

372.24.  
FBSg  
v.3 Ej.1

Instituto para la Investigación Educativa  
y el Desarrollo Pedagógico - IDEP



\*000264\*



# FUNDACIÓN ALBERTO MERANI

## GUIA DE SENTIMIENTOS Y ACTITUDES INFANTILES

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL



PREPARADO: JOSÉ FÉLIX SUSANA LIZARAZO

NOVIEMBRE 2000

Inventario IDEP  
216 c

597

80002-10-82

00000

350

# INTRODUCCION

## Queridos maestros(as):

El término Inteligencia Emocional hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano de comprender otros y a sí mismo, lo que resulta esencial para su supervivencia social. Como tal, corresponde a una habilidad que requiere de múltiples procesos intelectuales que van desde la percepción de los comportamientos, tanto propios como de las demás personas, hasta la generalización y construcción de una teoría sobre los afectos, creencias y destrezas del ser humano.

En tanto Inteligencia, se desarrolla desde el momento del nacimiento, e incluso antes, desde la concepción, puesto que es a partir de la vinculación del bebé con su madre, su padre, sus hermanos en la familia, y luego con sus profesores y compañeros de curso en el colegio, que se van estructurando las operaciones intelectuales relativas a la lectura e interpretación de los comportamientos, sentimientos, creencias y afectos. ¿Cómo es el otro?, ¿Cómo soy yo?, ¿Cómo me siento con el otro?, ¿Qué siento hacia él?, ¿Quién es el otro?, ¿por qué él actúa así?, ¿Qué es el capaz de hacer y qué yo? ¿Qué significa ese gesto, postura o acción, comportamiento?.

En la medida en que el ambiente familiar y/o escolar del niño sea altamente estimulante, sus respuestas van a ser potencialmente más ricas, variadas y, particularmente, va a tener mayor capacidad para identificar e interpretar lenguajes de comunicación verbal y no verbal.

La Inteligencia Emocional, es la **comprensión**, esto incluye el Conocer, el apreciar y el interactuar.

A diferencia de la Inteligencia Lógico verbal, o espacial, o musical; la Emocional se centra en la comprensión de las subjetividades del ser humano: tanto del otro INTERPERSONAL, como de si mismo INTRAPERSONAL.

### INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:

*" Por una parte, se encuentra el desarrollo de los aspectos internos de una persona. La capacidad medular que opera aquí es el acceso a la propia vida sentimental, la gama propia de afectos y emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia".*

Howard Gardner (1987)

## **¡Manos a la obra!**

# HOLA AMIGUITOS(AS)

Con esta guía nos proponemos ejercitar tu inteligencia emocional INTRAPERSONAL, despertando tu interés para que conozcas tu si mismo.

¿Y QUÉ ES ESO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL?

Inteligencia Intrapersonal es conocer como somos, si altos bajos, gordos, chicos, si sabemos mucho o poco, si queremos a alguien . Es como vernos por dentro.

Y para que veas que es fácil te voy a dar unos ejemplos:

Pedro pelea mucho y le dice a sus compañeros y compañeras que él es de mal genio.

María es una niña que dice que no le gusta cantar en público porque le da miedo.

A Mario le fascina contar chistes y dice que él es muy gracioso

Claudia sabe que es la niña más bonita del barrio

Néstor vive feliz con él mismo porque reconoce que es un buen jugador de futbol

Martha conoce que es la niña más estudiosa del salón.

Samuel sabe que no le gusta estar solo y por ello siempre busca compañía.

Todos nuestros amiguitos conocen cosas de sí mismos: cómo son, qué le gusta, qué les produce miedo, alegría, etc.

# Ejemplo

Te voy a dar otro ejemplo, La profesora de 2° recomendó a los niños que fueran muy alegres y que por favor la ayudaran en el recreo a divertir a los niños de otro salón, pero Fernando y Carmen, aunque son muy alegres, no fueron con la profesora.

**Subraya la oración que explica por qué Fernando y Carmen no fueron con la profesora ?**

- 1 Porque son muy tristes.
- 2 Porque a Fernando y Carmen no les gusta jugar con otros niños.
- 3 Porque Tanto Fernando como Carmen no saben que ellos son Alegres.

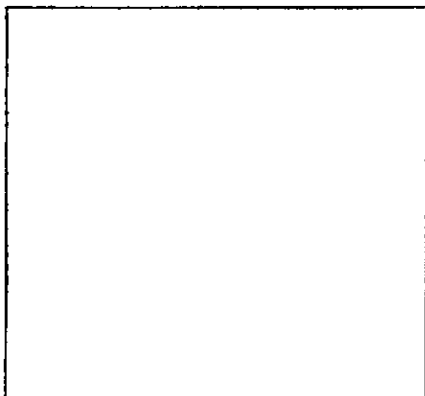
***Si tu marcaste SI, en el número 1 o en el 2, estuviste equivocado  
Si contesta que era la 3 ¡ ¡ ¡ Muy bien ! ! !.***

Tu crees que Fernando y Carmen se conocen a sí mismo?. SI\_\_\_ o NO\_\_\_

Si contestaste SI, estuviste muy equivocado

Si escribiste que NO, Te ¡ FELICITAMOS ! estás en lo correcto.

Estás aprendiendo qué es conocerse a sí mismo misma?. SI\_\_\_ o NO\_\_\_



PEGA UNA FOTO TUYA AQUI

TÚ te conoces a Ti mismo O MISMA?.

SI\_\_\_ o NO\_\_\_

*Cuéntanos, cosas que sean tuyas, o sea cuéntame algo de ti mismo (a): cómo eres?*

---

---

---

---

---

**Ahora quiero que te mires en un espejo y te describas como te ves.** \_\_\_\_\_

---

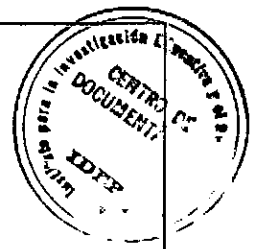
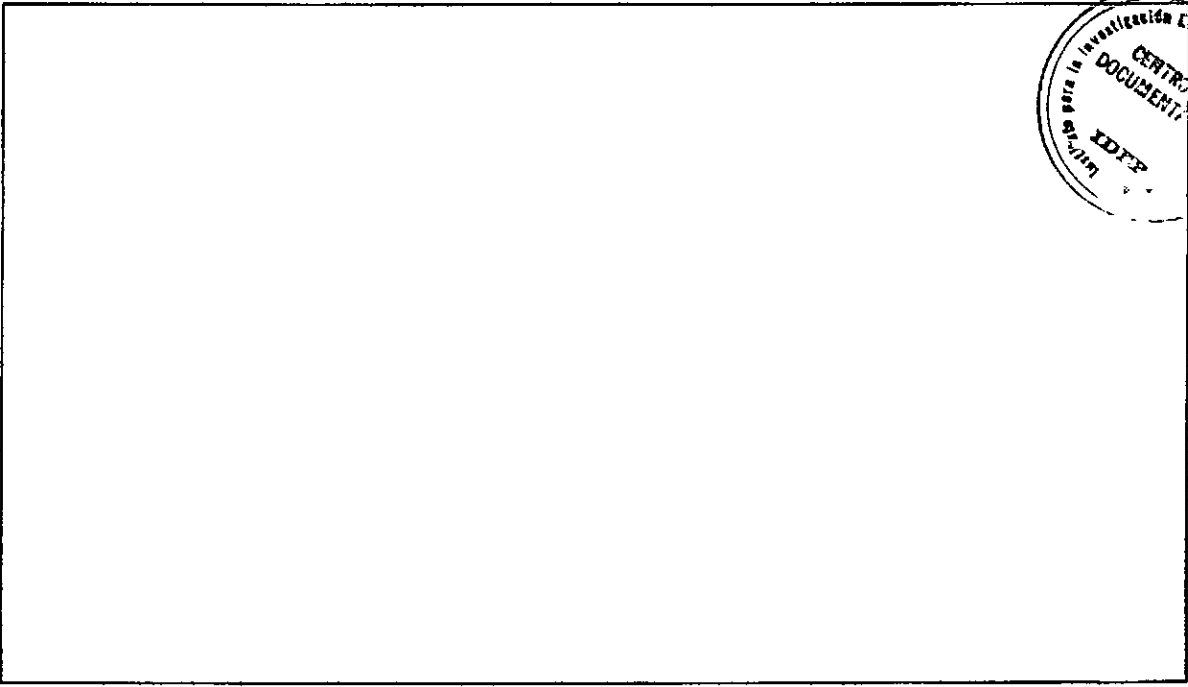
---

---

---

---

**Haz un dibujo de cómo eres tu**



32

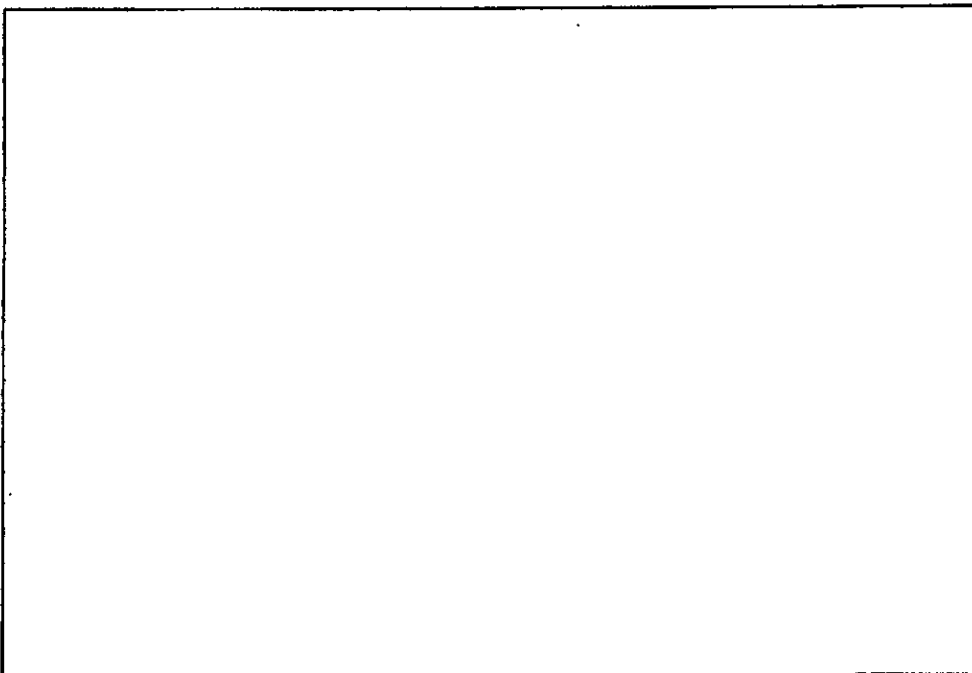
Qué es lo que más te gusta de ti mismo o de ti misma?

---

---

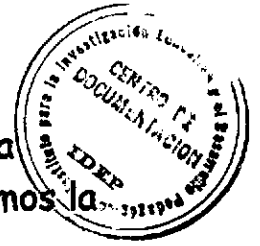
---

**Si has hecho bien el ejercicio  
¡ FELICITACIONES ! Ahora te conoces un  
poco más...**



En vacaciones  
coge una revista  
y recorta  
cuadros de niños  
que actúan como  
tú o muestran  
rasgos como los  
tuyos y pégalas  
en una cartulina.

Si lo logras te felicitaremos, ya que demuestras conocerte más.



Muy Bien, ahora para continuar nuestro trabajo de ejercitar la inteligencia emocional **INTRAPERSONAL**, esta vez trabajaremos la **autoadministración**.

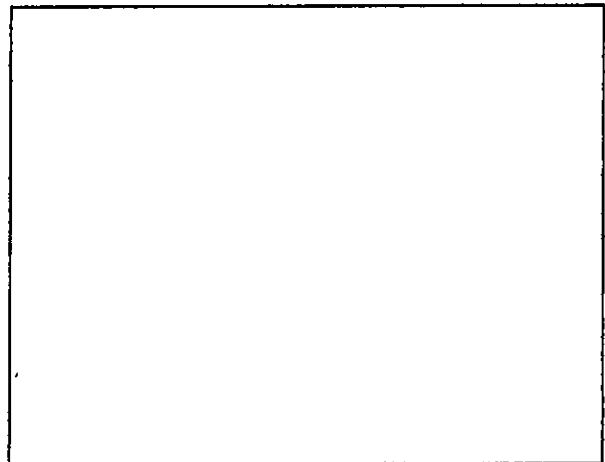
Recordemos que la **Inteligencia Intrapersonal** es **AUTOCONOCERNOS**, cómo somos, si altos bajos, gordos, chicos, si sabemos mucho o poco, si queremos a alguien.

También es **AUTOVALORARNOS**, saber que tan tristes somos, que nos alegra, si somos agresivos, si me siento bien como soy, si quiero lo suficiente.

*Y saber **AUTOADMINISTRARNOS**, No dejarnos llevar por los impulsos, si podemos controlar nuestros berrinches, si controlamos nuestro mal genio, si a pesar de estar asustados podemos hacer lo que queremos.*

## RECORDEMOS

En el taller anterior, Pedro reconocía ser peleador, María sabía que le daba miedo cantar en público, Mario, Claudia, Néstor, Martha y Samuel reconocían cosas de sí mismos: cómo son, qué le gusta, qué les produce miedo, alegría, etc.



# REFLEXION

Según las actividades sugeridas en esta guía quiero que me digas cuanto te conoces a ti mismo, ahora.

Igual

Un poco mejor

Mejor

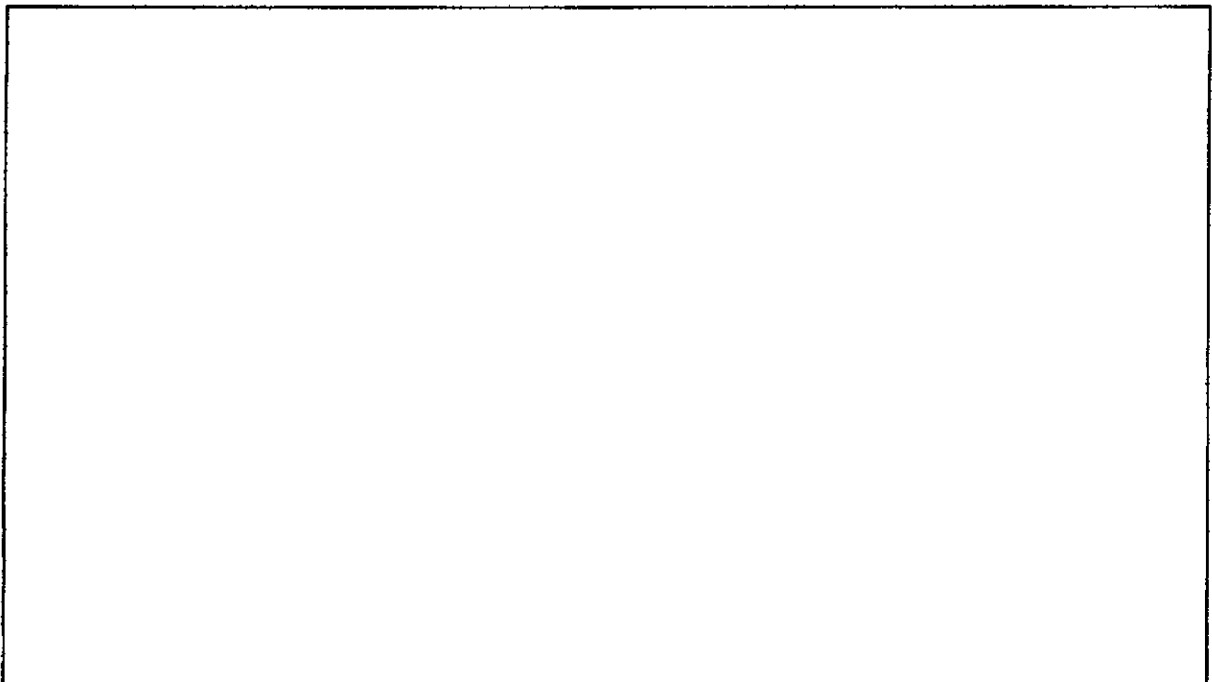
Mucho mejor

Según tu respuesta dime Por qué \_\_\_\_\_

---

---

Has un dibujo de ti mismo, al respecto





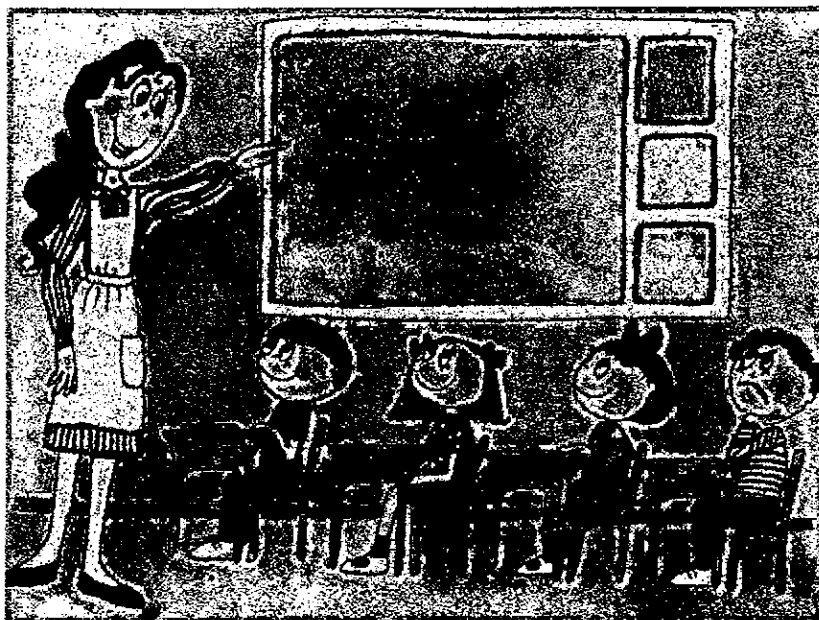


con este taller aprenderemos a dirigir nuestros comportamientos, o sea

## **AUTOADMINISTRARNOS,**

esto significa que nosotros mismos nos manejemos, nos controlemos, autoadministremos nuestros sentimientos, nuestras emociones, dejar de ser tan llorones, o no estar triste todo el tiempo, o cuando nos molesten controlar el mal genio, sentirse feliz sin importar los fracasos, ser optimistas.

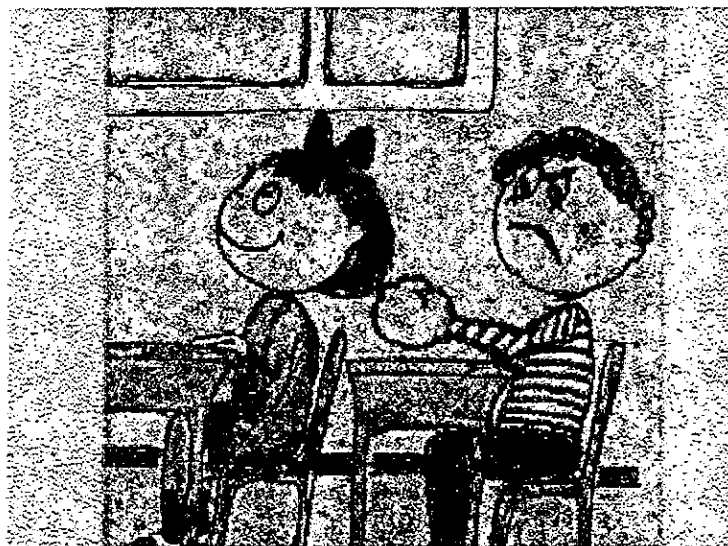
*Y para que entiendas mejor, te voy a contar la historia de Sam. Él era un niño de 8 años, que le gustaba pedir prestado los cuadernos para copiar las tareas y cuando no se los prestaban se ponía de mal genio y le pegaba a sus compañeritos.*



Sam era muy agresivo no controlaba su mal genio y le pegaba a sus amiguitos.

*Alejandro como sabia que Sam se ponía de mal genio fácilmente, si le decían "Sam...cocho", pues todos los días en el recreo se lo gritaba, así Sam inmediatamente insultaba a Alejandro y terminaba desafiándolo a pelear y en muchas ocasiones se daban puños.*

Como ves, Sam es un niño que no se controla, se pone de mal genio fácilmente y agradece a sus compañeritos.



*También Sam es muy antipático y grosero pues cada vez que ve a Pedro que es gordito, no deja de molestarlo y ponerle apodos, a pesar de habersele advertido que si lo seguía haciendo sería sancionado.*

Sam definitivamente es un niño que no se controla, no sabe que el mismo puede cambiar su forma de ser.

*En cambio Francy, es una niña que si la molestan no se altera, no les hace caso y vive feliz todo el tiempo. Inclusive cuando saca una mala nota, se dice a si misma: "ME EQUIVOQUÉ POR NO ESTUDIAR, PERO LA PRÓXIMA VEZ ESTUDIARÉ MÁS Y NO FALLARÉ SERÉ LA MEJOR" y así era pues siempre ocupaba los primeros lugares en la clase.*

- 2 Crees que Sam puede controlar su mal genio y dejar de pelear?  
SI\_\_\_\_\_ o NO\_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si contestaste que no, Pues FALLASTE! porque Sí se puede controlar.

### **Y te voy a Contar como lo logró:**

- 1 Sam después de darse cuenta que lo que hacia era muy feo, buscó ayuda y fue donde los profesores y la orientadora.
- 2 Él aprendió a jugar el juego de la Tortuga, se le dijo que cuando estuviera a punto de pelearse:
  - a) Debía imaginar que era tortuga que se retiraba dentro de su caparazón.
  - b) Que debía mantener los brazos a los costados del cuerpo.
  - c) Los pies juntos.
  - d) Bajar la barbilla hasta el cuello.
  - e) Debía hacer esto mientras contaba lentamente hasta diez.
  - f) Y respirar profundamente en cada número.

**Sigue no te detengas**



Los demás niños querían mucho a Francy y no les gustaba estar con Sam. Los profesores la admiraban mucho y a Sam vivían llamándole la atención.



Francy si era una niña que se autocontrolaba, ella sabia que si quería podía cambiar y no enojarse. Si la molestaban, ella era feliz y si fallaba se decía a si misma que podía mejorar y lo lograba.

1 Sam es un niño que se controla fácil?. SI\_\_\_\_\_ o NO\_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si contestaste que SI se controla, estás equivocado.

Si contestaste que no ¡ Exacto !, Sam no se controla, es un niño que no puede dejar de ponerse de mal genio y pelear.

3 Crees que con este juego, Sam pudo controlar su mal genio y dejar de pelear? SI\_\_\_\_\_ o NO\_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pues si escribiste que no, pues estás en un error porque sí pudo.

De esta forma poco a poco Sam aprendió a controlar su mal genio y no volvió a pelear nunca más.

Y ahora cuéntame:

a) Tú te autocontrolas?. SI\_\_\_\_\_ o NO\_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si contestaste NO, pues esta muy mal, DEBES EMPEZAR A CAMBIAR! busca ayuda con tus profesores y con la orientadora.

b) Qué debes hacer si en el salón de clase el profesor te pregunta algo que tu no recuerdas? \_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si contestaste que lo mejor es quedarse totalmente callado, no está bien.

**¡ Tu puedes AUTOCONTROLARTE !**

Lo que debes hacer es decirle al profesor sin pena y sin miedo que no recuerdas, que por favor te ayude a recordarlo.

c) Qué haces si un profesor te llama la atención en clase? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pues te cuento que no debes ponerte de mal genio, ni ponerte a llorar

Lo que debes hacer es pedirle disculpas al profesor si él tiene la razón.

Si el profesor se equivocó, le puedes contestar que se equivocó, que tu no eres culpable por lo que se le está llamando la atención.

## TAREA

1) En la próxima semana cuenta 3 casos en los cuales hayas podido controlar tus sentimientos, tus emociones:

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) **Plantea 3 casos en los cuales NO hayas podido controlar tus sentimientos, tus emociones y que debías haber hecho para que las cosas no hubieran fallado.**

3a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3b) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3c) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Cuéntame ahora cómo te ha parecido este trabajo ?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**...Que pena ! Ahora ya todo acabó, espero que te haya gustado realizar todas las anteriores actividades. Porque si la has realizado bien, y lo practicas muchas veces, cada día serás más Inteligencia Emocional Intrapersonal.**

**¡Tu puedes cambiar si lo quieres y te lo propones!**

**¡ EMPIEZA YA !**

# **REFLEXION**

**Ahora quiero que me cuentes si has aprehendido a autocontrolarte, según las actividades realizadas anteriormente.**



**Ahora te autoadministras**

- Sigues sin controlarte**
- Te controlas pero poco**
- Ya te controlas mucho**
- Ahora te controlas totalmente**

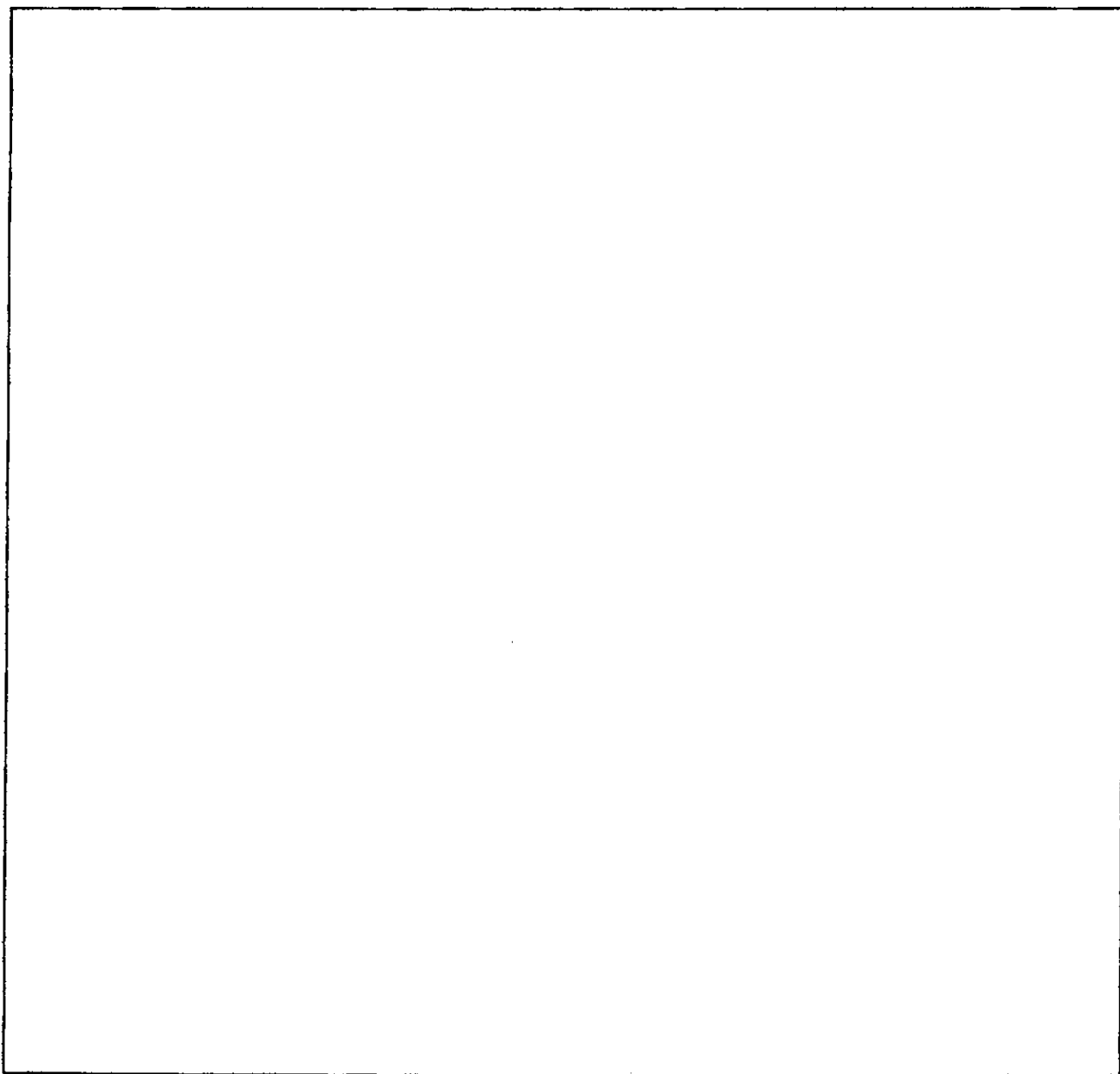
**Has dos dibujos**

**Uno de cómo eras antes**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to draw their previous self.



**Y ahora has un dibujo, bien lindo de como eres ahora, no te olvides de colorearlo.**



**i Muy Bien i Ahora Chao i**