

# Curso de Inteligencias múltiples, inteligencia reflexiva y de autorregulación

**Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5**

## Actividades Prácticas

**Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5 Clase 5**

### Ejercicios de Atención

En este apunte comenzaremos a trabajar con actividades prácticas que hacen a la base de todo proceso de aprendizaje, memorización e inteligencia: la atención ejecutiva y memoria de trabajo.

En este apunte veremos algunos ejercicios prácticos que te invitamos a realizar, para que puedas disfrutar de entrenar y percibir en acción tu atención ejecutiva y memoria de trabajo.

Pero antes de comenzar veremos algunos conceptos de Neurosicoeducación básicos, con temas que se verán y pondrán en práctica en los ejercicios.

### Conceptos de Neurosicoeducación:

**1.- Atención ejecutiva:** La atención es una función cognitiva-ejecutiva y la denominada atención ejecutiva es básica para todos los procesos cerebrales relacionados con la inteligencia. Por ello, es importante entrenarla para poder hacer uso de la misma en situaciones en donde poder dirigirla al objetivo sin distracciones es fundamental para llevar adelante una tarea o resolver desafíos.

**2.- Importante:** En todos los ejercicios y actividades prácticas, debemos tener siempre presente el *principio de adecuación*, ajustando las propuestas a la edad, formación, experiencia, estado emocional, entrenamiento, etc., de quien o quienes los realizan.

### Principio de adecuación:

*En Neurosicoeducación consiste en adaptar el desafío a las posibilidades de quien lo va a realizar e ir aumentando progresivamente el nivel. Siempre este incremento no debe sobrepasar las posibilidades del momento en que se presenta, para que la UCCM no guarde en su memoria que la tarea supera las capacidades.*

*En cambio, de un modo gradual y utilizando este principio, se contribuye a que la UCCM aprenda a desarrollar un estilo de afrontamiento cada vez más alto y elaborado ante los desafíos y con mayor posibilidades de utilizar más tiempo para*

*resolverlo, modelando una característica muy común de estos tiempos "todo ya". Con el entrenamiento la velocidad de resolución va disminuyendo.*

*Se trata de una modificación que el profesor, capacitador o líder debe tener siempre presente y aplicar, utilizando su flexibilidad mental, a efecto de hacer "enseñable" los saberes según las posibilidades y etapas individuales de cada individuo, en donde no sólo se busca que aprenda los contenidos académicos, de la tarea laboral o los que se considere, sino también a creer en sí mismo y a desarrollar su autoestima. Funciones básicas para un buen desempeño y para que los lóbulos prefrontales puedan desplegar sus capacidades más elevadas.*

**3.- Memoria de trabajo:** La memoria de trabajo o memoria operativa es considerada uno de los elementos distintivos de la función ejecutiva. La prefrontal dorsolateral desempeña un papel crucial en la memoria de trabajo. Se ha podido observar que durante los intervalos de retención de información, en los tiempos de respuesta con retraso, existe una intensa y persistente actividad en la zona. La memoria de trabajo es fundamental para realizar un análisis y síntesis de la información. También para retener datos necesarios para la consecución de un determinado proceso mental, para participar del priming (impresión mnésica de algo vivido, como por ejemplo palabras, objetos o eventos) y, por último, para monitorear las acciones.

Cuando los mecanismos básicos de la memoria de trabajo se ven afectados, también lo es un sinnúmero de procesos de aprendizaje formal académico: dificultad en el manejo de la dirección de la atención, dificultad en inhibir estímulos irrelevantes, dificultad en el reconocimiento de los patrones de prioridad, falta de reconocimiento de las jerarquías y significado de los estímulos (análisis y síntesis), impedimento en formular una intención, dificultad en reconocer y seleccionar las metas adecuadas para la resolución de un problema; imposibilidad de establecer un plan de consecución de logros, falta de análisis sobre las actividades necesarias para la consecución de un fin y dificultades para la ejecución de un plan, sin lograr la monitorización ni la posible modificación de la tarea según lo planificado.

**Pequeño repaso**

**Clase 1 – Teorías de la Inteligencia:**

**Pilares de la inteligencia**

Capacidades cognitivas  
Primarias



Capacidades cognitivas  
Secundarias

*Inteligencia es un término global mediante el cual se describe una propiedad de la mente, en la que se relacionan habilidades como: capacidades del pensamiento abstracto, entendimiento, comunicación, raciocinio, aprendizaje, planificación y solución de problemas.*

*Gardner define a la inteligencia como la habilidad de ordenar los pensamientos y coordinarlos con las acciones y como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Expresa que así como hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencias.*

*Desde la Neurosicoeducación consideramos que la inteligencia está constituida por múltiples capacidades cognitivas y ejecutivas determinadas por la genética y modeladas por el medio ambiente, lo que nos permite aprender, comprender y abstraer conceptos con mayor o menor velocidad para luego aplicarlos a la resolución de todo tipo de problemas o al desarrollo de talentos con el propósito de conseguir adaptarse y sobrevivir.*

**Ejercicios**

A continuación, te presentamos varios ejercicios. El primero es un trabajo práctico obligatorio, pues la realización del mismo te permitirá tener la vivencia de que sucede en la UCCM cuando ponemos la atención en un tema y como ésta se va agudizando.

Los siguientes puedes realizarlos o tenerlos presente para desarrollar la atención de tus alumnos, personal, etc., aunque de ser posible, sería ideal que pudieras

realizar uno de cada propuesta. También veras al final que no sólo son útiles para desarrollar atención, ya que en cada uno son muchas las habilidades que se trabajan.

### **A.- Poner la atención.** (Trabajo práctico obligatorio)

La propuesta de esta actividad es que puedas comprobar cómo la atención ejecutiva consigue hacer que tu UCCM aumente su capacidad y rapidez para captar detalles y hacer distinciones.

Lo primero que debes hacer es tomar una hoja o cuaderno y comenzar a realizar una lista con los oficios, trabajos y profesiones que conozcas. Puedes hacerlo por orden alfabético para darle una mayor exigencia a tu cerebro.

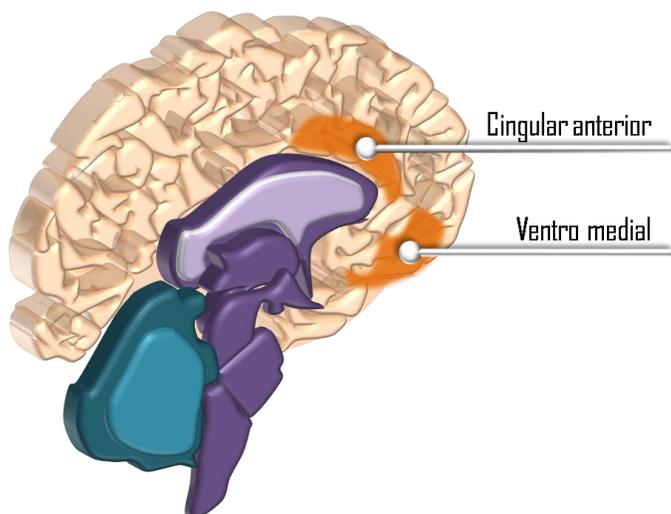
Luego de hacerla, mira la lista que te presentamos a continuación para que te expliquemos, después, cómo debes continuar la tarea durante esta semana, además de explicarte todo lo que implicará para tu UCCM hacer este trabajo.

Algunos oficios, trabajos y profesiones conocidas y otras de las nuevas:

- ✓ Administración de Pequeñas y Medianas empresas,
- ✓ Abogado,
- ✓ Anillador (zoólogo, anillador de aves migratorias),
- ✓ Bailarín,
- ✓ Caricaturista,
- ✓ Consultor psicológico,
- ✓ Diseño de Comunicación Gráfica,
- ✓ Experto en ahorro energético en la construcción,
- ✓ Experto en tratamiento de aguas negras,
- ✓ Fisioterapia,
- ✓ Fotógrafo,
- ✓ Gestión de Riesgos,
- ✓ Gestor ecologista industrial,
- ✓ Imagen Corporativa,
- ✓ Ingeniería Ambiental,

- ✓ Inteligencia de Mercados,
- ✓ Ingeniero mecánico Ingeniería Molecular,
- ✓ Jugador de tenis,
- ✓ Médico,
- ✓ Mystery shoppers (clientes fantasmas): personas que se hacen pasar por consumidores para observar las fallas y ventajas de un producto y su ubicación en el mercado.
- ✓ Multimedia y Animación Digital,
- ✓ Nanomedicina,
- ✓ Naturalista (clasifica los ecosistemas, elabora planes referentes a la naturaleza, etc.),
- ✓ Orador,
- ✓ Organización de eventos,
- ✓ Probadores de videojuegos,
- ✓ Recepcionista,
- ✓ Responsabilidad Social empresarial,
- ✓ Robótica,
- ✓ Técnico en ahorro energético en la industria,
- ✓ Técnico en paneles y centrales solares,
- ✓ Vendedor,
- ✓ Veterinario,
- ✓ Zapatero.

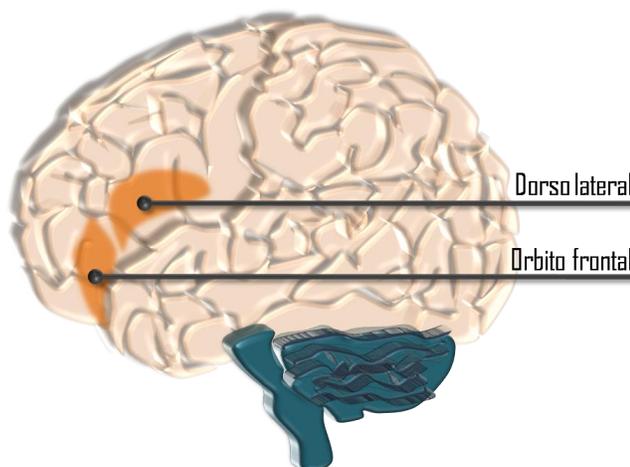
Como has podido leer, la lista puede ser muy extensa y tal vez algunas puedas sumarlas a tu lista.



Lo que sucedió en tu cerebro al hacer la primera lista es lo siguiente: primero se encendieron los lóbulos prefrontales (LPF) para prestar atención a la propuesta (área cingular anterior) y mantenerla en la memoria de trabajo (área dorso lateral): Luego, parte de la atención se dividió para buscar en tu memoria los datos que permitirán realizar la tarea (buscar oficio, profesiones y

trabajos). Los primeros datos que llegaron a tu consciencia son los que forman parte de una red más fuerte y cercana, los que tardaron más pertenecen a redes más débiles o lejanas.

Con este primer paso hemos trabajado atención selectiva (leer la propuesta), la atención sostenida (realizar la propuesta) y la memoria de trabajo e inteligencia lingüística, al buscar las palabras que representan lo pedido y escribirlas e indudablemente muchas de las capacidades cognitivas y ejecutivas de los LPF que hemos visto la clase pasada.



Para continuar trabajando la atención y memoria de trabajo, te pedimos que durante todos los días, hasta el anterior de la nueva clase, por favor, amplíes la lista, sumando nuevos recuerdos que salten de tu memoria. También observa a las personas y ve de que trabajan o qué consideras que hacen mejor y por eso a qué deberían dedicarse, sumando tus ideas a la lista si es que no forman parte de la misma.

Lo que aquí trabajamos es lo siguiente: al igual que en el paso anterior atención y memoria, pero también se suma un tipo de memoria especial que es la prospectiva (capacidad de recordar intenciones a futuro), pues cada día debes tener presente qué debe observar, recordar y ampliar tu lista en este tema.

Lo que podrás percibir a medida que pasen los días es que tu UCCM se volverá más sensible a la percepción de profesiones, oficios, tareas e incluso tal vez se vuelva curiosa de que nuevas profesiones van surgiendo; esto la vuelve más eficaz en este ámbito. También, como se va armando una red neuronal que te permite hacer distinciones sobre un tema y con mayor eficacia a medida que pasan los días, esta actividad se torna muy interesante si la relacionamos con neuroplasticidad, PLP, medio ambiente enriquecido y la importancia de la práctica. En nuestro caso, desde la Neurosicoeducación, podemos decir que estamos haciendo neurosicoentrenamiento, pues además del desarrollo de las funciones cognitivas y ejecutivas, le sumamos la comprensión de lo que sucede en nuestro cerebro.

Un beneficio extra es ver cuántas maneras de expresar nuestra inteligencia tenemos y por ello podemos decir que son múltiples inteligencias las que poseemos los seres humanos. De ahí la propuesta de dividir las en tres grandes troncos:

- 1.- Inteligencia académica,
- 2.- Inteligencia procedimental,
- 3.- Inteligencia emocional.

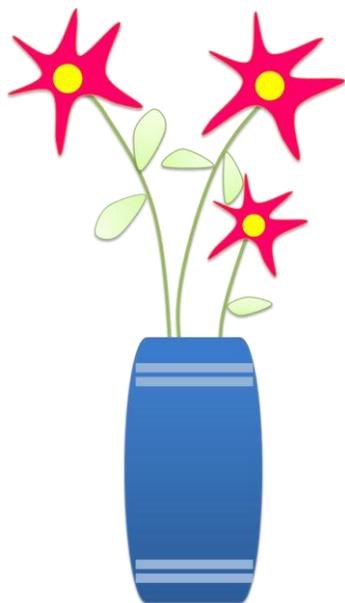
*Para la próxima clase, te pediremos que presentes una conclusión de no más de media carilla sobre el resultado de este trabajo en tu UCCM.*

## Ejercicios

### **B.- Observar y relatar lo que se observa - Individual**

Observar un objeto, cuadro, postal, etc., e ir nombrando los detalles que se ven.

Ejemplo:



*La imagen muestra un florero de color azul, de forma alargada, puedo decir que es como un rectángulo con las puntas superiores arqueadas hacia adentro, tiene dos líneas claras en la base y la parte superior. Los tallos de las flores son muy finitos y de color verde, dos son largos uno esta doblado hacia la derecha y otro hacia la izquierda, el tercer tallo es más corto, doblado hacia la derecha y llega hasta menos de la mitad del tallo largo. Las flores que se encuentran en los extremos de cada tallo, son como estrellas de 6 puntas de color fucsia con un círculo amarillo en el centro. Las hojas son del mismo verde que el tallo con forma de lagrima, son dos por tallo y están ubicadas una de cada lado en los largos, cerca de las flores y en el corto justo en la mitad.*

Este ejercicio parece sencillo, pero exige al cerebro mantener la atención exclusivamente en la imagen para poder describir lo que se ve en detalle.

Desarrolla: Atención selectiva y sostenida, inteligencia lingüística y visoespacial, memoria de trabajo.

### **Variables:**

1.- Observar y relatar lo que se observa, sin decir de que se trata – Grupo o equipo

Observar un objeto, cuadro, postal, etc., e ir nombrando los detalles que se ven, sin decir que objeto u objetos son.

Este ejercicio, además de entrenar la atención, permite desarrollar el trabajo en equipo, expresión lingüística, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo, ingenio e inteligencia interpersonal al buscar el modo de que quien escucha, pueda comprender lo que se está observando y decir luego de qué se trata. Quien lo escucha también desarrolla inteligencia espacial.



### Ejemplo:

*La imagen muestra un rectángulo de color azul, con uno de los lados cortos como base, en la parte superior las puntas tienen una suave curva hacia adentro. Luego de un espacio pequeño en la base, hay dos líneas blancas separadas, al igual que en el borde superior, etc.....*

2.- Observar, decir de qué se trata y guiar mediante relato – Grupo o equipo

Observar un objeto, cuadro, postal, etc., decir a la persona con quien se trabaja de que se trata (sin que vea la imagen), luego guiarla para que reproduzca lo mejor posible la imagen.

### Ejemplo:

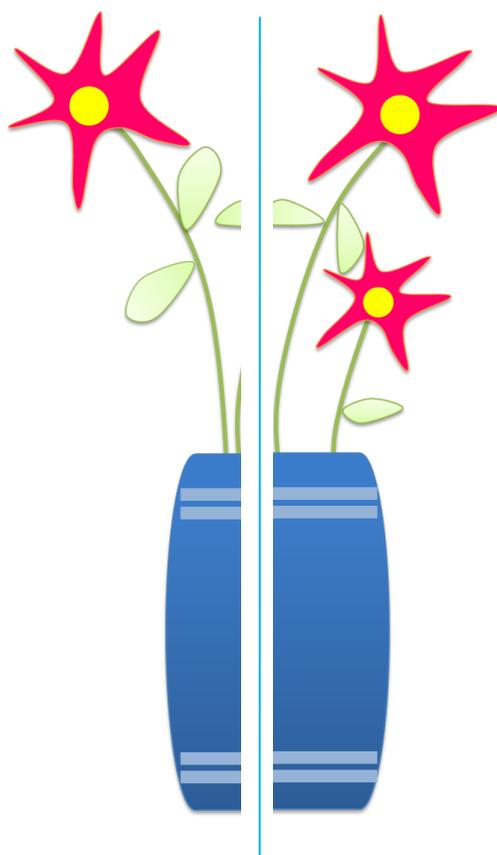
Dibuja dos líneas paralelas de unos X cm de largo y X de ancho, a unos x milímetros hay que hacerle dos líneas separadas por X milímetros, estas dos líneas se repitan en el borde, etc.

**Desarrolla:** Atención sostenida, selectiva y dividida, trabajo en equipo, expresión lingüística, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo, ingenio e inteligencia interpersonal.

### 3.- Trabajo en grupo:

Se puede dividir la imagen en partes, si se trata de un grupo de 4. El participante A relata a B lo que debe dibujar, luego C hace lo mismo con D.

Entre los cuatro deben llegar a la imagen.



**Desarrolla:** Atención sostenida, selectiva y dividida, trabajo en equipo, expresión lingüística, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo, ingenio e inteligencia interpersonal.

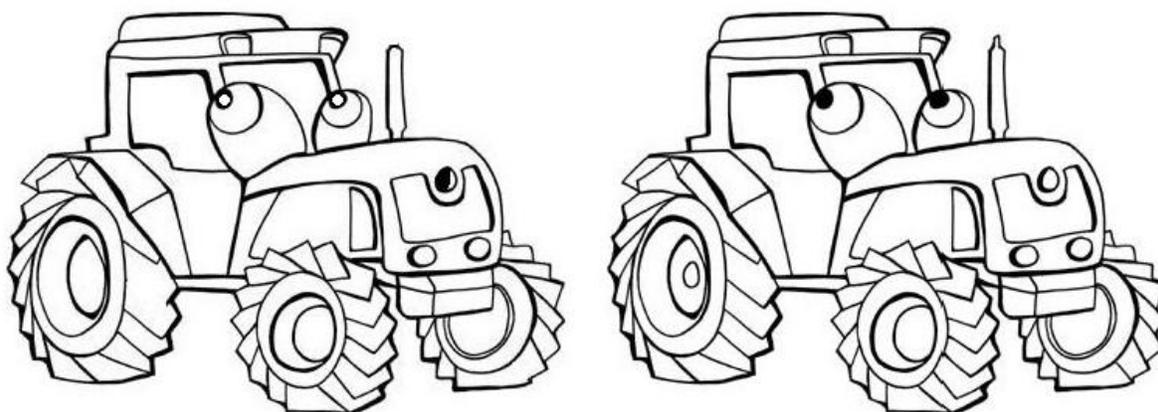
### 4.- Trabajo con varios grupos:

Si hay varios grupos, se puede trabajar con distintas imágenes, o la misma con detalles diferentes, incluso se pueden utilizar imágenes que estén relacionadas con la tarea escolar, laboral que sea común el grupo y que les permita integrarse usando elementos comunes o que se van a usar en próximas clases o capacitaciones.

## C.- Las diferencias - Individual

Entre los ejercicios básicos de atención podemos utilizar uno de los más conocidos que es el de buscar las diferencias. Existen muchas revistas de entretenimiento y sitios web con ellos, pero te invitamos a ver los siguientes para que descubras las diferencias. Uno es muy sencillo (para niños) y el otro, más complejo.

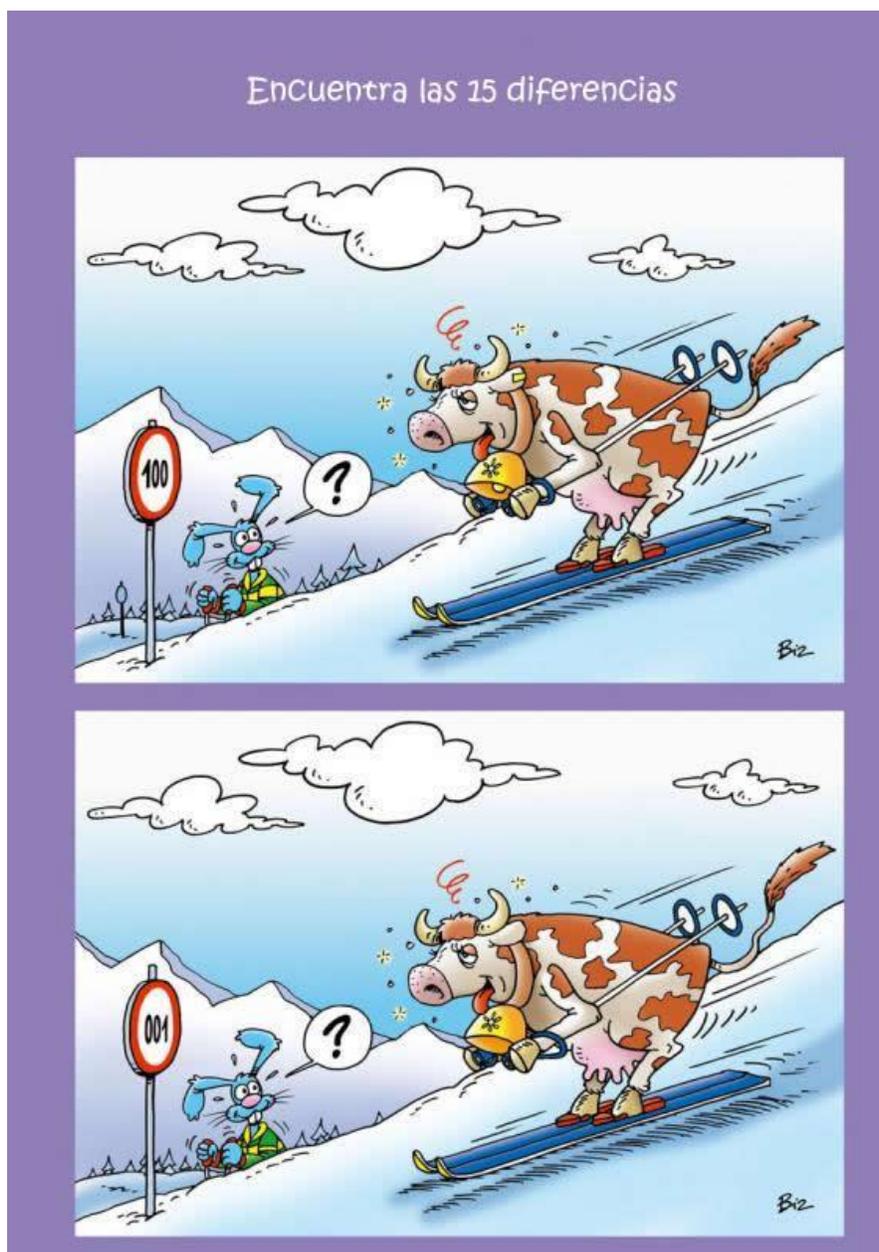
### Encuentra las 6 diferencias:



Los juegos de diferencias están asociados también a los juegos de lógica ya que en estos se debe implementar el ingenio para poder deducir en donde están las diferencias entre las dos imágenes, además de categorizarlos como juegos de memoria ya que para encontrar la diferencia de una fotografía a otra es indispensable retener en el pensamiento la imagen.

**Desarrolla:** Atención sostenida y selectiva, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo e ingenio.

## Encuentra 15 diferencias:



Fuente: <http://www.yodibujos.es>

**Desarrolla:** Atención sostenida y selectiva, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo e ingenio.

### Diferencias en la web:

Existen juegos de diferencias en la web, con y sin tiempo para realizarlos. En los que se debe cumplir un tiempo determinado, a la exigencia de atención, se le suma el descubrir las diferencias en tiempo. Para muchas personas, esto último es

una presión que disminuye la capacidad cognitiva y con ello las unidades de atención y la capacidad de ver los detalles.

### Sin tiempo:

<http://www.abcjuegos.net/juego/differences-in-the-country>

### Con tiempo:

<http://es.yupis.org/juegos/dibujos-diferentes2/>

<http://es.yupis.org/juegos/different-picture/>

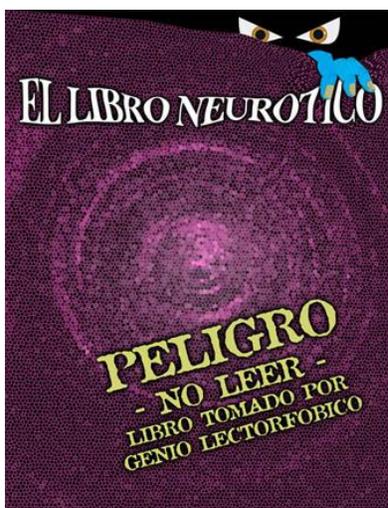
<http://es.yupis.org/juegos/the-5-differences/>

**Desarrolla:** Atención sostenida y selectiva, y dividida cuando además hay tiempo para realizarlo, inteligencia visoespacial, memoria de trabajo e ingenio. Manejo emocional (inteligencia intrapersonal) por la presión del tiempo. Este manejo es mayor si el ejercicio se hace compitiendo con otras personas y aún más cuando se forma parte de un grupo enfrentando a otro equipo (inteligencia interpersonal).

### 1.- Trabajo en equipo o con grupos:

Cualquiera de las propuestas de buscar las diferencias se puede trabajar en equipo o en grupos, sumando de este modo el desarrollo de la inteligencia interpersonal.

## D.- Atención al detalle



Este ejercicio consiste en observar figuras, dibujos o fotografías. Se muestra una ilustración durante un corto período de tiempo, después quien lo vio debe contar los detalles que recuerda. También se pueden hacer preguntas.

Se pueden utilizar imágenes de la materia o contenidos de una clase de un cierto tipo de tarea de un equipo de trabajo, de los productos de una empresa, etc.

Te invitamos a ver la siguiente imagen por un minuto, pertenece a uno de nuestros libros: El Libro Neurótico. Luego del minuto, por favor, pasa a responder las preguntas que se presentan a continuación del dibujo.

*¿Qué tal, como estás?... Sí, a ti te hablo, al que esta ahí frente mío. No trates de disimular con esa cara de yo no fui...  
 ¿Crees que soy tonto, que ignoro lo que hacen los autores «o tratan de hacer» en mi ausencia?. Llevo milenios viviendo, y eso de soñar y planificar lo conozco mejor que cualquiera de los mortales que intente leer este libro. ¿Sabes cuáles son mis metas en este momento? ¡¡Complicarte hasta el cansancio, cada hoja de este libro MÍO!!*

*¿Y mi Sueño-Objetivo?*

*(que no me quite el sueño...precisamente)*

**VENCERTE LO MÁS RÁPIDO POSIBLE**



## Preguntas:

*¿Los ojos del genio son alargados o redondeados?*

*¿Las pestañas son largas o cortas?*

*¿El cabello es gris o negro?*

*¿Tiene una vincha o cinta que le cruza la frente?*

*¿Las orejas termina en punta o redondeadas?*

*¿Recuerdas alguna característica de las cejas?*

*¿Las palabras de frase con letras más grandes, están en cursiva?*

*¿Qué particularidad tiene uno de los parpados?*

*¿La boca esta levemente abierta hacia uno de los lados, si es así hacia cual?*

**Desarrolla:** Atención sostenida y selectiva, inteligencia visoespacial y memoria de trabajo.

## 1.- Trabajo en equipo o con grupos:

Se puede trabajar con equipos y cada grupo contesta alguna de las preguntas, sumándose la inteligencia interpersonal.