

**CONSEJOS PARA  
CUIDAR NUESTRA  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**



# EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA



**AÑO 1900: Alfred Binet**

**INTELIGENCIA RACIONAL / COEFICIENTE INTELECTUAL**



**AÑO 1983: Howard Gardner**

**INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**



**AÑO 1990: Mayer y Salovey**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**AÑO 1994: Daniel Goleman**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**AÑO 2000-2009: José Antonio Marina**

**INTELIGENCIA ÉTICA**



# Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

## CONCEPTO TRADICIONAL DE INTELIGENCIA

- Sólo tiene en cuenta las habilidades **lógico-matemáticas** y **lingüísticas**.

- Se basa en los **resultados académicos**.

## TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

En **1983** el reconocido psicólogo estadounidense **Howard Gardner** escribió un libro que revolucionó el concepto de inteligencia, aportando una nueva visión mucho más **amplia y diversa**.

Según la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner existen **8 tipos distintos de inteligencia**.

2 + 2



### INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Buenas capacidades para resolver problemas, calcular, formular y verificar hipótesis.

### INTELIGENCIA ESPACIAL

Habilidad para apreciar con certeza la imagen visual y espacial.



### INTELIGENCIA MUSICAL

Facilidad para distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los instrumentos musicales.



### INTELIGENCIA LINGÜÍSTICO VERBAL

- Manejo eficaz de las palabras.  
- Extraordinarias habilidades en la estructura y sintaxis del lenguaje y en la expresión oral.



### INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Empatía para percibir el estado de ánimo de los demás y responder de forma efectiva.



### INTELIGENCIA CORPORAL CINESTÉSICA

Especial habilidad para las actividades que requieren rapidez, precisión, flexibilidad y coordinación.



### INTELIGENCIA NATURALISTA

Capacidad para distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente.



### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Imagen acertada de uno mismo, autodisciplina, introspección y amor propio.



# ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

PERCIBIR  
EMOCIONES

COMPREDER LAS  
EMOCIONES

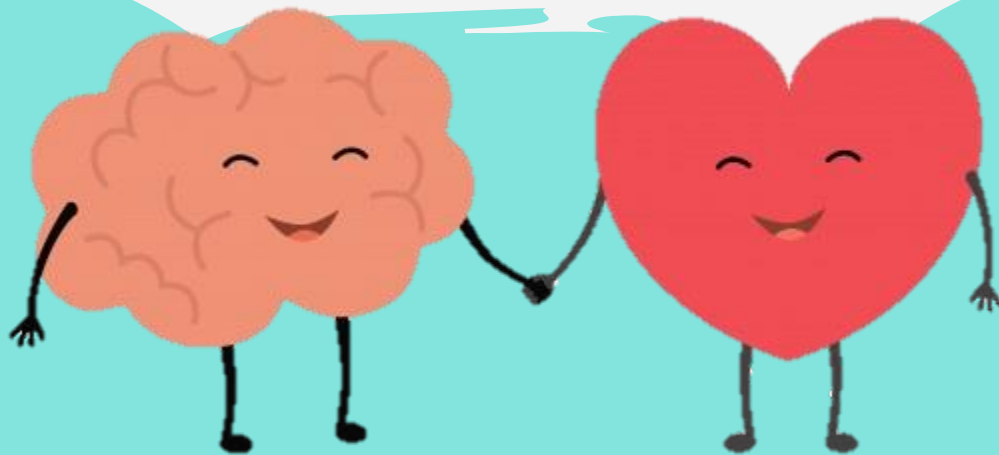
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

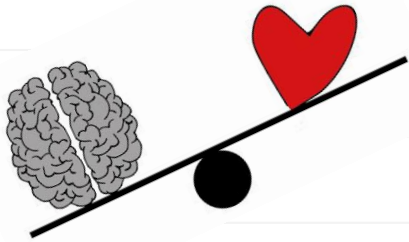


MANEJAR LAS  
EMOCIONES

UTILIZAR LAS  
EMOCIONES

CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTA  
CONTINGENCIA...





# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Esta situación de aislamiento pone en riesgo tu salud mental, generando síntomas ansiosos y / o depresivos sobre el temor a enfermarse, morir o perder algún ser querido.

El estar aislado durante tanto tiempo y sin la posibilidad de socializar con otras personas; es recomendable que no te quedes aislado en tu cuarto, comparte en familia y busca propiciar un ambiente de armonía.





## CUIDA TU HÁBITO DE SUEÑO



La ansiedad y preocupación provocan dificultad para dormir modificando los horarios normales de sueño, esto puede llevar a tener el estado de ánimo bajo durante el día .

1

Has ejercicio en la mañana o por lo menos 2 horas antes de dormir.

2

No comas abundante en la noche; come 2 horas antes de ir dormir.

3

Consume antes de ir a dormir bebidas calientes, como aromática, te o agua

4

Intenta que tu habitación este lo más oscuro posible.



## CUIDA TU HÁBITO DE SUEÑO



5

Usa preferiblemente  
la cama solo  
para dormir

6

Programa lecturas o  
audiolibros antes de  
dormir.

7

Evita ver, leer o  
escuchar noticias antes  
de dormir.

8

Evita el uso de aparatos  
tecnológicos antes de ir a  
dormir



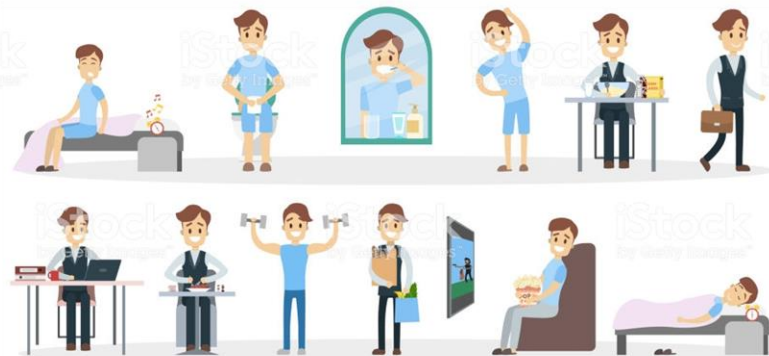
# PROGRAMA TU RUTINA

**¡ No te quedes en pijama!**

**Dúchate y arréglate.  
Esto te mantendrá preparado  
psicológicamente para hacer tu día más activo.**

**Lo ideal es que tu rutina tenga estos aspectos:**

- ✓ Responsabilidades.
- ✓ Pausas activas.
- ✓ Ocio y recreación.
- ✓ Autocuidado personal.
- ✓ Hora de dormir y levantarse.
- ✓ Establecer horarios para comer.



**También es importante que:**

- ✓ No excedas las horas normales de trabajo.
- ✓ No trabajes más de dos horas seguidas sin pausas activas de por medio.
- ✓ No trabajes en la noche de ser posible.

# Ejemplos de lo que puedes añadir a tu rutina:

01

Explora nuevas recetas de cocina

04

Atrévete a escribir

07

Recibe el sol

02

Aprende a meditar

05

Has ejercicio físico

08

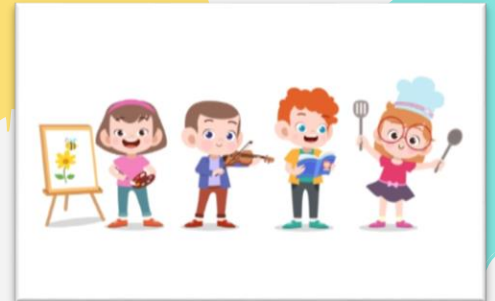
Escucha Música

03

Lee libros

06

Emprende proyectos Caseros



---

## Tómate un momento al día para reflexionar

---

- No tomes decisiones importantes o cruciales sobre tu vida en este momento.
- Evita catastrophiar lo que es está sucediendo.
- Date tiempo para procesar los cambios que estás viviendo.
- No te culpes cuando quieras descansar, no todo el tiempo tienes que estar ocupado.



---

## Tómate un momento al día para reflexionar

---

- Has cada día algo que te haga sentir orgulloso de ti mismo.
- Valora tu esfuerzo por adaptarte, no seas duro contigo.
- Date tiempo para procesar los cambios que estás viviendo.
- Nada de lo que estás pasando es tu culpa.



# PSICOLOGÍA COLEGIO MONTELUNA



Diana Isabel Carvajal  
[psicóloga@colegiomonteluna.com](mailto:psicóloga@colegiomonteluna.com)  
Cel : 3007093451