

# Las 8 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

## Espacial

Permite observar el entorno e interpretarlo así como generar imágenes que no existen. Esta inteligencia capacita a elaborar un criterio sobre lo correcto visualmente y detectar detalles que suelen pasar desapercibidos.

*Está presente en arquitectos, ajedrecistas y pintores.*

## Corporal

Es aquella que utiliza las habilidades motoras para expresarse y ejecuta movimientos complejos.

*Está presente en deportistas, actores o artesanos.*

## Naturalista

La capacidad de relacionarse con el entorno natural.

Se encuentra más desarrollado en las personas que se relacionan con las especies animales, vegetales y la geografía con soltura.

## Musical

Las funciones vinculadas con el ritmo y la interpretación o ejecución de música están más desarrolladas.

*Es propia de aquellos relacionados con el mundo de la música.*

## Lingüística:

Capacidad de dominar el lenguaje tanto verbal como escrito y la comunicación oral y gestual.

*Suele darse en escritores, periodistas y políticos.*

## Intrapersonal

Facilidad para la comprensión de los sentimientos y las emociones así como la toma de decisiones.

*Se presenta en general en profesores, psicólogos y pedagogos.*

## Matemática

Antiguamente se creía que era la única inteligencia. Es la capacidad de resolver problemas lógicos y razonar ante ellos. *Científicos, informáticos o ingenieros tienen este tipo de inteligencia más desarrollada.*

## Interpersonal

Facilita poder captar e interpretar el lenguaje no verbal. Capacidad de empatizar con los demás.

*Es común entre la gente que trabaja con grupos numerosos.*





# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es el arte de saber que te dicen las emociones y cómo puedes gestionarlas para alcanzar tus metas, tus propósitos, tu proyecto de vida.

“La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia”

DANIEL GOLEMAN

*«Somos lo que hacemos día a día.  
La excelencia no es un acto, sino un hábito.»*  
ARISTÓTELES

Nos permite reducir el estrés, comunicarnos efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.



# EMOCIONES

## SIGNIFICADO

reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.



# EMOCIONES

✓ LA CAPACIDAD DE SER INTELIGENTES UTILIZANDO LAS EMOCIONES

✓ ENTENDER LO QUE SENTIMOS

✓ ENTENDER CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS... Y USARLO EN NUESTRA RELACIONES

## FELICIDAD - TRANQUILIDAD

# DIFERENCIAS

## EMOCIONES

VS.

## SENTIMIENTOS

Son transitorias y con una intensidad mayor.

De larga duración, más complejos y menos intensos.

Aparecen rápido y son inconscientes.

Son más lentas y conscientes.

Aparecen primero.

Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.

Son reacciones Psicofisiológicas.

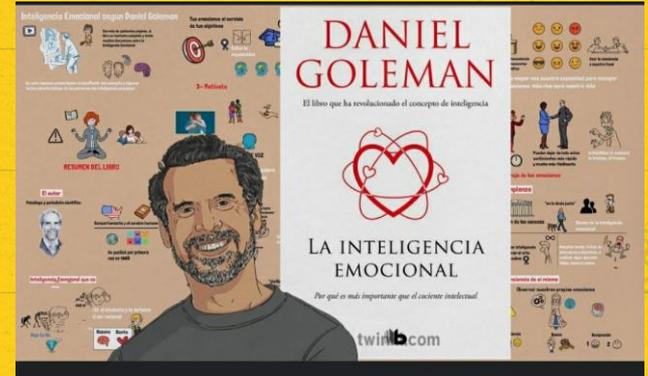
Interpretación de las reacciones emocionales.

# LA IE

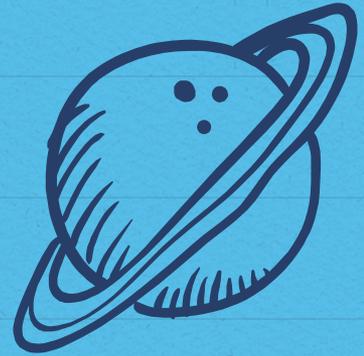
TIENE QUE VER CON LAS HABILIDADES PERSONALES, SE CENTRA EN CÓMO TE MANEJAS

A TI MISMO Y TUS RELACIONES CON 4 PARTES:

1. LA CONCIENCIA DE TI MISMO
2. GESTIONARSE A UNO MISMO – METAS, CONTROL...
3. ENTENDER COMO SE SIENTEN LOS DEMÁS
4. MANEJAR CONFLICTOS



# GESTIÓN DEL CAMBIO



Se reflexiona sobre el «aquí y el ahora», las características y procesos que acoge el cambio, y la manera como me posiciono ante las situaciones ...



# ESTRATEGIAS



1. Autoevaluación
2. Identificar nuestras emociones
3. Escucha activa
4. Diario de Emociones
5. Comunicación Afectiva 
6. Atención Plena
7. Admitir los elementos propios que debemos mejorar
8. Inculcar la paciencia
9. Predicar con el ejemplo
10. Fomentar la autoestima