



Aulari CRTTT - Escola de Teixits  
Plaça Indústria, sn  
T 93 795 46 25 (Secretaria)  
T 62 767 38 27 (Coordinació)  
03860 Canet de Mar (Barcelona)

## GUIA DIDÀCTICA DEL CURS DE PSICOLOGIA

# TREURE PROFIT A LA TEVA INTEL·LIGÈNCIA

**Docent:** Montse Estarlich Forcano  
Curs 2016-2017. UNED Sènior  
UNED Província Barcelona Canet de Mar

### 1. PRESENTACIÓ DE LA GUIA

---

Benvinguts al curs de **“Treure profit a la teva intel·ligència!”**. Amb la present guia volem intentar descriure breument els continguts del curs d'aquest any de psicologia. Intentarem explicar i aplicar conceptes teòrics de l'àmbit de la psicologia cognitiva i com aquests els podem aplicar a la nostra vida. La idea principal es poder treure el màxim rendiment a les nostres capacitats!

Després d'aquesta breu presentació, trobareu una introducció general de la matèria que esperem que sigui d'utilitat per centrar-nos en el tema central que es treballarà durant el curs. Així el alumne pot començar a relacionar-se amb la matèria i formar part activa del procés d'aprenentatge.

Posteriorment es defineix el objectiu principal del curs i els requisits necessaris per cursar-lo.

En l'apartat de continguts, s'explicita concretament les àrees temàtiques que es treballaran aquest any.

Segueix una breu descripció dels mitjans i activitats que s'utilitzaran durant el curs i els criteris d'avaluació.

Per finalitzar l'alumne pot trobar unes breus orientacions bibliogràfiques adequades a la matèria impartida a nivell orientatiu.

### 2. INTRODUCCIÓ GENERAL DE LA MATÈRIA

---

La matèria impartida vol donar a conèixer els conceptes utilitzats dins el camp de la psicologia sobre les diverses teories de les intel·ligències múltiples. Aquests conceptes poden ser d'utilitat per mantenir y millorar habilitats cognitius i personals de l'alumne.

A tots, al fer-nos grans, ens costa més donar resposta a les demandes que ens fa el nostre entorn, un entorn que canvia de manera constant i amb molta velocitat. Aquesta situació ens pot fer creure que amb l'edat perdem facultats per fer determinades tasques mentals. En el curs anem a demostrar que, amb entrenament, podem mantenir i millorar les nostres capacitats mentals i, a més a més, millorar les nostres habilitats personals. Amb una bona motivació, entendrem que el factor edat no determina les nostres capacitats!.

### 3. OBJETIUS

---

L'objectiu principal del curs és donar a conèixer el tipus d'intel·ligències, com podem entrenar-les i quina repercussió té això a la nostra vida.

Per millorar habilitats mentals ens centrarem amb les diferents d'intel·ligències que existeixen. Tots tenim aquestes intel·ligències en major o menor grau. Conèixer en quina tenim més o menys capacitat ens dóna l'oportunitat de poder treure el màxim profit de tot el nostre potencial intel·lectual.

Per realitzar aquest entrenament, no és necessari tenir coneixement previs, sinó que allò que realment importa és tenir una actitud oberta i estar predisposat a poder aprendre dels continguts, dels companys i d'un mateix.

### 4. CONTINGUTS

---

El programa es divideix en blocs. El primer, es mes extens en la presentació de la teoria i les estratègies i exercicis ocuparan la major part del curs.

#### **BLOC 1: Què és la intel·ligència?**

- Teories i models de les múltiples intel·ligències
- Evolució de les nostres habilitats cognitiva amb l'edat.
- Teoria de la plasticitat neuronal

#### **BLOC 2: Com potenciar les meves habilitats mentals**

- Exercicis d'entrenament en:
  - Raonament lògic
  - Raonament matemàtic
  - Llenguatge i comunicació
  - Percepció
  - Memòria
  - Raonament espacial

### BLOC 3: Com potenciar la intel·ligència intra i interpersonal

- Exercicis d'entrenament en potenciar habilitats per:
  - Conèixer millor a un mateix.
  - Millorar la relació amb l'altre

## 5. MITJANS I ACTIVITATS

---

El curs està dividit en 15 sessions de caràcter presencial, de dues hora cada una.

Durant les sessions es combinarà la teoria i la pràctica en cada un dels conceptes que inclou el temari. La part magistral es combinarà amb la participació activa del alumne, i es buscarà un *feedback* constant per valorar el seguiment de la sessió i es potenciarà que l'alumne sigui el principal agent del procés d'aprenentatge

Aquesta metodologia de treball es portarà a la pràctica amb exercicis concrets a nivell individual per poder manipular directament la informació donada.

Es realitzaran exercicis en grup que afavoreixin el debat i enriqueixin al alumne a través vivències i opinions dels companys.

## 6. AVALUACIÓ:

---

L'avaluació de la matèria respon als principis d'avaluació continuada. Els principals elements contemplats per avaluar el aprenentatge de l'alumne seran:

- Assistència
- Participació activa
- L'esforç en les activitats proposades

## 7. ORIENTACIONS BIBLIOGRÀFIQUES:

---

GARDNER, Howar (2011). *Inteligències múltiples: la teoria en la practica*. Editorial Paidós Iberica.

GOLEMAN, Daniel (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós

*Guías estimulación cognitiva*. RHbNeuromad.