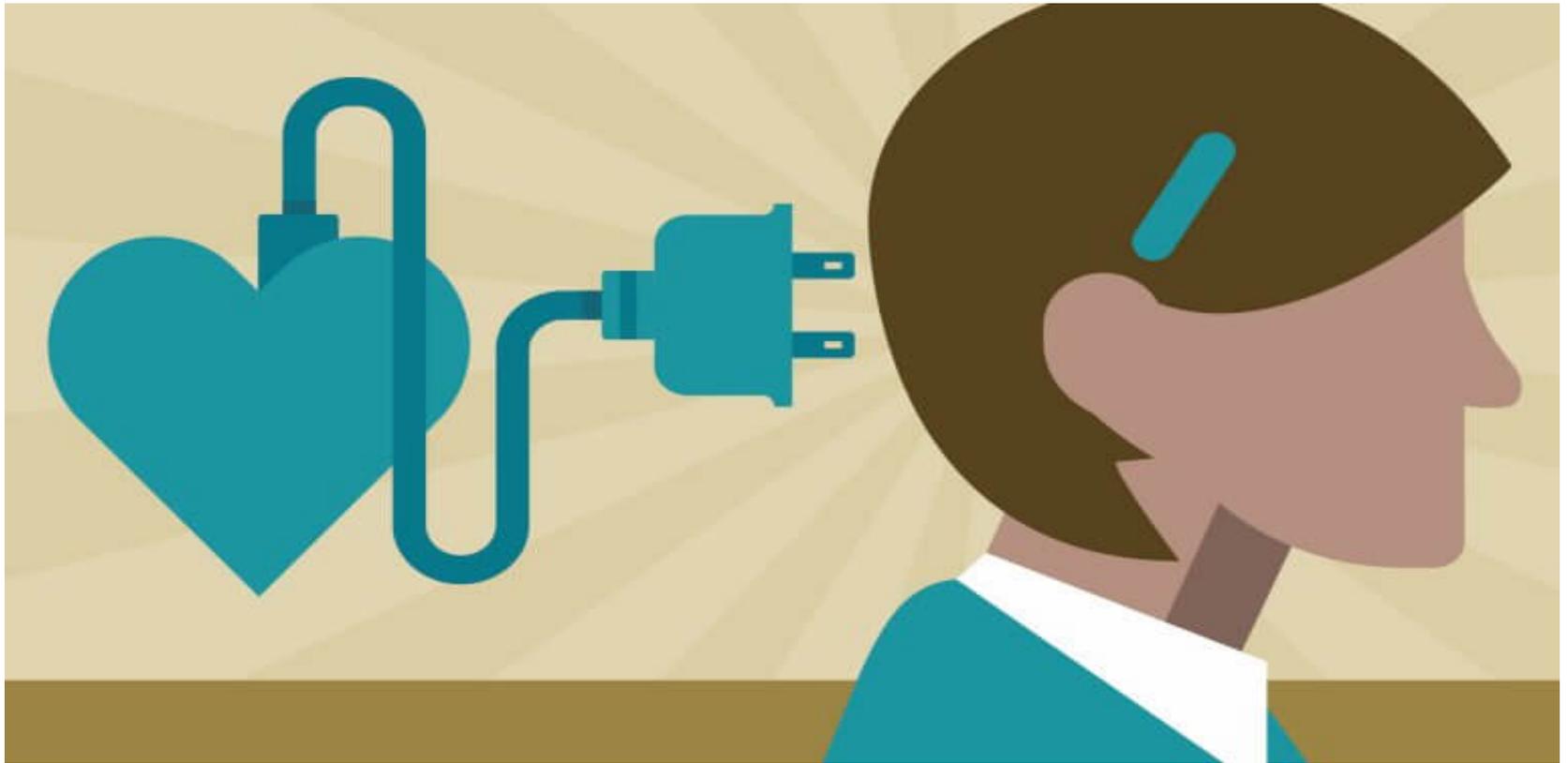


# **MATERIA DE LIBRE DISPOSICIÓN**

**3º ESO**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



# ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA?

Frente a teorías unitarias de la inteligencia donde solo importa el razonamiento matemático y lingüístico-verbal, nos encontramos teorías multifactorialistas como la de **Howard Gardner**, en la que se considera que existen 8 inteligencias que están presentes en todos los seres humanos y que lo que nos diferencia a unos de otros es que cada uno tenemos más desarrolladas unas que otras. Solo se trata de descubrir en cual destacamos.



# TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



# CONTENIDOS

- Conocimiento del grupo
  - Inteligencia Múltiples
  - Inteligencia Interpersonal
  - Inteligencia Intrapersonal
  - Emociones Básicas
- 

# DINÁMICAS DE GRUPO

## CONTENIDOS

- Dinámicas de Autoconocimiento
- Dinámicas de cohesión grupal

## ACTIVIDADES

- La pelota
- El ovillo de lana
- El bingo
- El aposento
- El psicólogo
- El puzzle
- La barca salvavidas
- El fotógrafo
- El bazar mágico

# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



# ACTIVIDADES

- Identificar habilidades en uno mismo/a y en los demás
  - Recoger información sobre cada una de las inteligencias múltiples
  - Representar cada inteligencia y realizar un mural
  - Personajes famosos
- 

# INTELIGENCIA MUSICAL

Shakira Isabel Mebarak Ripoll es una cantautora, productora, discográfica, bailarina, modelo, empresaria y actriz.

En 2013 Shakira se convirtió en la segunda mujer viva más premiada y se estima que Shakira ha vendido 70 millones de sus producciones musicales en todo el mundo. Es la artista sudamericana más vendida de toda la historia y una de las artistas con mayores éxitos discográficos de la historia.



# INTELIGENCIA MATEMÁTICA

Marie Curie, fue una científica polaca con nacionalidad francesa, pionera en el campo de la radioactividad, fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades Física y Química y la primera mujer en ocupar el puesto de profesora en la Universidad de París.



# INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Carmen Martín Gaité

(Salamanca, 1925 - Madrid, 2000) fue una de las figuras más importantes de las letras hispánicas. Entre visillos, Retahílas, El cuarto de atrás son algunas de sus obras más importantes. Recibió premios de la talla del Nadal, el Nacional de Literatura, el Nacional de las Letras, o el Anagrama de Ensayo.

Licenciada en Filosofía y Letras por la universidad salmantina, se doctoró en Madrid con la tesis *Los usos amorosos del siglo XVIII español*.



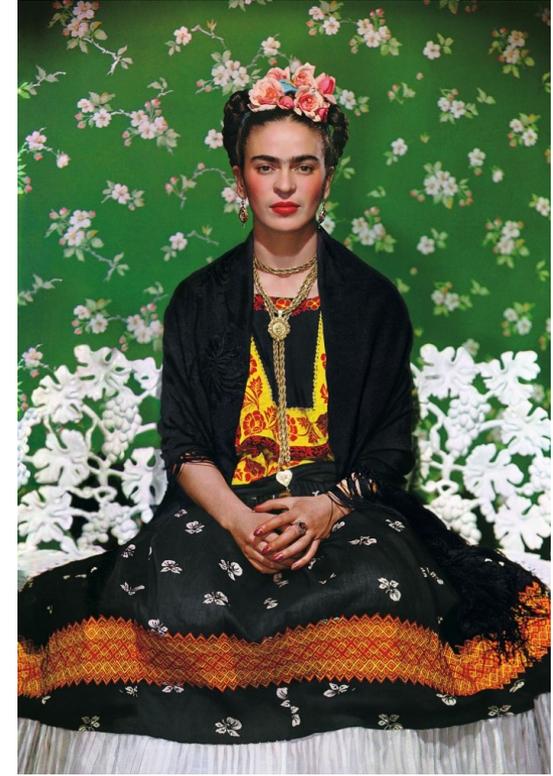
# INTELIGENCIA ESPACIAL

## Frida Kahlo

Frida Kahlo es una de las pintoras latinoamericanas más reconocidas y emblemáticas del mundo entero.

Su espíritu rebelde y revolucionario, sobre todo cuando formó parte de “Los Cachuchas”, un grupo de jóvenes que protestaban en contra de las injusticias del sistema escolar al que pertenecían.

En aquel tiempo Frida Kahlo llegaba a vestirse de hombre, cortó su largo cabello y lograba romper con los roles que se suponía debían cumplir las mujeres de la época.



# INTELIGENCIA NATURALISTA

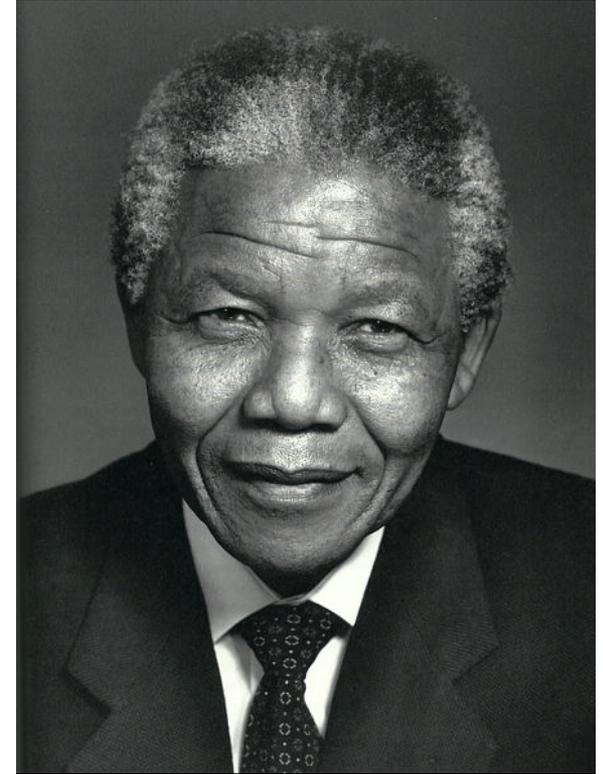
Valerie Jane Morris Goodall, es una naturalista, activista y primatóloga inglesa que ha dedicado su vida al estudio del comportamiento de los chimpancés en África y a educar y promover estilos de vida más sostenibles en todo el planeta.

Fue galardonada con el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica en 2003.



# INTELIGENCIA INTERPERSONAL

En 1994, Mandela fue elegido presidente de Sudáfrica y gobernó hasta 1999. En este periodo se esforzó por reconciliar a los sudafricanos y coadyuvó en el cese de varias guerras del continente, como en Zaire.



# INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Mar Romera

Maestra, licenciada en pedagogía y en psicopedagogía. Especialista en Inteligencia emocional y autora de diversos de libros dedicados a la escuela, la infancia y la didáctica activa.

Presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci.

Autora y coordinadora del modelo pedagógico “Educar con tres Cs: capacidades, competencias y corazón”.

Colaboradora en formación permanente del profesorado nacional.



# INTELIGENCIA CINESTÉSICA

## Michael Jackson

Fue un bailarín de los Estados Unidos (1958-2009). Con sus pasos de baile, se convirtió en todo un icono de la cultura popular. Ha marcado estilo y es una referencia constante a la hora de ejecutar coreografías modernas.

Fue cantante, compositor, actor y productor. Algunos lo identifican como el "*Rey del Pop*".



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



## “LA EMOCIÓN DECIDE Y LA RAZÓN JUSTIFICA”

- Lo importante no es saber lo que hay que hacer, sino ser capaz de hacerlo.
  - ¿Por qué hay cosas que sabemos que no debemos hacer y, sin embargo, somos incapaces de cambiar? Por ejemplo, estudiar o dejar de fumar.
  - La respuesta es sencilla, porque no estamos situados en la emoción adecuada.
  - La emoción decide sobre nuestro compromiso con la tarea, con la probabilidad de realizar aquello que nos proponemos.
  - La razón tiene que ver con el proceso de evaluación y justificación.
- 

# ¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es saber escoger la emoción adecuada en un contexto concreto y un momento concreto (R. Aguado).

Poder hacer lo que tenemos que hacer se consigue si se activa la emoción adecuada para cada situación y esto no es posible sólo por entenderlo, si se sigue instalando en la emoción que impide realizarlo “Lo importante no es saber lo que hay que hacer, sino poder hacerlo” (puede pero no quiere).

La razón sabe lo que hay que hacer, pero la emoción a veces no lo permite.

📖 La imaginación y la emoción siempre ganan a la razón.

📖 La emoción decide, la razón justifica.

***La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar (Goleman).***

# INTELIGENCIA EMOCIONAL =

I. INTRAPERSONAL



I. INTERPERSONAL



HABILIDADES INTERNAS Y  
DE AUTOCONOCIMIENTO



HABILIDADES EXTERNAS  
Y DE RELACIÓN



- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTOCONTROL
- AUTONOMÍA

- HABILIDADES INTERPERSONALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA

# **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**

# AUTOCONOCIMIENTO/AUTOCONTROL

## DEFINICIÓN

Nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

Lo que sentimos.

Poner nombre a las emociones que sentimos.

Identificar y ser conscientes de las emociones en nosotros mismos y en los demás.

Reconocer los efectos que éstas tienen sobre nuestro estado físico, comportamiento y pensamiento.

Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

## ACTIVIDADES

Tarjetas de emociones.

Collage

Diario de emociones

Frases incompletas

Lo positivo y lo mejorable de mí.

Bazar mágico.

Puzle de cualidades positivas.

Test de evaluación

Identificación de emociones en expresiones no verbales y en sí mismo.

# AUTOCONTROL

## DEFINICIÓN

Nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...).

Supone poseer una serie de habilidades que permiten hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida.

## ACTIVIDADES

Respiración.

Relajación.

Meditación.

Visualización.

Reestructuración cognitiva.

Yoga.

Deporte.

# INTELIGENCIA INTERPERSONAL

# HABILIDADES INTERPERSONALES

## DEFINICIÓN

Ser capaces de manejar cada una de las distintas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. Implica:

Escuchar activamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

Dar y recibir críticas de manera constructiva.

Comprender y conseguir que nos comprendan.

Ser asertivo/a, sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Enfrentarnos inteligentemente a los conflictos.

Mantener buenas relaciones interpersonales.

Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

## ACTIVIDADES

Escucha activa (fases).

Dibujando el dictado

Tres tipos de comportamiento

Trabajo cooperativo.

The background consists of several overlapping triangles. A large orange triangle is on the right side, pointing towards the top right. On the left side, there are two blue triangles: a lighter blue one on top and a darker blue one on the bottom, both pointing towards the bottom left. The top-left corner of the image is white.

**EMOCIONES**

**CONOCER**



## EMOCIONES DESAGRADABLES

## PLATAFORMAS DE ACCIÓN

**MIEDO**, temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, horror, pánico, terror, pavor.

**HUIDA**

**RABIA**, enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, mentira, furia, envidia, celos, ira, odio, cólera, violencia.

**ATAQUE**

**CULPA**, falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo, bochorno, pudor, rubor, autopunición

**REPARA**

**ASCO**, Desagrado, desprecio, rechazo, animosidad, aversión, repudio, aborrecimiento, repulsión, tirria.

**AVERSIÓN**

**TRISTEZA**, pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró

**DESAPARECER**

<b>CURIOSIDAD,</b> Inclinação, atracción, voluntad, expectación, interés, comodidad, atrevimiento, arranque, logro.	
<b>SEGURIDAD,</b> Serenidad, comedimiento, corrección, quietud, templanza, calma, ponderación, paciencia, sosiego, paz, control, enraizamiento, satisfacción.	<b>INTERÉS</b>
<b>ADMIRACIÓN,</b> Tranquilidad, respeto, identificación, imitación, asombro, fascinación, estupefacción, amor.	<b>CONTROL</b>
<b>ALEGRÍA,</b> Diversión, gratificación, estremecimiento, contento, excitación, deleite, placer, entusiasmo, felicidad, enamoramiento, euforia, éxtasis.	<b>IMITAR</b>
	<b>PERMANECER</b>

Para aprender tenemos  
que estar en

C.A.S.A



**IDENTIFICAR**



# MIEDO



Caen los párpados superiores

Entrecejo arrugado.

Labios estirados.

Aumento de la respiración.

Sangre hacia extremidades inferiores

Palidez en la cara.

Mirada fija.

Manos sobre la cara en señal de protección.

# ENFADO/IRA



Tensión muscular alta.

Ritmo respiratorio alto.

Subida de la sangre a la cabeza y extremidades superiores.

Sensación de calor.

Elevación párpado superior.

Mirada fija.

Labios tensos y apretados.

Dilatación de orificios nasales.

Intensidad y frecuencia de voz alta.

Enrojecimiento de la cara.

Puños cerrados.

# ASCO



Descenso de la presión sanguínea.

Contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos.

Nariz arrugada simultáneamente a elevación del labio superior.

Cejas contraídas.

Dientes apretados y boca cerrada.

Comisura de los labios tensa.

Se para la respiración.

Aumento de visión.

# CULPA



Bajada del rostro.

Manos a la cara o a la cabeza.

Mirada hacia abajo.

Ojos casi cerrados.

Sensación de calor.

Posible frecuencia de parpadeo.

Mordida del labio inferior.

Movimientos ralentizados.

Bajada del tono de la voz.

# CURIOSIDAD



Atención máxima.

Ojos abiertos y atentos.

Atención auditiva elevada.

Labio superior en pico.

Boca entreabierta.

Leve sonrisa.

Activación especial en la musculatura corporal.

Leve tensión en hombros, abdomen y glúteos.

# SEGURIDAD



Musculatura relajada.

Mirada directa.

Cabeza recta sin levantar la barbilla.

Gestos de seguridad tendiendo a la simetría,  
expresión de calma.

Posturas abiertas.

Mirada empática y relajada, boca entreabierta.

Hombros elevados, cabeza erguida.

# ADMIRACIÓN



Las cejas se elevan, los ojos se abren, se tornan brillantes, transmiten ternura y aprobación.

La boca se abre ligeramente y dibuja una sonrisa.

# ALEGRÍA



Ligera aceleración del ritmo cardiaco.

Sonrisa.

Elevación de la comisura de los labios.

Arrugas alrededor de los ojos.

Elevación del tono de la voz, mayor sonoridad.

Facilidad para la memoria y el recuerdo●

# TRISTEZA



Reducción del tono muscular.

Aumento frecuencia cardiaca.

Elevación parte inferior de cejas.

Descenso y unión de cejas.

Párpado superior plegado.

Ojos caídos.

Descenso comisura de labios.

Inclinación cabeza.

Mirada hacia abajo.

Voz gutural y sollozo●

# SORPRESA



Los párpados superiores suben, los inferiores no están tensos.

Ojos muy abiertos, redondos.

Boca abierta, redonda.

Mandíbula suele caer.

Se para la respiración y después se acelera.

# CONTROLAR



- RESPIRACIÓN
  - RELAJACIÓN
  - MEDITACIÓN
  - YOGA
  - MINDFULNESS
  - ACTIVIDAD FÍSICA
  - VISUALIZACIÓN
  - CONTROL DEL PENSAMIENTO
- 

**MODIFICAR**



**DECIDO DESDE LA  
PLATAFORMA EMOCIONAL  
ADECUADA**



EVALUACIÓN

RÚBRICA

