

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

1

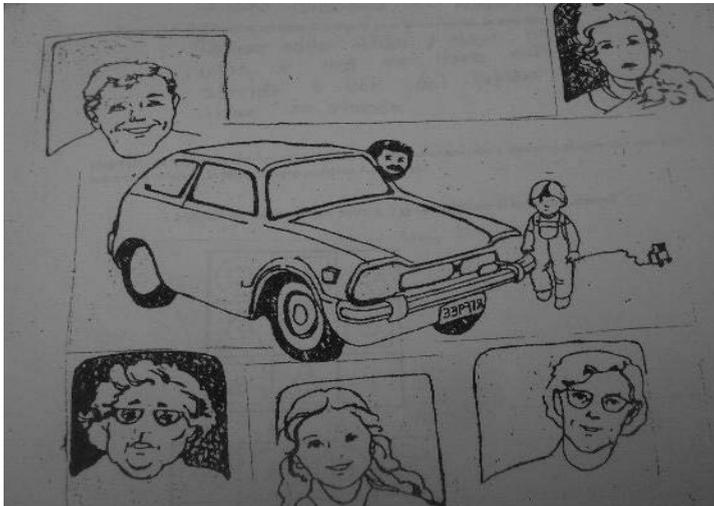
¿Rostros o autos?

Propósito

Potenciar la habilidad de observación, como favorecedora de la inteligencia lógico-matemática.

Desarrollo

- Indicar al estudiante que observe la siguiente imagen, con el propósito de que distinga los detalles de la misma.



- Indicarle que, además de utilizar el sentido de la vista, puede tocar la imagen en el libro.
- Pedirle al alumno que escriba o enuncie verbalmente qué es lo que observó en la imagen.

- a) Guiar al alumno para que distinga que en la observación se enuncian las características.
- b) Llevarle a reconocer si emitió algunos juicios, planteándole que la observación consiste únicamente en enunciar las características.
- c) Discutir qué se puede observar en forma directa a través de los sentidos y de manera indirecta a través de las imágenes que creamos cuando alguien nos cuenta un evento o cuando leemos algo que nos hace imaginar.
- d) Algunas de las características que podrían mencionar los estudiantes son, por ejemplo, en relación con el número de rostros que hay, la forma, el color, el tamaño de las imágenes, los tipos de objetos que aparecen.

Recursos de apoyo

- Se puede utilizar un proyector,⁷ o bien la imagen en el libro.
- Se puede emplear una libreta para que el estudiante enuncie por escrito los resultados de su observación y después se discutan en equipo.

Tiempo estimado

- De 15 a 20 minutos aproximadamente, dependiendo de la discusión que se propicie en el grupo.

Sugerencias

Se puede realizar una observación indirecta aplicando el mismo desarrollo, por ejemplo:

⁷ La imagen está disponible en los materiales complementarios de este libro en la página [www.//virtual.alfaomega.com.mx](http://virtual.alfaomega.com.mx). Se incluyen otras imágenes con la finalidad de practicar la observación.

- Un estudiante se cubre los ojos y el otro enlista las características de algún objeto elegido. El estudiante con los ojos cubiertos debe enunciar qué objeto es, de acuerdo con las características que se mencionan.
- Pueden ser uno o más estudiantes los que tengan los ojos cubiertos, o bien se puede desarrollar la actividad por equipos.

Observaciones

2

¿Hombre perdido u hombre salvado?

Propósito

Potenciar la imaginación, como favorecedora de la inteligencia lógico-matemática.

Desarrollo

Esta estrategia se basa en la visualización, la cual requiere una preparación previa:

- Relajarse. Se invita a los estudiantes a sentarse cómodamente y relajarse, de preferencia con los ojos cerrados. Se dirige una respiración lenta y profunda, al mismo tiempo que se relaja el cuerpo.
- Se procede a la vivencia de algunas imágenes, situaciones y escenarios que se enuncian lentamente y en voz alta, dando énfasis a las palabras y respirando con tranquilidad.

Ejemplo

- a) “Imagina que caminas descalza(o) en la arena, en una playa tranquila en un día de verano donde el clima es muy cálido pero agradable”.
- b) “Ahora imagina que subes una montaña un día por la mañana, subes a una altura que te permite contemplar el paisaje desde ahí”.
- c) “Cambiamos de lugar y ahora regresas al mar en una hermosa noche de luna nueva, y navegas en una lancha que tú misma(o) conduces en forma muy tranquila”.
- d) “Regresemos a casa e imagina que tienes una chimenea en tu habitación y te encuentras frente a ella en una tarde de invierno y te acompañas de buena música”.
- e) Ahora imagina tu rostro en la edad de cinco años.

- f) Algún regalo que recibiste y te gustó mucho.
- g) Una tortuga caminando lentamente.
- h) Tocar el tronco de un árbol.
- i) Tocar una madera lisa.
- j) Oler una taza con café humeante.
- k) Oler una manzana.
- l) Saborearla.
- m) Mirar una lámpara encendida.
- n) Mirar una maleta rota.
- o) Mirar dos mariposas, una blanca y otra dorada.
- p) Tocar las mariposas.
- q) Imaginar que estás en el centro de un círculo rojo gigante.
- r) Pasa la mariposa blanca.
- s) La mariposa dorada se detiene en la rama del árbol que tocaste.
- t) Saborear una fruta favorita.
- u) Piensa en un reloj gigante marcando la hora en que normalmente estás descansando.
- v) Una cascada de agua, donde se vislumbran múltiples colores por la luz que se refleja.
- w) Escucha la caída del agua.
- x) Siente el placer de las gotas de agua que caen sobre tu cuerpo y la brisa que te toca.
- y) Ahora estás en una fiesta y te diviertes muy profundamente.
- z) Vamos a regresar lentamente, respira y abre los ojos lentamente.

- Se pide al estudiante que exprese todo lo que experimentó con la actividad, llevándole a que enuncie lo que vio, escuchó y sintió.
- Discutir la importancia que tiene la imaginación para generar ideas que nos permitan solucionar un problema en forma creativa; Por ejemplo, qué ideas surgen para resolver la siguiente situación:

Un hombre se pierde en medio del bosque, sólo lleva con él una maleta con una cobija, una casa de campaña, una lámpara, una botella con agua, un cuchillo, un rifle con diez cargas y tres emparedados. No tiene una brújula y en el bosque hay animales muy peligrosos. Hay un grupo de exploradores que se acercará al lugar hasta pasado un mes. ¿Cómo sobrevivirá el hombre hasta que alguien se pudiera dar cuenta que está en el bosque?, ¿Qué puede hacer para salvarse antes? Él no sabe que llegará un grupo de exploradores que va a andar cerca del lugar, entonces ¿de qué le serviría que ellos anduvieran por ahí en un mes?



Recursos de apoyo

- Se puede proyectar la imagen mientras se relata la situación del hombre perdido.

- Se puede utilizar música de fondo.⁸

Tiempo estimado

- 15 a 20 minutos aproximadamente.

Sugerencias

- La forma en que se dirige la visualización y la solución del problema, depende mucho de que el conductor también esté relajado y acompañando la imaginación de los estudiantes, es decir, él también puede pensar lo que va relatando, esto lo coloca en sintonía con los estudiantes.
- El tono de voz es muy importante, éste debe ser suave y demostrar tranquilidad y concentración.

Observaciones

⁸ En la plataforma ubicada en <http://virtual.alfaomega.com.mx>, encontrarás un archivo con música que puedes utilizar para acompañar el desarrollo de las estrategias.

3

¿Qué es?

Propósito

Potenciar la intuición como favorecedora de la inteligencia lógico-matemática.

Desarrollo

— Trabajar con equipos de tres personas. Cada equipo deberá traer previamente los siguientes elementos (todos ellos, diferentes en su categoría):

- a) Cinco frutas.
- b) Tres perfumes o aromas.
- c) Cuatro bebidas.
- d) Dos objetos sólidos.
- e) Tres objetos suaves.
- f) Cuatro dulces

— En los equipos cada persona tendrá los siguientes roles:

- **Persona A:**

Taparse los ojos



Persona B:

Acercar a la persona que tiene los ojos cubiertos los distintos elementos, de tal forma que pueda percibir los aromas a través del olfato, tocar objetos o escuchar sonidos, según prefiera.

- **Persona C:**

Anotar las respuestas que da la persona con los ojos cubiertos.

La **Persona B** que acerca los distintos elementos puede hacer preguntas como: ¿qué es?, ¿a qué huele?, ¿qué sonido hace? Y mostrar los elementos en el orden que considere. Puede permitir que la **Persona A** los toque, huelga, y si es conveniente saboree o escuche, distinguiendo el tipo de elemento.

La **Persona C** que registra las respuestas, anota también los gestos y los recursos que utilizaron ambos participantes, tanto el de los ojos cubiertos como el que le acerca los distintos elementos.

Al final de la actividad se recopilan verbalmente las experiencias de los estudiantes, concluyendo que la concentración en el ejercicio es fundamental para favorecer la intuición de la **Persona A**.

Recursos de apoyo

- Se puede poner música de fondo (clásica, instrumental o New Age) mientras se desarrolla la actividad.

Tiempo estimado

- 15 minutos aproximadamente.

Sugerencias

- Se puede comentar con los estudiantes que el cambio de rutinas favorece la intuición, por lo que se puede invitar a que lo intenten en sus actividades diarias, cambiar el orden o realizar diferentes actividades todos los días.

- La meditación es otro elemento que favorece la intuición, por lo que se puede desarrollar en un tiempo de 5 minutos meditar acerca de: ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿qué me gusta?, ¿qué me daña?, ¿cómo logro lo que quiero? Podrían ser algunas preguntas que se pueden meditar en clase, acompañando el momento con música que favorezca la actividad.

Observaciones

4

¿Todos o algunos?

Propósito

Potenciar el razonamiento lógico como favorecedor de la inteligencia lógico-matemática.

Desarrollo

— Resolver los siguientes ejercicios de preparación:

1. En la adición cada letra representa una cifra menor de 5. ¿Cuál es el valor de cada letra?⁹

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{|c|c|} \hline D & D \\ \hline \end{array} \\
 + \begin{array}{|c|c|} \hline D & E \\ \hline \end{array} \\
 \hline
 \begin{array}{|c|c|} \hline E & F \\ \hline \end{array}
 \end{array}$$

2. En la sustracción cada letra representa una cifra menor a 5. ¿Cuál es el valor de cada letra?

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{|c|c|} \hline G & G \\ \hline \end{array} \\
 + \begin{array}{|c|c|} \hline H & H \\ \hline \end{array} \\
 \hline
 \begin{array}{|c|c|} \hline H & H \\ \hline \end{array}
 \end{array}$$

3. Completa la siguiente serie:

$$\begin{array}{|c|} \hline 2 \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline 5 \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline 10 \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline 17 \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline 26 \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array}
 \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array}$$

⁹ Se pueden practicar más ejercicios de los tipos que se plantean en nuestra plataforma ubicada en <http://virtual.alfaomega.com.mx>, como material adicional del libro. Las respuestas a estos ejercicios se encuentran al final del libro.

4. Completa la siguiente serie:

1	1	2	3	5	8		
---	---	---	---	---	---	--	--

5. Completa la siguiente serie:

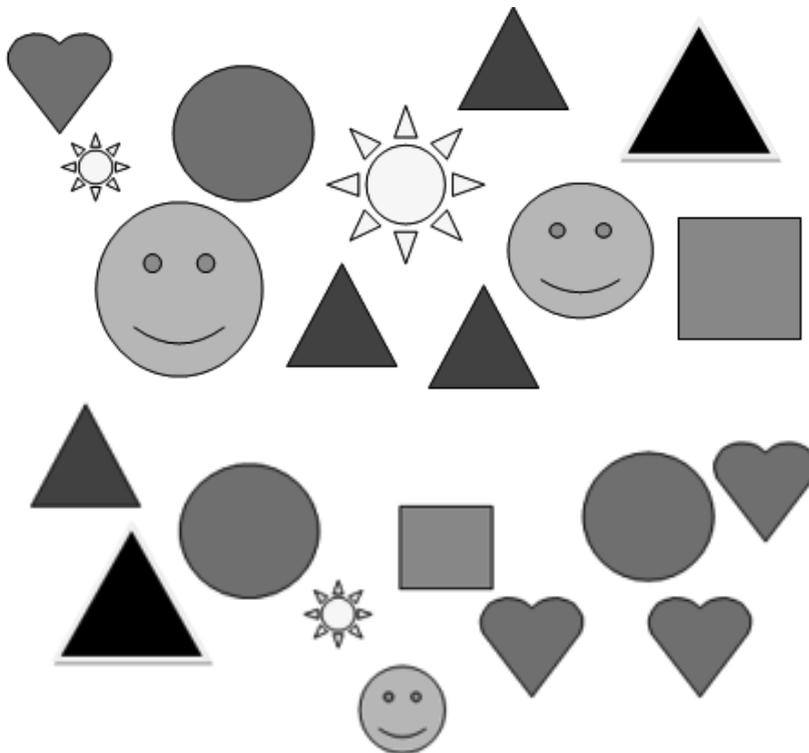
15	17	20	24	29			
----	----	----	----	----	--	--	--

6. Encuentra los signos que faltan:

$$5 \square (7 \square 3) = -5$$

Proceder al desarrollo de lo siguiente:

De acuerdo con las siguientes figuras plantear afirmaciones del tipo: “Todos los círculos son rojos”, “Algunos círculos no son negros”, “Ningún círculo es blanco”, “No todas las figuras son círculos”.



- Revisar las afirmaciones que se generaron y organizarlas en variables de manera individual:

FORMA	COLOR	TAMAÑO	TIPO	Número de tipos

- En equipos de tres personas distinguir:
- Similitudes y diferencias de la forma en que organizaron las afirmaciones.
 - ¿Cuáles son las afirmaciones que tienen más información?
 - ¿A qué conclusión se llega con las afirmaciones elaboradas y clasificadas?
- Orientar las reflexiones de la actividad en torno a:
- El cuantificador *Algunos* plantea que hay una parte de los elementos que tiene alguna de las características de la variable.
 - El cuantificador *Todos* implica una generalización donde la afirmación indica que se cumple para todas y cada una de las figuras, de acuerdo con la variable donde se ubica la afirmación.
 - En las afirmaciones con cuantificador *Todos*, también se puede sustituir por el cuantificador *Algunos* porque se asegura con estos últimos que por lo menos una figura cumple con la condición que se establezca en la afirmación.

Ejemplo: *Todos* los corazones son rojos

Algunos corazones son rojos

- d) No sucede esto a la inversa, no en todas las afirmaciones con el cuantificador *Algunos* se pueden sustituir con *Todos*, porque la primera afirmación nos permite saber que al menos alguno de los elementos cumple la condición, porque puede que se cumpla en algunos casos, pero esto no es lo que ocurre en general.

Ejemplo: *Algunas son figuras geométricas.*

Todos son figuras geométricas.

- e) El cuantificador *Ninguno* indica que no hay un solo elemento que cumpla las características que se enuncian en la afirmación.
- f) *No todos* equivale a decir que por lo menos un elemento no cumple la característica de la afirmación, pero entonces ¿*Algunos* y *No todos* son iguales? *Algunos* es tan impreciso como *No todos*, sin embargo este último se refiere a “*Algunos no*”, o sea “*una parte no*”, una afirmación diferente a “*Algunos*”, “*una parte sí*”. *Algunos* entonces está referido en sentido positivo y *No todos* en sentido negativo, pero comúnmente ambos se interpretan como *sólo algunos* en el sentido común.
- g) Cuestionar a los alumnos acerca de qué opinan acerca del uso de estos cuantificadores y qué piensan de las relaciones lógicas que se plantean. ¿Lo habían reflexionado antes?, ¿Les interesaría indagar más en relación con los cuantificadores? Por último, cerrar con estos cuestionamientos.

Recursos de apoyo

- Cañón para proyectar las imágenes que se va a clasificar.

Tiempo estimado

- 30 a 40 minutos.

Sugerencias

- Los ejercicios preparatorios colocan en sintonía al hemisferio izquierdo del cerebro, que es donde predominantemente se desarrollan las funciones para el desarrollo de la inteligencia lógico-matemática.
- Lo importante en este ejercicio no es la comprensión formal del uso de cuantificadores lógicos, que sería muy amplio de desarrollar, sino las reflexiones sucesivas que se generan a través de los cuestionamientos y las relaciones que se van evidenciando.

Observaciones

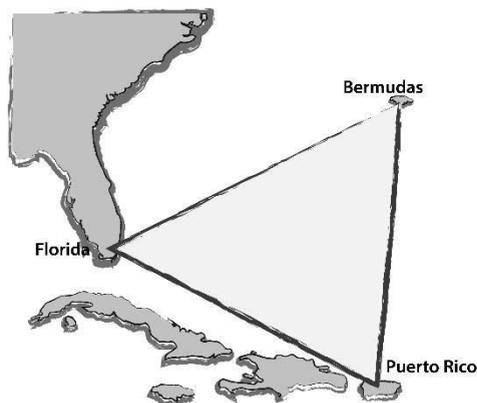
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA**5****¿Mito o realidad?****Propósito**

Potenciar la habilidad de argumentación oral como favorecedora de la inteligencia lingüística.

Desarrollo

— Plantear la siguiente situación problemática:

El triángulo de las Bermudas parece ser un caso verídico de hechos asombrosos. Cerca de él se han encontrado a la deriva barcos “fantasmas” dentro de los cuales todo parece estar en orden salvo que no hay nadie a bordo. Recordamos también que en los años cincuenta, una escuadrilla completa de aviones desapareció en ese lugar, luego que misteriosamente se interrumpió la comunicación con ellos. Se cree que un gran campo de energía que emerge – probablemente producida por una gran civilización submarina– succiona naves o pasajeros con propósitos desconocidos.



- Organizar tres equipos en el grupo y hacer que desarrollen un debate donde cada uno de los tres deberá argumentar oralmente a favor de lo que se plantea en la situación, mientras que el otro equipo argumentará en contra. Un equipo más fungirá como juez para determinar si el argumento que plantee cada alumno resulta convincente. Para ello será necesario que los estudiantes hayan indagado previa e individualmente la información que les permita argumentar la posición que les toca defender en el equipo.
- El docente funge como moderador ante las participaciones orales, ya que la argumentación será individual pero contará como calificación para el equipo. Gana el que más argumentos convincentes presente de acuerdo con la valoración de los jueces, quienes deben asumir el criterio de que los argumentos deben referir datos, teorías y hechos indagados.
- Explicarles a los participantes que “argumentar” implica construir un planteamiento con un conjunto de ideas para sustentar el punto de vista o posición del sujeto ante un objeto, situación o concepto. Tales ideas atacan o defienden las razones de la posición adoptada. Cuando se plantean contraargumentos, éstos deben ser con un sentido crítico y preciso, no como una discusión sin fundamento en la investigación.

Recursos de apoyo

- Investigación previa acerca del misterio que se expone en la situación problemática.

Tiempo estimado

- 15 minutos aproximadamente.

Sugerencias

- Permita que los estudiantes expresen oralmente sus argumentos, sin juzgar ni interrumpir sus participaciones; por ello se establecen en forma clara las reglas desde el principio. Los jueces deben también poner mucha atención

en que los argumentos sean fundamentados en la investigación que previamente se realizó.

- A los jueces se les debe orientar acerca de la seriedad de su función y el proceso objetivo que van a realizar, sin tendencias para la valoración de los argumentos.

Observaciones

6

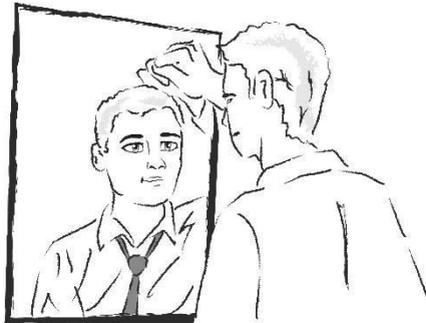
¿Escucho bien?

Propósito

Potenciar la escucha como favorecedora de la inteligencia lingüística.

Desarrollo

- Trabajar por parejas, asignar los roles **A** y **B**.
- Sentarse frente a frente.
- La **Persona A** comienza a conversar en relación con algún tema o situación que haya vivido o esté viviendo, o que le disguste, ya sea de relaciones interpersonales o de la escuela.
- La **Persona B** comienza a copiar algún aspecto de la postura de la **Persona A**, actuando como si fuera su reflejo, pero de una forma muy sutil, pensando en ponerse en su lugar y entender profundamente los sentimientos que trata de expresar.



- La **Persona B** repite mentalmente lo que la **Persona A** dice, tratando de entender el significado de sus palabras.
- La **Persona B** trata de resumir lo que escucha, sacando la intención, mensaje o idea principal que la **Persona A** trata de exponer.

- La **Persona B** se centra en la **Persona A** evitando pensar en cuál es la respuesta que debe emitir e interesándose más en la **Persona A** y en lo que dice, animándola en todo momento a hablar de ella.
- De vez en cuando, la **Persona B** puede plantear alguna pregunta, demostrándole a la **Persona A** que se le está escuchando, pero sin interrumpir el flujo de la exposición.
- Es muy importante que la **Persona B** busque el contacto visual con la otra persona de una manera natural, con una actitud tranquila, evitando actitudes de enfados, nerviosismo o de excesiva seriedad.
- De vez en cuando la **Persona B** debe cuidar de mover la cabeza asintiendo, hacer expresiones como: “¡Ah muy bien!” o “¡Entiendo!” Por ejemplo, inclinar el cuerpo hacia la **Persona A** evitando cruzar las piernas o los brazos.
- La **Persona B** evita interrumpir a la **Persona A**, dejando así que hable y espera momentos en que ella termina una idea o hace una pausa en la conversación.
- La **Persona B** debe evitar pensar juicios de lo que expresa la **Persona A**. Lo importante es reconocer que la otra persona se está expresando y por tanto se le concede la libertad de hacerlo.
- Terminado el tiempo de la conversación se cambian los roles de las personas. Ahora **A** es **B** y viceversa.
- Se cierra la actividad dando la oportunidad de que los estudiantes expresen sus experiencias y manifiesten qué opinan acerca de lo que implica escuchar, la importancia que tiene el sentirse escuchado y las sensaciones y pensamientos que surgen cuando se dispusieron a escuchar.
- Es importante concluir que la habilidad para escuchar es muy importante para dialogar de mejor manera, y por tanto comunicarse más asertivamente.

Recursos de apoyo

- Videos relacionados con personas que no saben escuchar o conferencias y análisis al respecto.¹⁰

Tiempo estimado

- De 10 a 15 minutos aproximadamente por cada participante.

Sugerencias

- Recuperar la mayor parte de las experiencias que deseen compartir los estudiantes, para facilitar las conclusiones a las que se pretende llegar.

Observaciones

¹⁰ Se incluyen algunos en nuestra plataforma ubicada en <http://virtual.alfaomega.com.mx> con materiales complementarios para este libro.

7

Enderezando el revés

Propósito

Potenciar la habilidad para escribir como favorecedora de la inteligencia lingüística.

Desarrollo

— Plantear la siguiente historia:

Un estudiante llega tarde a clase y el profesor, lejos de llamarle la atención, lo felicita. El alumno se pone a bailar, ante lo cual el profesor también baila. En eso el director aparece en la puerta preocupado, toma unos apuntes y después se retira satisfecho.



- Pedir a los estudiantes que escriban una historia realista de algunos enunciados que se plantean como absurdos.
- Reflexionar con los estudiantes el hecho de que escribir es una capacidad para comunicarse de manera coherente a través de textos que tengan una extensión considerable, y que fluya de manera creativa por parte de quien escribe.
- Para escribir es necesario que el estudiante disfrute y descubra el placer de expresarse en forma escrita, por ello es importante que el profesor propicie que lean sus propias producciones en clase.

- Cierre con la expresión de las experiencias que tuvo cada uno al imaginar y crear un texto.

Recursos de apoyo

- Fotografías, películas, CD´s de poemas, de los cuales el estudiante pueda derivar opiniones y expresión de sensaciones en forma escrita.

Tiempo estimado

- De 10 a 15 minutos.

Sugerencias

- Los estudiantes pueden crear también historias absurdas, redactar reportajes, expresar sus sensaciones o preocupaciones del día anterior, opinar acerca de la clase del día anterior o del presente, escribir acerca de sus sueños, metas y las maneras de lograrlo. Escribir chistes o adivinanzas.
- Recuperar la mayor parte de las experiencias que deseen compartir los estudiantes, para facilitar las conclusiones a las que se pretende llegar.

Observaciones

8

¿Cuál será el fin de la Tierra?

Propósito

Potenciar la reflexión a través de la comparación, relación y análisis de la información como favorecedora de la inteligencia lingüística.

Desarrollo

— Plantear al estudiante la lectura del siguiente texto:

¿Cuál será el fin de la Tierra?

Hoy día estamos bastante seguros que la Tierra adquirió su forma actual hace unos 4,600 millones de años. Fue entonces cuando, a partir del polvo y gas de la nebulosa originaria se formó el sistema solar, nació nuestro mundo tal como lo conocemos hoy. Una vez formada, y dejada en paz como colección de metales y rocas cubierta por una delgada película de agua y aire, la Tierra podría existir para siempre, al menos por lo que sabemos hoy. Pero ¿la dejarán en paz? ¿Cómo y cuándo será el fin del mundo?

El objeto más cercano, de tamaño suficiente y energía bastante para afectar seriamente a la Tierra es el Sol. Mientras el Sol mantenga su actual nivel de actividad (como lleva haciendo durante miles de millones de años), la Tierra seguirá esencialmente inmutable. Ahora bien, ¿puede el Sol mantener para siempre ese nivel? Y, en caso de que no, ¿qué cambio se produciría y cómo afectaría esto a la Tierra?

Hasta los años treinta parecía evidente que el Sol, como cualquier otro cuerpo caliente, tenía que acabar enfriándose. Vertía y vertía energía al espacio, por lo cual este inmenso torrente tendría que

disminuir y reducirse poco a poco a un simple chorrillo. El Sol se haría naranja, luego rojo, iría apagándose cada vez más y finalmente se apagaría.



En estas condiciones, también la Tierra se iría enfriando lentamente. El agua se congelaría y las regiones polares serían cada vez más extensas. En último término, ni siquiera las regiones ecuatoriales tendrían suficiente calor para mantener la vida. El océano entero se congelaría en un bloque macizo de hielo e incluso el aire se licuaría primero y luego se congelaría. Durante billones de años, esta Tierra gélida seguiría girando alrededor del difunto Sol. Pero aún en esas condiciones, la Tierra, como planeta, seguiría existiendo.

Sin embargo, durante la década de los treinta los científicos nucleares empezaron por primera vez a calcular las reacciones nucleares que tienen lugar en el interior del Sol y otras estrellas. Y hallaron que aunque el Sol tiene que acabar por enfriarse, habrá periodos de fuerte calentamiento antes de ese fin. Una vez consumida la mayor parte del combustible básico, que es el

hidrógeno, empezarán a desarrollarse otras reacciones nucleares que calentarán el Sol y harán que se expanda enormemente.

Aunque emitirá una cantidad mayor de calor, cada porción de su ahora vastísima superficie tocará a una fracción mucho más pequeña de ese calor y será, por tanto, más fría. El Sol se convertirá en una gigante roja. En tales condiciones es probable que la Tierra se convierta en un ascua y luego se vaporice. En ese momento, la Tierra, como cuerpo planetario sólido, acabará sus días. Pero para que llegue ese momento tendrán que pasar ocho mil millones de años, aproximadamente.

Fuente: <http://www.astronomia.com>

- Elaborar un mapa mental que muestre la comparación entre las teorías de lo que sucedería con la Tierra antes de los años treinta y durante de esta etapa, distinguiendo las hipótesis que surgieron en ambas etapas.
- Discutir en grupo los mapas mentales elaborados.
- Responder también en la discusión, lo siguiente:
 - a) ¿Qué semejanzas tienen las hipótesis que se compararon en el mapa mental?
 - b) ¿Qué hipótesis se describen más detalladamente?
 - c) ¿Qué relación existe entre el título y el escrito?, ¿Sí corresponde?, ¿Por qué?
 - d) Reflexionar acerca de: ¿qué utilidad tiene comparar información del texto y buscar las relaciones entre el relato y el título?, ¿Es más fácil comprenderlo cuando buscamos comparar información y relacionarla entre sí?, ¿Los escritos deben tener una relación entre el título y lo que se informa? Plantear con los estudiantes que la reflexión implica mirar introspectivamente para conocer, interpretar, analizar o aclarar, esto con

una intención clara de para qué se hace este proceso. Implica reelaborar el sistema del proceso para comprender.

Recursos de apoyo

- Lecturas de distintos temas que propicien la reflexión a través de la clasificación, descripción, representación de cambios y análisis de información.

Tiempo estimado

- De 15 a 20 minutos.

Sugerencias

- Recuperar la experiencia de los estudiantes en torno a cómo valoran la importancia de la reflexión para comprender la lectura.

Observaciones

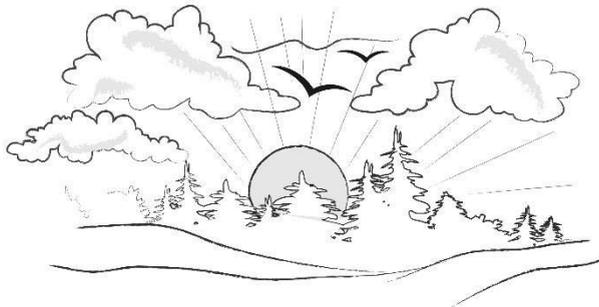
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL**9****Imágenes personalizadas****Propósito**

Potenciar la visualización de imágenes en dos dimensiones a través de submodalidades¹¹ como favorecedora de la inteligencia visual-espacial.

Desarrollo

Guiar al estudiante indicándole en voz alta lo siguiente (se puede aplicar en forma individual o en grupo):

- Colóquense en la silla cómodamente, respiren profundo y cierren los ojos si así lo desean.
- Identifica un lugar en el que te gustaría estar e imagina cómo llegarías ahí.



¹¹ Las submodalidades son la forma a través de la cual representamos internamente una experiencia real o recordada que tiene un componente o modalidad; visual (imagen), auditivo (un sonido) y kinestésico (una sensación). Cada modalidad tiene submodalidades, las visuales por ejemplo pueden ser imagen grande o pequeña, colores, te ves o no te ves a ti mismo (asociada o disociada); las auditivas pueden ser: sonido fuerte o sutil, voz femenina o masculina, fuente del sonido, por ejemplo, y las kinestésicas pueden ser áspero, suave, frío, caliente, sabroso, amargo, etcétera.

- Recuerda o revive el lugar si es que ya has estado ahí, o bien, imagina cómo sería si estuvieras ahí, ¿cómo es la imagen?, ¿la imagen del lugar es a color o en blanco y negro? Si está en blanco y negro cámbiala a colores, ¿cómo te ves a ti mismo?, ¿estás dentro o fuera de la imagen que estás imaginando? Colócate fuera de la imagen, como un espectador, coloca la imagen en un cuadro y amplíala de tal manera que ocupe toda tu mente.
- Ubica si existe algún sonido, alguna voz, ¿cómo son?, ¿qué intensidad tienen? Cambia las intensidades de acuerdo con lo que a ti te guste o agrega sonidos que desees.
- ¿Cómo te sientes ubicando la imagen grande, a color, de un paisaje que a ti te gusta, con sonidos que tú deseas? Identifica esas sensaciones, ¿cambió algo en ti?, ¿qué es? Identifícalo. ¿Hay alguna parte de tu cuerpo donde tengas alguna sensación especial? Ubícala.
- Disfruta la sensación y abre lentamente los ojos, recordando que lograste ubicar mentalmente una imagen cambiando sus características.
- Solicitar a los estudiantes que expresen sus experiencias en relación con el proceso que siguieron para crear las imágenes.

Recursos de apoyo

- Música de fondo, con intensidad muy baja, para favorecer la concentración, pero evitar la distracción en la generación de imágenes.

Tiempo estimado

- De 5 a 10 minutos.

Sugerencias

- Ninguna de las preguntas que se le hace al estudiante debe ser respondida en voz alta, sino que todo lo irá resolviendo mentalmente.

- Es muy importante que este ejercicio se practique constantemente, cambiando el tipo de imagen que se desea recrear; lo importante es facilitar la creación de la imagen y las modificaciones de la misma.

Observaciones

10

Imágenes en 3D

Propósito

Potenciar la visualización de imágenes tridimensionales a través de submodalidades como favorecedora de la inteligencia visual-espacial.

Desarrollo

Guiar al estudiante indicándole en voz alta lo siguiente (se puede aplicar en forma individual o en grupo):

- Colóquense en la silla cómodamente, respiren profundo y cierren los ojos si así lo desean.
- Identifiquen una esfera que quepa en su mano.



- Piensa en su redondez, ¿de qué material es?, ¿de qué color?, cámbiala de color hasta llegar al que tú elijas, ¿es brillante?, ¿quieres darle brillo? Hazlo. Ahora es más brillante; si la golpeas un poco con tu dedo, ¿genera algún sonido?, ¿cómo es ese sonido?, ¿te agrada?, ¿qué intensidad tiene? Cambia las intensidades de acuerdo con lo que a ti te guste.

- ¿Qué textura tiene?, ¿es suave?, ¿es rugosa? ¿te gusta la textura? Si no es así, cámbiala, si te gusta déjala así. ¿Cuál es su peso?, ¿es ligera?
- Disfruta la sensación y abre lentamente los ojos, recordando que lograste ubicar mentalmente una imagen en 3D, con volumen, con peso y que fue posible modificarla.
- Solicitar a los estudiantes que expresen sus experiencias en relación con el proceso que siguieron para crear las imágenes.

Recursos de apoyo

- Música de fondo, con intensidad muy baja, para favorecer la concentración, pero evitar la distracción en la generación de imágenes.

Tiempo estimado

- De 5 a 10 minutos.

Sugerencias

- Es muy importante que este ejercicio se practique constantemente, cambiando el tipo de imagen que se desea recrear; lo importante es facilitar la creación de la imagen en 3D y las modificaciones de la misma.

Observaciones

11

Fusión de emociones

Propósito

Potenciar la sensibilidad a través de submodalidades kinestésicas como favorecedoras de la inteligencia visual-espacial.

Desarrollo

Guiar al estudiante indicándole en voz alta lo siguiente (se puede aplicar de manera individual o en grupo):

- Colóquense en la silla cómodamente, respiren profundo y cierren los ojos si así lo desean.
- Imagina que colocas un recipiente pequeño en una de tus manos, lleno de todas las emociones o sensaciones que comúnmente experimentas y te caracterizan; identifica cuáles de ellas no te agradan.
- Observa mentalmente tu otra mano y toma todas esas emociones que no te agradan con esa mano.
- Contempla ambas manos, una con las emociones positivas, que sí te agradan en el recipiente, y otra con las emociones negativas, las que no te agradan en la otra mano.
- Contempla ambas manos, que cada una quede frente a la otra, pregúntales si ambas entienden y aprecian el valor de la otra; pídele a cada mano que exprese algún reconocimiento por la intención positiva de la otra.
- Observa y escucha estas dos partes tuyas valiosas, permite que se vayan acercando una a otra de manera cómoda y útil para ti, para que ambas se conviertan en emociones positivas y obtengan cada una las cualidades necesarias de la otra, mientras tú asimilas cuidadosamente estos cambios.



- Si te sorprende la nueva imagen que se crea conforme estas dos partes se integran y se transforman en una sola imagen, observa la nueva imagen porque representa una parte integrada, una combinación de habilidades que quizá antes no habías tenido y esta nueva parte puede contar con nuevas formas de actuar y alcanzar tus objetivos importantes.
- Junta tus palmas y llévalas a tu corazón, para que se convierta en una parte tuya y de todas tus conductas y te permita disponer de tus sensaciones y de sus cualidades cuando sea necesario.
- Es posible que sientas una oleada de energía dentro de tu cuerpo porque es el momento en que esa parte que uniste se reúne contigo. Toma un momento para disfrutar y apreciar sus cualidades y observa qué sensaciones surgen en ti, cómo respiras, cómo te relajas al tomar una nueva imagen íntegra de ti mismo.
- Ahora, mientras abres lentamente los ojos, piensa que cuando necesites tener estas capacidades y cualidades integradas, estarán plenamente a tu disposición.
- Pedir a los estudiantes que comenten sus experiencias.

12

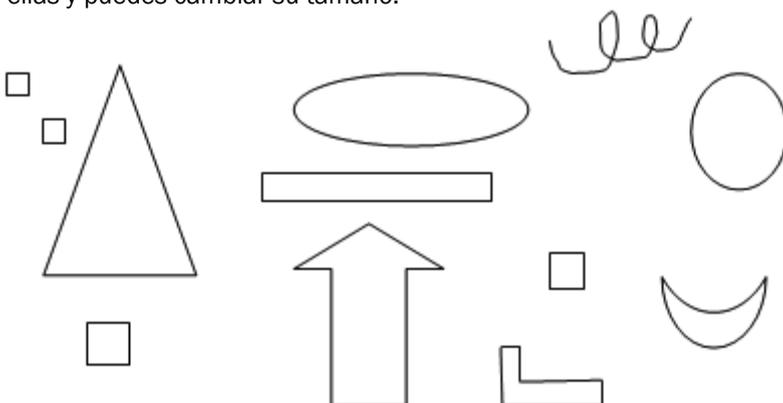
Figuras escondidas

Propósito

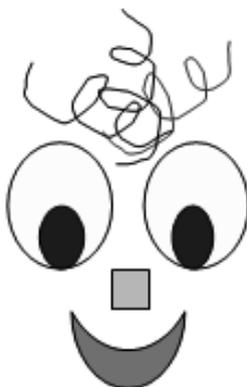
Potenciar la percepción como favorecedora de la inteligencia visual-espacial.

Desarrollo

- Combina las siguientes figuras para formar diferentes diseños. Busca que sean lo más creativos posible. Puedes repetir figuras o no utilizar alguna de ellas y puedes cambiar su tamaño.



- Es conveniente que realices cada diseño en una hoja diferente. Pueden ser hojas blancas tamaño carta.



- Al final puedes iluminar tus dibujos y decorarlos como tú desees.
- Intenta elaborar después:
 - a) Una casa con un paisaje.
 - b) Una persona viendo la televisión.
 - c) Una calle con los sentidos de tránsito indicados en el piso.

Recursos de apoyo

- Ejemplos de dibujos creados por el profesor (sólo 2)

Tiempo estimado

- De 10 a 15 minutos.

Sugerencias

- Se pueden plantear dibujos incompletos para que el estudiante los complete.
- Otra variación es que los estudiantes observen una imagen o un paisaje, o una sección del salón de clases y dibujen sólo con figuras geométricas, algo parecido a lo que ven.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA MUSICAL**13****Creando mi propio efecto Mozart****Propósito**

Potenciar la habilidad de apreciar la música clásica como favorecedora de la inteligencia musical.

Desarrollo

- Invitar a los estudiantes a escuchar la Sonata K 448/375a mov I de W. Amadeus Mozart (búscala en nuestra página, en el material complementario del libro, está el video en <http://es.wikihow.com/desarrollarla-inteligencia-musical>).
- Se puede escuchar cinco minutos únicamente, lo importante es que los estudiantes pongan atención a los pensamientos que surgen y los vayan anotando.
- Posteriormente deben escuchar la pieza leyendo y pensando en la siguiente historia:

Efecto Mozart

La sonata para dos pianos en re mayor K 448/375 a es una obra compuesta en 1781 por Wolfgang Amadeus Mozart a la edad de 25 años.

El primer movimiento de esta obra comienza en re mayor, y los dos pianos interactúan en diferentes momentos, siendo espectaculares aquellos momentos donde intervienen los dos al mismo tiempo.

Esta sonata ha sido analizada actualmente para explicar la teoría del llamado Efecto Mozart, que sostiene que la música clásica, especialmente la de Mozart, favorece la actividad cerebral más que otros tipos de música. Al respecto hay muchas discusiones, pero en diversos estudios en lo que sí se ha coincidido es que la música tiene una repercusión especial en el aprendizaje y que Mozart era un compositor digno de reconocerse.

Mucho de su talento se atribuye al acercamiento que tuvo a la música desde pequeño, ya que su padre Leopold Mozart era maestro al servicio del arzobispo príncipe de Salzburgo. Leopold debió ser un excelente maestro ya que también logró que la hermana de Mozart, María, lograra llamar también la atención por sus interpretaciones, sin embargo, ella no pudo seguir por el matrimonio que tuvo que cumplir.



Lo que le permitió a Mozart ser tan talentoso fue su dedicación y entrega al estudio de la música.

- Recuperar las experiencias de los estudiantes en relación con las diferencias que notaron al escuchar la música sin pensar con una intención específica, y escucharla en una relación con el contexto de la música.
- Concluir con la reflexión de lo importante que es escuchar la música, indagando un poco sobre ella, analizando las emociones que nos causan y la

repercusión que tiene en nuestra conducta el escuchar el mismo tipo de música durante mucho tiempo.

Recursos de apoyo

— Grabadora o computadora para reproducir la música.

Tiempo estimado

— De 10 a 15 minutos.

Sugerencias

— Se puede aplicar la estrategia con música de diferentes géneros, permitiéndole al estudiante analizar las emociones y sensaciones que le provoca, reflexionando acerca de cuáles de ellas pueden resultar más positivas para su formación como ser humano.

Observaciones

14

Un gran intérprete

Propósito

Potenciar la habilidad para componer e interpretar como favorecedoras de la inteligencia musical.

Desarrollo

- Componer la letra y ritmo de una canción en forma grupal.
- Pueden participar los estudiantes de acuerdo con sus habilidades. Se trata de estructurar la letra de una canción y acompañarla musicalmente con instrumentos (en el caso de los estudiantes que sepan tocar un instrumento) o con objetos para acompañar con ritmos sencillos.
- En caso de que no haya algún estudiante que sepa tocar algún instrumento, el ritmo se puede crear con sonidos de los diferentes objetos que pueden acompañarse con ritmos distintos.
- Se puede elegir un grupo de estudiantes para cantar la canción. No es importante que tengan una voz aceptable para el profesor o para los demás estudiantes, lo importante es que los estudiantes deseen hacerlo, o también se puede animar a participar a estudiantes que expresen que les gustaría cantar, pero que no se animan a hacerlo.



- Es muy importante que al final de la interpretación se anime a todos los estudiantes por su interés y logro.

Recursos de apoyo

- Cualquiera de los siguientes instrumentos: guitarras, flautas, panderos, teclados, triángulos, arpas pequeñas, armónicas.
- Objetos para crear los sonidos, de acuerdo con lo que los estudiantes propongan, o se pueden construir instrumentos simulados a través de material para reciclar.

Tiempo estimado

- 1 hora aproximadamente, considerando que todos deben trabajar para crear la canción y el acompañamiento musical.

Sugerencias

- Es muy importante que todos los integrantes del grupo participen.
- Para facilitar la dirección de la actividad se propone realizarla fuera del salón de clases, en un espacio abierto, siempre y cuando puedan conectarse los instrumentos, si es que se van a utilizar.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA KINESTÉSICO-CORPORAL

15

Coordinando mente-manos

Propósito

Potenciar la coordinación óculo-manual y dinámico-manual simultánea, como favorecedora de la inteligencia kinestésico-corporal.

Desarrollo

- Trabajar en el laboratorio de cómputo para que cada estudiante tenga una computadora.
- Previamente, a los estudiantes se les puede instalar en una USB, un programa de mecanografía de software libre llamado TypeFaster.¹³

Este programa se utiliza para potenciar esta inteligencia, considerando que la coordinación óculo-manual ajusta movimientos que relacionan la mano con un objeto, y la dinámico-manual-simultánea implica movimientos bimanuales (ambas manos).

- Lo primero es indicar a los estudiantes que para jugar con este software deberán colocar los dedos correctamente sobre el teclado, como se muestra en la imagen, los colores marcan qué letras se presionan con el mismo dedo.

¹³ El programa se encuentra en nuestra página, en el material complementario de esta obra, en <http://virtual.alfaomega.com.mx>



Se puede practicar cada lección por clase, hasta completar todas las programadas en el software.



- Se pueden valorar los progresos y resultados de la lección en el mismo programa. Esto motiva a los estudiantes a mejorar su capacidad de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento de los dedos de la mano.



Recursos de apoyo

- Computadora.
- USB.

Tiempo estimado

- Están determinados por el desarrollo individual que presente el estudiante para la práctica de la lección.

Sugerencias

- Se puede continuar con la potenciación de estas habilidades practicando con Tuxtyping 2.¹⁴
- El trabajar con ambos software implica que se destinen diferentes sesiones para ello.

Observaciones

¹⁴ También se encuentra en el material complementario en nuestra plataforma ubicada en <http://virtual.alfaomega.com.mx>

16

Atrapadas pensadas

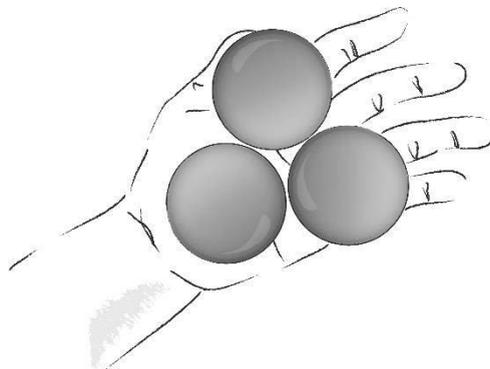
Propósito

Potenciar la coordinación óculo-manual y dinámico manual alterna y disociada como favorecedora de la inteligencia kinestésico-corporal.

Desarrollo

— La coordinación dinámico manual alterna implica que no trabajen las dos manos al mismo tiempo, y la dinámico manual disociada, que una de las dos manos se utilice más que la otra, para ello podemos desarrollar los siguientes ejercicios con los estudiantes que potencien dichas habilidades:

- a) Cada estudiante debe tener 7 pelotas de esponja pequeñas. Cada pelota debe estar marcada con una señal que el estudiante reconozca.



- b) Elegir a un compañero y observar las señales con las que él marcó su pelota.
- c) Para comenzar, los estudiantes deben cerrar los ojos y lanzar las pelotas al mismo tiempo. Abrir los ojos hasta que el profesor haya terminado la cuenta de cinco.
- d) Cada estudiante deberá buscar las pelotas de su compañero, pero para levantarlas deberá hacerlo en siete movimientos diferentes:

1. *Levanta la primera pelota con la mano derecha.*
2. *Levanta la segunda pelota con la mano izquierda, botándola una vez en el piso y cachándola nuevamente con la mano izquierda.*
3. *Levanta la tercer pelota con la mano derecha, botándola dos veces en el piso y cachándola cada vez con la mano derecha.*
4. *Levanta la cuarta pelota con las dos manos, botándola tres veces en el piso con ambas manos y cachándola cada vez con ambas manos.*
5. *Levanta la quinta pelota con la mano izquierda, botándola cuatro veces sólo con esa mano y cachándola siempre con la derecha.*
6. *Levanta la sexta pelota con la mano derecha, botándola cinco veces sólo con esa mano y cachándola siempre con la izquierda.*
7. *Levanta la séptima pelota con la mano derecha y la pasa de una mano a otra siete veces.*

— Las instrucciones del juego se le muestran previamente al estudiante, para que memorice el proceso. Lo importante es tratar de seguir los siete pasos más que recuperar las pelotas, y esto es necesario plantearlo con el estudiante, ya que la destreza que desarrolle es lo más importante.

Recursos de apoyo

— Música de fondo para animar los movimientos de los estudiantes.

Tiempo estimado

— De 10 a 15 minutos por sesión.

Sugerencias

— Se puede desarrollar el ejercicio en varias sesiones, propiciando en los estudiantes la conciencia de la importancia de coordinar los movimientos de ambas manos.

- Se pueden desarrollar otros juegos donde los estudiantes utilicen distintas manos en forma alterna o más una que otra.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL**17****Atención al lenguaje****Propósito**

Potenciar la persuasión como favorecedora de la inteligencia interpersonal.

Desarrollo**a) Ejercicio “Cuando”**

- Pedir a los estudiantes que se sienten uno frente a otro.
- Comentarles que esta técnica potenciará su persuasión a través del uso de la palabra “cuando”.
- Asignar los roles **A** y **B** para cada participante.
- La **Persona A** intentará convencer a la **Persona B** de comprar un objeto (puede ser cualquiera que el estudiante tenga a la mano), para ello deberá iniciar una conversación hablando de los beneficios del artículo, la forma en que fue elaborada y cómo se puede utilizar de manera práctica.



- La **Persona A** esperará los comentarios de la **Persona B** con respecto al artículo.

- La **Persona A** dirá a la **Persona B** “Cuando veas (escuches o sientas según sea el caso) cómo se ve, estoy seguro/a de que no te vas a arrepentir”.
- La **Persona A** observará cómo reacciona la **Persona B** ante esta frase y qué expresa verbalmente.

b) **Ejercicio “Detectando las palabras”**

- Ahora cambian los roles **A** y **B** entre los participantes.
- La **Persona A** intentará descubrir la o las palabras recurrentes en la persona. Las que más refiere, las que más repite, y de una manera muy sutil, poco a poco a lo largo de la conversación, las irá repitiendo entrelazadas entre las frases.
- Se recomienda retomar temas como la contaminación, el cuidado o maltrato de animales, la violencia familiar, la importancia del amor, etc., temas que den pie a que la **Persona B** se inmiscuya totalmente en el tema y logre expresarse más abiertamente.
- La **Persona A** debe estar muy atento a los cambios de actitud, los gestos y los movimientos que va manifestando la **Persona B** cuando escucha alguna de las palabras que comúnmente menciona.

c) **Ejercicio “Mencionando el nombre”**

- A lo largo de esa conversación, la **Persona A** debe procurar dirigirse de vez en cuando a la **Persona B** por su nombre.
- La **Persona A** observa qué cambios suceden en la **Persona B** cuando escucha su nombre.
- Al final, rescatar las experiencias de los estudiantes de los tres ejercicios y reflexionar con ellos el poder que ejercen en la actitud de los demás, el manejo del lenguaje tal y como lo practicaron y cómo éste se convierte en un excelente medio para la persuasión.

- Un aspecto importante que es necesario resaltar es que para persuadir se requiere siempre una intención positiva para sí mismo y los demás.



Recursos de apoyo

- Música muy tenue de fondo para el desarrollo durante la actividad.

Tiempo estimado

- De 15 a 20 minutos.

Sugerencias

- Al concluir con los estudiantes que el lenguaje verbal tiene una función muy importante para convivir con los demás, es importante que también se reflexione en relación a que el lenguaje no verbal es en muchas ocasiones más persuasivo, la actitud amable, por ejemplo la sonrisa, el mirar a los ojos manifestando atención a lo que dice, son actitudes importantes, entre otras, pero lo más importante es valorar verdaderamente a las personas y respetarlas, tratarlas como nos gustaría ser tratadas.

Observaciones

18

El regalo mágico

Propósito

Potenciar la habilidad para comunicarse en forma no verbal como favorecedora de la inteligencia interpersonal.

Desarrollo

- Trabajar con equipos de dos personas. Se acuerda quién es la **Persona A** y quién la **Persona B**.
- Ambas personas simularán la entrega y recepción de un regalo, sin pronunciar palabras, sólo a través del lenguaje no verbal.
- La **Persona A** entregará el regalo, intentando transmitirle a la **Persona B** las siguientes emociones:
 - a) Ternura
 - b) Felicidad



- La **Persona B** recibirá el regalo intentando transmitirle agradecimiento a través de:
 - a) Los gestos de la cara

b) Movimientos de manos y brazos

c) Postura corporal

— Se cambian los roles, ahora la **Persona A** será la **B** y viceversa.

— Ambas personas expresarán sus experiencias, reflexionando en relación a la importancia que tiene en la comunicación, la manifestación de emociones positivas a través del lenguaje no verbal.

Recursos de apoyo

— Regalo envuelto por cada participante.

Tiempo estimado

— 5 minutos por cada persona.

Sugerencias

— La ubicación de las parejas se realiza previamente a la sesión de aplicación de la estrategia. Es importante que las parejas se elijan entre sí y que preparen un regalo verdadero para facilitar la expresión sincera de las emociones.

Observaciones

19

La lección de Andrés

Propósito

Potenciar la creatividad como favorecedora de la inteligencia interpersonal.

Desarrollo

- Se indica a los estudiantes que se sientan cómodamente en la silla, respiren profundo y se dispongan a escuchar la siguiente historia con los ojos cerrados.
- La historia se cuenta a los estudiantes, en forma tranquila, haciendo pausas según la puntuación ortográfica y acompasando la expresión oral de acuerdo a alguna pieza musical instrumental que propicie el relajamiento.

La lección de Andrés

Esta historia no es común, nos recuerda la importancia de pensar lo importante que es creer en nuestras buenas ideas. ¿Qué sucedió? Es muy sencillo, camino a casa, Miguel se sorprendía de lo que iba surgiendo en su mente, se encontraba solo pero no se sentía así, en el trabajo habían intentado convencerlo de que no tenía buenas ideas pero sin embargo seguían surgiendo una y otra idea en su mente. Él era el responsable de dirigir una escuela, era el Director, sin embargo tenía una jefa, la dueña de la escuela. Ese día por la mañana Lucía le había gritado frente a todos los padres de familia, días anteriores le había dicho que sus ideas para tratar a los estudiantes no eran buenas, sin embargo ¿por qué seguían surgiendo ideas para ayudar a los alumnos en la escuela?, y buscando la respuesta recordó: días anteriores había observado el trato injusto a un estudiante por parte de la orientadora, él se llamaba Andrés, un alumno brillante, participativo y lleno de buenas

ideas, pero Miguel se daba cuenta que la orientadora siempre lo regañaba.

Un día Andrés inventó un mecanismo para ahorrar agua, el cual fue elegido por una institución de renombre, pero la orientadora se encargó de que Andrés no se enterara de la fecha y perdió su participación. Al día siguiente Miguel observó que Andrés dibujaba su nuevo invento; un sistema para transformar la energía solar en energía eólica. Miguel se acercó y le preguntó: ¿sigues inventando?, ¡por supuesto maestro Miguel! ¡Nada me detendrá! ¡Nadie me convencerá de que no tengo buenas ideas! Hay personas en el mundo que piensan que con malos actos o malos tratos pueden impedir que los demás se detengan, pero debemos siempre confiar en lo que somos y podemos crear ¡Yo seré un gran inventor y algún día mis inventos ayudarán a los demás, ya lo verá! Ahora Miguel entendía todo lo que había inspirado Andrés en él, por eso a pesar de los gritos y regaños que había recibido de Lucía, seguía teniendo ideas que surgían una tras otra para ayudar a los alumnos. Seguía creyendo que la creatividad es una actitud y que entre más confiemos en que somos capaces, más creativos nos volveremos.



Esto lo hizo muy feliz y descubrió cuánto podemos aprender de los demás, pero sobre todo cuánto podemos descubrir de nosotros mismos.

- Al término del relato, pedir a los estudiantes que abran los ojos poco a poco y de manera relajada.
- Pedirles que comiencen a referir cuáles son sus opiniones después de escuchar la historia.

Recursos de apoyo

- Música instrumental de fondo

Tiempo estimado

- 10 minutos.

Sugerencias

- Se pueden leer cuentos o crear metáforas relacionadas con las capacidades para comunicarse, para ser líder, para crear sinergia o trabajar en equipo, con esta metodología.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

20

Congruencia interna

Propósito

Potenciar la habilidad autocomprensiva como favorecedora de la inteligencia intrapersonal.

Desarrollo

- Es importante que los estudiantes se ubiquen cómodamente en su silla.
- Se reflexiona junto con ellos la importancia de reconocer rasgos de nuestra personalidad con los que no nos sentimos a gusto porque éstos no corresponden verdaderamente a lo que queremos de nosotros mismos; comprendiendo esta situación podemos buscar recursos para lograr la congruencia con nosotros mismos. Para dar un primer paso al respecto se desarrolla esta estrategia que potencia nuestra habilidad autocomprensiva, para ello es importante que estén relajados. Se invita a que los estudiantes cierren los ojos y “vamos trabajando mentalmente y en base a lo que se les vaya comentando”.
- Identifica una situación o comportamiento con el que te sientas incómodo. Asegúrate de que sea algo con lo que verdaderamente no estés de acuerdo contigo mismo.
- Identifica la idea que verdaderamente tienes acerca de cómo debiera ser ese comportamiento para tu beneficio y tu tranquilidad.
- Plantea el siguiente escenario: imagina una situación que te desagrada, a la cual le llamarás **Parte A**, y que la parte sabia de ti que sabe qué es lo correcto, la que llamarás **Parte B**, y ambas se reúnen en una mesa.

- Imagina que la parte sabia de ti (**Parte B**), dialoga con la **Parte A**, la cual debe expresar por qué no quiere cambiar y la **Parte B** sólo debe escuchar. Después, la **Parte B** le dice cuál es la mejor idea para que la **Parte A**, sea sustituida por **Parte B**.
- Asegúrate de que ambas partes se conozcan y entiendan bien una a otra, agrádeceles a ambas el poder expresarse e invítalas a continuar comunicándose, ahora para llegar a un acuerdo satisfactorio de cómo actuará la **Parte A**, retomando elementos de la **Parte B**.



- Escucha qué se dicen y ahora escucha lo que les dice tu parte sabia. Imagina que llegan a una negociación, en la que se ha dado un paso para un cambio de la **Parte A**.
- Vas a abrir lentamente los ojos, y observa las sensaciones que te provoca la experiencia de la actividad.
- Puedes hacer el ejercicio dos veces más, hasta reconocer que la **Parte A** está totalmente de acuerdo con la **Parte B**.
- Puedes aplicar este ejercicio con cada conducta, pensamiento o actitud que consideres que no son propias, que no te agradan o que deseas modificar.

Recursos de apoyo

- Música instrumental de fondo

Tiempo estimado

— 10 minutos.

Sugerencias

— Se sugiere que se realice la estrategia con diferentes aspectos que reconozca el individuo, dejando que pase un tiempo aproximado de 7 días, para trabajar con cada uno de ellos.

Observaciones

21

¿Cómo está mi autoconcepto?

Propósito

Potenciar la habilidad de autoobservación como favorecedora de la inteligencia intrapersonal.

Desarrollo

Guiar a los estudiantes en forma grupal, a través de un lenguaje personalizado, es decir, de acuerdo con lo siguiente:

- Respira profundamente, revisa si alguna parte de tu cuerpo se encuentra incómoda, y de lo contrario, acomoda todo tu cuerpo hasta que se sienta cómodo.
- Piensa en algo que te guste mucho. Identifica el sentimiento que estás experimentando. Piensa en los sentimientos que experimentas generalmente cuando algo te gusta. Piensa en el tipo de persona que eres y cómo sabes que eres eso.
- Piensa en algo que debería gustarte sólo porque es algo que todos aceptan socialmente. Identifica el sentimiento que tienes cuando tienes que aparentar que algo te gusta para complacer a otros o para causar una buena impresión. Piensa en el tipo de persona que no eres, cómo sabes que no eres eso y el sentimiento que tienes cuando algo no te gusta.
- Piensa en qué te gustaría ser y qué te proporcionará eso y qué le darás a otros.
- Imagínate como en una película y piensa en algo que hayas hecho bien. Distingue qué es lo más agradable de lo que hiciste, qué cosas buenas aparecen en esa película acerca de ti. Describe esas cosas buenas.

- Piensa en dos conductas que haces diariamente y que demuestren los atributos positivos que tienes. Revísalas. Recuerda que estas conductas son importantes para ti porque contribuyen al futuro que deseas para ti.
- Imagínate otra nueva película donde aparezcan dos situaciones donde estés siendo intimidado socialmente. Identifica ejemplos de cosas que no permitirías que te hiciera otra persona, la forma como te cuidarías a ti mismo. Piensa en cómo te gustaría que te trataran, imagínate la escena donde suceda eso y concéntrate para encontrar qué es lo que tú haces para propiciar que te traten como a ti te gusta.
- Piensa en la persona que quieres ser. Identifica qué cosas seguirás haciendo para que las personas te traten bien y cuáles son las que tienes que evitar. Considera qué oportunidades te brindarás a ti mismo y por qué.
- Identifica todas las cosas buenas y agradables que harás por ti de aquí en adelante.
- Abre tus ojos lentamente. Mientras los abres, piensa que durante una semana, estarás observando tu estado interno en todas las cosas que realizas y aplica constantemente las estrategias para ser la persona que deseas ser. Observa los cambios que vas logrando, porque cada uno de ellos ya son pequeños éxitos.



Recursos de apoyo

- Música instrumental de fondo

Tiempo estimado

- 15 minutos.

Sugerencias

- Se sugiere que durante una semana se pregunte a los estudiantes acerca de sus experiencias con la autoobservación que realizaron en este tiempo y las reflexiones a las que llegaron.

Observaciones

22

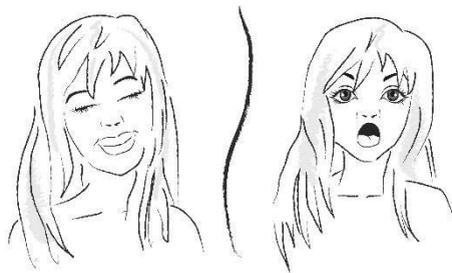
Mi Yo esencial

Propósito

Potenciar la habilidad de la autorregulación como favorecedora de la inteligencia intrapersonal.

Desarrollo

- Respira el aroma que más te gusta y relájate. Cierra los ojos y sigue respirando disfrutando ese aroma y al mismo tiempo pensando en algún lugar, aquel en el que más te gusta estar. Disfruta las sensaciones que te provoca.
- Imagina que te observas a ti mismo, colocado en una pantalla que ahora puedes dividir en dos. Del lado izquierdo con una conducta que consideras inapropiada en ti. Obsérvala. Revisa cómo es la imagen, qué colores tiene, qué tamaño, qué sonidos.
- Identifica qué consecuencias te trae cuando tienes esa conducta inapropiada. Pregúntale a la persona que aparece en esa imagen por qué tiene esa conducta inapropiada, ¿necesitaba aprobación, amistad, aceptación?, ¿de quién? Pregúntale qué tendría que haber hecho para que no le afectara tanto la situación, en lugar de manifestar la conducta inapropiada. Escucha lo que te dice el personaje de la imagen.



- Con los ojos cerrados, sacude fuertemente tus manos y pies. Imagínate ahora a ti mismo en el recuadro que no has utilizado del lado derecho, con una conducta apropiada. Percibe el potencial que manifiestas ahí, tu postura, tu tono de voz, tu actitud, tus emociones. Observa si la imagen es a color o en blanco y negro, si tiene movimiento, los sonidos, las voces, las emociones que te causa. Reconoce ahí tu yo esencial, el que resuelve, el que logra lo que se propone, el que actúa como desea, el que tiene manera de actuar apropiadamente.
- Ahora, desde el lugar de tu yo esencial, ¿cómo observas al personaje de la conducta inapropiada?, ¿cómo puedes percibirlo?, dale todo el amor, comprensión, aceptación, amistad que él necesita. Plántele que ahora se integren juntos y disfruten esta integración, una nueva imagen con ambos integrados en uno solo, por el hecho de haber superado juntos nuevos retos. Que juntos lograron identificar la conducta apropiada y juntos enfrentarán siempre las diversas situaciones para que ésta siempre prevalezca.
- Agradezcan a su yo esencial el apoyo que han recibido mientras abren lentamente los ojos.

Recursos de apoyo

- Música instrumental de fondo

Tiempo estimado

- 20 minutos.

Sugerencias

- Se sugiere recuperar las opiniones de los estudiantes en relación con la estrategia experimentada, recomendando que este ejercicio permite controlar el comportamiento, las emociones, motivación, sentimientos, impulsos, actitudes, conductas, estrés y pensamientos de acuerdo con respuestas deseadas o necesarias de ser aplicadas en distintos contextos.

Observaciones

23

¿Cuáles son mis metas?

Propósito

Potenciar la autodisciplina para la planificación y seguimiento de metas como favorecedora de la inteligencia intrapersonal.

Desarrollo

- Plantear con los estudiantes la estructura de la siguiente estrategia para la planificación y logro de metas, atendiendo de manera específica las descripciones que implican una autodisciplina constante.

Planeación

Escribir:

1.- ¿Cuáles son mis sueños en la vida? ¿Cuáles son posibles?	Pensar tranquilamente y de manera profunda: ¿qué quiero en realidad?, ¿qué es lo que verdaderamente es importante para mí? Sin pensar en las posibilidades de hoy, ¿qué posibilidades puedo tener en el camino para lograr lo que verdaderamente quiero?
2.- ¿Qué objetivos son los que realmente me emocionan?	Puedo elegir objetivos que agraden a los demás, pero ¿qué me apasiona verdaderamente?, ¿Cómo ordeno mis objetivos de acuerdo con lo que me emociona profundamente?, ¿Por qué me emocionan?, ¿He averiguado lo suficiente acerca de los beneficios que tengo con mi objetivo?, ¿He pensado lo suficiente las razones por las cuales esos objetivos me harían feliz o no?

3.- ¿Qué tareas son las que me ayudarán a alcanzar mis metas?	Puedo afinar día a día las tareas que debo considerar como un apoyo para lograr mis objetivos. Leo, me preparo, investigo todo lo relacionado con el objetivo que me he planteado. Esto lo realizo en forma constante.
4.- ¿En qué tiempos o fechas los puedo realizar?	Planteo fechas específicas para tareas pequeñas y tiempos aproximados para el logro de mis metas, de una manera responsable. Realizo por lo menos una tarea pequeña por día que contribuya al logro de mi objetivo, motivándome constantemente a pesar de cualquier obstáculo. Registro mis logros constantemente.

Recursos de apoyo

- Un diario o libreta especial por cada alumno, para los registros de avances.

Tiempo estimado

- 20 minutos para explicar la estrategia de planeación y seguimiento de metas.
- 15 minutos para comenzar la estrategia en clase.
- 5 minutos mínimo por día, para la revisión de tareas, logros de tareas y replanteamiento de objetivos.

Sugerencias

- Se pueden revisar los diarios y los avances de diferentes estudiantes por día, en el salón de clases.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA NATURALISTA**24****El mundo tangible****Propósito**

Potenciar la habilidad de clasificación como favorecedora de la inteligencia naturalista.

Desarrollo

— Lee el siguiente texto:



Jean-Baptiste de Lamarck fue un filósofo de la taxonomía zoológica; sus ideas sobre el sistema o método natural, como él lo llamaba, son un buen ejemplo de su genio para la clasificación. Definió cada uno de los niveles principales en la clasificación que hoy conocemos: clase, orden, familia, género y especie.

Estas categorías o rangos de la clasificación jerárquica "linneana" las entendió muy bien como elementos de "arte", que a menudo sólo servían para separar artificial o arbitrariamente los conjuntos de seres vivos.

Para él, lo natural era lo que existía y había existido en la naturaleza; lo natural tenía un origen y se transformaba con el tiempo, no obstante que su teoría transformista estuviera equivocada.

Sus clasificaciones seguían un orden de acuerdo con el método natural, de lo más simple a lo más complejo, que manifiesta la idea de progresión en la escala natural de los seres.

En esa época era un gran problema el dar nombres estables a más o menos varias decenas de miles de especies, algunos miles de géneros y cientos de familias, así como registrar la constante subdivisión en subgrupos para órdenes y clases, a los cuales debía adjudicarse un nombre o etiqueta con el cual fuera posible reconocerlos.

Todas estas ideas y otras provenientes de la época posterior a Lamarck, durante los siglos XIX y XX, son retomadas actualmente en los códigos internacionales de nomenclatura biológica vigentes que son básicamente tres: el de la bacteriología, la botánica y la zoología.

Fuente:

http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/095/htm/sec_10.htm

Un ejemplo de la clasificación que hizo Lamarck es la siguiente:



GATO

- REINO --> Animal
- TIPO --> Cordados
- CLASE --> Mamíferos
- ORDEN --> Carnívoros
- FAMILIA --> Félidos
- GÉNERO --> Felis
- ESPECIE --> Felis catus

REINO	Puede ser Monera, protocista, hongos o reino fungi, vegetal, animal.
TIPO, FILO O PHYLUM	Es el conjunto de clases.
CLASE	Es el conjunto de orden. Pueden ser mamíferos, peces, reptiles, arácnidos, por ejemplo. En las plantas llevan sufijo o deben terminar en "-opsida"; ejemplo: Magnoliopsida en algas, termina en "-phyceae", ejemplo (Chlorophyceae), y en hongos termina en "-mycetes", ejemplo (Agaricomycetes). En bacterias termina en "ia".
ORDEN	Grupo de familias emparentadas.
FAMILIA	Se incluyen géneros o especies con características similares. Puede escribirse aislado si nos referimos a todo el grupo de especies. La primera letra se escribe siempre en mayúscula. Ejemplos: Ciconia (cigüeñas); Pinus (pinos).
GÉNERO	Clasificación de especies muy semejantes entre familia y especie.
ESPECIE	Es un grupo de individuos u organismos que presentan características semejantes y se pueden cruzar entre sí produciendo descendientes fértiles. Identifica a un animal en particular.

Ejercicio

De acuerdo con la información de la lectura, el ejemplo y la explicación de los conceptos, clasifica los términos de la lista, completando la tabla de clasificación taxonómica.

Maíz	Gramíneas	Mamíferos	Vegetal	Animal
Cánidos	Animal	mays	Monocotiledónea	
Cordados	Primates	familiaris	Hombre	

Clasificación taxonómica

Categoría			Perro
Reino			
Tipo	Espermatófitas	Cordados	
Clase			Mamíferos
Orden	Glumiflorales		Carnívoros
Familia		Homínidos	
Género	Zea		Canis
Especie		Sapiens	

Recursos de apoyo

— Como antecedente para que el estudiante comprenda mejor las clasificaciones, se sugiere iniciar con la consulta de los siguientes videos en la página www.youtube.com

1. Para la comprensión de los reinos de los seres vivos:

a) <http://www.youtube.com/watch?v=Bj4rRUTalqw>

(Los cinco grandes reinos de los seres vivos).

2. De reforzamiento

- b) <http://www.youtube.com/watch?v=GEyowdhU-Bo>
(Clasificación de los seres vivos. Para la explicación de los reinos.)
- c) <http://www.youtube.com/watch?v=810ZP4t8Os4>
(Ciencia divertida clasificación de los seres vivos)
- d) <http://www.youtube.com/watch?v=98M3kXqdb9U>
(Mundo animal: taxonomía. Ejemplos de cómo se clasifican los animales)

Tiempo estimado

- De 5 a 15 minutos por cada video que se desee ver.
- 15 minutos para el desarrollo del ejercicio de clasificación.
- 10 a 15 minutos para la recuperación de experiencias en el grupo.

Sugerencias

- Recolectar diferentes plantas o insectos, y averiguar sus clasificaciones taxonómicas.

Observaciones

25

¿Qué existe con nosotros?

Propósito

Potenciar la habilidad de formulación de hipótesis como favorecedora de la inteligencia naturalista.

Desarrollo

— Leer en voz alta con los estudiantes lo siguiente:

¿Te has preguntado que más existe con nosotros?, ¿las personas?, ¿los animales?, ¿las plantas?, ¿las bacterias?, ¿el agua?, ¿el aire?, ¿qué más existe?

Existe una persona que se ha hecho estas y otras grandes preguntas: Stephen Hawking, un físico, cosmólogo y científico quien siempre se ha sorprendido de la gran inmensidad de la naturaleza, tal y como sus palabras lo muestran:

“Toda mi vida me he sentido fascinado por las grandes preguntas que todos nosotros nos hemos planteado alguna vez, intentando encontrar respuestas científicas. Si, al igual que yo, has mirado alguna vez a las estrellas, e intentado ser plenamente consciente de lo que estás observando, entonces tú también has comenzado a sorprenderte de lo que hace que el Universo exista. Las preguntas están claras, y son decepcionantemente simples. Pero las respuestas siempre han parecido encontrarse más allá de nuestras capacidades. Hasta ahora.”

"Las ideas que nos han surgido tras más de dos siglos de observación han de ser radicalmente revisadas. En menos de cien años, hemos encontrado una nueva forma de vernos a nosotros mismos. Hemos pasado de sentarnos en el centro del Universo a descubrirnos orbitando un Sol de tamaño medio, que es simplemente uno entre los millones de estrellas que pueblan nuestra Vía Láctea. Y nuestra galaxia es sólo una entre miles de millones, en un Universo que es infinito y que está en expansión. No obstante, esto aún está lejos de ser el final de una larga historia de investigaciones. Las grandes preguntas se resisten a ser respondidas, antes de que podamos tener esperanzas en obtener una imagen completa del Universo en el que vivimos.



"Me gustaría que compartieras mi emoción frente a los descubrimientos, pasados y futuros, que han revolucionado nuestra forma de pensar. Desde el Big Bang hasta los Agujeros Negros, de la materia oscura a un posible Big Crunch, nuestra imagen del Universo hoy en día está llena de extrañas ideas y grandes verdades. La historia de cómo hemos llegado a éste cuadro es la historia del aprendizaje de la comprensión de todo lo que vemos."
S.H.

- Preguntar a los estudiantes qué piensan de lo siguiente: ¿el universo tiene límite?, ¿la superficie de la Tierra tiene límites?, ¿qué existe más allá del planeta Tierra y los planetas que conocemos?
- Del texto anterior distinguan qué datos trascendentes y qué datos intrascendentes tenemos para formular algunas hipótesis con respecto a las preguntas:

Datos trascendentes	Datos intrascendentes

- De los conocimientos que tienen acerca del universo, ubiquen también datos trascendentes e intrascendentes.

Datos trascendentes	Datos intrascendentes

- ¿Qué hipótesis pueden plantear que retomen los datos trascendentes con los que cuentan?

HIPÓTESIS

- Indaguen información para verificar las hipótesis planteadas (puede ser vía internet o con libros que previamente se hayan elegido para la consulta en el salón de clases). Qué ejemplos encuentran, qué preguntas, qué conclusiones, afirmaciones o negaciones hay con respecto al tema del límite del universo y de la superficie de la tierra.

EJEMPLOS	PREGUNTAS	AFIRMACIONES	NEGACIONES	CONCLUSIONES

- De acuerdo con lo indagado identifiquen si las hipótesis planteadas son válidas o no.
- Redacten nuevas hipótesis surgidas de la comparación de las primeras hipótesis con los resultados encontrados o algunas afirmaciones que respondan a las preguntas inicialmente planteadas.

NUEVA (S) HIPÓTESIS O AFIRMACION (ES)

- Finalmente reflexionemos acerca de los pasos que seguimos para formular nuestras hipótesis iniciales y finales.

Recursos de apoyo

- Libros, revistas, videos, relacionados con los límites del universo, universos paralelos y las teorías de Stephen Hawking.

Tiempo estimado

- 50 minutos para el desarrollo total de la estrategia.

Sugerencias

- Es muy importante que los estudiantes tomen conciencia de los pasos necesarios para la formulación de hipótesis, ya que se enfatiza en esta estrategia la potenciación de esta habilidad intelectual.

Observaciones

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL**26****La lección del más allá****Propósito**

Potenciar la concentración como favorecedora de la inteligencia espiritual.

Desarrollo

- Los estudiantes deben observar por espacio de 3 minutos,¹⁵ cada una de las siguientes imágenes, concentrándose únicamente en ella, respirando profundamente y de una manera relajada. Es importante dejar que los efectos en los ojos sucedan, disfrutando la percepción únicamente de los colores, las formas y los movimientos que nos llevan más allá del dibujo y del momento que se vive.



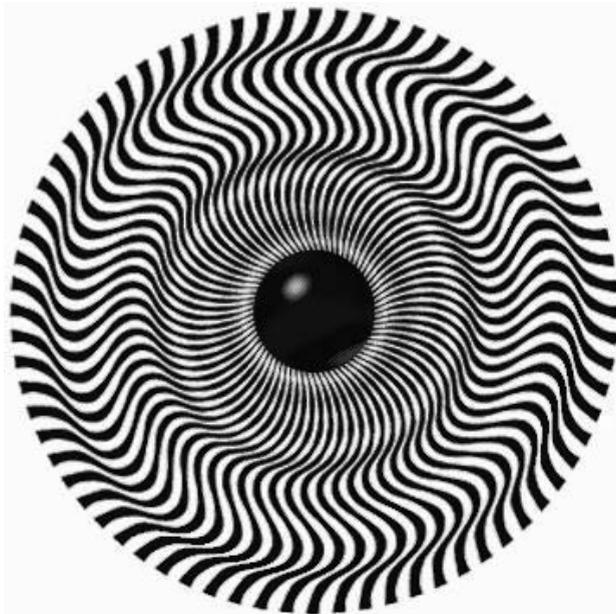
Fuente:

<http://lamatematicarecreativa.blogspot.mx/2010/11/mandala-y-su-relacion-con-las.html>

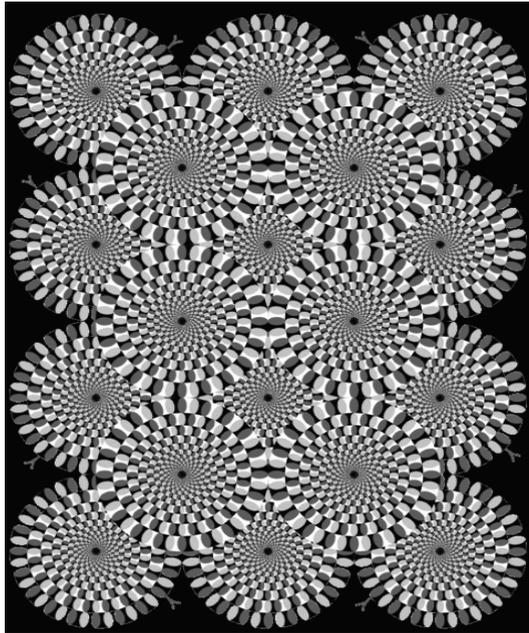
¹⁵ El profesor toma el tiempo e indica el cambio de imagen.



Fuente:
<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/12018526/Mandalas-bellas-imagenes-parte-II.html>



Fuente:
<http://eltamiz.com/elcedazo/2009/02/12/percepcion-visual-%E2%80%93-la-psicologia-de-la-forma/>



Fuente:
<http://definicion.de/percepcion-visual/>

Recursos de apoyo

— Fotocopias de las imágenes que se proponen. Pueden ser en blanco y negro.

Tiempo estimado

— 15 minutos.

Sugerencias

— Se puede practicar también con la observación de estereogramas.

Observaciones

27

Autotrascendencia vital

Propósito

Potenciar la autoconciencia como favorecedora de la inteligencia espiritual.

Desarrollo

- Los estudiantes se organizan por parejas.
- Se determina quién es **A** y quién es **B**.
- Ambos responderán a la pregunta “¿Quién soy?” Primero **A** expresará su respuesta a **B** y viceversa por tiempos de 10 minutos aproximadamente por cada participante.
- Ambos responderán ahora a la pregunta “¿qué es lo que no soy?” Expresando primero **A** su respuesta y luego **B**.
- Después de las respuestas se indicará un proceso de meditación dirigido para todo el grupo indicando que se adopte una posición cómoda y relajando el cuerpo, enfocando la atención a la respiración, haciéndose consciente de ella, sin forzarla, cerrando los ojos hasta lograr relajarse y sentirse en paz.
- Con esta condición meditar en la respuesta de “¿Quién soy?”, centrando nuestros pensamientos en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, dejando de lado el rol que jugamos, lo que deseamos ser.



- Meditar ahora en la respuesta de “¿Qué es lo que no soy?”, centrando nuestros pensamientos en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, dejando de lado lo que los demás dicen que no somos y ponderando lo que nosotros sabemos que no somos, evitando los juicios y evaluaciones a nosotros mismos.
- Meditar en las respuestas que se dieron ante otra persona y la manera en la que nos queremos mostrar ante ella, y las que me doy a mí mismo. Pensar en la importancia de darse cuenta de lo que podemos identificar de nuestro yo, de dónde se encuentra nuestro centro de observación, sin imposiciones, simplemente con preguntas y respuestas a nosotros mismos.

Recursos de apoyo

- Música clásica, instrumental o New Age para favorecer la meditación.

Tiempo estimado

- 60 minutos.

Sugerencias

- Sugerir a los estudiantes que practiquen constantemente la estrategia, favoreciendo espacios más largos de meditación hasta llegar a una sesión diaria de mínimo treinta minutos, por la mañana y en la noche, trabajando también con preguntas como: ¿qué necesito?, ¿qué me interesa?, ¿qué me molesta?, ¿cómo supero mis tristezas?, ¿cómo valoro mis logros?, de tal forma que se avance en el sentir la propia identidad y esencia.
- Sugerir la práctica de actos de observación sin evaluación, por ejemplo mirar una obra de arte sin desear poseerla, observándola únicamente, sin describirla, vivirla sin calificarla buscando primeramente comprenderla.

Observaciones

28

La cárcel del ego

Propósito

Potenciar la autoconciencia como favorecedora de la inteligencia espiritual.

Desarrollo

- De manera relajada y cómoda, de preferencia con los ojos cerrados, repetir mentalmente la frase que el conductor leerá en voz alta, con las pausas necesarias para facilitar la repetición mental.

YO, YO SOY. SOY YO

YO, YO SOY. SOY YO

YO SOY INTELIGENTE. ME CONOZCO A MÍ MISMO.

TENGO SEGURIDAD DE LO QUE SOY.

LA VERDAD ES EL AQUÍ Y AHORA.

LA ARMONÍA, EL AMOR, LA INTELIGENCIA, LA JUSTICIA, LA ABUNDANCIA, LA VIDA Y LA SALUD ME PERTENECEN Y SON CONTRARIOS A CUALQUIER CONDICIÓN QUE PAREZCA NEGATIVA.

NIEGO LA APARIENCIA DE CUALQUIER AFECCIÓN FÍSICA, TEMOR, TRISTEZA, PENA, DEPRESIÓN, TENDENCIA A LA NEGATIVIDAD.

ACEPTO LA ARMONÍA PERFECTA QUE PUEDO LOGRAR EN MÍ.

ACEPTO EL RECONOCIMIENTO QUE HAGO DE MÍ PARA SABER QUIÉN SOY, QUÉ QUIERO, QUÉ PUEDO LOGRAR.

YO, YO SOY. SOY YO

YO, YO SOY. SOY YO

RENUNCIO A LA CÁRCEL DE MI EGO Y ACEPTO EL PERDÓN, LOS BUENOS RECUERDOS Y LA OBSERVACIÓN DEL CENTRO DE MI SER.

RENUNCIO A LA CÁRCEL DE MI EGO Y DESEO MI PAZ, TRANQUILIDAD Y FELICIDAD, EN ARMONÍA PARA MÍ Y PARA TODO EL MUNDO.

— Al terminar, abrir los ojos lentamente.



Recursos de apoyo

— Música clásica, instrumental o New Age para favorecer la meditación.

Tiempo estimado

— 10 minutos.

Sugerencias

— Se plantea a los estudiantes que pueden leer diariamente y en forma relajada, la frase que escucharon.

Observaciones

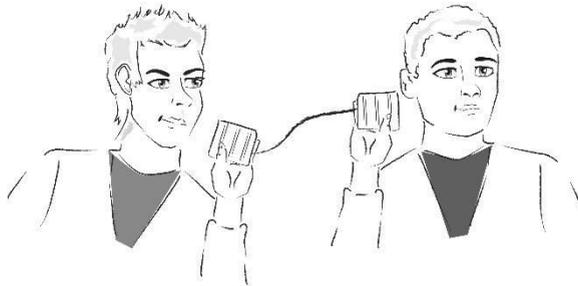
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LOS HEMISFERIOS CEREBRALES**29****Despierta la mente****Propósito**

Potenciar la habilidad para la reubicación de hábitos como favorecedora del equilibrio de hemisferios cerebrales.

Desarrollo

Indicar a los estudiantes que se coloquen de manera cómoda y relajada, cerrando los ojos y mencionar en forma relajada también lo siguiente:

- Identifica una creencia que quieras cambiar.
- Despierta tu mente y busca en tu interior. Pregúntale a esa parte de ti que está generando esa creencia.



- Indícale a esa parte que te haga una señal de que está dispuesta a comunicarse contigo. Presta atención a palabras, imágenes o sensaciones internas que puedan ser una señal de esa parte de ti.
- Si consideras que no hay una señal clara, pídele a esa parte de ti que exagere la señal.

- Agradécele a esa parte de ti que se comunique contigo y pregúntale qué propósito positivo tiene con esa creencia.
- Si aparece algún propósito negativo, sigue preguntando “sí, pero ¿cuál es tu propósito o intención positiva?”
- Una vez que has encontrado el propósito positivo, pídele a tu parte creativa (que puede estar en cualquier lugar), sólo tú sabes dónde encontrarla, que te proponga otras creencias para lograr la intención positiva de la creencia que quieres cambiar.
- Pídele a la parte de ti, que genera la creencia que quieres cambiar, que te dé una señal de si acepta alguna de las creencias alternativas.
- Si no acepta, busca otras creencias alternativas y vuélvele a preguntar si acepta alguna de ellas.
- Si no acepta busca también si alguna otra parte de ti no acepta alguna de las creencias propuestas, y pregúntale ¿cuál es su propósito o intención positiva? y que te proponga la creencia que sí aceptaría.
- Retoma esa creencia que sí aceptaría y pídele a la primera parte identificada que también la acepte.
- Toma conciencia de la creencia que han aceptado las dos partes de ti.

Recursos de apoyo

- Música clásica, instrumental o New Age para favorecer la meditación.

Tiempo estimado

- 30 minutos

Sugerencias

- Que los estudiantes escriban la creencia aceptada.

Observaciones

30

Integrando las polaridades**Propósito**

Potenciar la habilidad para la reubicación de creencias como favorecedora del equilibrio de hemisferios cerebrales.

Desarrollo

Comentar con los estudiantes que una manera de integrar las polaridades de nuestra mente, es decir los hemisferios cerebrales, implica modificar las secuencias de repetición de nuestros hábitos cotidianos, e incluso modificar aquellos que consideremos necesario.

Para lograrlo podemos practicar lo siguiente:

1. Levantarse de la cama de distintas maneras. Cambiando el pie con el que te levantas comúnmente, bajarse de la cama del lado contrario en que comúnmente bajas, arrastrarse de la cama para bajar hasta llegar al piso y de ahí levantarse, estirarse antes de levantarse de la cama, escuchar música antes de levantarse.

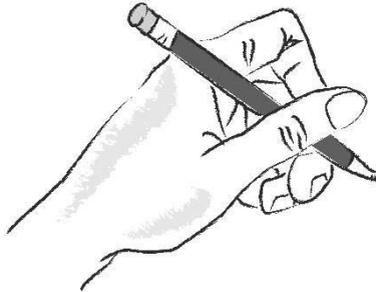


2. Cambiar la actividad que hacen después de levantarse de la cama. Primero peinarse y luego lavarse los dientes. Primero asomarse por la ventana y admirar el paisaje antes de ir al baño. Primero lavarse los dientes y luego

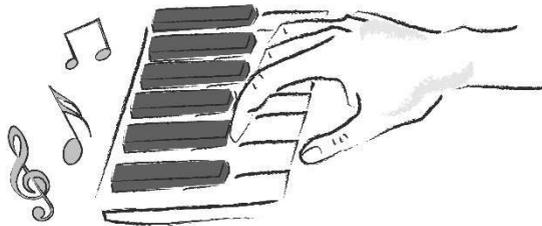
bañarse, etc. Se trata de que inviertan el orden de las actividades que normalmente hagan.



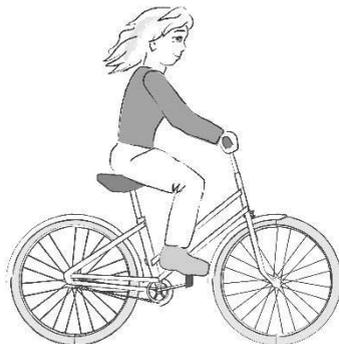
3. Practicar la escritura con la mano contraria a la que comúnmente escriben.



4. Aprender algo nuevo cada día. Una nueva nota con algún instrumento musical, algo más de un nuevo idioma, una información científica, un nuevo paso de baile, por ejemplo.



5. Realizar diferentes actividades durante los fines de semana, procurando variar entre lo cultural, el deporte, la escuela, la diversión y el aprendizaje.



Recursos de apoyo

- Practicar un deporte.
- Tocar un instrumento.
- Hablar más de un idioma.
- Baile.

Los anteriores son recursos muy importantes que favorecen la integración de los hemisferios cerebrales.

Tiempo estimado

- No determinado. Se practica continuamente.

Sugerencias

- Se recomienda practicar también el cambio de rutinas de enseñanza y de actividades en el aula.

Observaciones

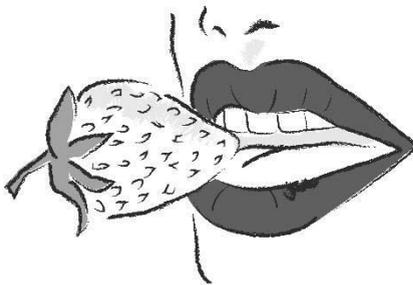
ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE**31****Potenciando mis accesos****Propósito**

Potenciar la percepción a través de los sentidos, como favorecedora de los estilos de aprendizaje.

Desarrollo

— Por parejas y con los ojos cerrados, identificar lo siguiente:

- El sabor de diferentes frutas, dulces u otros alimentos. (Sentido del gusto).



- El olor de una esencia, perfume, flor, fruta o algunos objetos. (Sentido del olfato).



- c) La textura de diferentes objetos, telas, maderas u otros. (Sentido del tacto).



- d) El sonido de distintos objetos. (Sentido auditivo).



- Cada pareja puede registrar la cantidad de elementos que logró identificar acertadamente, tomando conciencia de los aspectos que es necesario repetir para potenciar su percepción a través de los sentidos.

Recursos de apoyo

- Se les pide previamente a los estudiantes que busque cada quien una cantidad aproximada de 5 elementos para probarlos, 5 para tocarlos, 5 para escuchar y 5 para oler, procurando que no sean elementos tóxicos ni que causen emociones adversas para el resultado de la actividad.

Tiempo estimado

- 15 minutos por sentido

Sugerencias

- Se puede practicar también el sentido de la vista a través de la observación de imágenes para desarrollar la percepción e inferir qué elementos contienen, parecidas a la siguiente:¹⁶



En este caso se debe identificar dónde está el bebé.

- Se pueden organizar las actividades por cada sentido, uno diferente en cada sesión.

Observaciones

¹⁶ Se pueden utilizar las que se encuentran en nuestra plataforma ubicada en <http://virtual.alfaomega.com.mx>

32

Ojo-Mente

Propósito

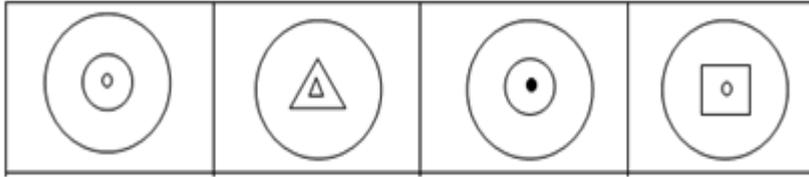
Potenciar la memoria perceptiva como favorecedora de los estilos de aprendizaje.

Desarrollo

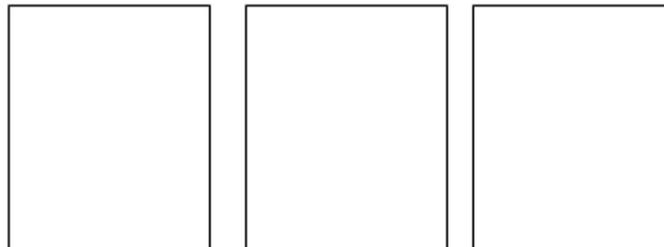
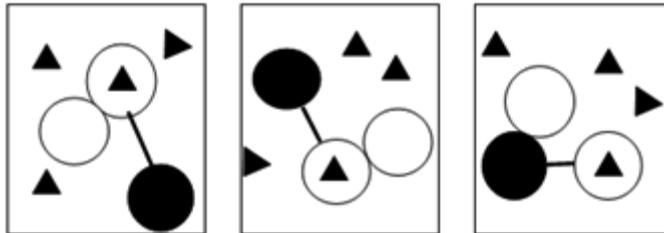
- Observa detenidamente las siguientes imágenes, observa también sus semejanzas y diferencias y posteriormente colócalas en el mismo orden en tu mente, después tápalas con tu mano e intenta dibujar en los cuadros de abajo las imágenes que observaste, en el mismo orden y con las mismas características.

Ejercicio 1

Ejercicio 2



Ejercicio 3



Recursos de apoyo

- Videoproector para favorecer la observación de la imagen.

Tiempo estimado

- 15 minutos.

Sugerencias

- Si en el primer intento no se lograron reproducir tal cual las imágenes, se puede volver a realizar hasta lograrlo.
- Se puede también poner un lapso (1 minuto) de una película o un documental y pedirle al alumno que repita tal cual los diálogos, sonidos y expresiones. Se puede ir aumentando el tiempo de la película y propiciar el mismo ejercicio.
- Otra variante es trabajar por parejas y que cada compañero acomode rápido un total de 10 objetos en un orden determinado. El otro integrante toca los objetos rápidamente. Después desacomoda todos e intenta volverlos a colocar. Cuando lo haya logrado, será el turno del otro participante.
- Se puede realizar la actividad número 2 pero con canciones, de preferencia que no conozca el estudiante.

Observaciones

33

Visualizar mi potencial

Propósito

Potenciar la visualización como favorecedora de los estilos de aprendizaje.

Desarrollo

- Pedir a los estudiantes que con los ojos cerrados y la respiración tranquila escuchen relajadamente el siguiente relato.
- Comentar que a pesar de que se menciona en masculino la acción, más bien se utiliza una expresión genérica que incluye a hombres y mujeres.
- También en forma tranquila y relajada comenzar el relato.



Estoy tumbado con los ojos cerrados... Me voy alejando de los ruidos y actividades cotidianas, comienzo a visualizarme con todo mi potencial, descendiendo por un camino que desemboca en la playa... Me veo recorriendo el camino... hace un día cálido pero agradable. Una fresca brisa en mi frente me refresca... Siento cómo los pies se hunden levemente en la arena tibia y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable... Desde aquí me veo utilizando todos mis sentidos, aprendiendo con todos ellos... Cada uno de mis sentidos participa cuando aprendo, cada uno de ellos

me permite filtrar toda la información que percibo, el azul del cielo, los olores del mar, la arena, escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos... Me recuesto sobre la arena tibia y me relaja, los granos de arena comunican su calor en mi espalda y disuelven la tensión... El sonido de las olas me relaja... Siempre que aprendo algo nuevo viene a mi mente esta sensación, visualizo todos mis sentidos combinándose a mi favor, permitiéndome ser más creativo, memorizar mejor, analizar y comprender todo lo que aprendo... Regreso a mi salón de clases y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta de que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, y que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.

- Indicarle al estudiante que abra los ojos poco a poco, mientras disfruta la experiencia vivida

Recursos de apoyo

- Música relajante de fondo.

Tiempo estimado

- 20 minutos.

Sugerencias

- Comentarle a los estudiantes que solos pueden leer la estrategia, leyendo con calma el relato e imaginando la experiencia que vivieron en el salón de clases.

Observaciones
