

Contenido

UNIDAD 1: Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional	2
ACTIVIDADES-PÁG. 9	2
ACTIVIDADES-PÁG. 12	2
ACTIVIDADES-PÁG. 13	3
ACTIVIDADES-PÁG. 15	3
ACTIVIDADES-PÁG. 18	4
ACTIVIDADES-PÁG. 19	4
ACTIVIDADES-PÁG. 21	5
ACTIVIDADES-PÁG. 23	5
ACTIVIDADES-PÁG. 25	6
ACTIVIDADES-PÁG. 27	6
ACTIVIDADES-PÁG. 29	7
ACTIVIDADES-PÁG. 31	7
EVALÚO MI CONOCIMIENTO-PÁG. 34.....	8
EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 35	9

UNIDAD 1: Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

ACTIVIDADES-PÁG. 9

1. Completa los test que aparecen en los siguientes enlaces:

■ Test de Howard Gardner para determinar las inteligencias múltiples:

<<https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-inteligencias-multiples/>>

■ Test para determinar tu inteligencia emocional: <<http://bit.ly/2fq3HhG>>

¿Qué inteligencia tienes más desarrollada? ¿Qué componentes de la inteligencia emocional destacan? ¿Eras consciente antes de hacer los test?

Una vez realizado el test se trata de prestar atención a la inteligencia o inteligencias más destacadas, si se sienten identificados con los resultados o por el contrario les han sorprendido.

■ **Compartid en grupo los descubrimientos realizados.**

Es interesante que en este punto contrasten resultados, haciendo ver al grupo las capacidades que cada alumno o alumna puede aportar al grupo.

2. Como ya hemos visto, las habilidades sociales suponen no solo saber cómo actuar de forma adecuada, sino cómo hacerlo ajustándose a las diferentes situaciones. Pero, ¿resulta fácil ajustarse?

Para comenzar dividiremos al grupo en subgrupos de tres personas y otorgaremos a cada participante una situación. Uno de los participantes de cada grupo desempeñará el papel o rol principal, el resto apoyará la escena.

Por ejemplo: un abogado despedido que después de 30 años accede a un empleo de camarero; un guardia civil fuera de servicio ante un conflicto callejero; un hincha de fútbol que está viendo un partido importante mientras cuida de sus hijos pequeños; el conversador empedernido en un funeral; un estudiante poco responsable dando explicaciones a sus padres sobre sus malas notas; una comida con los suegros a los que no les caes bien; un vegano en una barbacoa de carne; un antitaurino en las fiestas de un pueblo durante los encierros; la pareja de un médico en una convención profesional sobre patologías dermoepidérmicas...

Se les concederán unos minutos para prepararse el papel.

Después se pondrán en escena. Para finalizar se dará respuesta a las siguientes cuestiones en gran grupo. ¿Cómo se han sentido? ¿Ha sido fácil ajustarse a la situación? ¿Han pasado por situaciones parecidas en alguna ocasión?

Se trata de elegir situaciones en las que el alumno deba hacer un gran esfuerzo por poner en juego capacidad de adaptación al contexto social.

Es importante que todo el alumnado (represente el rol principal o no) reflexione acerca de sus sentimientos y porqué creen que se han sentido de esa manera y de cómo actuaron en la vida real si se encontraron en una situación similar (aunque no sea ninguna de las presentadas).

ACTIVIDADES-PÁG. 12

3. Detecta las creencias irracionales que más te afectan en el test que aparece en el siguiente enlace:

<<http://bit.ly/2BP1xQi>>

El alumnado deberá responder a una serie de cuestiones y reflexionar respecto a las creencias que les limitan en mayor o menor medida. Es preciso que reflexionen acerca de si eran conscientes o no.

4. En grupos, citad ejemplos de situaciones reales en las que se den distorsiones y explica cómo puede condicionar el día a día la forma de percibir las.

- Después, valora la utilidad adaptativa de cada una de esas circunstancias.

Para ello pueden optar por situaciones personales presentas o pasadas. En cualquier caso se trata de reflexionar respecto a cómo influyen esas formas de pensar a la hora de desenvolverse en su día a día, tanto negativa como positivamente.

ACTIVIDADES-PÁG. 13

5. Genera pensamientos racionales alternativos a los siguientes:

Nunca me sale nada bien.

Aunque esto no me haya salido del todo bien seguro que en otra ocasión no será así

Seguro que el trabajo salió mal por mi culpa.

El trabajo salió mal, tuve cierta responsabilidad pero no toda.

No haré ese viaje porque seguro que me contagian alguna enfermedad.

Al ir de viaje tendré precaución con las enfermedades propias de ese país, no obstante eso no significa que vaya a contagiarme.

- **En grupo, comentad circunstancias en las que suelen aparecer estos pensamientos.**

Se trata de valorar en concreto si estos pensamientos afloran con frecuencia, teniendo en cuenta en qué momentos aparecen y ante que situaciones.

- **Repetid la actividad unos días más tarde y valorad las consecuencias de esos cambios.**

Se animará al alumnado a poner en marcha la reestructuración cognitiva, para ello se les pedirá que a lo largo de unos días intenten «cazar» los pensamientos irracionales y modificarlos para poder comentarlo posteriormente. ¿De qué se dan cuenta?

6. Reflexiona sobre las 12 creencias irracionales y sus pensamientos alternativos. ¿Se te ocurren más pensamientos alternativos? <<https://www.albertosanagustin.com/p/12-ideas-irracionales-de-albert-ellis-y.html>>

El alumnado deberá retomar los pensamientos que hayan ido identificando en las actividades anteriores y mostrar otros que resulten funcionales y le permitan ser más autónomos y conseguir sus metas.

Por ejemplo, si el pensamiento es «Me miran. Seguro que se ríen de mí y me critican», el pensamiento alternativo puede ser «Quizá me miran, a lo mejor es porque hoy estoy especialmente guapa o resulto interesante» o «Me miran pero no más que a cualquier otra persona».

ACTIVIDADES-PÁG. 15

7. Analiza la utilidad adaptativa de cada una de las 6 emociones básicas tomando como referencia situaciones vividas.

Actividad libre en la que cada cual debe reflexionar en torno a de qué manera sus emociones les son de utilidad. Se recomienda hacer uso de situaciones del día a día y preferiblemente reales.

8. Visualiza el programa Redes 130. Aprender a gestionar las emociones en el enlace

<<https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-aprender-gestionar-emociones/1564242/>>

- **Analizad, en grupo, la relación que existe entre emoción y aprendizaje, los cambios cerebrales que se producen y la importancia de educar y aprender a gestionar las emociones especialmente en la infancia.**

Pueden plantearse cuestiones cómo: ¿pueden las emociones limitar o potenciar el aprendizaje y el desarrollo en general? ¿Se educan las emociones? ¿Qué se sabe respecto al desarrollo emocional desde el vientre materno? ¿Hay algún período crítico en la adquisición de una emocionalidad adecuada? ¿A qué se refieren con «entornos emocionales positivos»? ¿Se dan cambios en el cerebro? ¿Cómo es nuestra atención? ¿Qué supone el *mindfulness*? ¿Qué se comenta respecto a la labor de las guarderías en el desarrollo emocional?

9. Escucha la canción «Ríe cuando puedas, llora cuando lo necesites», de El Chojín: <<https://www.youtube.com/watch?v=VahPtB2GORc>>

- **A continuación, escribe un breve resumen de las sensaciones y emociones que te ha provocado.**

Actividad de expresión libre.

- **En grupo, poned en común vuestras experiencias y valorad las semejanzas y diferencias expresadas.**

Después, en gran grupo, se puede comentar cómo se han sentido ¿Les ha gustado? ¿Por qué?

ACTIVIDADES-PÁG. 18

10. Consulta en <<http://bit.ly/2nlG072>> la entrevista al psicólogo Walter Riso sobre su libro *Enamórate de ti*, y responde a las siguientes cuestiones.

- **¿Quién nos enseña a querernos? ¿Por qué es importante querernos a nosotros mismos? ¿Dónde está el equilibrio entre autoestima alta y narcisismo? ¿Qué es la falsa modestia? ¿Qué cosas podemos hacer para desarrollar nuestra autoestima? En general, ¿nos queremos a nosotros mismos? Comenta las reflexiones en grupo y consensuad unas conclusiones**

El alumnado recogerá la información durante el visionado. Muy importante que den respuesta a la última pregunta ¿Te quieres a ti mismo?

Una vez expuestas las conclusiones en gran grupo es interesante que cada cual exprese, si lo considera oportuno, sus impresiones u otras aportaciones al respecto.

ACTIVIDADES-PÁG. 19

11. Diseña a tu crítico interior. Para ello piensa cómo lo visualizas y plasma la idea en algo tangible con ayuda de material de dibujo, pasta para modelar, etc. ¿Cómo te afecta? ¿De qué manera te limita? ¿Qué te gustaría decirle?

En este caso el alumnado puede utilizar materiales como plastilina, cartón, masilla para modelar, material reutilizado, etc. y plasmarán a ese “crítico interior”. No hay opciones mejores ni peores, sino que el resultado depende de la creatividad y la forma de expresar de cada cual. Una vez elaborado es interesante que reflexionar sobre cómo le afecta a su vida y por ello es recomendable decirle a esa creación lo que a cada cual le apetezca, de forma que se pueda desahogar. Para ello puede hacerlo cara a cara o escribiéndole una carta.

ACTIVIDADES-PÁG. 21

12. Elabora en gran grupo un panel de la autoestima que permanecerá en clase todo el curso. Debe ser un recurso vivo al que poder incorporar frases en cualquier momento.

En este caso el alumnado puede coger ideas de algunos paneles de autoestima presentes en internet, siempre teniendo en cuenta que puede tener muchas formas en cuanto a la presentación del contenido.

13. Recopila lecturas, películas (o extractos de ellas) y canciones que te hagan sentir bien. Escribe una breve redacción en la que expliques por qué consideras que te sirven de ayuda. Luego, compartidas en clase.

Sería interesante que esas aportaciones (no las redacciones) se vayan dejando en una caja, para que puedan acudir a ellas en un futuro.

Por otro lado, se recomienda que, además de la presentación inicial explicando su propio porqué, vayan aportando nuevos recursos al resto del grupo a medida que avanza el curso.

14. Escribe una carta de amor dirigida a ti mismo. Ayúdate de una luz tenue, unas velas y música para facilitar la redacción. Después, comenta en grupo cómo te has sentido y si has descubierto algo que te ha llamado la atención en el proceso.

Actividad libre en la que además de expresar sus emociones pueden reflexionar acerca de si normalmente se dicen a sí mismos cosas positivas. ¿Consideráis importante hacerlo?

ACTIVIDADES-PÁG. 23

15. ¿Qué cosas te hacen feliz? Escribid al menos tres y meted el papel en una caja. Después se irán sacando y leyendo en alto. ¿Tenéis cosas en común en este sentido?

Se recomienda hacer uso de una caja opaca y leer los papeles evitando que el alumnado los vea para que no identifique qué compañero o compañera lo ha escrito. Al finalizar se pueden analizar similitudes (no es necesario que se desvele a quien corresponde cada comentario si el alumnado no quiere).

16. Explora las fuentes de tu automotivación. Presta especial atención a tus logros y a cómo tus valores te ayudaron o te están ayudando a conseguirlo.

A partir del examen de los elementos del esquema siguiente se trata de analizar cada uno de los elementos que influyen en su motivación. Deben tenerse en cuenta especialmente los logros previos y cómo influyen los valores de cada uno. Para ello se recomienda que cada alumno/a extraiga los cinco que le son más propios utilizando algún listado de internet.

Además, deben preguntarse qué les ayuda más en concreto. ¿Cuáles son los puntos fuertes en su automotivación? ¿Qué deberían reforzar?



17. Reflexiona sobre las siguientes cuestiones y anótalas en un folio en blanco. ¿Qué estarás haciendo, cómo y dónde dentro de 10 años? ¿Qué aprendiste para llegar hasta ahí? ¿Qué te puede limitar? ¿Qué crees que te puede impulsar?

A través de esta actividad los alumnos pueden proyectar hacia el futuro de forma positiva, de modo que, partiendo de las conclusiones de la actividad anterior, puedan establecer objetivos de futuro teniendo en cuenta esos puntos fuertes.

ACTIVIDADES-PÁG. 25

18. Identifica el tipo de respiración que desarrollas habitualmente. Si lo necesitas tumbate y pon un objeto sobre tu pecho y otro sobre tu tripa, eso te ayudará. Después practica cada tipo, especialmente la abdominal y analiza los efectos que percibes.

■ **Respiración torácica:** sitúa tus manos sobre tu tórax en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que cuando espiras vuelve a su posición original.

■ **Respiración abdominal:** sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta inflar la barriga como si tuvieras una pelota mientras inspiras. Después mediante la espiración desinfla esa pelota lentamente. Intenta dedicarle cinco minutos cada día ya que tiene efectos beneficiosos para el cuerpo y la mente.

A través de esta actividad los alumnos identificarán su forma habitual de respirar y diferenciarán las formas básicas. Es importante dejar claro los beneficios de cada una de ellas en función de la situación. Es decir, la respiración torácica como adecuada ante actividad física intensa y la abdominal para favorecer un ritmo de vida más pausado.

■ **En grupo, poned en común vuestras experiencias y valorad los beneficios que habéis percibido.**

¿Les ha costado identificarlo? ¿Y reproducir ambas formas? ¿Cuáles consideran que son, en su caso, las causas?

ACTIVIDADES-PÁG. 27

19. Detecta al menos una actividad cotidiana que te ayude a desarrollar tu atención plena.

A partir de esta actividad el alumno deberá recapacitar acerca de qué actividades o tareas están siendo una forma de practicar *mindfulness*. Puede ser que para alguien sea sacar al perro a pasear, darse una ducha, acariciar a su mascota, secarse el pelo... De esta forma se desmitifica el *mindfulness* como algo complejo.

Es interesante ponerlo en común de cara a analizar cómo les hace sentir y a favorecer que identifiquen más tareas.

20. Ejercita tres de las prácticas más comunes en *mindfulness*:

- **Alimentación consciente (Elige un alimento del que disfrutes comiendo y explora muy despacio su textura, olor, color, forma, densidad, mordiendo a pequeñas cantidades)**
- **Atención en la respiración. Ayúdate del enlace siguiente <<http://bit.ly/2at6fu7>>**
- **Scanner corporal. Ayúdate del enlace siguiente <<http://bit.ly/2FJdNUS>>**

Aplicaremos cada una de las tres prácticas más comunes en *mindfulness*. Para la alimentación consciente se recomienda ver previamente el video siguiente <<https://www.youtube.com/watch?v=rGRGYP5peuc>>. A continuación nos detendremos en probar, oler, observar y tocar el alimento elegido por cada uno de ellos, ya que es una práctica muy interesante.

Después se aplicarán el scanner corporal y la atención en la respiración, ayudándonos de los enlaces reseñados.

En gran grupo se establecerá un turno de aportaciones respecto a dichas prácticas, si ya las utilizan, cómo les hace sentir y si consideran que podrían incluir de forma más frecuente en su vida.

ACTIVIDADES-PÁG. 29

21. Analiza cada uno de los componentes y valora aquellos que son mejorables en general y en ti en particular.

En esta actividad el grupo determinará aquellos componentes que son más dificultosos en cuanto a su adquisición y/o puesta en marcha, justificando porque lo consideran así y añadiendo ejemplos. Posteriormente deberán hacer autocrítica detectando cuáles de esos componentes mencionados, u otros del listado, son los que no ponen en marcha a nivel personal.

ACTIVIDADES-PÁG. 31

22. Define tu personalidad según las categorías establecidas anteriormente. ¿Podría decirse que algunas personas no tienen personalidad? Argumenta tu respuesta. Luego, ejemplifica los mecanismos mencionados con situaciones reales personales o de otros.

Para dar respuesta a esta actividad se recomienda realizar previamente el test indicado en el margen izquierdo. Una vez hecho esto y contrastando con nuestra propia impresión, es interesante hacer una puesta en común de cara a analizarnos y a abrir un debate relativo a si es posible no tener personalidad.

Después se trata de que cada cual reconozca, utilizando ejemplos si es preciso, situaciones reales en las que se han puesto en marcha mecanismos de defensa de la personalidad. También pueden utilizar situaciones ajenas para ilustrar.

23. ¿Qué es la kokología? Recopilad ejercicios de kokología y aplicadlos en gran grupo.

Para ello se recomienda la búsqueda por internet mediante pequeños grupos que se pongan de acuerdo para lanzar al gran grupo ejercicios diferentes.

EVALÚO MI CONOCIMIENTO-PÁG. 34

1. La teoría de las inteligencias múltiples se diferencia de otras teorías en que:

- a) Establece la importancia del cociente intelectual como decisivo para el adecuado desarrollo del individuo.
- b) Habla de inteligencia como capacidad potenciabile a lo largo de la vida.
- c) Establece en concreto siete inteligencias en el ser humano.
- d) Habla de ocho inteligencias en una.

2. ¿Cuál de las siguientes frases asociarías a la inteligencia emocional?

- a) Es un término acuñado por Howard Gardner.
- b) Abarca la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.
- c) Se define como la capacidad para conocer las emociones propias y ajenas.
- d) Es sinónimo de habilidades sociales.

3. El esquema «A, B, C, D» nos ayuda a comprender qué aspectos influyen en el desarrollo de conductas relacionadas socialmente habilidosas. Su interpretación es la siguiente:

- a) Los pensamientos que desarrollamos generan unos acontecimientos que se traducen en conductas.
- b) Los sentimientos que surgen en nosotros favorecen la aparición de determinados pensamientos y estos nos llevan a desarrollar determinadas conductas.
- c) Los acontecimientos externos generan unos sentimientos que hacen que surjan unos pensamientos que condicionan la aparición de conductas concretas.
- d) Los acontecimientos externos hacen que surjan unos pensamientos que generan unos sentimientos concretos y estos a su vez se traducen en unas conductas determinadas.

4. ¿Cómo podemos clasificar los pensamientos?

- a) En irreales y reales.
- b) En irracionales y racionales.
- c) En creencias irracionales y distorsiones cognitivas.
- d) En positivos y negativos.

5. Al patrón único de rasgos cognitivos, afectivos y conductuales que se desarrollan para adaptarse a un determinado entorno y a sus normas y que persisten durante largos períodos de tiempo se le denomina también:

- a) Actitud.
- b) Personalidad.
- c) Principios.
- d) Valores.

6. ¿Cuáles son las emociones básicas según Paul Ekman?

- a) En torno a trescientas.
- b) Seis.

- c) Doce.
- d) Dos, positivas y negativas.

7. La autoestima hace referencia a:

- a) La información que tengo sobre mí.
- b) Ideas y percepciones hacia uno mismo.
- c) Pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos.
- d) Capacidad para conseguir nuestros logros.

8. La relajación es una técnica adecuada para:

- a) Ayudar a combatir la ansiedad.
- b) Mejorar la comunicación.
- c) Mejorar la respiración.
- d) Desarrollar la inteligencia emocional.

9. ¿Qué autor ha enumerado y clasificado las conductas que concretan nuestras habilidades sociales?

- a) Vicente Caballo.
- b) Arnold Goldstein.
- c) Sigmund Freud.
- d) Daniel Goleman.

10. ¿Cómo se denomina el proceso por el que se transforman pensamientos irracionales en otros saludables?

- a) *Mindfulness*.
- b) Reestructuración cognitiva.
- c) Esquema A, B, C, D.
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.

11. Según McLean, los tres cerebros...

- a) Actúan por separado y dan lugar a personalidades diferentes.
- b) Forman parte de todos los seres vivos actuales.
- c) Surgen como fruto de la cultura.
- d) Se interrelacionan y dan lugar a diferentes tipos de impulsos.

12. La distorsión cognitiva consistente en extraer sin base suficiente una conclusión general de un hecho particular es denominada también:

- a) Magnificación
- b) Visión catastrófica
- c) Filtrado
- d) Sobregeneralización

EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 35

1. Elabora un esquema en el que se relacione la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner con la teoría de las inteligencias múltiples de Goleman. ¿Dónde podemos entonces ubicar las habilidades sociales?

Se trata de plasmar visualmente los elementos de ambas teorías, relacionándolos y ubicando el concepto habilidades sociales en ellas.

2. ¿Qué es la reestructuración cognitiva? ¿Ante qué situaciones debe aplicarse?

La reestructuración cognitiva hace referencia a la modificación de pensamientos irracionales e positivos y saludables.

Se utiliza cuándo se dan pensamientos irracionales que pueden llegar a sobrecargarnos.

3. Diferencia emoción y sentimiento. Enumera las emociones básicas, según Ekman.

Emoción es toda respuesta neuropsicofisiológica, automática, afectiva y subjetiva que nos prepara para la acción. Se trata de una respuesta afectiva ante un estímulo que puede ser real o no.

La emoción puede durar desde unos segundos hasta unas horas y nos informa sobre si estamos bien o mal, si estamos satisfechos con nuestras metas o frustrados. Se trata de una sensación previa al pensamiento consciente. Hablamos de seis emociones básicas según Paul Ekman: miedo, enfado, tristeza, alegría, asco y sorpresa.

Sentimiento es la consecuencia de la emoción más el pensamiento. Podemos definirlo como la evaluación consciente de las emociones. Por tanto, el sentimiento se construye a partir de la experiencia de cada individuo y se puede modificar si se rectifica el pensamiento.

Es el resultado de tomar conciencia de nuestras emociones. Se trata, en este caso, de estados afectivos más complejos, estables y duraderos, y menos intensos que las emociones.

4. Identifica tu autoconocimiento, autoestima y autorrealización. Para ello debes basarte en las áreas que se determinan en el modelo de la derecha. En general, ¿Puedes decir que te conoces? ¿Estás satisfecho? ¿Sientes que avanzas?

Para dar respuesta a esta actividad se sugiere elaborar un cuadro similar al que aparece a continuación.

- En el apartado autoconocimiento han de pensar en lo que saben de sí mismos. Es decir aspectos objetivos de cada una de las áreas.
- Para el apartado autoestima han de pensar cómo valoran eso que conocen de cada área. Deben contemplar si es positivo o negativo.
- Para el apartado autorrealización deben tener en cuenta si están avanzando, si van logrando nuevas metas.

Una vez completo el cuadro se trata de analizar si en general se conocen, se quieren y consiguen sus metas.

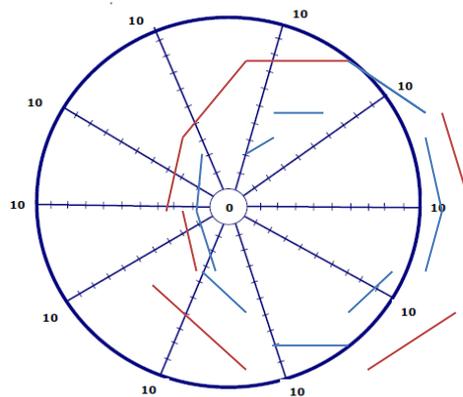
AUTOCONCEPTO			
	Autoconocimiento	Autoestima	Autorrealización
1. Académico-intelectual			
2. Laboral			
3. Social			
4. Emocional			

5. Espiritual			
6. Familiar			
7. Salud y cuidado personal			
8. Económico			
9. Ocio			
10. Amor			

5. Elabora tu propia «rueda de la vida», que te ayudará a reflejar visualmente tu situación personal. Para ello sigue las siguientes instrucciones:

a) Sitúa tus 10 áreas escogidas en cada una de las diez secciones en las que se divide la rueda.

Se trata de plasmar las áreas en un dibujo similar al siguiente:



a) Sitúa tus 10 áreas escogidas en cada una de las diez secciones en las que se divide la rueda.

b) Puntúa de 0 a 10 (0 es el centro y 10 el borde externo de la circunferencia) cómo te gustaría estar en cada una de las áreas en la actualidad.



Cada alumno determinará en qué punto sitúa esa área en la actualidad.

c) Puntúa ahora, con otro color, de 0 a 10 cómo te gustaría estar en cada una de las áreas (situación deseada).

Ahora, sobre el mismo dibujo, se trata de indicar el punto deseado, esta vez utilizando otro color.

d) Señala las áreas en las que la diferencia entre la situación ideal y la deseada sea más grande; esas son las que requieren por tu parte una especial atención.

Cada cual debe indicar en qué áreas se da esta diferencia notable entre la situación actual y la deseada. ¿Se habían percatado con anterioridad?

e) ¿Descubres alguna diferencia con respecto a las conclusiones de la actividad anterior? Ten en cuenta cuáles son los aspectos que te impiden avanzar y que por tanto limitan tu autoconcepto.

Se trata de examinar paralelamente las conclusiones respecto a su autoconcepto (especialmente su autoestima y autorrealización) y analizar qué aspectos concretos son los que limitan en cada caso.

6. Objetivos y estrategias. Toma como referencia las conclusiones obtenidas anteriormente, así como los resultados de tu fuente de automotivación, y explica qué cosas concretas puedes hacer para conseguir los objetivos que te propusiste y qué estrategias específicas aplicarías para conseguirlo.

En esta actividad y partiendo de los datos obtenidos en la actividad anterior, el alumnado deberá aplicar las estrategias vistas en la unidad que considere necesarias.

Es decir, ¿qué cosas concretas se pueden poner en marcha para paliar las deficiencias detectadas? Puede ser desde escuchar música, practicar *mindfulness*, practicar la risa, buscar una actividad gratificante....

7. Define personalidad y cita ejemplos de cada uno de los mecanismos de defensa de la personalidad establecidos por Sigmund Freud utilizando situaciones reales.

Podemos definir personalidad como un patrón único de rasgos cognitivos, afectivos y conductuales que se desarrollan para adaptarse a un determinado entorno y a sus normas y que persisten por largos periodos de tiempo.

Después se pondrán ejemplos para cada uno de los mecanismos de defensa de la personalidad:

- Anticipación: Hay trabajadores en mi empresa que han sido despedidos, voy a incrementar mi rendimiento.

- Proyección: Mira que es impuntual, no conozco a nadie que lo sea tanto. Porque yo solo hago esperar un poco.

- Fantasía: Mis ingresos son nulos pero poseo una bici que puedo vender, sacaré beneficio y podré comprar una moto, con ella también sacaré beneficio y de esta manera me dará para vivir un par de meses.