

Programa Inteligencias Múltiples e Inteligencia Emocional

OBJETIVO

- Conocimientos IM e IE.
- Herramientas para puesta en práctica.
- Mejora de la Inteligencia Emocional de los docentes.

A collection of various hand tools, including wrenches, screwdrivers, pliers, and a hammer, organized on a grey pegboard. The tools are neatly arranged in rows, with some hanging vertically and others horizontally. The background is a plain, light-colored surface.

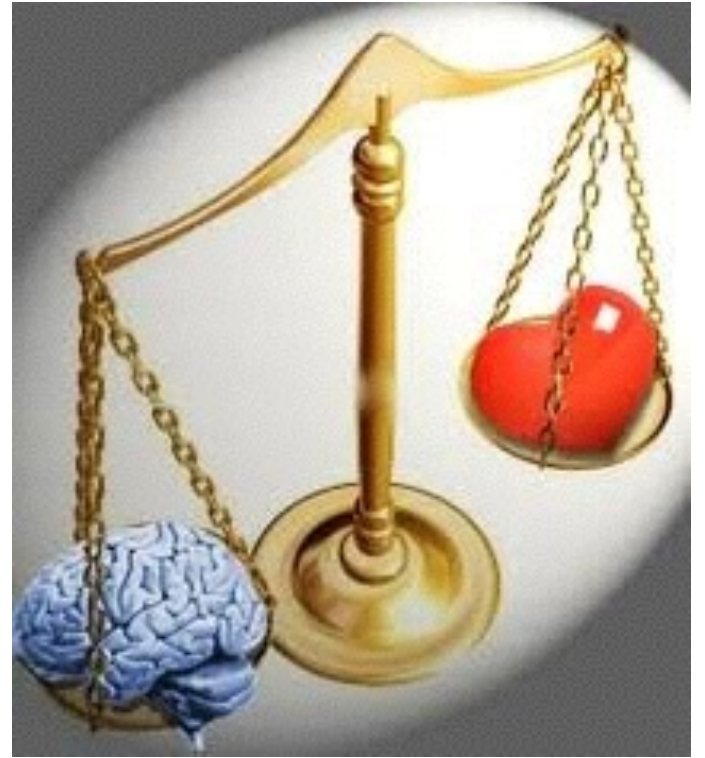
ESTRUCTURA

- **1ª Sesión:** (29.11.2014). Inteligencia Emocional.
- **2ª Sesión:** (3.12.2014). Inteligencias Múltiples. Inteligencia lingüística, matemática, espacial.
- **3ª Sesión:** (17.12.2014). Inteligencias Múltiples. Inteligencia corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista.
- **4ª Sesión:** (14.01. 2014). Implicaciones de las IM a educación.
- **5ª Sesión:** (5.02.2014). Cierre, valoración y conclusiones.

PRESENTACIONES

- Nombre, centro y curso.
- Experiencia y Expectativas.
- Qué traigo.





INTELIGENCIA
EMOCIONAL

MODELOS DESARROLLO IE

- **1970-1989:** Surgen los primeros precursores de la IE. Relacionan Emoción-pensamiento. Antes la inteligencia y las emociones eran campos de estudio separados.
- **1983:** Gardner: Primeros trabajos sobre las Inteligencias Múltiples.
- **1987:** Sternberg: Inteligencia exitosa.
- **1990:** Mayer y Salovey. Acuñan el término Inteligencia Emocional.
- **1997:** Goleman publica su bestseller.

MODELOS DESARROLLO IE

- Mayer, Salovey, Caruso // Bar-On // Goleman
- IE como parte de nuestra inteligencia global.
- Se desarrolla a lo largo del ciclo de vida.



Salovey



Caruso



Gardner



Goleman

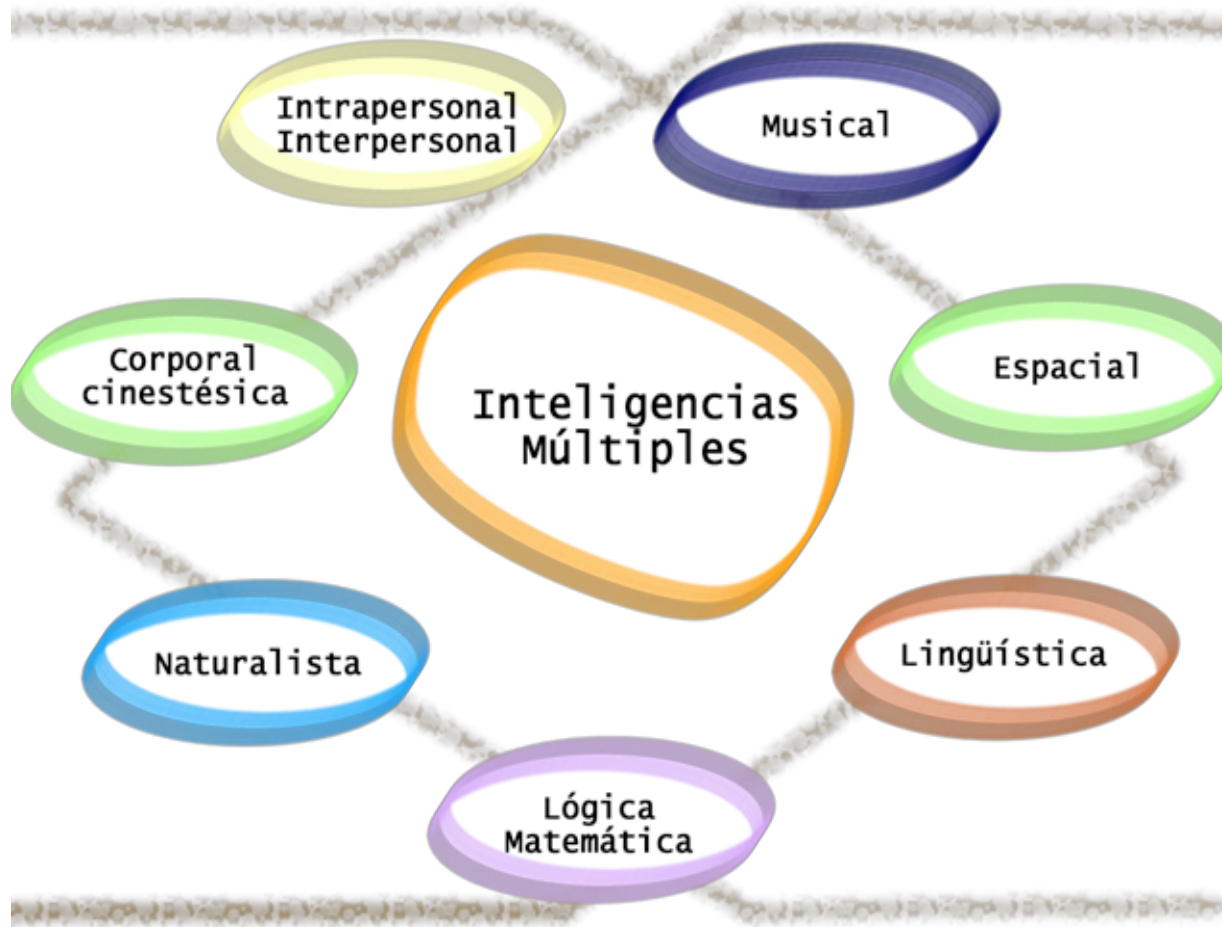
INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

HOWARD GARDNER



“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”

8 INTELIGENCIAS



INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL

Habilidad de pensar y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.

Permite: Percibir la realidad, hacer reproducciones mentales, reconocer objetos en diferentes circunstancias, anticipar consecuencias, comparar objetos y relacionar colores, líneas, formas, figuras y espacios.

Profesiones: Marineros, ingenieros, cirujanos, escultores, pilotos, etc.

Personaje: Picasso

Estilo de aprendizaje: Uso de la tecnología, exposiciones, gráficos, demostraciones, manipular, excursiones, lecturas de mapas, rompecabezas, collage, maquetas, carteles.



INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Capacidad de analizar problemas de una forma lógica, de realizar operaciones matemáticas y llevar a cabo investigaciones siguiendo el método científico. Utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones e ideas.

Permite: Pensar críticamente, ejecutar cálculos complejos, razonar científicamente, establecer relaciones entre diversos aspectos y abstraer y operar con imágenes mentales.

Profesiones: científicos, matemáticos.

Personaje: Albert Einstein

Estilo aprendizaje: crucigramas, operaciones matemáticas, resolver problemas numéricos, usar estadísticas y análisis, interpretar gráficas.



INTELIGENCIA MUSICAL

Capacidad de interpretar, componer y apreciar pautas musicales. Habilidad para entender o comunicar emociones e ideas a través de la música.

Permite: Apreciar estructura musicales, tener sensibilidad a la música y los sonidos, crear distintos ritmos y melodías.

Profesiones: Cantantes, compositores, músicos, bailarines.

Personaje: Mozart

Estilo aprendizaje: Usar patrones rítmicos, ejecución instrumental, canto, juegos rítmicos, música grabada.



INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Sensibilidad especial hacia el lenguaje hablado y escrito. Capacidad para aprender idiomas y de emplear el lenguaje para lograr determinados objetivos. Habilidad para utilizar el lenguaje oral y escrito para informar, comunicar, persuadir, entretener y adquirir nuevos conocimientos.

Permite: Aprender idiomas, entender el significado de las palabras, explicar eficazmente, memorizar y recordar, desarrollar el sentido del humor.

Profesiones: Escritores, poetas, redactores, abogados.

Personaje: Shakespeare

Estilo aprendizaje: Diálogos, composiciones, debates, lecturas, rimas, cuentos, poesías, narraciones.



INTELIGENCIA NATURALISTA

Es la utilizada cuando se observa y estudia la naturaleza. Es la habilidad para interactuar con la naturaleza.

Permite: Conocer y clasificar plantas, flora, fauna, rocas y minerales.

Profesiones: Biólogos, oceanógrafos, botánicos, geólogos.

Personaje: Charles Darwin.

Estilo aprendizaje: Observaciones al aire libre, estudios de campo, cultivos, cuidado de animales, recopilación de materiales, proyectos de reciclaje.



INTELIGENCIA CINESTÉSICO-CORPORAL

Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades, en la interpretación, en la expresión de ideas y sentimientos.

Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Permite: Ejecutar destrezas motoras, deportes y teatro, utilizar el cuerpo para expresar ideas y sentimientos.

Está muy presente en personas que destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal.

Profesiones: deportistas, bailarinas, profesores educación física, escultores.

Personaje: Michael Phelps



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

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

Permite: Autoevaluarse, concentrarse, reflexionar, establecer objetivos, autodisciplina.

Profesiones: ¿?

Personaje: Nelson Mandela

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



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: ¿?

Personaje: Nelson Mandela

Estilo aprendizaje: Proyectos de equipo, Solución de problemas, debates.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL + INTELIGENCIA INTERPERSONAL



DEFINICIÓN DE I.E.

(Mayer y Salovey, 1990)

“Es la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”



DEFINICIÓN DE I.E. (Goleman 1997)

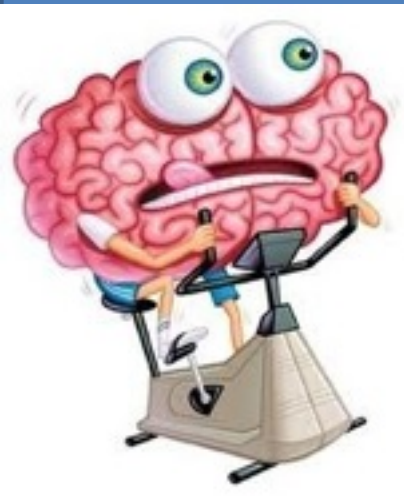
“La IE consiste en conocer nuestras propias emociones, gestionarlas eficazmente, motivarnos a nosotros mismos, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas”.



DIFERENCIAS IE Y CI

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se puede entrenar
Baja carga genética



COCIENTE INTELECTUAL

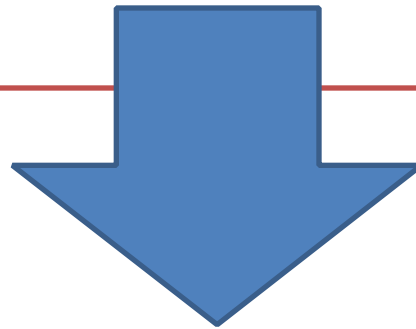
Estable a partir de los 6
años
Marcada carga
genética



¿Cómo es una persona emocionalmente inteligente?

- Tienen una actitud positiva.
- Reconocen sus propios sentimientos y saben expresarlos.
- Gestionan adecuadamente sus emociones.
- Son empáticas.
- Son capaces de tomar decisiones adecuadas.
- Tienen motivación.
- Autoestima adecuada.
- Resiliencia.
- Tienen valores que dan sentido a su vida.

NUESTRAS COMPETENCIAS EMOCIONALES
Y SOCIALES SON RESPONSABLES DE
NUESTRA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y
NUESTRO AJUSTE SOCIAL Y RELACIONAL



SER FELICES, TENER ÉXITO EN NUESTRAS
RELACIONES LABORALES Y
PERSONALES Y TENER ÉXITO LABORAL
VA A DEPENDER DE NUESTRA IE

Justificación Educación Emocional

DESDE LA FINALIDAD DE LA EDUCACIÓN

(Pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. Desarrollo cognitivo y emocional)

DESDE EL PROCESO EDUCATIVO

(Educación como proceso caracterizado por la relación interpersonal)

DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO

(Conócete a ti mismo, uno de los aspectos más importantes de la educación emocional)

DESDE EL FRACASO ESCOLAR

(Desde la educación emocional se puede prevenir dando al alumno herramientas)

DESDE LAS RELACIONES SOCIALES

(Aprender a resolver conflictos desde la infancia)

DESDE LA SALUD EMOCIONAL

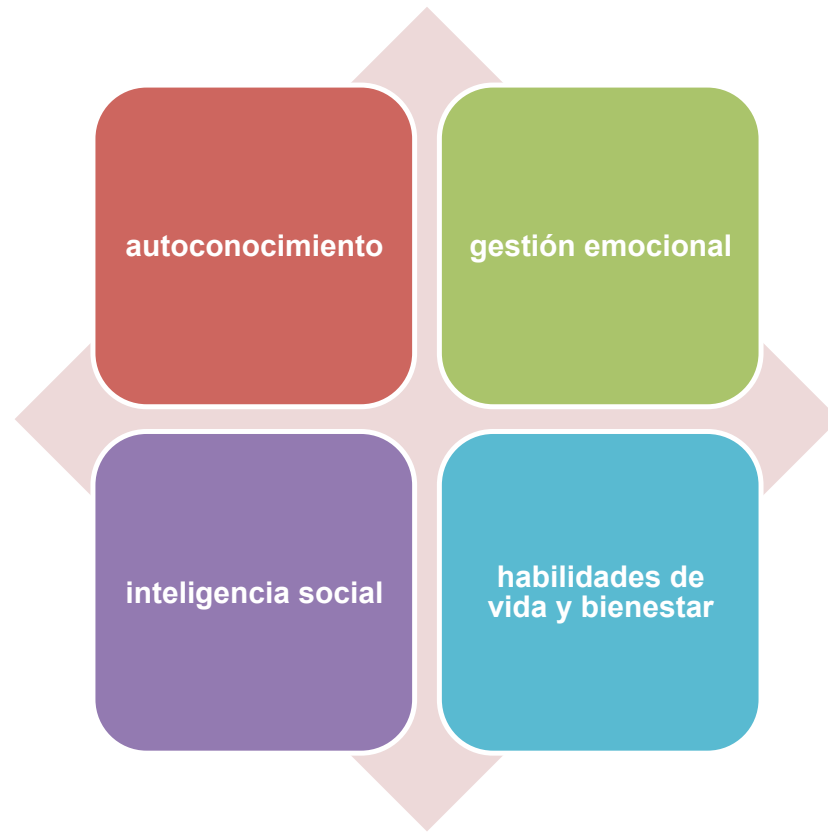
(Estrecha relación entre emociones y salud)

DOCENTES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

“Cuando el profesorado ha adquirido competencias emocionales está en mejores condiciones para relacionarse positivamente y mejor con el alumnado, con el resto del profesorado y con las familias.”

Rafael Bisquerra

MODELO INTELIGENCIA EMOCIONAL



LAS EMOCIONES



¿Qué es una emoción?

- Proviene del latín ***movere***: mover hacia
- Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que **predispone** a una **respuesta organizada**.
- Intenso y **breve**
- Asociado a **sensaciones corporales**.
- Activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros como respuesta a algo.



COMPONENTES

DIMENSIÓN FISIOLÓGICA CUERPO

**Respuesta involuntaria:
taquicardia,
rubor, sudoración...**

DIMENSIÓN EXPRESIVA MOTORA COMPORTAMIENTO

**Expresiones: tono de voz,
volumen.**

DIMENSIÓN COGNITIVA PENSAMIENTO

**Vivencia subjetiva:
valoración que
hacemos de esa**



EMOCIONES BÁSICAS



alegría
miedo
tristeza
enfado



¿POSITIVAS Y NEGATIVAS?



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

- Supervivencia
- Toma de decisiones
- Guían la conducta



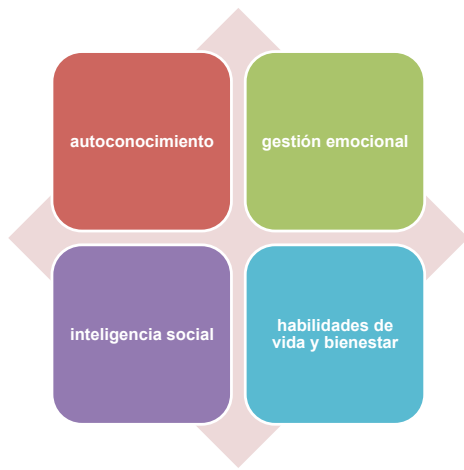
EMOCION, SENTIMIENTO, ESTADO DE ANIMO

➤ **Emoción**

➤ $E + V = \text{Sentimiento}$

➤ $S + T = \text{Estado de ánimo}$

➤ Se producen en respuesta a algo
y guían la conducta



AUTOCONOCIMIENTO



LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Percibir mis emociones, identificarlas y etiquetarlas, expresarlas adecuadamente.

1. **Comprender las causas** por las que nos emocionamos.
2. Comprender las **consecuencias** de estar emocionado de este modo.
3. **Valorar la intensidad** de las emociones.
4. Conocer y emplear el vocabulario emocional en las relaciones sociales y en la expresión de nuestro estado de ánimo.
5. Conocer y emplear el lenguaje no verbal.



IDENTIFICAR EMOCIONES

Aprender a etiquetar nuestras emociones y las de los demás para entender nuestro comportamiento y el de las personas que nos rodean.

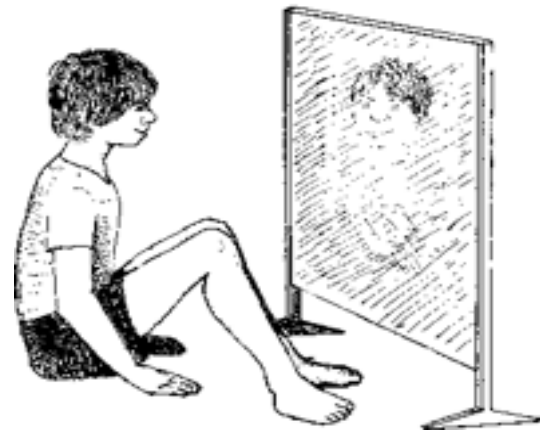


¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN EMOCIONAL?

- Capacidad para **exteriorizar emociones**
- Expresar y demandar **afecto**
- Solicitar o brindar apoyo
- Manifestar **ternura y comprensión**
- **Expresar y canalizar adecuadamente las emociones negativas** como el rechazo o la aversión.

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

- Resultado de un proceso de elaboración a partir de la interacción del sujeto con el medio social.
- Está formado por la autoimagen, autoeficacia y autoestima.



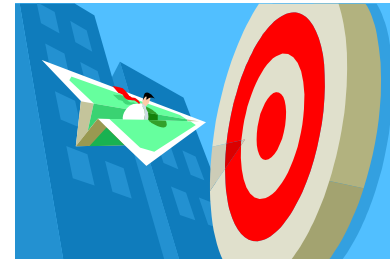
¿QUÉ ES LA AUTOIMAGEN?

- Representación mental de cómo somos.
- No es objetiva.
- ¿Cómo me veo?
¿cómo creo que me ven los demás?



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.



AUTOESTIMA

VALORACIÓN QUE HACEMOS DE NOSOTROS MISMOS



CARACTERÍSTICAS

- Es un **valor frágil y mutable**.
- **Se puede modificar**.
- La autoestima es sana cuando está **en su medida**.
- Una sana autoestima está muy relacionada con **un buen rendimiento escolar**.



¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN NUESTRA AUTOESTIMA?

- **Valoración que recibimos de personas significativas** (padres y profesores).
- Esa valoración llega a través del **lenguaje verbal** y también el **no verbal**.
- Esos mensajes se interiorizan y se convierten en una **voz interior**.
- El éxito en conseguir los objetivos que nos proponemos.
- La autorregulación emocional: sentimiento control.



FACTORES QUE CONTRIBUYEN A UNA BAJA AUTOESTIMA

- **Sobreprotección**
- **Críticas constantes**
- **Comparación con los demás**
- ¡¡¡hay que ser muy cuidadoso con las personas y duro con las conductas!!!



Autoestima Saludable



- Ingrediente determinante de nuestro equilibrio emocional, sentido de seguridad, confianza y buena disposición hacia la vida.
- Conexión entre relaciones sociales-autoestima.

¿PARA QUÉ TRABAJAR LA AUTOESTIMA?

- **Para minimizar:**
- El miedo al fracaso
- El miedo al rechazo
- El propio rechazo
- Psicopatologías

- **Para aumentar:**
- La motivación escolar
- La creatividad
- Establecimiento de relaciones sanas



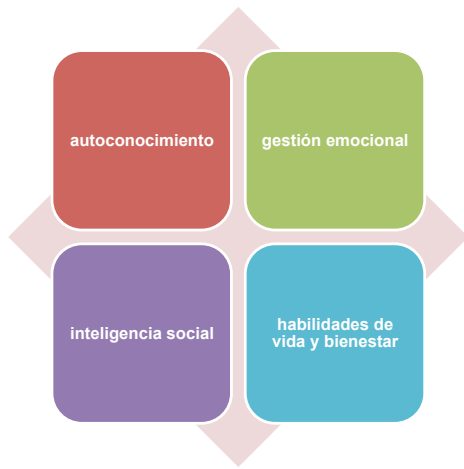
RECONOCER BAJA AUTOESTIMA

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable: temor a autoexponerse.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.



FAVORECER LA VERDADERA AUTOESTIMA

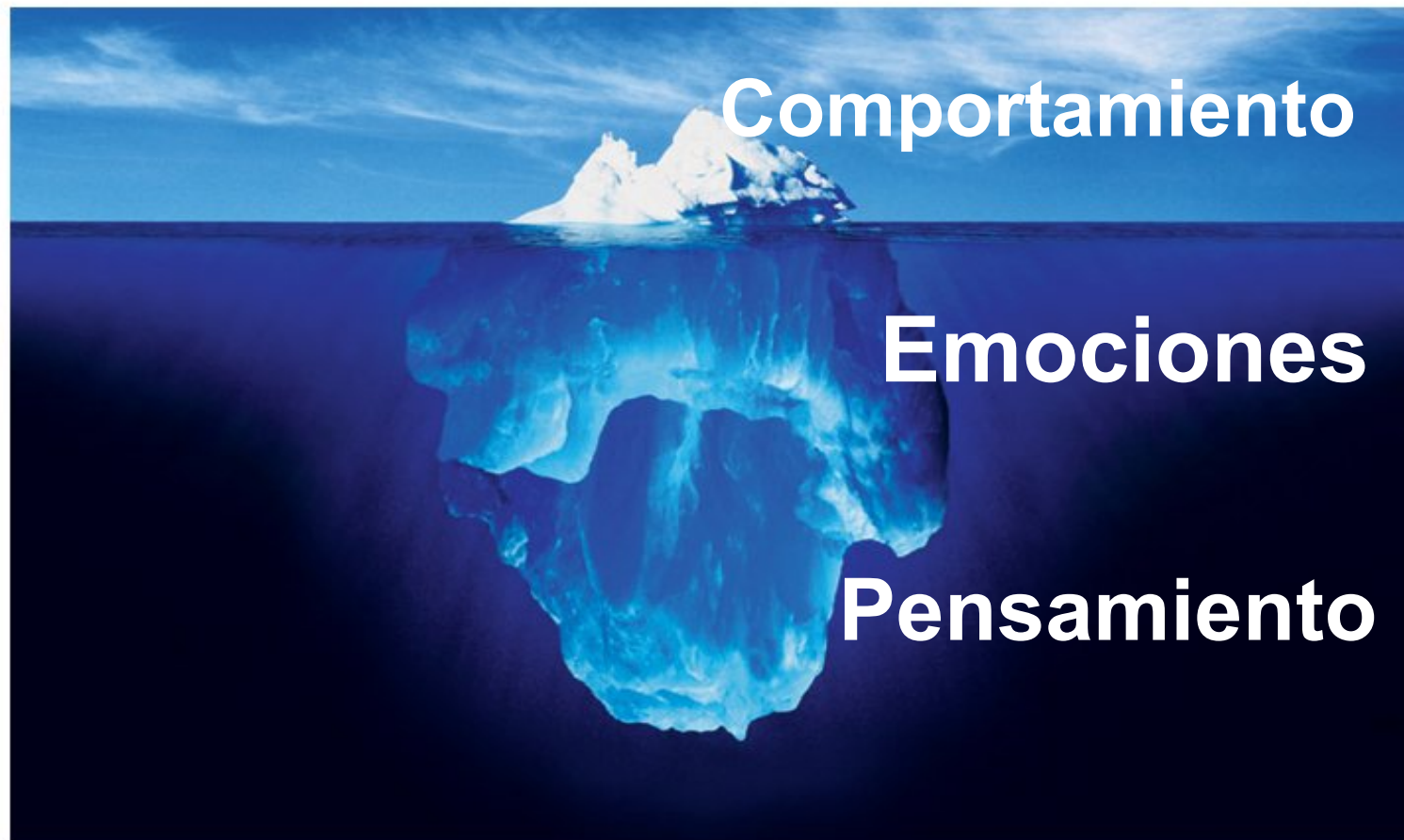
- Elogiar cuando esté **justificado**
- Señalar los **aciertos y los errores**
- Dejarle que se enfrente a **dificultades**
- Enseñarle a **aceptar sus limitaciones**
- Ayudarles a **tomar decisiones**
- Ayudarles a **redefinir sus fracasos como retos y aprendizajes**



GESTIÓN EMOCIONAL

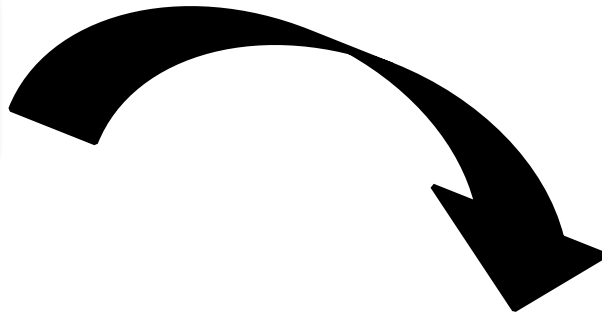


CICLO EMOCIONAL

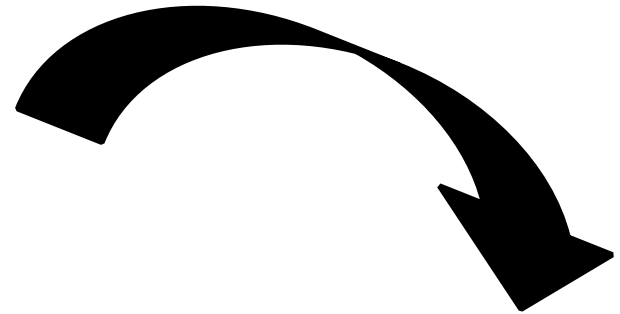


NUESTRO FUNCIONAMIENTO

**SUCESO
EMOCIÓN**



**VALORACIÓN
INTERPRETACIÓN**

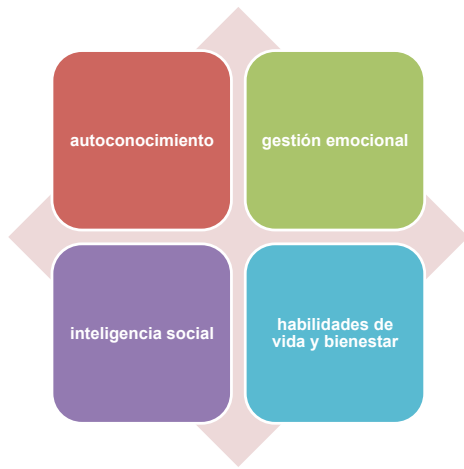


**SENTIMIENTO
ESTADO ÁNIMO**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR SOBRE NUESTROS PENSAMIENTOS?

- Porque depende de **cómo interpretemos la realidad** vamos a ser más eficaces.
- Porque es importante **saber guiarse para poder guiar** a los alumnos.
- Porque nuestra forma de pensar **construye la realidad**.





INTELIGENCIA SOCIAL



EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

Capacidad para reconocer y entender las emociones de los demás, la vida emocional del otro.



¿QUÉ ES LA EMPATÍA?



- Poder reconocer y comprender las emociones, **no implica** compartir las opiniones
- **Diferenciar** los estados afectivos de los demás.

¿PARA QUE SIRVE?

ES LA BASE DEL COMPORTAMIENTO ALTRUISTA , DE LA CONDUCTA PROSOCIAL Y DE LAS NORMAS ÉTICAS Y MORALES

ES LA BASE DE ALGUNAS EMOCIONES SECUNDARIAS COMO LA HONESTIDAD, LA GRATITUD LA COMPASIÓN Y EL PERDÓN.

TAMBIÉN ES LA BASE DE COMPORTAMIENTOS COMO LA CORTESÍA , LA GENEROSIDAD, LA AMABILIDAD Y LA CONSIDERACIÓN HACIA LOS DEMÁS.

Además...

- Disfrutar de las relaciones sociales participando más con el grupo
- Resolver conflictos
- Favorece el buen clima emocional de la clase
- Mayor tendencia a ayudar a los demás y a compartir.
- Ser mejor considerado por los otros



Niños empáticos y niños con poca empatía, ¿cómo son?



NIÑOS EMPÁTICOS

- Tienen la llave de muchas conductas eficaces: **conductas prosociales**.
- Son niños populares. Establecen mejores relaciones con los iguales y son más **cooperativos**.
- Tienen más **imaginación y creatividad**
- Actúa como **factor de protección** de conductas de riesgos como **comportamientos violentos**

NIÑOS CON ESCASA EMPATÍA

- Son poco populares entre los compañeros, a veces **aislados**, porque **no respetan** a los demás.
- Tienden a interpretar **erróneamente** los comportamientos de los demás.
- Es un **factor de riesgo** de conductas antisociales, violentas y agresivas.

¿QUÉ NO ES LA EMPATÍA?

- No significa **estar de acuerdo con el otro**
- No es **dar soluciones rápidas** : “lo que tienes que hacer es...”
- No es **juzgar**: “ya te dije que si no te esforzabas más suspenderías...”
- No es **quitar importancia** “anímate que eso se te pasa en nada”

¿CÓMO TRABAJAR LA EMPATÍA EN EL AULA?



MOSTRARLES PERSPECTIVAS SOBRE LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS



**¿CÓMO CREES
QUE SE SIENTE
MARINA
CUANDO NO
LA DEJAS
JUGAR?**

PRESENTARLE MODELOS EMPÁTICOS PARA OBSERVAR



**MANUEL LE HA
DADO UN BESO
A SU HERMANO
PORQUE HA
VISTO QUE ESTÁ
TRISTE**

MOSTRARLE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDE TENER SU COMPORTAMIENTO

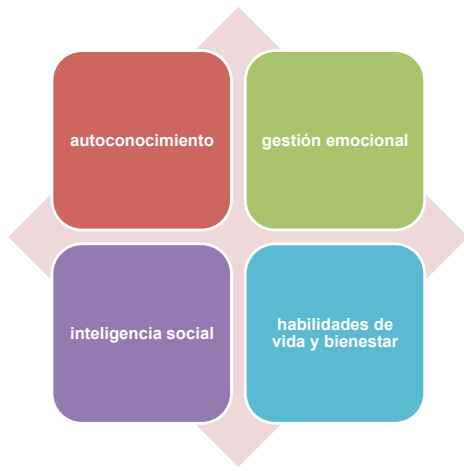


**CUANDO SILVIA
LLEGO A CLASE
ESTABA TRISTE ,
TU LA HAS
HECHO REIR Y
AHORA SE SIENTE
MEJOR**

CONCLUSIÓN

El desarrollo de la empatía es fundamental para el bienestar personal, para tener unas buenas relaciones sociales... pero mirando más allá es la base del altruismo, de la generosidad, del compartir... **todo aquello que ahora es muy necesario para construir un mundo mejor**





HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR



PSICOLOGÍA POSITIVA

- Movimiento surgido hace una década.
- Basado en más de 30 años de investigación.
- Estudia el funcionamiento óptimo de las personas.
- Se enfoca en las fuentes de la salud psicológica.

PSICOLOGÍA POSITIVA

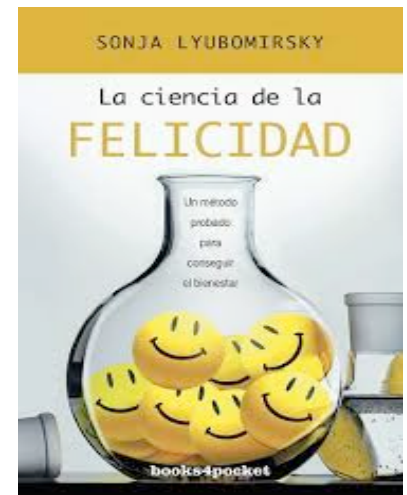
- Estudia las fortalezas y recursos de las personas.
- Y las muchas maneras en las que podemos construir una “buena vida”.

PSICOLOGÍA POSITIVA

la verdadera **felicidad** deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el **trabajo**, el amor, el ocio y la educación de los hijos

Sonja Lyubomirsky

- Sentir gozo, estar satiasfecho y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que la vida de uno es buena, tiene sentido y vale la pena.



Qué te llevas





Ana Sanjuán Núñez
anabsanjuan@gmail.com