



ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL N° 217  
“JOSÉ DE JESÚS NIETO MONTERO”  
**OPCIÓN III DE REGULARIZACIÓN**  
**ASESORÍAS COMPLEMENTARIAS**  
IMPARTIDAS POR EL DOCENTE, CON UNA DURACIÓN DE 25 HRS.  
CICLO ESCOLAR 2022- 2023  
2° SEMESTRE

**TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES II**

**PROFESORA: MARICELA HERNÁNDEZ TREJO**

**FECHA: DEL 05 AL 12 DE JULIO DE 2023**

**Nombre del alumno:**

\_\_\_\_\_

**Grado:** \_\_\_\_\_ **Grupo:** \_\_\_\_\_ **Fecha de entrega:** \_\_\_\_\_

Indicaciones:

Para tener derecho a la calificación de Evaluación por Asesorías complementarias es indispensable:

- Imprimir este material.
- Responder todas las preguntas y ejercicios señalados.
- Entregar en el periodo señalado de regularización.
- Cuidar limpieza, ortografía, redacción y caligrafía.

## Lista de cotejo de entrega de actividades

### TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES II

| Actividad    | Tema de la actividad   | VALOR | SÍ | NO | PUNTUACIÓN |
|--------------|--|-------|----|----|------------|
| Actividad 1  | BIOGRAFÍA DE HOWARD GARDNER  | 0.5   |    |    |            |
| Actividad 2  | CONCEPTOS BÁSICOS DE LA TEORIA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES                        | 0.5   |    |    |            |
| Actividad 3  | TIPOS DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES   | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 4  | PERSONAJES REPRESENTATIVOS DE CADA UNA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES                | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 5  | APLICACIÓN DE INTELIGENCIAS MULTIPLES EN LA VIDA. EJEMPLOS DE LA VIDA                | 2.0   |    |    |            |
| Actividad 6  | GESTIÓN DE LAS EMOCIONES. CÓMO VIVO MIS EMOCIONES. CUADRO DE CUADRO DE DOBLE ENTRADA | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 7  | CÓMO ACTUAR ANTE UN CONFLICTO  | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 8  | MEDITACIÓN- MINDFULNESS. MAPA MENTAL   | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 9  | HÁBITOS DE LAS PERSONAS CON MENTALIDAD POSITIVA. DIAGRAMA                            | 1.0   |    |    |            |
| Actividad 10 | AFIMACIONES POSITIVAS  | 1.0   |    |    |            |
|              | Total  | 10    |    |    |            |

Observaciones: \_\_\_\_\_



**Objetivo:**

Desarrollar en los alumnos habilidades para la vida que los ayuden a conocerse mejor y regularse como personas, interactuar positivamente con otros, y de esta forma poder resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad.

**Temas**

| 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL   | 2. PENSAMIENTO POSITIVO   |
|---|---|
| <p><b>Competencias</b></p> <p>CG1. Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.<br/>CDE.1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de pedir apoyo ante una situación que lo rebase.</p>   | <p><b>Competencias</b></p> <p>CG8. Trabaja en forma colaborativa<br/>CDE.8.2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras de manera reflexiva.</p>   |
| <p><b>Aprendizaje esperado</b></p> <p><b>Es consciente</b> de la relación entre sus emociones, cognición y comportamiento.</p>  | <p><b>Aprendizaje esperado</b></p> <p><b>Utiliza</b> estrategias adecuadas para regular la intensidad, duración, frecuencia y/o la forma de responder a las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de sus metas.</p> |
| <p>1.1. Tipos de inteligencia</p> <p>Teoría de las Inteligencias múltiples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lógico- matemática</li> <li>• Lingüística</li> <li>• Corporal- Kinestésica</li> <li>• Intrapersonal</li> <li>• Interpersonal</li> <li>• Visual-espacial</li> <li>• Musical</li> <li>• Naturalista</li> </ul> <p>1.2. Emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión de las emociones</li> </ul> | <p>2.2. Hábitos de mentalidad positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La meditación</li> </ul>  |



**Actividad 1**

**Escribe la biografía de Howard Gardner, y su contribución a la teoría de las Inteligencias múltiples**



**Actividad 2**

**Indaga los siguientes conceptos:**

| <b>Concepto</b>   | <b>Definición</b> |
|---|-------------------|
| <b>1. Inteligencia</b>  |                   |
| <b>2. Teoría de las Inteligencias múltiples</b>                       |                   |
| <b>3. Coeficiente intelectual</b>                                     |                   |
| <b>4. Coeficiente emocional</b>                                       |                   |
| <b>5. Son las ocho inteligencias desarrolladas por Howard Gardner</b> |                   |



**Actividad 3**

Llena el cuadro con la información que se solicita

| <b>NOMBRE DEL TIPO DE INTELIGENCIA</b> | <b>DEFINICIÓN</b>  |
|--|--|
| 1.                                     | Se expresa con una destreza para solucionar problemas abstractos que pueden estar referidos a la matemática, la lógica o la geometría. También se manifiesta con una habilidad para encontrar patrones numéricos. Los científicos y las profesiones u oficios que requieran una alta capacidad para resolver problemas numéricos (contadores, economistas, etc.) suelen tener este perfil. |
| 2. Inteligencia kinestésica            |  |
| 3.                                     | Tiene que ver con un desarrollo eficiente de la función del lenguaje y una marcada destreza para leer, escribir y comunicarse de forma oral. Los periodistas, escritores, oradores y personas cuyo trabajo implica dirigirse a una gran cantidad de personas (como los pastores religiosos), responden a este perfil.  |
| 4. Inteligencia musical                |  |

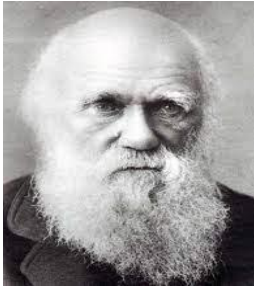


|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 5.                            | <p>Es la capacidad de crear imágenes mentales y proyectarlas en la realidad, bien sea mediante bocetos, maquetas, etc. También tiene que ver con un sentido de la orientación en el espacio. Los arquitectos, diseñadores gráficos, dibujantes, paisajistas son profesionales que podrían encajar en este perfil.</p>  |
| 6. Inteligencia naturalista   |  |
| 7.                            | <p>Es la habilidad del individuo para conocerse a sí mismo y, en función de eso, desarrollar sus potencialidades. Esto implica el reconocimiento de las emociones y de la búsqueda de soluciones eficientes en función de aquello que se siente</p> <p>Una persona con un profundo autoconocimiento tiene mayores capacidades de afrontar los retos de la vida y de evaluar los problemas y oportunidades de una forma más objetiva.</p> |
| 8. Inteligencia interpersonal |  |

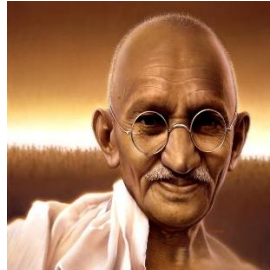
**Actividad 4**

- a) Observa las siguientes imágenes, y lee el nombre de los siguientes personajes.
- b) Relaciona sus estudios y/o actividades y escribe debajo de su imagen el nombre de su Inteligencia más sobresaliente, de acuerdo a la Teoría de las Inteligencias múltiples.

**Carlos Darwin**



**Gandhi**



**William Shakespeare**



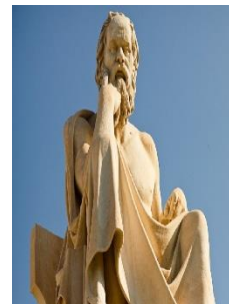
**Isaac Hernández**



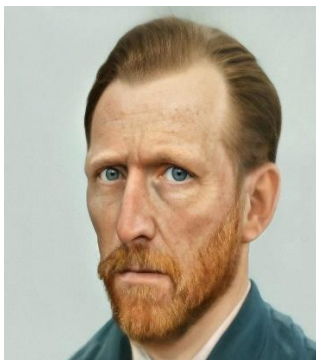
**Mozart**



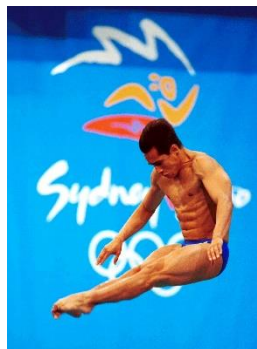
**Sócrates**



**Vincent Van Gogh**



**Fernando Platas**



**Madre Teresa de Calcuta**





|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Lionel Messi</b></p>              | <p><b>Salvador Dalí</b></p>      | <p><b>Shakira</b></p>                 |
| <p><b>Antonio Vivaldi</b></p>          | <p><b>Michael Jordan</b></p>    | <p><b>Descartes</b></p>              |
| <p><b>Alexander von Humboldt</b></p>  | <p><b>Dante Alighieri</b></p>  | <p><b>Ludwig van Beethoven</b></p>  |



Actividad 5

Identificar las inteligencias múltiples en tu vida. Todos poseemos todos los tipos de inteligencias, sin embargo, existe en cada uno de nosotros una o dos que se destacan. En la siguiente actividad coloca un ejemplo de cómo aplicas cada una de ellas y su respectiva imagen de tu ejemplo.

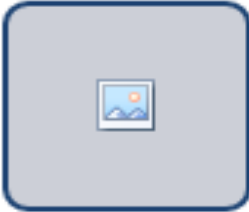
**INTELIGENCIA INTRAPERSONAL**



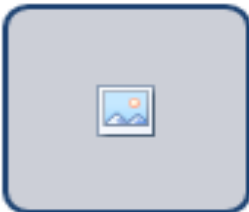
**INTELIGENCIA INTERPERSONAL**



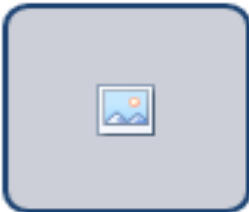
**INTELIGENCIA ESPACIAL (VISUAL-ESPACIAL)**




**INTELIGENCIA CORPORAL (KINESTÉSICA)**




**INTELIGENCIA LÓGICO MATEMÁTICA**





**INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA**



**INTELIGENCIA MUSICAL**



**INTELIGENCIA NATURALISTA**



**GESTIÓN DE EMOCIONES**

**Actividad 6**

Identifica tus emociones y llena el siguiente cuadro con lo que se te solicita.

**GESTIÓN DE LA EMOCIÓN**

| Nombre de la emoción | ¿Quién o qué me la provoca? | ¿En qué parte de mi cuerpo la siento? | ¿Qué siento? | ¿Qué estrategias puedo utilizar para no perder el control con ella? |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|---|
| Miedo                |                             |                                       |              |   |
| Tristeza             |                             |                                       |              |   |
| Alegría              |                             |                                       |              |   |



|                 |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|
| <b>Ira</b>      |  |  |  |  |
| <b>Sorpresa</b> |  |  |  |  |
| <b>Asco</b>     |  |  |  |  |



Actividad 7

Lee con cuidado la siguiente infografía.

Crea una historia con título en donde los personajes apliquen estos pasos ante la resolución de un conflicto.

Nota: Cuida ortografía y calidad en la redacción

# ¿CÓMO ACTUAR ANTE CONFLICTOS?

- 1 ESPERA QUE LA MOLESTIA PASE**  
No existe motivo alguno por el que no puedas esperar hasta el día siguiente para conversar, así que controla tu impulso instantáneo.
- 2 ABORDA EL PROBLEMA CARA A CARA**  
Esto se debe a que el tono puede percibirse de manera errada con facilidad a través de la comunicación electrónica. Podrías creer que no suenas furioso, pero la persona que reciba el mensaje podría pensar lo contrario.
- 3 PONTE EN EL LUGAR DEL OTRO**  
Es mucho más fácil la comunicación si se aprende a escuchar y a ser flexible. Por otro lado, expresa tus emociones para motivar a la otra persona a empatizar con tu malestar.
- 4 IDENTIFICA INTERESES EN COMÚN**  
Identificar intereses comunes ayuda a poder encontrar una solución que beneficie a las partes involucradas.
- 5 VER EL LADO POSITIVO**  
Hay que ser capaces de ver un conflicto como una herramienta y oportunidad para mejorar las relaciones.

ALVARO GORDOA | IMAGEN PÚBLICA





### Actividad 8

Escucha el siguiente audio: “Cómo meditar con mindfulness, la mejor explicación para principiantes. En el link: <https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4>

Realiza un mapa mental del método mindfulness de Meditación con los siguientes elementos a considerar:

- Qué es el mindfulness
- Pasos para la meditación mindfulness
- Tipos de respiración
- Dónde y cómo se practica
- Beneficios de la práctica

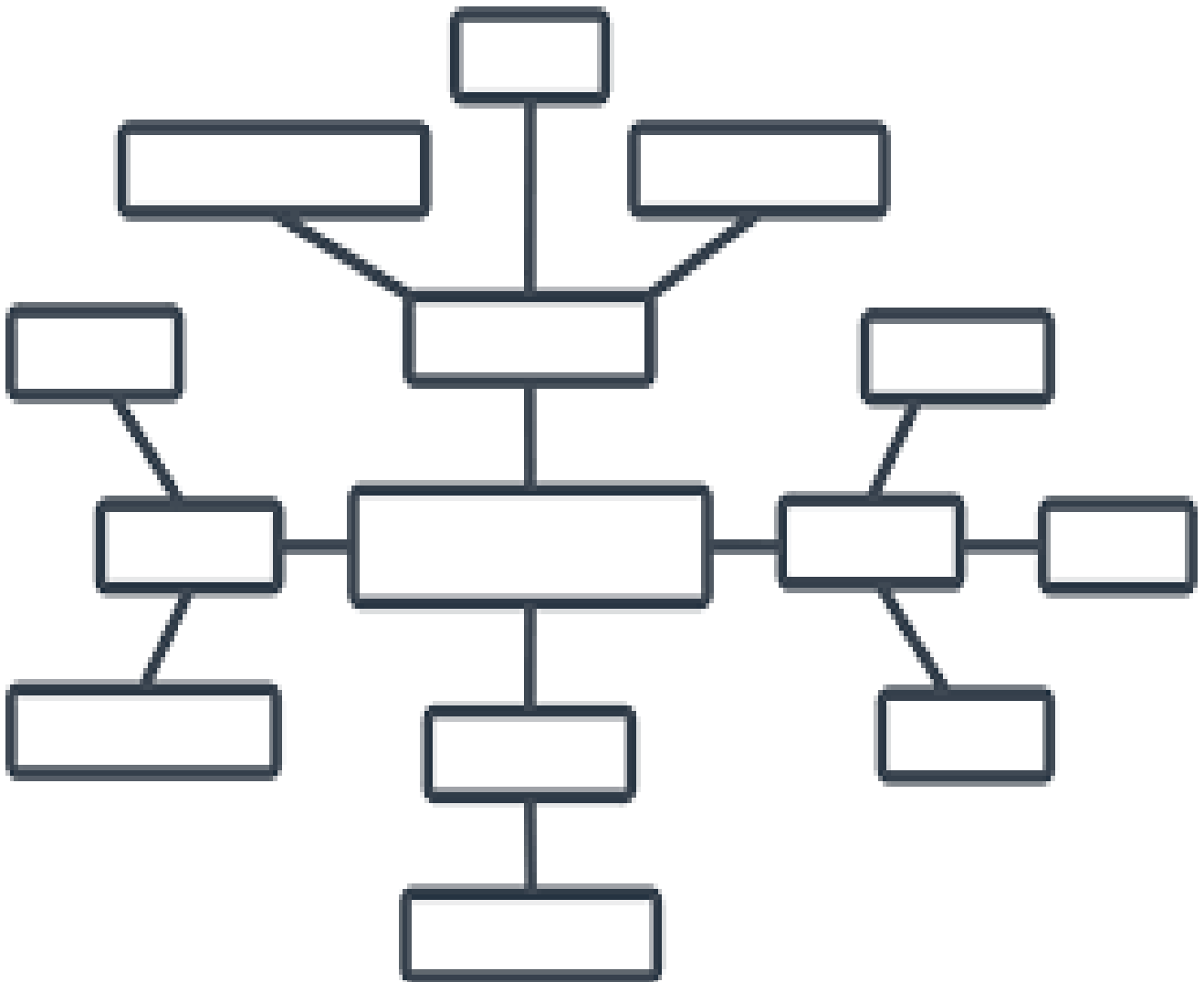
Utiliza colores y/o plumones, recortes de internet, libros viejos, monografías, revistas o dibujos de calidad.



**Actividad 9**

Llena el siguiente diagrama con la información que se te solicita:

Tema: Hábitos y consecuencias de tener mentalidad positiva





**Actividad 10**

**Escribe 20 afirmaciones positivas sobre tu persona.**

**Ejemplo: *Tengo el poder de crear la vida que deseo para mí.***

|     |  |
|-----|--|
| 1.  |  |
| 2.  |  |
| 3.  |  |
| 4.  |  |
| 5.  |  |
| 6.  |  |
| 7.  |  |
| 8.  |  |
| 9.  |  |
| 10. |  |
| 11. |  |
| 12. |  |
| 13. |  |
| 14. |  |
| 15. |  |
| 16. |  |
| 17. |  |
| 18. |  |
| 19. |  |
| 20. |  |