



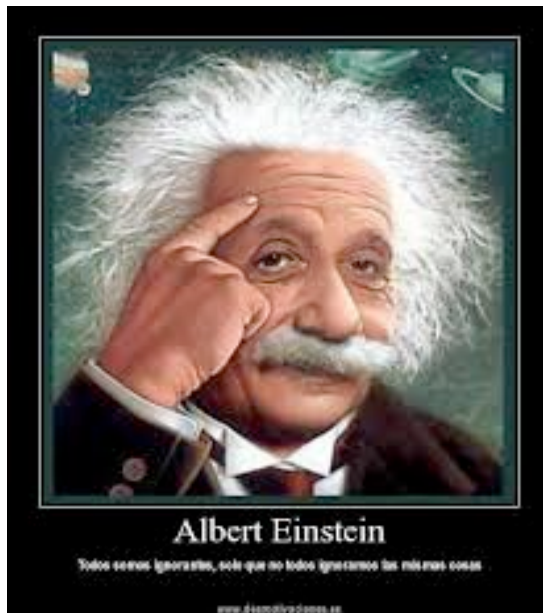
CFR  
PONTEVEDRA

centro de  
formación e recursos

# Inteligencias Múltiples e Inteligencia Emocional en la educación



# ¿Quién es más inteligente?

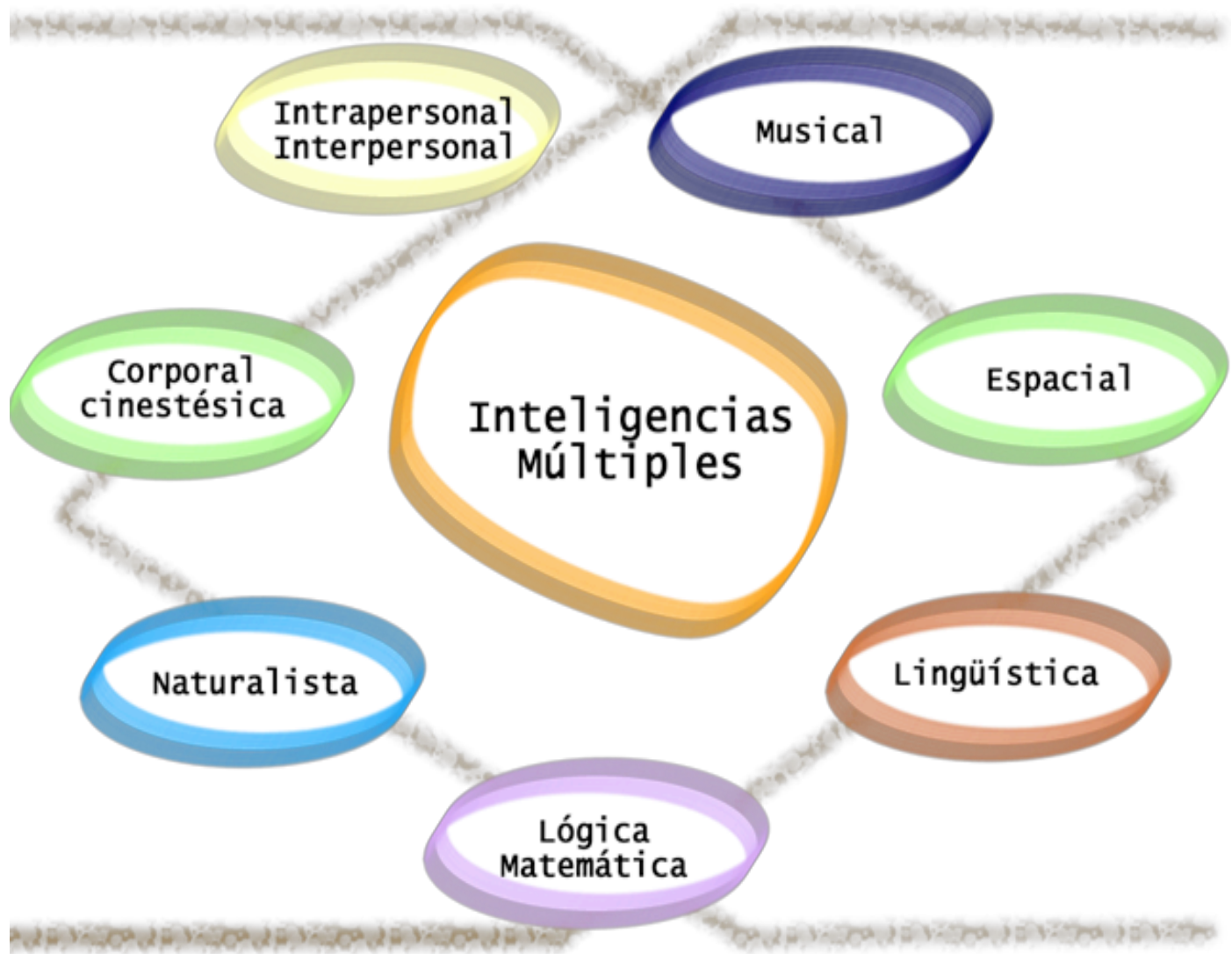




# Tenemos Varias Inteligencias

Los seres humanos poseemos una gama de capacidades y potenciales –inteligencias múltiples- que se pueden emplear de muchas maneras productivas, tanto juntas como por separado.

(Gardner, 2003)



# Inteligencia Intrapersonal

Habilidad para tomar conciencia de uno mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas y debilidades propias.

Capacidad para comprenderse a sí mismo, acceder con facilidad a la propia vida emocional, reconociendo las propias emociones y sentimiento.

**Permite:** El acceso al mundo interior, para luego aprovechar la información que aporta y orientar la experiencia. Autoevaluarse, concentrarse, reflexionar, establecer objetivos, autodisciplina.

**Profesiones:** filosofos, analistas, psicologos, artistas, asesores, **Solo???????**

**Personaje:** Nelson Mandela



**Estilo aprendizaje:** preparación de autobiografías, cuestionarios, inventarios, historias personales, reflexiones.

**Actividades:**

- **Permitir espacios para la reflexión individual.**
- **Ayudarle a poner nombre a sus emociones.**
- **Dejarle tomar pequeñas decisiones después de pensar en ellas.**
- **Poner metas y objetivos realista acordes con su edad y madurez**
- **Y alabar su esfuerzo por conseguirlo**
- **Evitar comparaciones para que crezca su autoestima.**
- **Hacer reflexiones ante comportamientos no adecuados**



# Inteligencia Interpersonal

Supone la capacidad para comprender las motivaciones, intenciones y comportamientos de otras personas. Es la que permite entender a los demás. Habilidad para captar los sentimientos y necesidades de los otros.

**Permite:** establecer relaciones, trabajar cooperativamente, establecer distinciones entre personas, establecer comunicación verbal y no verbal. Desarrollar la empatía.

**Profesiones:** vendedores, enfermeras, políticos, profesores, terapeutas. **Sólo?????**

**Personaje:** Nelson Mandela



**Estilo aprendizaje:** proyectos de equipo, solución de problemas, debates, rol play...

**Actividades:**

- Hacer trabajos en equipo.
- Impulsar la empatía, juegos de rol.
- Ver películas y hablar de diferentes roles
- Grupo deportivo, teatro, club, banda.
- Hacer presentaciones al resto de compañeros
- Juegos cooperativos.





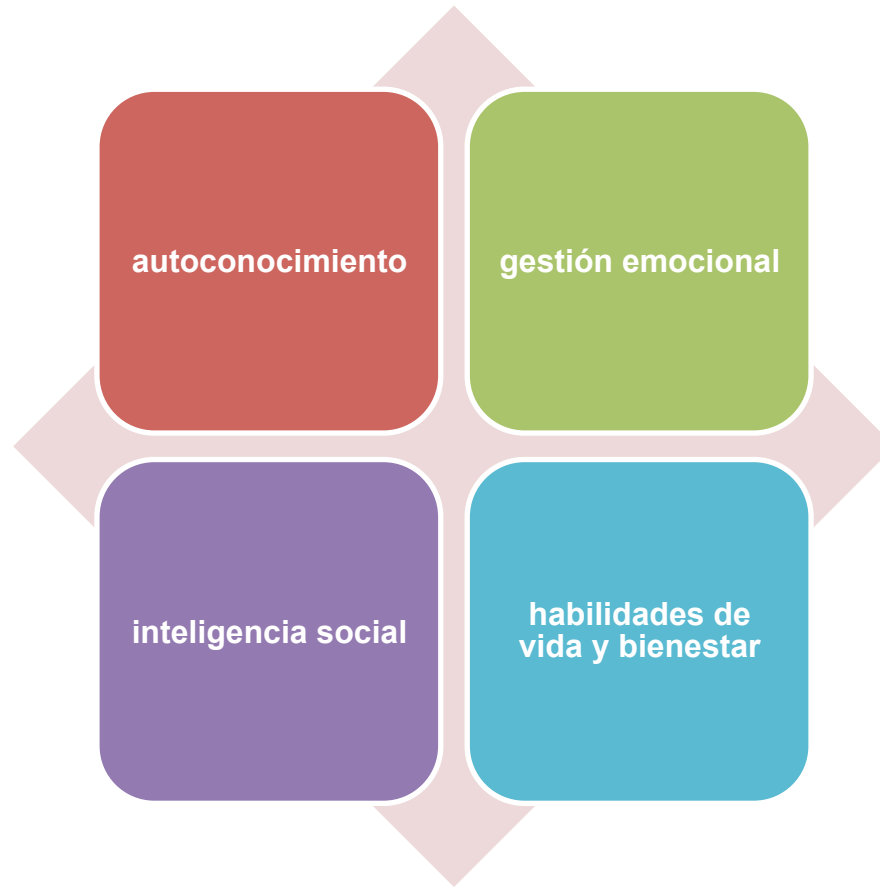
**Inteligencia intrapersonal**  
**+**  
**Inteligencia interpersonal**  
**=**  
**INTELIGENCIA EMOCIONAL**



# Daniel Goleman

La inteligencia emocional consiste en conocer nuestras propias emociones, gestionarlas eficazmente, motivarnos a nosotros mismos, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas

# Cómo podemos desarrollar la Inteligencia Emocional



# ¿Qué son las emociones?



**E** mociones

**E + V = S** entimientos

**S + T = E** stados Emocionales

# Tipos de emociones

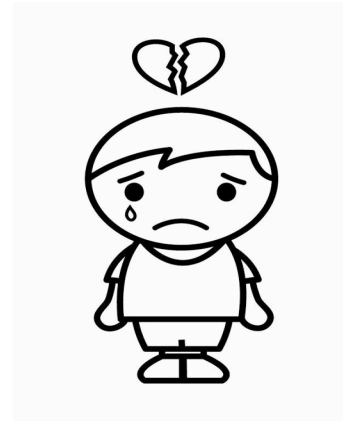
## 4 emociones básicas



Alegría



Enfado  
(ira)



Tristeza



Miedo

# Emociones positivas y negativas



Pero las emociones no son buenas ni malas en sí.  
No podemos decir que son positivas o negativas sin tener en  
cuenta el contexto



# Autoconocimiento

EMOCIÓN



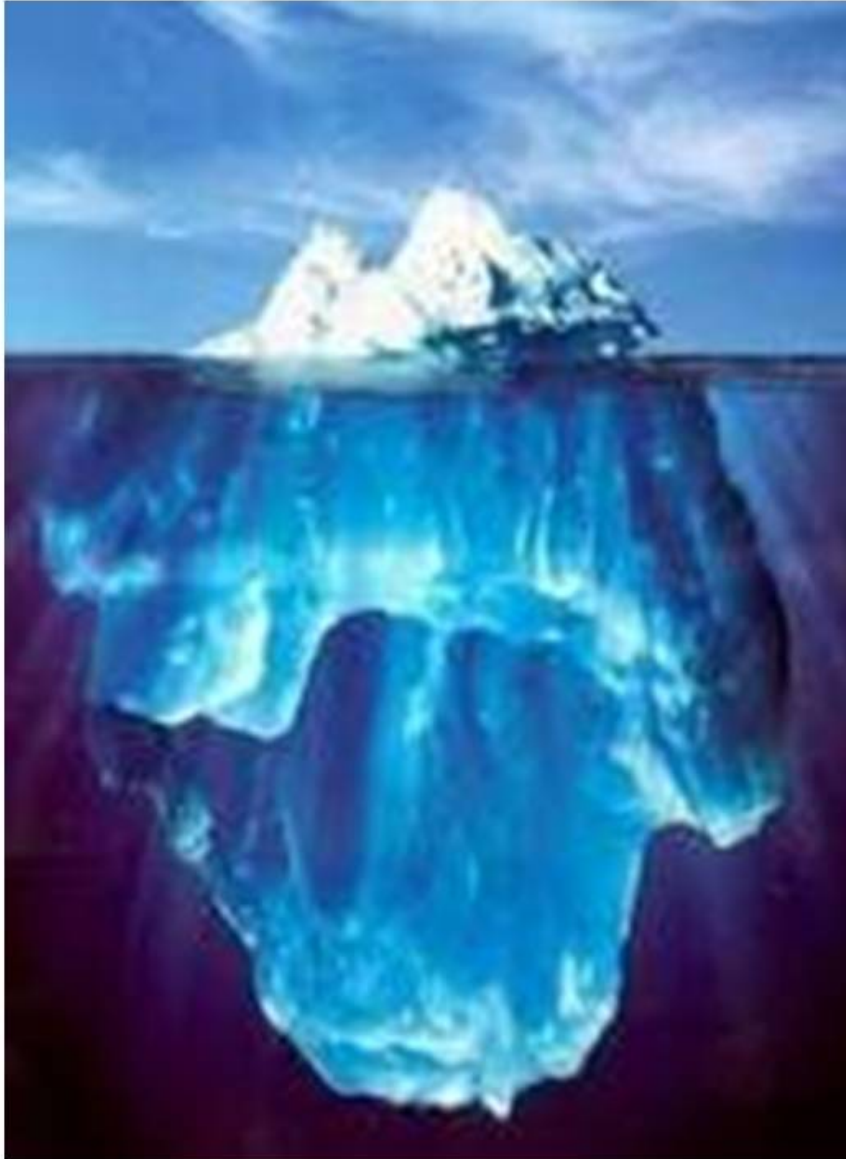
VALORACIÓN



PREDISPOSICIÓN  
A LA ACCIÓN



# Ciclo emocional



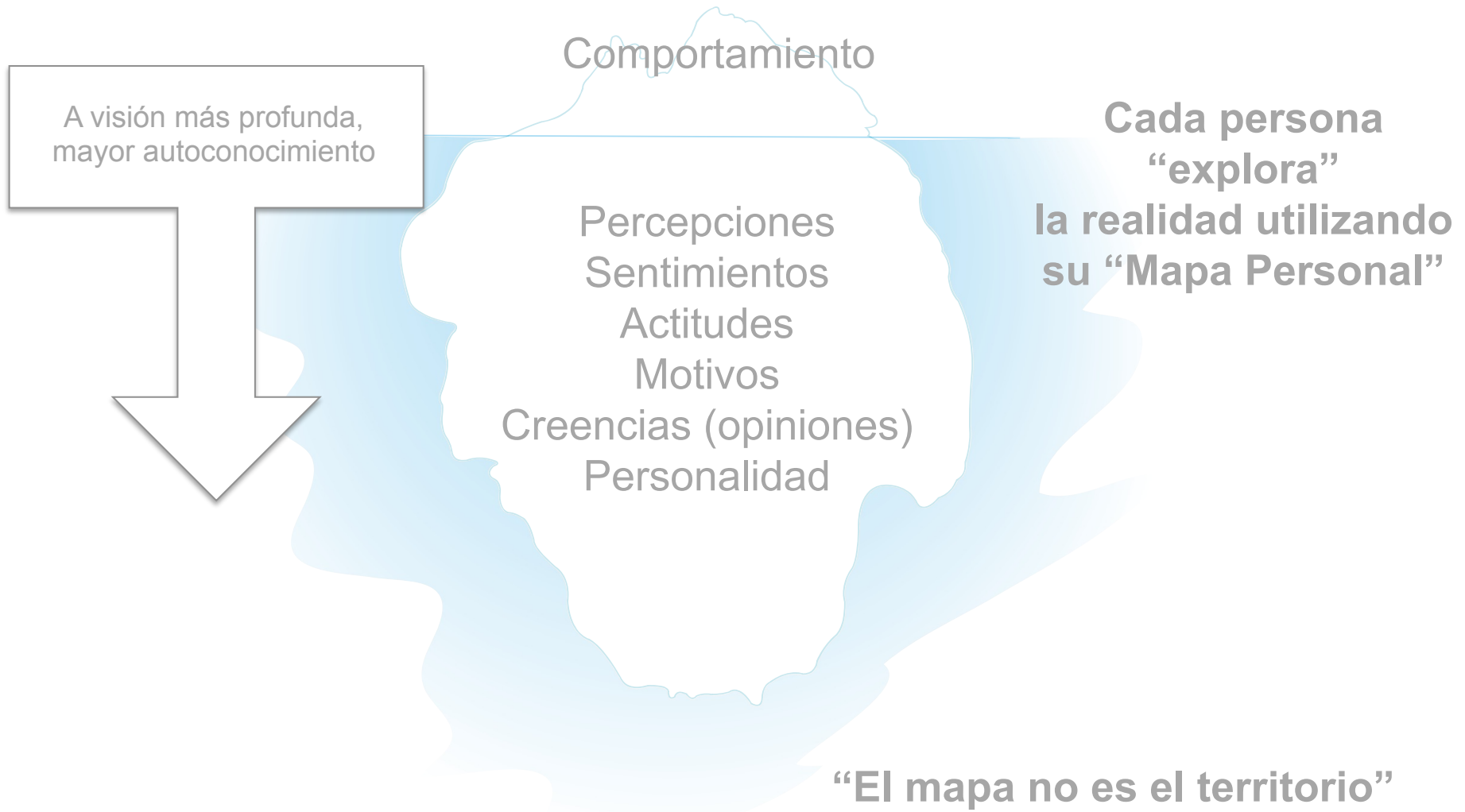
COMPORTAMIENTO

---

EMOCIONES

PENSAMIENTO

# Mapa personal



# Autoconcepto



# Autoconcepto

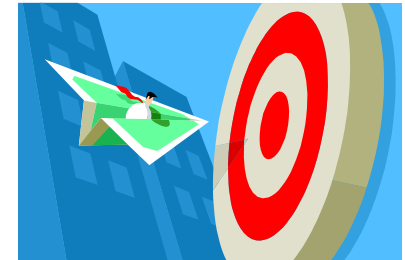
**AUTOIMÁGEN:** descripción física de uno mismo.

**AUTOEFICACIA:** Sentimiento de capacidad personal.

**AUTOESTIMA:** Valoración subjetiva de uno mismo.

# Autoeficacia

La autoeficacia es la “opinión” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente.



Debajo de muchos de tus **miedos**  
más profundos, no existe una  
incapacidad real para enfrentarte a  
ellos, sino la convicción de que eres  
**incapaz** (Mario Alonso Puig)

# Autoestima



¿Me valoro o me valoran poco?

Diálogo interno

Tipos: situacional o caracterológica

# Niños con alta autoestima

- Se muestra seguro de sí mismo y sus capacidades.
- Tiene gran responsabilidad de los actos que realiza.
- Le gusta aprender cosas nuevas.
- Confía en los demás.
- Se relaciona en distintos círculos sociales.
- Tiene buenos amigos.
- Muestra un actitud positiva.





# Niños con baja autoestima

- No le gustan las actividades sociales.
- Tiene bastantes miedos.
- Miente frecuentemente.
- Culpa a otras personas de sus errores.
- Le afecta lo que otros puedan pensar de él.
- Casi no tiene amigos.
- Se entristece fácilmente.

AUTOESTIMA

# Algunas estrategias

- Crear un clima favorable en clase.
- Reconocer lo que es capaz de hacer. Evidencias.
- Escuchar y ayudar a que se conozca y valore. “Todos tenemos capacidades”.
- No adoptar enfoques competitivos, no comparar.
- Búsqueda de superación personal, voluntad de mejora, esfuerzo.
- Reparto de responsabilidades.
- Intentar que se sienta, seguro, respetado y aceptado (con sus fortalezas y debilidades).
- Enseñar a considerar los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Enseñar que la frustración es parte de la vida.

Estar a gusto con uno mismo no es una opción, sino un requisito imprescindible para llevar una vida agradable con la única persona con la que vamos a convivir desde que nacemos hasta que nos morimos.

**¿QUÉ TE LLEVAS?**





Ana Sanjuán Núñez  
anabsanjuan@gmail.com