



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO

GUÍA DIDÁCTICA

CULTIVANDO LA INTELIGENCIA EN

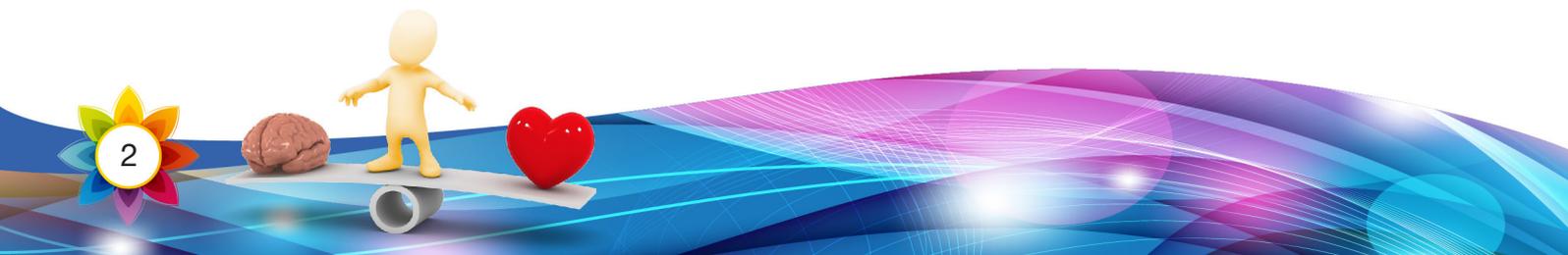
EL APRENDIZAJE PARA DESARROLLAR

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”



AUTOR: Lic. Ángel Gustavo Inguillay Abarca
COAUTORA: MsC. María Vallejo





ÍNDICE

Pág.

Portada	1
Índice	3
Presentación	5
Objetivos	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Fundamentación	6
Unidad I Ejercicios de control emocional	11
Ejercicio 1: Salud mental caminar y respirar	12
Ejercicio 2: Flojo y tenso	14
Ejercicio 3: Respiro me relajo y disfruto	15
Ejercicio 4: Dale vida a tu cuerpo y mente	17
Ejercicio 5: Basta de pensamientos negativos	19
Ejercicio 6: Identifica tus emociones	21
Ejercicio 7: Expresando la ira	23
Ejercicio 8 : El regalo de la alegría	25
Unidad II Ejercicios de competencias intrapersonales	27
Ejercicio 1: Adivina quién es	28
Ejercicio 2: El túnel de la felicidad	30
Ejercicio 3: El equilibrio	32
Ejercicio 4: La cuchilla y la palanca	33
Ejercicio 5: El piojo Juancho	35
Ejercicio 6: Corazones perdidos	36
Ejercicio 7: Soy un árbol	38
Ejercicio 8 : El círculo	40



Unidad II Ejercicios de competencias intrapersonales	41
Ejercicio 1: Si es posible	42
Ejercicio 2: El lápiz grupal	44
Ejercicio 3: El puente	45
Ejercicio 4: Resolviendo conflictos	47
Ejercicio 5: La cadena delicada	49
Ejercicio 6: La pelota alimentadora	51
Bibliografía	52



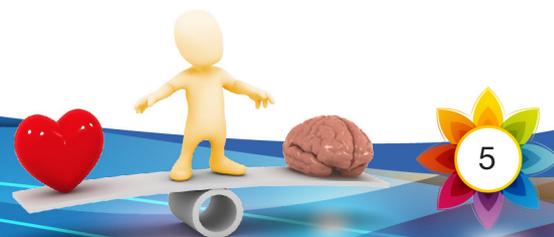
PRESENTACIÓN

Siendo la finalidad de la educación formar estudiantes participativos, creativos e inteligentes, la presente guía plantea la posibilidad de utilizar la inteligencia emocional como alternativas de aprendizaje para potenciar a nuestros estudiantes desde la escuela, así interactuar inteligentemente con el manejo de sus emociones en su entorno social.

La Inteligencia Emocional reviste una importancia considerable para el éxito en la vida; como el control emocional, la inteligencia intra e inter personal y la construcción de consensos, así como la habilidad para leer los propios sentimientos, controlar los propios impulsos, el trabajar en equipo, calmarse y mantener la resolución y la esperanza frente a los contratiempos.

Por otra parte, es necesario recordar que las emociones juegan un papel central en las interacciones sociales, así como en el comportamiento en todos los entornos. Por ejemplo, en el aula, tanto el maestro como los estudiantes experimentan diversas emociones: alegría, cólera, tristeza, miedo, vergüenza, impotencia, satisfacción, aburrimiento, etc. Es decir, el flujo de los afectos es constante y refleja el mundo interno de los estudiantes, así como su estado anímico y su disposición para el aprendizaje.

Un maestro emocionalmente inteligente debe percibir este movimiento afectivo para dirigirlo de forma provechosa para el aprendizaje, basándose en su capacidad intrapersonal y liderazgo. Un maestro motivador, conciliador y con buen sentido del humor tendrá un impacto positivo en sus alumnos. Por el contrario, un maestro poco tolerante, rígido y con escaso manejo anímico puede afectar negativamente el clima del aula. Definitivamente, convertirse en docentes emocionalmente inteligentes es un reto. En tal sentido, el objetivo de esta propuesta es generar un espacio que favorezca al desarrollo de la inteligencia emocional.



TEMA:

Guía didáctica Cultivando la Inteligencia en el Aprendizaje para desarrollar la Inteligencia Emocional

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Aplicar la guía didáctica, Cultivando la Inteligencia en el Aprendizaje para desarrollar la Inteligencia Emocional de los estudiantes de décimo nivel de la Unidad Educativa Interandina de la comunidad de Guabug, Parroquia San Juan, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Aplicar las actividades y ejercicios de control emocional en miras de mantener un equilibrio adecuado en el convivir socio afectivo de los estudiantes
- Desarrollar las actividades y ejercicios de competencia intrapersonal, para ayudar levantar su auto estima y su interrelación personal.
- Practicar, las actividades y ejercicios de competencia interpersonal, para coadyuvar el trabajo en equipo, solidaridad y liderazgo.

FUNDAMENTACIÓN DE LA GUÍA ELABORADA Y APLICADA

Fundamentación Filosófica

La educación en el Ecuador y, particularmente de la provincia de Chimborazo, debe enmarcarse en nuevas estrategias de aprendizaje, siendo uno de los más efectivos la inteligencia emocional, pues el adolescente por naturaleza es un ser social y que aprende mediante ejercicios, juegos y otras actividades educativas, siendo éstos aprendizajes significativos para su vida.



Fundamentación Psicológica

La educación tradicional ha evidenciado diversos problemas de personalidad en los estudiantes, especialmente en su comportamiento, demostrando una actitud negativa hacia el estudio, esto se debe a la poca utilización de la inteligencia emocional en el aprendizaje; en tal virtud esta Guía contribuirá a que los estudiantes se desenvuelvan en una forma natural acorde a sus gustos y necesidades, de tal forma que se muestre motivado y predispuesto hacia el aprendizaje.

Fundamentación Pedagógica

La presente Guía contempla una serie de actividades seleccionadas y pedagógicamente estructuradas que permitirá el control emocional, la autoconfianza y el trabajo en equipo de los estudiantes de décimo año, de manera que podrá resolver problemas de su vida diaria con facilidad.

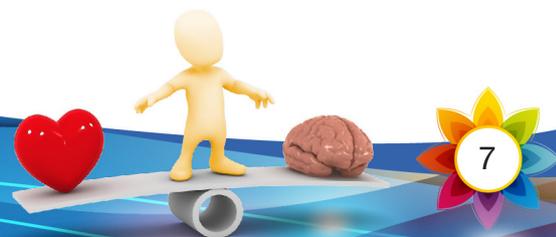
Fundamentación axiológica

Las actividades que se propone en la presente Guía, están encaminadas a desarrollar el autocontrol, el trabajo en equipo, esto contribuirá a desarrollar actitudes favorables como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad, el servicio a los demás, formando al estudiante integralmente.

Fundamentación Teórica

Los Siete Sabes de E. Morín

Se ha considerado necesario e importante tomar, también como base teórica de la Guía elaborada y aplicada, los planteamientos e ideas de uno de los autores más representativos de los nuevos enfoques educacionales a nivel mundial, como es el caso de Edgar Morin, sociólogo e investigador francés, quien expresó sus ideas en la esencia misma de la educación del futuro, en el contexto de su visión del "Pensamiento Complejo".



El referido autor ha publicado varios textos relacionados con esa temática, destacándose “Los Siete Saberes para una Educación del Futuro” (coautoría con la Unesco, 2000).

Los siete principios claves que estima necesarios para la educación del futuro, son los que textualmente aparecen a continuación:

1.-Las cegueras del conocimiento: el error y la ilusión

Se considera que el primer objetivo de la educación del futuro será dotar a los alumnos de la capacidad para detectar y subsanar los errores e ilusiones del conocimiento y, al mismo tiempo, enseñarles a convivir con sus ideas, sin ser destruidos por ellas.

2.- Una educación que garantice el conocimiento pertinente

La educación debe promover una "inteligencia general" apta para referirse al contexto, a lo global, a lo multidimensional y a la interacción compleja de los elementos. Esta inteligencia general se construye a partir de los conocimientos existentes y de la crítica de los mismos, en donde se demuestra la capacidad de plantear y de resolver problemas reales.

3.- Enseñar la condición humana

La educación debe, principalmente, permitir que el ser humano reflexiones sobre: quiénes, de dónde venimos y a dónde vamos. Lo humano es y se desarrolla en procesos interrelacionados así: a) cerebro- mente- cultura; b) razón - afecto – impulso, y c) individuo - sociedad -especie. Todo desarrollo verdaderamente humano significa comprender al hombre como conjunto de todos estos factores, así, la unidad y la diversidad son dos perspectivas inseparables del ser humano y de la educación.

4.- Enseñar la identidad terrenal

Es importante que la educación se comprometa en enseñar a los estudiantes toda la complejidad del planeta, desde su desarrollo hasta los últimos siglos, sus crisis y sus avances, así como el comportamiento humano a fin de adquirir las mejores formas de convivir armónicamente.



5.- Enfrentar las incertidumbres

La educación debe enseñar estrategias que permitan afrontar los riesgos, lo inesperado, lo incierto, y modificar su desarrollo en virtud de las informaciones adquiridas en el camino, es decir, ser capaces de resolver problemas nuevos.

6.- Enseñar la comprensión

La educación debe propender al desarrollo de la comprensión, para lo cual es imprescindible un cambio de mentalidades, aspecto muy vital para que las relaciones humanas salgan de su estado bárbaro de incompreensión evidente en todos los estratos sociales.

7.- La ética del género humano

La educación debe formar las mentes a partir de la conciencia de que el humano es al mismo tiempo individuo, parte de una sociedad y parte de una especie, es decir llevamos en cada uno de nosotros esta triple realidad; por lo tanto todo desarrollo verdaderamente humano debe comprender el desarrollo conjunto de las autonomías individuales, de las participaciones comunitarias y la conciencia de pertenecer a la especie humana.

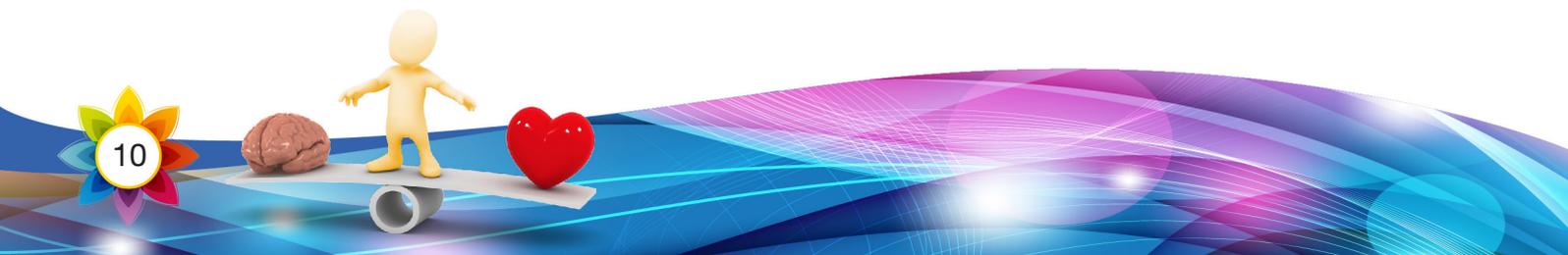
3.4.5.2. El Constructivismo de Piaget (año)

La teoría piagetiana explica, esencialmente, el desarrollo cognoscitivo del niño, haciendo énfasis en la formación de estructuras mentales.

El constructivismo es una corriente pedagógica basada en la teoría del conocimiento constructivista, que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.

El constructivismo educativo propone un paradigma donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como un proceso dinámico, participativo e interactivo del estudiante, como sujeto de la educación, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende.





UNIDAD I

EJERCICIOS DE CONTROL EMOCIONAL ¿QUÉ ES?

Por control emocional no entendemos reprimir las emociones sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos o manifestaciones inmediatas cuando éstos son inconvenientes en una situación dada.

En cambio, el modo en que manejemos este tipo de formas de comportamiento innata está en nuestras manos: poseemos la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios

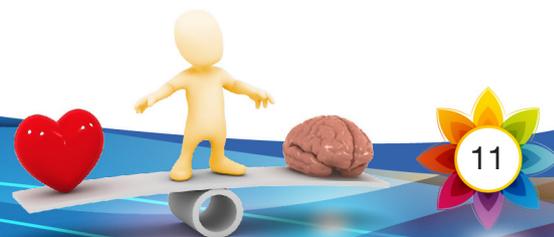
¿Por qué es importante?

Con un buen control emocional, se puede lograr un cambio de actitudes de los estudiantes como por ejemplo:

- Pensar en positivo
- Controlar la ira
- Controlar la rabia
- Respetar a los demás
- Actuar con conciencia

¿Cómo se realiza?

Aplicando los diferentes tipos de ejercicios establecidos en la presente guía.



TALLER N° 1:

TEMA: “SALUD MENTAL CAMINAR Y RESPIRAR”

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones para controlar y mantener un equilibrio emocional.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Cancha de la institución



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Pedir a los estudiantes que se formen en dos columnas y darles las siguientes instrucciones



- Camina en un ritmo cómodo
- No bayas muy lento, pero tampoco tienes que correr. Piensa que se trata de activarte sin cansarse
- Haz que cada inhalación dure cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos
- Auméntalo un poco más de ritmo si te sientes con ánimos
- Realiza cuatro inhalaciones más cortas una tras de otras y la exhalación también (in, in, in,in,ex,ex,ex,ex)
- Continúa así unos diez minutos ya que estos momentos el cuerpo se activa y los pulmones se activa y los pulmones se ventilan.
- Vamos bajando un poco el ritmo para finalizar el ejercicio poco a poco.
- Cada inhalación volverá a durar cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos, como al principio.
- El objetivo es salir del ejercicio progresivamente, por ello vamos bajando el ritmo poco a poco, lo cual puede llevarnos 1 o 2 minutos.
- Pedimos a los estudiantes que se formen en un círculo para que cada uno exponga la experiencia vivida al realizar el ejercicio.

Evaluación

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Camina con seguridad			
Respira al caminar			
Siente relajación al respirar			



TALLER N° 2

TEMA: “FLOJO Y TENSO”

OBJETIVO: Contribuir al mejoramiento del control de su ira.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Cancha de la institución



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Se les pide a los señores estudiantes que se formen en dos columnas y se miren frete
- Se dan las instrucciones que se deje caer de la cintura para arriba como un muñeco de trapo, de manera de que las manos toquen los pies, y luego se les indica que muevan los brazos para adelante y para atrás.
- Cuando se diga: “Tensos”, deberán ponerse de pie, tan rígidos como puedan, se deja que estén tiosos como 10 a 15 segundos y luego se manifiesta: “Flojos” a medida que se doblan y se relajan otra vez.
- Se continúa diciendo “Flojo y Tensos” cada 15 segundos.

Evaluación

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla su ira			
Presenta ánimo positivo			
Se relaja mediante los ejercicios			



TALLER N° 3

TEMA: ME RELAJO Y DISFRUTO

OBJETIVO: Contribuir al mejoramiento del control de su enojo.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

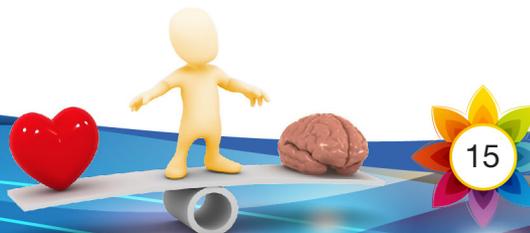
MATERIALES: Estadio de la institución



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Se solicita a los estudiantes que se formen un círculo y que se sienten con las piernas cruzadas
- Ponemos música relajante a un volumen suave que esté acorde con el ambiente



- Se invita a los estudiantes acostarse y seguir las indicaciones del tutor
- Vamos a respirar profundo: toma aire, expulsa, otra vez, cerramos los ojos no te distraigas, te sientes tranquilo, una inmensa paz te embarga
- Ahora te vas a imaginar que eres una plumita o una hoja, viene el aire te elevas y no pesas. Te elevas, te sientes relajado, siente la brisa fresca. Te lleva el viento sientes que te arrastras.
- Desciende y estás en el suelo, ahora eres una burbuja que no pesa te elevas por el aire, el viento te lleva, no pesas eres muy liviano, muy liviano y vuelves, ya estás aquí.
- Vamos a contar regresivamente y luego despertamos 5, 4, 3,2,1. Ya puedes abrir los ojos.
- Pedimos a los estudiantes que se sienten y se pongan cómodos.
- Solicitamos la participación de cada uno de ellos con un comentario como se sienten después de realizar la actividad.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla sus emociones			
Se enoja con facilidad			
Disfruta al realizar los ejercicios			



TALLER N° 4

TEMA: DALE VIDA A TU CUERPO Y MENTE

OBJETIVO: Controlar su tristeza

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Aula, sillas, amplificación



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- A los estudiantes se les pide que se pongan de pie y que se formen frente afrente
- El aula debe estar a media luz
- Se pone música escogida en un volumen que esté a gusto
- Se empieza el baile con el pie, con los brazos, a lo largo del cuerpo. Durante unos instantes, sólo escucha la música, no se mueva. Respire profundamente Respire



profundamente tres veces, a ser posible controle la respiración. Después comience a mover los pies al son de la música, como quiera. Tenga presente que debe moverlos como el cuerpo le "pida", así que no se limite ni tenga vergüenza de nada. Mantenga dicho movimiento durante unos minutos.

- A continuación añádale al movimiento de los pies, el de las piernas. Muévalas como quiera, lo importante es que se sienta totalmente libre, así que no se preocupe por hacer movimientos rítmicos o estéticos.
- Haga lo que le salga de dentro al escuchar la música. Muévase durante unos minutos. Pasado un ratito añádale al movimiento las caderas, la cintura el abdomen y la parte de abajo de la espalda. Baile relajado dejando que sea el cuerpo el que lleve el ritmo y los movimientos. No tiene que pensar nada. Disfrute así durante unos minutos. Después añádale a las partes del cuerpo que ya está moviendo, el tronco del cuerpo. No dude en realizar los movimientos que surjan y tómese unos instantes para disfrutarlo.
- Después ya puede encender la luz. Comprobará que se encuentra mucho mejor y más relajado. Sin duda es un ejercicio muy eficaz que sólo requiere un poco de práctica. Cuanto más lo practique mejor serán los resultados.
- Las melodías escogidas se recomienda que sean clásicas o música con instrumento de viento

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla su tristeza			
Disfruta a bailar			
Siente relajación al bailar			



TALLER N° 5

TEMA: BASTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

OBJETIVO: Lograr que los estudiantes tengan facilidad de reemplazar pensamientos negativos por positivos.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Aula, tiza liquida, cuaderno, esferográfico



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Esta técnica se centra en el control del pensamiento. Para poder poner en práctica debemos seguir los siguientes pasos:
- En el aula ubicarse en parejas
- Escribe a lado izquierdo de la pizarra pensamientos negativos y alado derecho pensamientos positivos



- Los que escriben pensamientos negativos exclama para sí mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos
- Identificados los pensamientos negativos, podemos darle la vuelta y convertirlos en positivo.
- En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos.

PENSAMIENTOS NEJATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre” “No puedo soportarlo” “Me siento desbordado” “Todo va a salir mal” “No puedo controlar esta situación”	“Soy capaz de superar esta situación” “Si me esfuerzo tendré éxito” “Esto no va a ser tan terrible” “Seguro que lo lograré” “Posiblemente no se haya dado cuenta”

- Pedimos a los señores estudiantes tomar asiento y comentar la experiencia vivida después de realizar el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla su pensamiento			
Reemplaza pensamientos positivos por negativos			
Disfruta a realizar el ejercicio			



TALLER N° 6

TEMA: IDENTIFICA TUS EMOCIONES

OBJETIVO: Conocer los beneficios que aportan las emociones en las actividades que se desarrolla en el proceso educativo

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Aula, sillas, cartulina roja y verde



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- El tutor le pide a los estudiantes que tomen asiento frente a frente



- Un estudiante seleccionado previamente se para en el centro y demuestra en su rostro diferentes emociones.
- Identifican la emoción que expresa su compañero, alzando la cartulina roja para alegría y verde para la tristeza.
- Dialogar con sus compañeros alguna experiencia que le causo tristeza.
- La tristeza puede ser peligrosa si no puede controlar
- Conversar con sus compañeros el momento que le causo alegría.
- La alegría será un momento de felicidad.
- Explicar que todas las emociones son positivas, que a través de estas emociones podemos obtener u beneficio. Por ejemplo el miedo, nos hace ser precavidos ante un desconocido o una situación peligrosa. Lo negativo es el mal uso que lo efectuamos de las mismas.
- Pedir a los estudiantes que comenten lo que han sentido después de realizar el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Siente alegría cuando tienes buenas notas			
Se entristece ante un fracaso			
Domina sus emociones			



TALLER N° 7

TEMA: EXPRESANDO LA IRA

OBJETIVO: Encontrar maneras de manejar la ira

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Cuatro tiras de papel de 7,5 x 20,5cm. Para cada uno y cinta adhesiva



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES:

- El motivador distribuye cuatro tiras de papel, y una tira de cinta adhesiva a cada estudiante
- Se indica a los estudiantes que se le darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir la primera respuesta que les venga en mente, sin

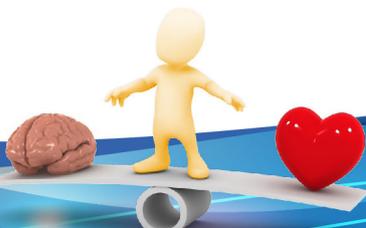


cenurarla o modificarla. Les advierte que escriban sus respuestas con claridad en el papel, para que los demás les puedan leer.

- El motivador lee las siguientes cuatro oraciones, una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda responder. Ya que cada oración se haya leído, y esté cada respuesta formulada, pide a cada estudiante, pegar la tira papel sobre su pecho.
 1. Me enoja cuando los demás.....
 2. Siento que mi enoje es
 3. Cuando los demás expresan su enojo, me siento.....
 4. Siento el enojo de los demás.....
- El motivador forma equipos de aproximadamente seis participantes y les pide que discutan las experiencias. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el equipo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, hasta donde las respuestas de cada individuo hacia la ira puedan parecer consistentes.
- Se comparten generalizaciones con el equipo completo. El motivador puede platicar de diversos acercamientos, sobre la respuesta a la ira, en situaciones interpersonales.
- Se pide a los señores estudiantes que emita un comentario después de ejecutar el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla sus iras			
Se enoja con sus compañeros			
Siente su enojo			



TALLER N° 8

TEMA: EL REGALO DE LA ALEGRÍA

OBJETIVO: Promover un estímulo positivo en el seno del aula de clases

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Hojas de papel boom y esferográficos



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES:

- A los estudiantes se les pide formar equipos.
- Se les proporciona una hoja de papel bon y un esferográfico.
- Escriba un mensaje para cada compañero del equipo.



- El motivador presentará sugerencias, procurando que cada estudiante envíe su mensaje a todos los miembros del equipo incluyendo a las personas que no les caen bien. Sus indicaciones serán las siguientes:
 1. Procure ser específico, diciendo por ejemplo: “Me gusta tu manera de reírte, cada vez que te diriges a alguien lo haces con mucho respeto” ahí ya te estas expresando correctamente.
 2. Procure escribir un mensaje especial que se dirija amablemente a su compañero para poder aplicarlo a los demás.
 3. Incluya a todos los estudiantes. Busque algo positivo de cada uno de los estudiantes.
 4. Procure decir a cada uno lo que observó dentro del equipo, sus puntos altos, sus éxitos, y hágalo siempre en primera persona, o sea “A mí me gusta” o “Yo siento” etc.
 5. Dígale a la otra persona lo que encuentra en ella que lo vuelve a usted muy feliz.
- Damos lecturas a los mensajes escritos
- Unimos los grupos y dialogamos sobre los mensajes expuestos.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Participa activamente			
Siente alegría al recibir un mensaje Positivo			
Disfruta del ejercicio			



UNIDAD II

EJERCICIOS DE COMPETENCIAS INTRAPERSONALES

¿QUÉ ES?

Las competencias intrapersonales son aquellas que nos permite encontrarse con uno mismo. Además es la habilidad de conocerse a sí mismo, teniendo un modelo realista y preciso, y de ser capaz de usar ese modelo para manejar eficaz mente en la vida así poder ayudar a desarrollar la inteligencia emocional para ser un ente valioso en la sociedad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Por qué los estudiantes que poseen este tipo de competencias intrapersonales, son capaces de reflexionar sobre sus posibilidades y limitaciones, los que toman decisiones de acuerdo con una sólida escala de valores, los que replantean y se cuestionan los hechos y las acciones. Son aquellos que están motivados para realizar grandes objetivos, los que son conscientes de su proyecto de vida, los que pueden trabajar en forma independientes y a la vez establecer relaciones de encuentro con los demás, los que tienen curiosidad por las grandes preguntas de la vida, los que pueden manejar su aprendizaje y su crecimiento personal y los que luchan por ser cada día mejores personas.

¿CÓMO SE REALIZA?

A través de la familia y los maestros quienes tienen una gran responsabilidad en la formación básica de esta inteligencia ya que se desarrolla en los primeros años de vida. Una de las metas principales en la formación de nuestros hijos es el desarrollo de la autoestima, que abarca los sentimientos que tienen acerca de sí mismo, incluyendo el respeto y la autovaloración. Para ello los padres deben crear un ambiente de calidez, en un clima democrático pero firme protector y que lo brinde seguridad



TALLER N° 1

TEMA: ADIVINA QUIÉN ES

OBJETIVO: Desarrollar su inteligencia intrapersonal y potenciar su autoestima

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Media hoja de papel boom y un esfero gráfico



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Se reparte las hojas de papel boom a cada uno de los estudiantes
- Se solicita que escriban su nombre en el centro de la hoja
- Pídeles a los estudiantes sin que los vean ningún compañero escriban lo siguiente:



- a) Que en la esquina superior izquierda escriba un rango positivo de su personalidad
 - b) En la esquina superior derecha un rango positivo de su aspecto físico
 - c) En la esquina inferior izquierda una afición
 - d) En la esquina inferior derecha un rango de su personalidad que le gustaría mejorar.
- Recoge todas las hojas y explica a los estudiantes que a partir de esas informaciones que han escrito en ellas, tendrán que adivinar al compañero (ra) de quien se trata en cada caso.
 - Mezcla las hojas y extrae una a la vez
 - Escoge a un estudiante que de lectura en alta voz para que los demás compañeros intenten adivinar de quien se trata.
 - Una vez que lo hayan adivinado, haz lo propio con otra hoja, y así sucesivamente un aspecto positivo del juego está en que cuando los estudiantes se equivocan de compañeros, están contribuyendo más características positivas a los participantes.
 - Pedir que tomen asiento y pedir a cada uno que realicen un comentario como se sienten después de ejecutar el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Controla su autoestima			
Se motiva al recibir un alago			
Disfruta al realizar los ejercicios			



TALLER N° 2

TEMA: EL TUNEL DE LA FELICIDAD

OBJETIVO: Elevar su optimismo para la consecución de los objetivos propuestos

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Música de relax



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Indicar a los estudiantes que se formen en dos columnas y que se vean frente a frente, dejando un pasillo de la medida del ancho de una persona.



- Se seleccionara a un estudiante (a) de apoyo y se le dará las siguientes indicaciones: Que el estudiante escogido será el que inicie la dinámica, y que al finalizar el recorrido se coloque en la misma posición que tendrá el tutor para tomar a sus compañeros e irlos colocando en su lugar. Al recibir a sus compañeros deberá dar la bienvenida a tu mundo interno, con vos suave y al oído sin que sea escuchado por el resto del grupo, e indicará que abran los ojos y que tomen nuevamente su lugar en la fila.
- El tutor se colocará al inicio del pasillo o túnel que se formó con las dos filas de estudiantes, en medio irás tomando de uno a uno a los estudiantes a los cuales irás relajando y preparando para abrirse a la introspección.
- Ubícalo al estudiante escogido y en el centro del túnel pidiéndole que cierre los ojos, respira profundo y que se prepare para tener una experiencia nueva; recuerda que aquí lo que importa son los sentimientos apaga tus pensamientos y solo abre tu corazón. Al llegar al fin del túnel recíbelo dale la bien venida a su mundo interno, con vos suave y al oído sin que sea escuchado por el resto del grupo, e indica que abran los ojos y que tomen nuevamente su lugar en la fila.
- Pídelo que realice las mismas actividades con todos sus compañeros
- Finalmente solicitar agruparse a los estudiantes para dialogar como se sienten después de la actividad realizada.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Eleva tu optimismo			
Se relaja al caminar por el túnel			
Siente confianza			



TALLER N° 3

TEMA: EL EQUILIBRIO

OBJETIVO: Fortalecer la confianza en uno mismo.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Música de relax



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta

ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Se solicita a los estudiantes que se formen en parejas, y especialmente desproporcionados físicamente: bajas con altas gordas con delgadas.
- Se pide que las parejas se pongan frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las puntas.
- Una vez alcanzado el equilibrio se puede intentar hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: uno de los integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan y así sucesivamente.
- Finalmente dialogar las experiencias vividas al realizar esta actividad.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actúa con seguridad			
Siente confianza			
Disfruta de los ejercicios			



TALLER N° 4

TEMA: “LA CUCHILLA Y LA PALANCA”

OBJETIVO: Despertar la iniciativa en clases para que sea agradable el proceso de aprendizaje

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Música de relax.



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Pedir a los estudiantes que ubiquen en un círculo
- Se pone música de relax a un volumen que se acorde al ambiente



- Seguir las indicaciones del animador
- Indicar que cuando el animador diga hay viene ellos responden fuerte quién, y el animador responde la cuchilla, responden ustedes con un movimiento a lado derecho con las manos hacia arriba y pronunciando (aa), de la misma manera cuando el animador pronuncie ahí viene la palanca, responden con un movimiento a lado izquierdo con las manos hacia arriba pronunciando (aa).
- Cuando escuchen la cuchilla y la palanca realizan los movimientos a los dos lados.
- Repetir todos los movimientos que el animador realice: se me baja a los piecitos, se me sube a las rodillas, se me sube a la cintura, se me sube a los hombritos, se me sube a la cabeza.
- Y cuando escuchen (y....) ustedes responden con las manos juntas hacia arriba con un movimiento sexi y se menea.
- Se puede realizar este taller dividiendo al grupo, solo en mujeres y en varones para motivarlos y ver quien hace mejor entre los dos grupos.
- Se pide que tomen asiento y que comenten como se sienten después de ejecutar el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Despierta el interés de la clase			
Actitud positiva			
Siente iniciativa			



TALLER N° 5

TEMA: EL PIOJO JUANCHO

OBJETIVO: Mantener la confiabilidad en uno mismo

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Música



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- El docente les pedirá a los señores estudiantes que formen un círculo
- Indicar que repitan lo que manifiesta el docente: Hay viene el piojo Juancho, Que horror, que hacemos, sacamos el mata piojo, destapamos el mata piojo, agitamos el mata piojo le echamos al compañero, le sobamos la cabeza, y le matamos al piojo Juancho.
- Se deja al criterio del docente las veces que sea necesaria de repetir.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Estimula la confianza			
Resuelve problemas			
Dialoga con sus compañeros			



ACTIVIDADES

- El motivador les pide a los señores estudiantes que tomen asiento en sus pupitres
- Les entrega a cada uno de los participantes una hoja y un marcador de color rojo
- Solicita que en el centro de la hoja dibujen un corazón
- Se les pide que rasgue la hoja en dos pedazos
- De tal manera que sus bordes queden irregulares
- Se coloca todos los papeles en el centro y se les mezcla
- Los estudiantes pasan cada uno retirando un papel
- Buscar al compañero o compañera que tengan la otra mitad
- Hacen coincidir exactamente
- Al encontrarse la pareja unen los pedazos
- Dejar que conversen un tiempo de cinco minutos
- Opinar las experiencias obtenidas durante el ejercicio.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Mantiene su autocontrol			
Controla sus impulsos			
Disfruta de los ejercicios			



TALLER N° 7

TEMA: SOY UN ÁRBOL

OBJETIVO: Adquirir conciencia y valorar el cuidado que deben tener frente a los problemas ambientales.

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Textos de botánica, audios visuales sobre la flora, recortes de periódicos y internet



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Este TALLER permitirá a ubicarse en lugar de otro. Para poder poner en práctica debemos seguir los siguientes estrategias:
- Previamente, investigar la estructura y funcionamiento de una planta.



- Utilizar libros, internet, los recortes de periódicos sobre la reforestación.
- Explicar los efectos de este fenómeno en el mantenimiento del ecosistema y en la prevención de la vida humana.
- Conversar acerca del aporte que significará para la naturaleza y los seres humanos el hecho que los estudiantes van a proponer proyectos creativos y originales para solucionar este problema.
- Las siguientes preguntas deben ser visualizadas en la mente de cada estudiante:
 1. Imagina que tú eres un árbol: ¿Qué les dirías a quienes deforestan los bosques?
 2. Imagina que eres una mariposa o un colibrí que necesitas el néctar de las flores: ¿Qué le dirías a quienes cortan los árboles?
 3. Imagina ser un indígena que depende del bosque para su subsistencia. ¿Qué les dirías a quienes destruyen el ambiente?
 4. Si tú fueras el Presidente de la República (Ministro del Ambiente, Alcalde, etc.) ¿Qué harías para solucionar este problema?
 5. Imagina que eres un asambleísta. Redacta dos leyes que protejan los bosques
 6. Comenta con tus compañeros la experiencia vivida al realizar esta actividad.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Cuida el planeta			
Valora la vida silvestre			
Recoge la basura en los tachos correspondientes			



TALLER N° 8

TEMA: EL CÍRCULO

OBJETIVO: Fortalecer la confianza y contacto mutuo entre compañeros

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Cancha de la institución



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa "interandina" realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Pedimos a los estudiantes que formen grupos de cinco
- Formen un círculo a excepción de un integrante que quedara en el interior del círculo
- Las personas que formen el círculo deberán estar muy pegadas entre sí de manera que no quede ningún espacio entre ellos
- El estudiante que está dentro del círculo se balanceará hacia los lados, adelante y atrás siendo sus compañeros los que deben evitar que se caiga y además se impulsen de nuevo
- Después de algunos minutos de suaves zarandeos cambiará el turno a otro compañero y así hasta que todos los miembros del grupo haya sido zarandeados.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
Sintieron confianza			
Sus relaciones son mejores			
Disfrutaron del ejercicio			



UNIDAD III

EJERCICIOS DE COMPETENCIAS INTERPERSONALES

¿QUÉ ES?

Es la capacidad para comprender y comunicarse con los demás, teniendo una alta percepción de lo que los motiva, su temperamento, como se siente, cómo colabora con los demás, si se involucra a la solución de problemas y otros.

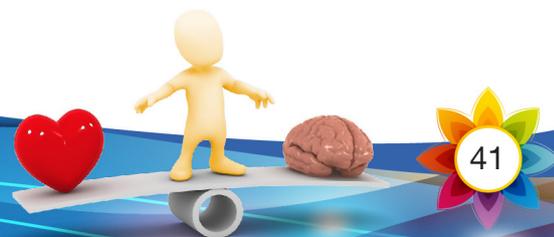
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Por qué los estudiantes que tienen desarrolladas estas competencias interpersonales disfrutan interactuando con otros, desempeñan roles de liderazgo en los grupos, tienen una excelente capacidad para relacionarse, pueden contar cómo se sienten. Estos jóvenes son sensibles a los sentimientos de los otros, se interesan por los problemas sociales y políticos, y pueden comprender y convivir con múltiples culturas. En general estos estudiantes traen alegría y humor en el aula.

La educación está relacionada con el acto mismo de aprender, ya que prácticamente no se podría educar sin su interacción entre las personas. En una educación personalizada, la nota de apertura es la que hace al ser comunicativo con los demás, en una actitud de encuentro.

¿CÓMO SE REALIZA?

Para poder educar en el desarrollo de las competencias interpersonales se tiene que dar una serie de condiciones que hacen al clima físico desde donde se manifestará la genuina preocupación de los educadores para brindar un espacio cálido, seguro y protector.



TALLER N° 1

TEMA: SÍ ES POSIBLE

OBJETIVO: Fortalecer el trabajo en equipo

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Vasos, cuerdas, ligas y agua



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa "interandina" realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.



ACTIVIDADES

- Formar grupos de cuatro estudiantes
- Entregar los materiales (vasos, cuerdas, ligas)
- Trazar círculos en el piso
- Colocar dentro de los círculos un vaso con agua
- Ubicar fuera del círculo el vaso vacío
- El trabajo se trata de vaciar el agua del vaso que se encuentra en el centro del círculo, en el otro vaso que se encuentra fuera del círculo, sin tener que meter la mano dentro de la circunferencia, ni levantar con la mano el vaso de agua.
- El motivador debe pedir la participación de todos los estudiantes que conforman el grupo.
- Preguntarlo a los estudiantes: como se sintieron, fue fácil realizar el ejercicio, si hubo la colaboración de todos los compañeros, trabajar en equipo será lo mismo que trabajar solo.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Participa en el trabajo			
Colabora con sus compañeros			
Busca solución a los problemas			



TALLER N° 2

TEMA: EL LAPIZ GRUPAL

OBJETIVO: Desarrollar la colaboración y la cooperación

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Marcadores, hoja de papel boom y cuerdas.



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Dividir a los estudiantes en grupos de cuatro integrantes
- Dotar a los participantes de cuatro cuerdas, un marcador y una hoja de papel boom
- Otorgar una palabra que escriban
- Determinar el tiempo para que realicen la taller.
- El taller se trata de que los cuatro estudiantes escriban conjuntamente la palabra de terminada por el mentor.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Coopera con tus compañeros			
Busca la solución al problema			
Participa en el ejercicio			



TALLER N° 3

TEMA: EL PUENTE

OBJETIVO: Fortalecer el trabajo en equipo y el liderazgo

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

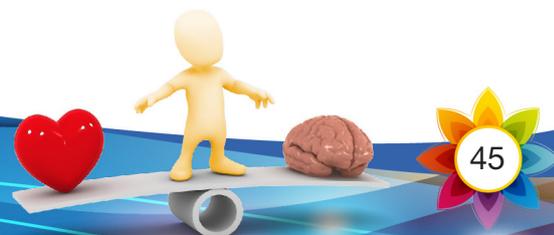
MATERIALES: Sillas



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Formen dos equipos con el mismo número de integrantes cada uno.



- Coloquen las sillas o cartones en dos líneas paralelas con una buena distancia de separación
- Súbanse cada uno en una silla
- El último jugador tome la silla desocupada y pásela a su compañero, y éste al siguiente, y así sucesivamente, hasta llegar a manos del primero.
- El primer jugador coloque la silla en el suelo, súbase en ella y la fila completa avance un lugar, quedando así una silla desocupada al final. Repitan este procedimiento hasta que lleguen a la meta.
- Durante todo el juego no se preocupen en ver quien gana, sino en trabajar en equipo y en no caerse.
- Pedir a los estudiantes que tome asiento
- Preguntarlo a los estudiantes lo siguiente:
 - ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Fue fácil realizar el ejercicio?
 - ¿Si hubo la colaboración de todos los compañeros?
 - ¿Trabajar en equipo será lo mismo que trabajar solo?

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Colabora con el equipo			
Lidera en la solución del problema			
Trabaja con seguridad			



TALLER N° 4

TEMA: RESOLVIENDO CONFLICTOS

OBJETIVO: Introducir estrategias para negociar y mostrar capacidad de resolver problemas

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Aula



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- A los estudiantes pedimos que se ponga de pie
- Formen un círculo



- Invitamos que tomen una postura confortable, que cierren los ojos procurando concretarse y relajarse completamente
- En estos momentos solicitamos que se imaginen que están caminando por la calle y de pronto observa a cierta distancia, que se aproxima una persona que resulta ser su papá
- Es la persona que está en conflicto. Todos sienten que debemos decir rápidamente como ayudar. A medida que se aproxima, una infinidad de alternativas se establece en la mente de todos. Decidan ahora mismo lo que harán y lo que pasará
- Su papá pasó
 - ¿Cómo se sienten?
 - ¿Fue difícil decidir?
 - ¿Cuál es el nivel de satisfacción que sienten ahora?
- Pedimos a los estudiantes que vuelvan a la posición normal y abran los ojos
- Por ultimo dialogamos de la experiencia vivida y como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

EVALUACIÓN

DESTREZA	INDICADORES		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Soluciona los problemas pacíficamente			
Los conflictos lo toma con tranquilidad			
Es parte de la solución			



TALLER N° 5

TEMA: LA CADENA DELICADA

OBJETIVO: Desarrollar el manejo de conflictos para negociar desacuerdos dentro del equipo

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Marcadores



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa “interandina” realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Dividir a los estudiantes en grupos



- Pedir que se formen en círculos
- Entregar a todos los participantes un marcador
- Es coger a un estudiante voluntario
- Pedir al estudiante voluntario que se presente diciendo su nombre y datos personales
- Luego extienda la mano donde tiene su marcador hacia otra persona del grupo
- Esta segunda persona reciba el marcador con el dedo índice de la mano, y juntos sostengan el marcador haciendo presión entre ambos dedos
- La segunda persona repita la actividad, y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya formado una cadena unida por marcadores sostenidos con los dedos
- Una vez terminadas todas las presentaciones, la última persona comience a decir el nombre de la persona que le extendió su marcador, y así se invertirá el proceso mientras van rompiendo la cadena sin dejar caer los marcadores
- Pedir a los estudiantes lo siguiente.
 - a) ¿Cómo se sintieron?
 - ¿Fue fácil realizar el ejercicio?
 - ¿Si hubo la colaboración de todos los compañeros?
 - ¿Trabajar en equipo será lo mismo que trabajar solo?

EVALUACIÓN

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Soluciona los conflictos			
Negocia desacuerdos en el equipo			
Disfruta del ejercicio			



TALLER N° 6

TEMA: LA PELOTA ALIMENTADORA

OBJETIVO: Desarrollar la influencia para idear efectivas tácticas de resolución de problemas

PARTICIPANTES: Estudiantes de décimo nivel.

MATERIALES: Pelota de tenis



FUENTE: Foto de los estudiantes de la unidad educativa "interandina" realizando la actividad propuesta
ELABORADO POR: Ángel Inguillay A.

ACTIVIDADES

- Se pide a los estudiantes que se formen filas de diez participantes
- Se entrega la pelota a cada equipo
- Hacer pasar la pelota por las dos manos de todos los miembros del equipo en un tiempo limitado (veinte segundos)
- Se reduce el tiempo (10segundos) y se indica que se pueden formarse en una línea recta
- Por último se pide que lo realicen este ejercicio en tres segundos

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Influyes ante tus compañeros			
Sugiere ideas para solucionar problemas			
Participa en la ejecución del ejercicio			



BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, C., (2006), Juegos para estimular las inteligencias múltiples, 2da edición, Narcea S.A. Madrid España.

Aldaz, N. (2011). Módulo de afectividad y Educación. En M. Aldaz. Riobamba: UNACH.

Gardner, H. (2001). Estructuras de la Mente. Bogotá: Fondo cultural Económica Ltda.

Girón, E. (2008). Juegos y Dinámicas: Ediciones JAFER

Sánchez, M. (2012) Inteligencia Múltiples: Cómo descubrirlas y desarrollarlas. Lima ediciones MIRBET S.A.C.

Kaneko, J. (2013) Talleres y dinámicas de grupo: U.C.V

Rodríguez, R. (2010) Dinámicas para crear un ambiente agradable y seguro en el grupo: San Salvador: FUNDESYRAM

Villasante, T. (2006) Desbordes creativos. La Catarata. Madrid

Geilfus, F. (2009) 80 Herramientas para el desarrollo participativo: Octava reimpresión San José de Costa Rica ediciones ISBN

