

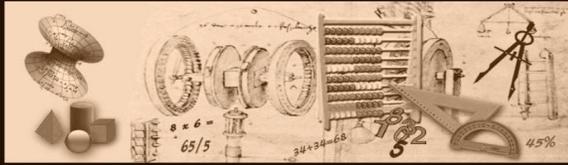
C.E.I.P FUENCISLA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Aprome

CAF-3 Avenida Rafaela Ybarra, 41
Tel.: 91 4632342 | caf-3@madrid.es

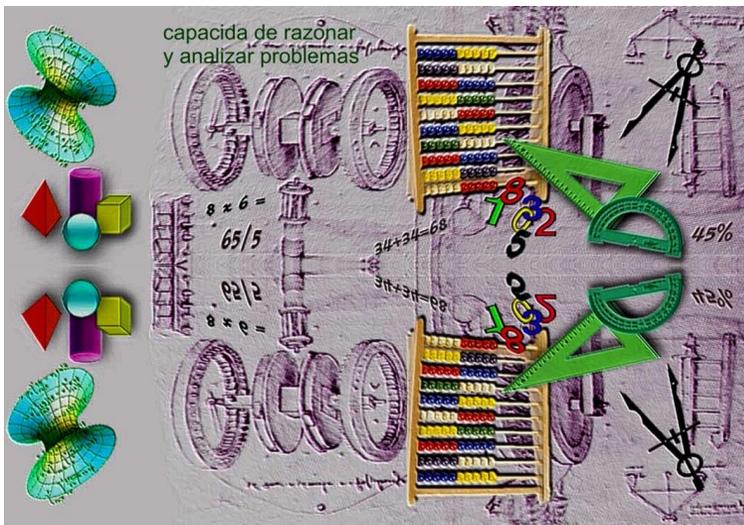
Dirección General de Familias, Infancia,
Educación y Juventud
Departamento de Familia



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



- TODOS TENEMOS INTELIGENCIAS EN MAYOR O MENOR MEDIDA.
- LAS INTELIGENCIAS SE DESARROLLAN EN FUNCIÓN DE NUESTRA **DOTACIÓN BIOLÓGICA** Y EL **ENTORNO** EN EL QUE VIVIMOS.
- CADA INTELIGENCIA SE ACTIVA CON DETERMINADO TIPO DE **INFORMACIÓN**, ASÍ COMO CADA UNA MANEJA DETERMINADOS **SÍMBOLOS Y CÓDIGOS**.



capacida de razonar y analizar problemas

Inteligencia lógico-matemática



capacidad de usar las palabras de manera efectiva

Inteligencia verbal-lingüística



capacidad de usar todo el cuerpo en la expresión de sentimientos

Inteligencia Corporal-Kinestésica



capacidad de expresarse en formas musicales

Inteligencia Musical



capacidad de transformar ideas en imágenes

Inteligencia visual-espacial



capacidad de convivir en el medio ambiente

Inteligencia Naturalista

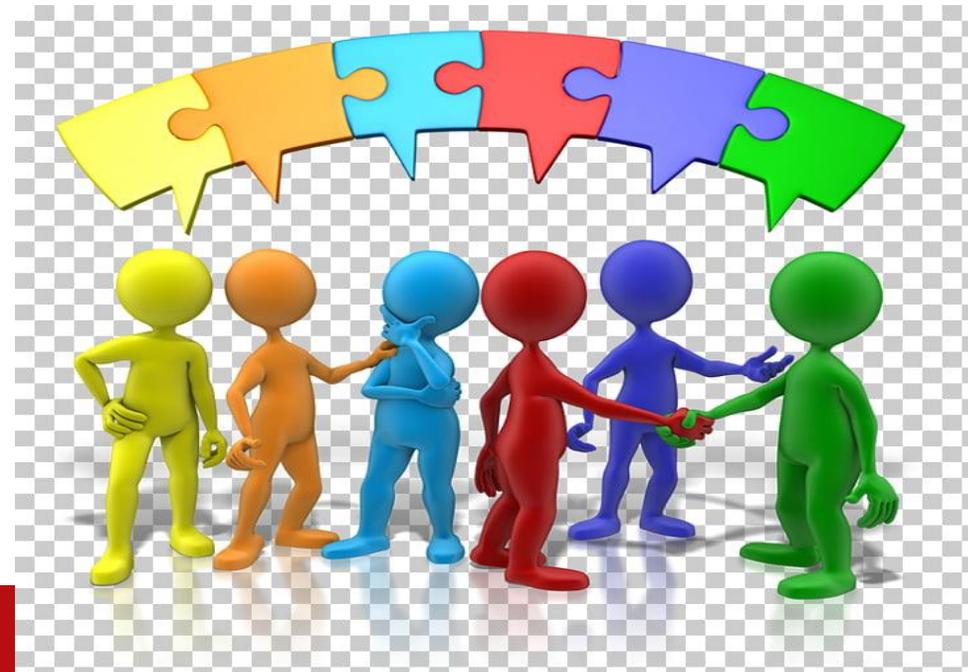
Inteligencia intrapersonal

capacidad de autocomprensión y autoestima



Estas dos últimas formarían lo que Goleman llamó **inteligencia Emocional** y juntas determinan la capacidad de dirigir la propia vida en sociedad de manera satisfactoria.

Inteligencia Interpersonal



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

es una capacidad que se puede desarrollar



BASE TEÓRICA. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNA FORMA DE INTERACTUAR CON EL MUNDO QUE TIENE MUY EN CUENTA LOS SENTIMIENTOS, Y ENGLOBA HABILIDADES TALES COMO EL CONTROL DE LOS IMPULSOS, LA AUTOCONCIENCIA, LA MOTIVACIÓN, EL ENTUSIASMO, LA PERSEVERANCIA, LA EMPATÍA, LA AGILIDAD MENTAL. ELLAS CONFIGURAN RASGOS DE CARÁCTER COMO LA AUTODISCIPLINA, LA COMPASIÓN O EL ALTRUISMO, QUE RESULTAN INDISPENSABLES PARA UNA BUENA Y CREATIVA ADAPTACIÓN SOCIAL”. DANIEL GOLEMAN.

HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA I.EMOCIONAL

aptitud personal

1. AUTOCONCIENCIA
PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES
2. AUTORREGULACIÓN
CONTROL DE LAS EMOCIONES Y LOS IMPULSOS, MANEJO DEL ESTRÉS
3. AUTOMOTIVACIÓN
MOTIVO – CONFIANZA - OPTIMISMO - ENTUSIASMO
PERSISTENCIA – RESISTENCIA

aptitud social

4. EMPATÍA
COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES Y LAS PERSPECTIVAS AJENAS
5. HABILIDADES SOCIALES
DESTREZA PARA LAS RELACIONES, LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO

HISTORIA DE UN SR. INDIFERENTE -
INTELIGENCIA EMOCIONAL Corto
animado - Bing video

Diferencias entre

EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera

MITOS SOBRE LAS EMOCIONES

MITO DE LAS EMOCIONES BUENAS Y MALAS

MITO DE LAS EMOCIONES NUNCA SE EQUIVOCAN

MITO DE CIERTAS EMOCIONES QUE DENOTAN DEBILIDAD

MITO DEL CONTROL

CONDUCTA:

- FISIOLÓGICO**

- MOTOR**

- EMOCIONAL/COGNITIVO**

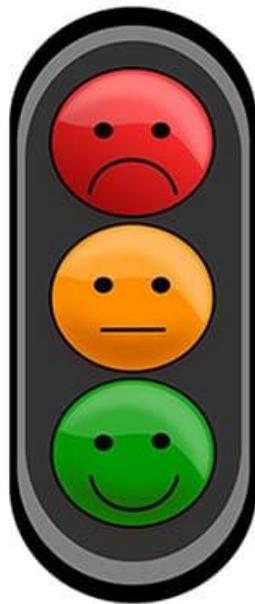
APRENDEMOS Y CONTROLAMOS LA IRA



Cosas que hago
cuando me enfado



Cosas que
me enfadan



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

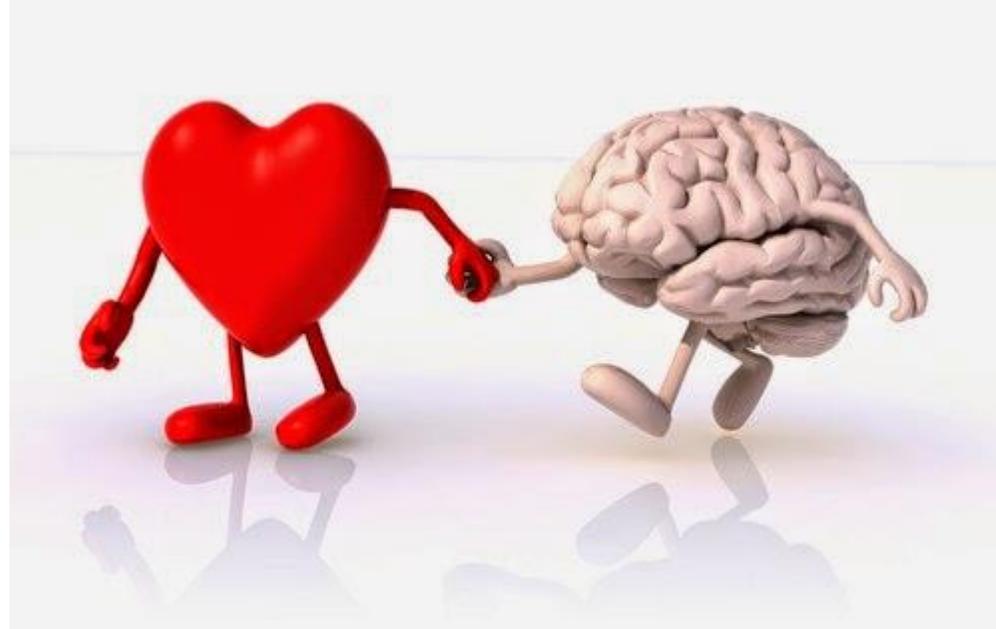


Y LO MÁS IMPORTANTE... ¿?



El sentipensante

*“El lenguaje que dice la verdad es el del sentipensante, que es el que es capaz de sentir pensando y pensar sintiendo”.
(E. Galeano)*



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

CENTRO DE APOYO A LAS FAMILIAS 3 (CAF3)

AVDA. RAFAELA YBARRA, 41 28026 MADRID

TEL: 914632342 MAIL: CAF-3@MADRID.ES

HORARIO DE ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES : DE 8:30 A 20:00