



ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL N° 217
“JOSÉ DE JESÚS NIETO MONTERO”
OPCIÓN I DE REGULARIZACIÓN
Guía de estudio
Examen extraordinario
TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES II

CICLO ESCOLAR 2022- 2023
2° SEMESTRE

PROFESORA: MARICELA HERNÁNDEZ TREJO

Nombre del alumno:

Grado: _____ **Grupo:** _____ **Fecha de entrega:** _____

Indicaciones:

- Imprimir este material.
- Responder todas las preguntas y ejercicios señalados.
- Puedes entregar este material a tu orientadora o profesora. Valor 2.0 calificación
- 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	0.3			
Actividad 2	CONCEPTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	0.2			
Actividad 3	TIPOS DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	0.2			
Actividad 4	PERSONAJES REPRESENTATIVOS DE CADA UNA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	0.2			
Actividad 5	MAPA MENTAL DE LOS POSTULADOS EN EDUCACIÓN DE LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	0.3			
Actividad 6	MEDITACIÓN- MINDFULNESS. MAPA MENTAL	0.3			
Actividad 7	HÁBITOS DE LAS PERSONAS CON MENTALIDAD POSITIVA. DIAGRAMA	0.3			
Actividad 8	AFIRMACIONES POSITIVAS	0.2			
	Total	2.0 PUNTOS			

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>Competencias</p> <p>CG1. Se conoce y valora así mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 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>Competencias</p> <p>CG8. Trabaja en forma colaborativa CDE.8.2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras de manera reflexiva.</p>
<p>Aprendizaje esperado</p> <p>Es consciente de la relación entre sus emociones, cognición y comportamiento.</p>	<p>Aprendizaje esperado</p> <p>Utiliza 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"> • Lógico- matemática • Lingüística • Corporal- Kinestésica • Intrapersonal • Interpersonal • Visual-espacial • Musical • Naturalista <p>1.2. Emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de las emociones 	<p>2.2. Hábitos de mentalidad positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • La meditación



Actividad 1

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



Actividad 2

Indaga los siguientes conceptos:

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



Actividad 3

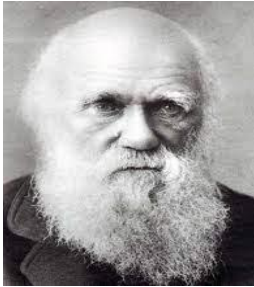
Relaciona las siguientes columnas con colores diferentes.

<i>TIPO DE INTELIGENCIA</i>	<i>DEFINICIÓN</i>
1. Inteligencia naturalista	A. 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.
2. Inteligencia intrapersonal	B. Es la capacidad de unir el cuerpo y la mente para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico. Comienza con el control de los movimientos automáticos y voluntarios, avanza hacia el empleo del cuerpo de manera altamente diferenciada y competente.
3. Inteligencia lógica-matemática	C. Es la capacidad de comunicarnos, tanto de manera verbal, como por escrito. Las personas que tienen facilidad para esta inteligencia, no solo muestran habilidad en las materias relacionadas con los idiomas, también en comunicarse y socializar en general.
4. Inteligencia interpersonal	D. Es la capacidad de distinguir, clasificar y manipular elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas.
5. Inteligencia musical	E. es la capacidad de pensar en tres dimensiones. La mente es capaz de crear imágenes, razonar acerca del espacio y sus dimensiones y reproducirlas o proyectarlas sobre un objeto.
6. Inteligencia corporal-kinestésica	F. Es la capacidad para percibir, distinguir, transformar y expresar sonidos y formas musicales.
7. Inteligencia lingüística	G. Constituye una habilidad compleja y se compone de los cálculos matemáticos, el pensamiento lógico, el razonamiento inductivo y deductivo, la resolución de problemas, la identificación de patrones y relaciones, el planteamiento y la verificación de hipótesis.
8. Inteligencia visual-espacial	H. Es la capacidad que tiene una persona de relacionarse, comunicar e interactuar. Un buen desarrollo permite entender e interpretar las intenciones de los demás.

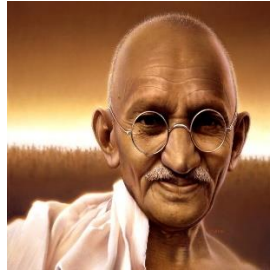
Actividad 4

- 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



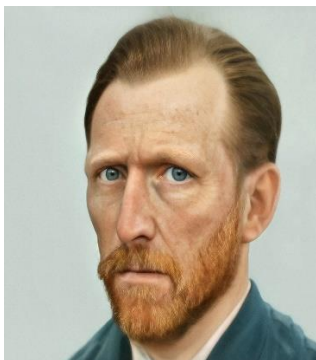
Mozart



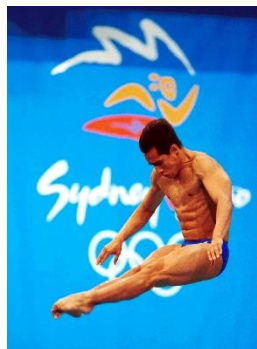
Sócrates



Vincent Van Gogh



Fernando Platas



Madre Teresa de Calcuta



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



Actividad 5

Lee el siguiente texto, subraya las ideas principales y realiza un mapa mental con esa información.

LA EDUCACIÓN, SEGÚN HOWARD GARDNER

1. Inteligencia no es sinónimo de coeficiente intelectual. Los tests de inteligencia se crearon para predecir los resultados de los alumnos en un determinado tipo de escuela, centrada en notas y exámenes y que otorgaba gran importancia a las palabras y los números. Pero el coeficiente intelectual mide solo un tipo de inteligencia y lo hace de una manera muy determinada que no contempla multitud de variables ni tiene en cuenta las formas diferentes en las que somos capaces de percibir y asimilar la información.

2. Existen ocho inteligencias que están más o menos desarrolladas en cada persona. No hay una forma única de inteligencia, ni una manera única de aprender, sino ocho, que varían según la persona y que se relacionan con distintas habilidades y destrezas: verbal, visual-espacial, cinestésica-corporal, lógico-matemática, musical, intrapersonal, interpersonal y naturalista. Todas aportan, todas denotan genialidad y todas pueden estimularse.

3. Para educar de manera eficaz debemos tener en cuenta las inteligencias. Las inteligencias o fortalezas intelectuales que predominan en cada persona influyen de manera definitiva en cómo aprendemos, cómo representamos los conceptos en nuestra mente y cómo mostramos lo que hemos aprendido. Por eso es esencial contemplarlas en el proceso educativo si queremos lograr un aprendizaje eficaz.

4. El aprendizaje personalizado es más justo. Si todos tuviéramos el mismo tipo de inteligencia, el mismo tipo de mente, podríamos enseñar las mismas cosas, de la misma forma y evaluarlas con los mismos métodos. Pero al existir diferentes tipos de inteligencias, una educación que trata a todos por igual es totalmente injusta. El proceso de enseñanza-aprendizaje debe aprovechar las fortalezas intelectuales de cada alumno para interesarle y ayudarlo a utilizar sus inteligencias de manera productiva, tanto para aprender como para mostrar lo que sabe.

5. Hay que establecer prioridades y profundizar. En la actualidad la educación incluye muchos temas, muchos conceptos y muchos materiales, por lo que el conocimiento que proporciona es superficial. Debemos definir unas pocas líneas esenciales y prioritarias y profundizar en ellas. Por ejemplo, es más interesante conocer el método científico y profundizar en lo que permite que tratar de asimilar decenas de conceptos o contenidos de física, química o ciencias naturales.



6. Aprender no es memorizar, se aprende haciendo. Lo que los alumnos memorizan lo olvidan rápidamente, incluso aunque obtengan buenos resultados académicos y aprueben los exámenes. Para que el aprendizaje sea realmente eficaz el alumno debe tomar un papel activo en el mismo: haciendo y respondiendo preguntas, experimentando y realizando actividades, analizando datos, proponiendo y comprobando hipótesis, recreando los conceptos en su propia mente y transformándolos según sus necesidades.

7. El sistema de evaluación actual no funciona. Los métodos de evaluación en el centro escolar no son eficaces porque no se centran en saber qué tienen que ser capaces de hacer los alumnos, ni siquiera los propios estudiantes son conscientes de ello. En este sentido, habría que aprender de otros ámbitos, como la preparación deportiva o el aprendizaje de un instrumento musical, en los que el estudiante es consciente de lo que tiene que aprender, prueba, practica, avanza y sabe si mejora o no en todo momento.

8. La autoevaluación es clave. El docente debe saber lo que es realmente importante, transmitirlo de la forma más explícita posible a los alumnos, retroalimentarles en todo momento y dejarles que interioricen el *feedback*, de modo que ellos mismos sean conscientes de sus avances y sus necesidades. La evaluación no debe ser algo que se hace al estudiante, sino algo que realiza el propio estudiante, un proceso en el que el alumno es el agente más activo.

9. Las TIC y los nuevos dispositivos facilitan la aplicación de las inteligencias múltiples. La disponibilidad de ordenadores, dispositivos portátiles o tabletas, la versatilidad de los nuevos materiales y la multiplicidad de lenguajes amplían en gran medida el abanico de opciones en la enseñanza. Ya no estamos obligados a enseñar lo mismo del mismo modo, ni a examinar de una sola manera. Las nuevas tecnologías e Internet nos permiten atender a las inteligencias y personalizar el aprendizaje.

10. El profesor debe convertirse en guía. El docente debe trabajar en equipo con los alumnos y los padres para decidir cuál es la mejor manera de aprender para una persona. El maestro deja de ser la fuente de toda la información y todo el conocimiento para convertirse en guía, a modo de director de orquesta, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Actividad 6

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:

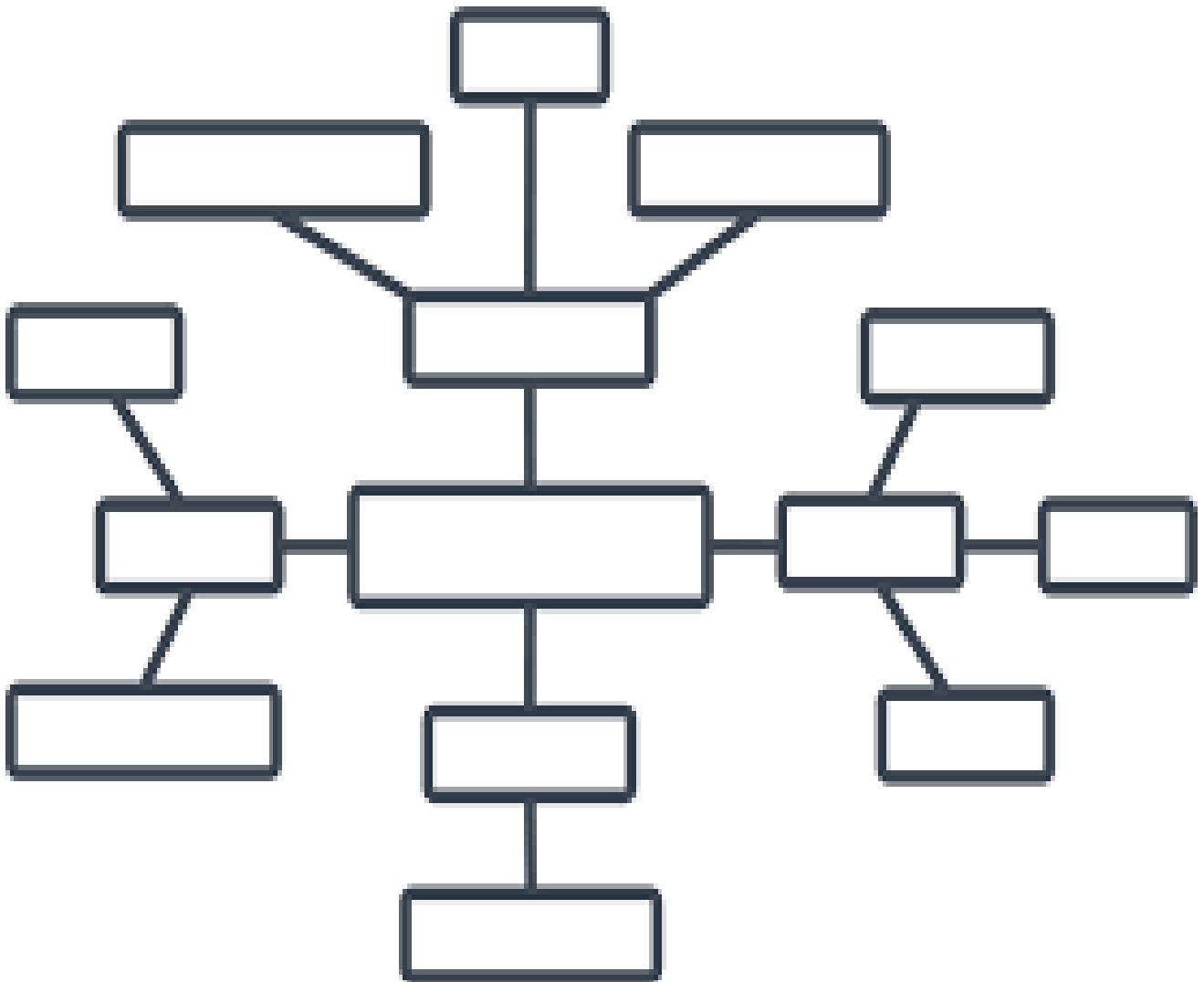
- Qué es el mindfulness
- Pasos para la meditación mindfulness
- Tipos de respiración
- Dónde y cómo se practica
- Beneficios de la práctica

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

Actividad 7

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

Tema: Hábitos y consecuencias de tener mentalidad positiva





Actividad 8

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.	