) HABILIDADES SOCIALES

La capacidad de poder relacionarse de manera exitosa, en la cual la empatía y la capacidad de adecuarse a distintos contextos juegan un papel importante.

Las habilidades sociales forman parte de las relaciones interpersonales.

## HABILIDADES SOCIALES PRINCIPALES:

- ✓ Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- ✓ Escucha activa: Capacidad de escucha.
- ✓ Capacidad de comunicar e interpretar sentimientos y emociones.
- ✓ Diálogo y Negociación. Capacidad de comunicar y buscar soluciones
- ✓ Control de las emociones (Inteligencia Emocional)
- ✓ Asertividad.



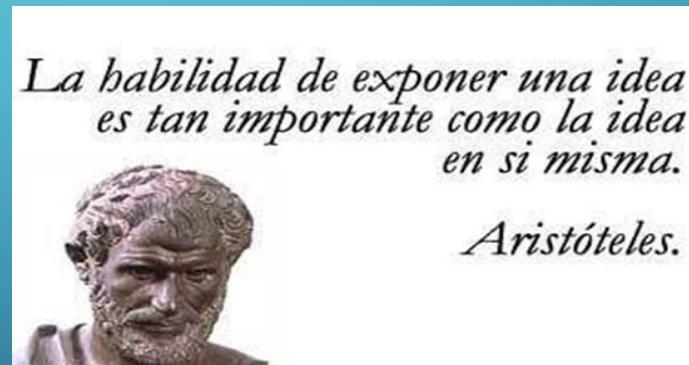
# 6.1) HABILIDADES SOCIALES Y LA ASERTIVIDAD.

## ¿ QUÉ ES LA ASERTIVIDAD? ¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA ASERTIVA?

La asertividad es una habilidad social que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.

Hay tres tipos de comportamiento según nos relacionemos con los demás:

- El inhibido o pasivo.
- El asertivo .
- El agresivo.



*La habilidad de exponer una idea  
es tan importante como la idea  
en si misma.*

*Aristóteles.*

La persona asertiva es la que es capaz de defender sus ideas y derechos sin pasar por encima de los otros, sabe expresarse, y es respetuosa y responsable de sus acciones.

# 6.1) HABILIDADES SOCIALES Y LA ASERTIVIDAD.

PARA SER ASERTIVO hay que trabajarlo:

Recordar mis propios derechos

Ejercicio que se debe hacer de forma personal, no necesitamos a nadie, únicamente un lápiz y un papel. Ejemplo: “*Tengo derecho a...*”.

Frases que pueden ayudarte a ser asertivo:

- *Cuando tú haces... “Entonces yo me siento...o “Preferiría...”*
- “Comprendo lo que dices o *Entiendo tu posición, pero yo...*” Es el típico “lo respeto, pero no lo comarto” y das argumentos.
- “*¿A qué te refieres con...?”, “Me sorprende que me digas esto... “¿qué quieres decir?*”.

Dar respuesta asertiva frente a la agresividad.

- “*Cuanto más te enfadas, más gritas y, paralelamente, no me escuchas y más me cuesta expresarme... “¿Por qué no paras un momento y primero escuchas lo que quiero decirte?*”
- “*Disculpa, me gustaría poder hablar y no me dejas; no grites, yo no lo estoy haciendo,...”*

# 6.1) HABILIDADES SOCIALES Y LA ASERTIVIDAD.

PARA SER ASERTIVO hay que trabajarlo:

Si sabemos que podemos herir el ánimo de alguien, debemos buscar la forma de que el impacto sea lo menos grave posible.

**Escuchar activamente y después repetir lo que nos plantean y decir NO**

Ejemplo: "*Lo que tú quieres decir es que acuda igualmente a la cena, ¿correcto?, NO puedo hacerlo*".

**Decir un NO y explicar el motivo (razonar respuesta)**

Ejemplo: "*Gracias por invitarme a tu fiesta, pero prefiero no ir; en realidad, el sábado lo tenía destinado a descansar y pasar más tiempo en casa*".

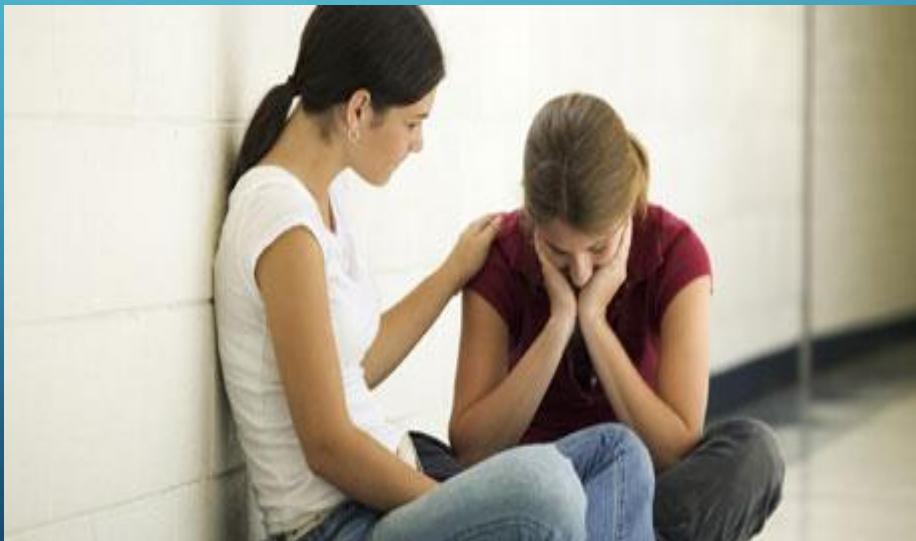
**NO temporal**

Ejemplo: "*Hoy no puedo acudir tan tarde, pero mañana sí podría venir y ayudar a terminar la sorpresa*".

## 6.1) HABILIDADES SOCIALES Y LA ASERTIVIDAD.

Para que haya respeto mutuo y se respete vuestra posición debéis respetar también la posición del otro.

Entender las necesidades del otro y establecer con él una comunicación comprensiva, puede ser una maravillosa forma de poner en práctica la asertividad.



## 6.2) HABILIDADES SOCIALES Y SUS VENTAJAS

Como ventajas podemos afirmar que la persona que posee habilidades sociales será:

- ✓ Socialmente aceptada y respetada. Al respetar, le respetaran.
- ✓ Con ella la convivencia será positiva y agradable.
- ✓ Tendrá la virtud de lograr soluciones a los conflictos en forma rápida, pacífica y razonable. Sin agresividad y mediante el diálogo.
- ✓ Evitará que en su entorno se generen situaciones incómodas y/o violentas, ya que tiene facilidad de reconocer y respetar sentimientos y emociones de aquellos que le rodean.

# 7) CONCLUSIONES FINALES

## EN EL ÁMBITO ACADÉMICO:

- ✓ EL ANALISIS DE DEBILIDADES Y FORTALEZAS. Sirve para aprender mejor, y te va a ayudar a progresar en tus estudios.
- ✓ Y saber que no solo la inteligencia matemática y lingüística os van a ayudar, si no que también es importante conocer y desarrollar otras inteligencias como: Inteligencia interpersonal, intrapersonal y la emocional.

## EN EL ÁMBITO LABORAL:

- ✓ La mayoría de los trabajos actuales son en el sector servicios (atención al público) o debes tratar con personas compañeros trabajo, jefes, empleados...
- ✓ Además en el futuro está demostrado que cada vez los trabajos van ser más humanos los que no requieran de ser humano serán asumidos por máquinas.

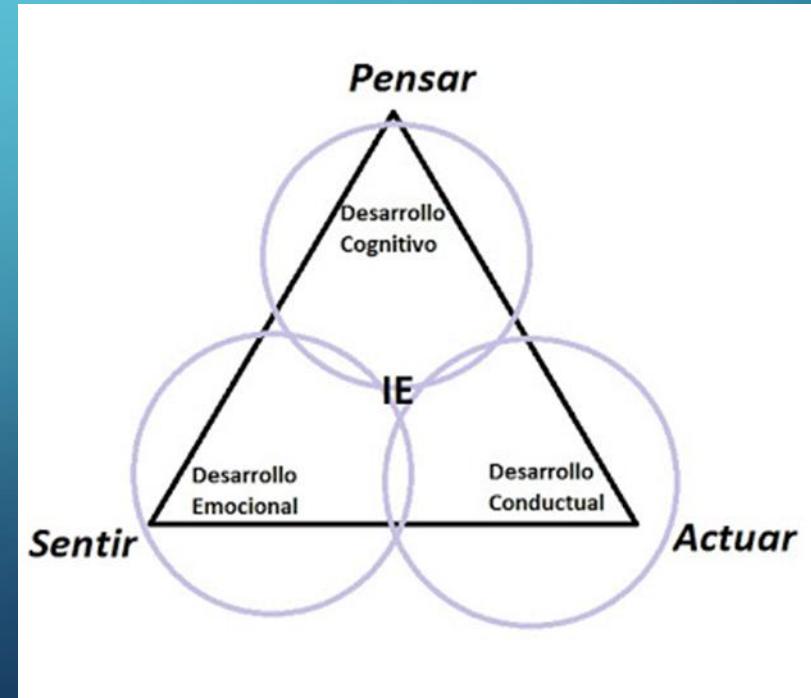
# 7) CONCLUSIONES FINALES

EN EL ÁMBITO PERSONAL:

Poner en práctica y desarrollar las múltiples inteligencias y emociones:

Pensar + Sentir + Hacer

De esta manera tus relaciones sociales como la relación contigo mismo, te resultarán mucho más gratificantes.



## 7) CONCLUSIONES FINALES

Cada vez son más los retos emocionales y sociales que tenemos que soportar.

Por lo que debemos potenciar todas las inteligencias para adaptarnos mejor a nuestra sociedad, ya que es cambiante e impredecible, pero donde cada vez el ser humano se pone más en valor (tanto de forma individual como colectiva)



# PARA PROFUNDIZAR: EMOCIONES Y COVID

<https://view.genial.ly/5e822685a8bed70dad05e9be/presentation-taller-de-emociones-como-afrontar-el-coronavirus>

