

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

No podemos elegir nuestras emociones, ni se pueden desconectar o evitar. En cambio, si podemos controlar nuestras relaciones emocionales, y lo que hagamos con ellas depende de nuestro nivel de inteligencia emocional.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Tal y como se refleja en la cita de Vázquez: “la E.F. es ya, no una parte o ámbito de la educación general sino el fundamento y el origen de la construcción personal del hombre a través de la educación”

Ya que la E.F. es un área educativa que persigue utilizando lo corporal el desarrollo de todas las capacidades de la persona (motriz, cognitiva, afectiva y social) y que a través de sus objetivos y contenidos como con la interrelación con el resto de áreas pretende conducir al individuo hacia una vida más autónoma y con hábitos saludables.

De esta forma no podemos dejar a un lado el desarrollo de la Inteligencia emocional, dado que es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y el conocimiento para manejarlos. Si lo que pretendemos es que nuestros/as alumnos/as tengan una formación integral que le permita ser lo más autónomos/as, la inteligencia emocional es otro gran reto de la nueva era de la enseñanza, pues le permitirá a nuestros/as alumnos/as demostrar sentimientos, controlar nuestras emociones y gestionarlas de forma correcta para poder hacer frente a cualquier situación, además de aprender a relacionarse con los demás ,lo que les permitirá tener una vida más feliz. Pero dado que no se nace sabiendo todo ello tenemos el deber como educadores que somos de enseñárselas a nuestros/as

alumnos/as tanto desde el área de Educación Física como del resto de áreas.



LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES:

- En 1983, Howard Gardner trabajaba en el proyecto Spectrum en la Universidad de Harvard. Gardner, psicólogo de la facultad de ciencias de la educación, proponía la Teoría de las inteligencias múltiples descartando que el hombre sólo tenía un tipo de inteligencia.

En su libro *Frames of Mind* estableció ocho tipos de inteligencias:

- la lingüística. - la lógica-matemática
- la corporal. -cinestética - la espacial
- la musical, - la intrapersonal
- la interpersonal - la naturalista

