



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

**EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención Educación Parvularia.**

**TEMA:**

---

“LA OBESIDAD INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL  
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL DE LOS  
NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA PARALELO “B”  
DEL JARDÍN DE INFANTES “LOS NARDOS” DE LA CIUDAD DE  
AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”

---

**AUTORA:** Peñafiel Pazmiño Mayra Alejandra

**TUTOR:** Dr. Guillermo Kissinger Arévalo Vaca

Ambato-Ecuador

2012

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Dr. Guillermo Kissinger Arévalo Vaca CC 180293180-6 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA OBESIDAD INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA PARALELO “B” DEL JARDÍN DE INFANTES “LOS NARDOS” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ” desarrollado por la egresada Mayra Alejandra Peñafiel Pazmiño, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato 4 de Abril del 2012

.....

Dr. Guillermo Kissinger Arévalo Vaca

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato 4 de Abril del 2012

.....

Peñañiel Pazmiño Mayra Alejandra

CI. 171836373-0

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA OBESIDAD INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA PARALELO “B” DEL JARDÍN DE INFANTES “LOS NARDOS” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Peñafiel Pazmiño Mayra Alejandra

CI. 171836373-0

**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: “LA OBESIDAD INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA PARALELO “B” DEL JARDÍN DE INFANTES “LOS NARDOS” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”, presentada por la Srta. Peñafiel Pazmiño Mayra Alejandra, egresada de la Carrera de: Educación Parvularia, promoción: Septiembre 2010 – Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

.....  
Ing. Andrés Illingworth Fourney

MIEMBRO 1

.....  
Dr. MSc. Jaime Punina Salvador

MIEMBRO 2

## **DEDICATORIA**

Con mucho cariño dedico mi tesis al amor de mi vida que ha estado junto a mí desde que empecé a elaborarla mi hijito precioso, también a mis abuelitos que han sido un apoyo fundamental en mi vida y en mis estudios sin ellos la obtención de mi carrera profesional no hubiese sido posible, por supuesto también les dedico a mis padres que han estado a mi lado siempre apoyándome en cada una de mis decisiones que con cariño y paciencia han sabido guiar mis pasos a lo largo de mi vida gracias a ellos tengo la mejor herencia la educación que me servirá para seguir adelante y valerme por mí misma.

También agradezco el apoyo indispensable que David me brindo en momentos de dificultad, gracias por la ayuda y por esos consejos oportunos, gracias mi amor por apoyarme siempre.

No me puedo olvidar de dedicarle mi tesis a mi padre Dios ya que sin el nada de esto hubiese sido posible.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar agradezco a Dios que me ha concedido la vida para poder estudiar ya que sin esto nada hubiese sido posible, además agradezco a mis abuelitos que han sido una parte fundamental en mi formación, también a mis padres que me han apoyado día a día para poder cumplir mis sueños, también agradezco profundamente a mi querida universidad que me ha dado la apertura para poder educarme, a mis queridos maestros que han orientado mis estudios y con paciencia supieron nutrirme de conocimientos importantes para mi vida profesional, como olvidarme de mis compañeras que con sus consejos y solidaridad caminamos juntas hacia un mismo sueño.

Gracias todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que mis sueños de ser profesional se haga realidad.

## ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
ÍNDICE DE CUADROS .....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO .....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	3
EL PROBLEMA .....	3
1.1 Tema .....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización .....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	5
1.2.3 Prognosis.....	7



1.2.4 Formulación del Problema .....	7
1.2.5 Preguntas Directrices .....	8
1.2.6 Delimitación del Objetivo de Investigación .....	8
1.3 Justificación .....	8
1.4 Objetivos .....	9
1.4.1 General.....	9
1.4.2 Específicos .....	10
CAPÍTULO II .....	11
MARCO TEÓRICO .....	11
2.1 Antecedentes Investigativos .....	11
2.2 Fundamentación Filosófica .....	12
2.3 Fundamentación Legal .....	13
2.4 Categorías Fundamentales .....	17
2.4.1 Educación del escolar en la obesidad infantil .....	18
2.5 Hipótesis .....	55
2.6 Señalamiento de las Variables .....	55
CAPÍTULO III .....	56

METODOLOGÍA .....	56
3.1 Modalidad Básica de la Investigación .....	56
3.2 Nivel o Tipo de la Investigación .....	56
3.3 Población y Muestra .....	57
3.4 Operacionalización de Variables .....	58
3.5 Plan Recolección de Información .....	60
3.6 Plan de procesamiento de la información .....	61
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	62
4.1 Análisis de Resultados .....	62
4.2 Interpretación de Datos .....	62
4.3 Verificación de Hipótesis .....	93
CAPÍTULO V .....	97
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	97
CAPÍTULO VI .....	99
PROPUESTA .....	99
6.1 Datos Informativos.....	99
6.2 Antecedentes de la Propuesta .....	99

6.3 Justificación .....	100
6.4 Objetivos .....	100
6.5 Análisis de Factibilidad .....	101
6.6 Fundamentación .....	101
6.7 Metodología. Modelo Operativo .....	105
6.8 Administración.....	124
6.9 Previsión de Evaluación.....	126
MATERIALES DE REFERENCIA .....	127
Bibliografía.....	127
Anexos.....	128

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 .....	17
Gráfico N° 2 .....	18
Gráfico N° 5 .....	23
Gráfico N° 3 .....	29
Gráfico N° 4 .....	30
Gráfico N° 6 .....	45
Gráfico N° 7 .....	49
Gráfico N° 8 .....	63
Gráfico N° 9 .....	64
Gráfico N° 10 .....	65
Gráfico N° 11 .....	66
Gráfico N° 12 .....	67
Gráfico N° 13 .....	68
Gráfico N° 14 .....	69
Gráfico N° 15 .....	70
Gráfico N° 16 .....	71
Gráfico N° 17 .....	72
Gráfico N° 18 .....	73
Gráfico N° 19 .....	74
Gráfico N° 20 .....	75

Gráfico N° 21 .....	76
Gráfico N° 22 .....	77
Gráfico N° 23 .....	78
Gráfico N° 24 .....	79
Gráfico N° 25 .....	80
Gráfico N° 26 .....	81
Gráfico N° 27 .....	82
Gráfico N° 28 .....	83
Gráfico N° 29 .....	84
Gráfico N° 30 .....	85
Gráfico N° 31 .....	86
Gráfico N° 32 .....	87
Gráfico N° 33 .....	88
Gráfico N° 34 .....	89
Gráfico N° 35 .....	90
Gráfico N° 36 .....	91
Gráfico N° 37 .....	92
Gráfico N° 38 .....	96
Gráfico N° 39 .....	101
Gráfico N° 40 .....	103

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 .....	58
Cuadro N° 2 .....	59
Cuadro N° 3 .....	60
Cuadro N° 4 .....	63
Cuadro N° 5 .....	64
Cuadro N° 6 .....	65
Cuadro N° 7 .....	66
Cuadro N° 8 .....	67
Cuadro N° 9 .....	68
Cuadro N° 10 .....	69
Cuadro N° 11 .....	70
Cuadro N° 12 .....	71
Cuadro N° 13 .....	72
Cuadro N° 14 .....	73
Cuadro N° 15 .....	74
Cuadro N° 16 .....	75
Cuadro N° 17 .....	76
Cuadro N° 18 .....	77
Cuadro N° 19 .....	78
Cuadro N° 20 .....	79

Cuadro N° 21 .....	80
Cuadro N° 22 .....	81
Cuadro N° 23 .....	82
Cuadro N° 24 .....	83
Cuadro N° 25 .....	84
Cuadro N° 26 .....	85
Cuadro N° 27 .....	86
Cuadro N° 28 .....	87
Cuadro N° 29 .....	88
Cuadro N° 30 .....	89
Cuadro N° 31 .....	90
Cuadro N° 32 .....	91
Cuadro N° 33 .....	92
Cuadro N° 34 .....	93
Cuadro N° 35 .....	94
Cuadro N° 36 .....	109
Cuadro N° 37 .....	125
Cuadro N° 38 .....	126

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**RESUMEN:**

Esta tesis se ha realizado mediante la investigación en el Jardín de Infantes “Los Nardos” del cantón Ambato, la misma que logró identificar las principales causas por las que los niños estaban subiendo de peso y como la escuela influye en esto, también como implementar comida sana en el bar escolar e incluir en el programa escolar programas de nutrición, además el área de cultura física debe incentivar a los alumnos hacer deporte. A través de la observación y encuesta, se ha llegado a la conclusión que falta información en la escuela acerca de los alimentos nutritivos y de la importancia del ejercicio físico, además hace falta que las maestras incluyan en sus programas de clases ejercicios para desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus alumnos.

Palabras claves: niños, escuela, comida sana, bar escolar, observación, encuesta, cultura física, deporte, maestras, inteligencia intrapersonal.

**Abstract**

This thesis has been made through a research in the Kindergarten "Los Nardos " Ambato Canton, it could identify the main reasons why children were gaining weight and how school influenced in this problem; as well as to implement a school bar that sells healthy food and include in the curriculum nutrition programs, and an area of physical education that encourages students to play sports. Through observation and inquiry it has been concluded that the school doesn't have enough information about nutritious food and the importance of physical exercise, teachers also need to include in their lesson plans exercises to develop intrapersonal intelligence in their students.

Keywords: children, school, healthy food, school bar, observation, survey, physical culture, sports, teachers, intrapersonal intelligence.



## **INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo se propone determinar como la obesidad infantil incide en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes “Los Nardos” de la ciudad de Ambato.

Para desarrollar este trabajo se ha elegido instrumento de recolección de datos que es la encuesta, mismo que permitirá a los niñas, niños, profesoras, y padres de familia, reflexionar sobre la mala nutrición que les están brindando a sus hijos y la poca importancia que le están dando al desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los mismos.

En el primer capítulo se da a conocer la contextualización del problema en el que se detalla como en el los últimos años ha incrementado la obesidad infantil, además esta investigación se apoya en análisis crítico, la prognosis, la justificación del porque se quiere realizar esta investigación y qué objetivos se quiere lograr con la misma.

En el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico, en el cual se hace una progresiva investigación se logró obtener datos bibliográficos importantes para respaldar el presente trabajo, información que permite incrementar el conocimiento acerca de la obesidad infantil y el desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

En el tercer capítulo se encuentra la metodología de la investigación, en donde se desarrolla cada uno de los pasos que se va a seguir para obtener la información necesaria, además este capítulo nos sirve para tener un plan bien establecido y poder superar dificultades que se pueden presentar, por lo tanto lo tanto la metodología es importante para saber cuánto y cuáles van a ser investigados, por eso se deduce que lo que se busca en este capítulo es encontrar el camino más adecuado para alcanzar nuestro objetivo.

En el cuarto capítulo se procede al análisis de los datos que han sido proporcionados con veracidad de las personas que fueron investigadas para luego realizar el respectivo análisis e interpretación con

representación estadística de los datos obtenidos por medio de encuestas realizadas previamente, mediante la utilización del CHI CUADRADO se obtuvo la aceptación de la hipótesis plantada.

En el quinto capítulo se establece las conclusiones que se ha obtenido luego del análisis realizado a los datos obtenidos, los mismos que ayudarán a superar los problemas de obesidad en los niños y niñas mejorando su salud y a la vez su inteligencia intrapersonal ya que esta se ve afectada en niños con este problema.

El capítulo sexto es pensado en todos aquellos que van a ser beneficiados y frente a esta realidad que vivimos en donde cada día la obesidad infantil se incrementa, esto me llevo a elaborar la propuesta, misma que colaborará para mejorar la alimentación de los niños y niñas evitando así esta terrible enfermedad.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

“La obesidad infantil y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes “Los Nardos” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.”

### **1.2 Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

A nivel de nuestro país también se registra una alta incidencia de obesidad, Según el Ministerio de Salud Pública (MSP), el 17% de chicos en edad escolar tiene sobrepeso; de ellos el 30% consume comida chatarra. Ante esta situación, la OMS pidió a las entidades gubernamentales de cada país vigilar la alimentación de los chicos y, sobre todo, motivarles a aumentar su actividad física.

Una investigación a 2 300 escolares de Guayaquil, Quito y Cuenca, presentada reveló que en Ecuador el 17% de los niños a partir de los 5 años tiene sobrepeso u obesidad.

El 30% de niños consume alimentos enfundados y el 41,5% gaseosas. Pero, en definitiva, el 78% evita comer frutas.

Este fenómeno se le atribuye a la comodidad de los padres, quienes prefieren comprar alimentos elaborados antes que prepararlos aprovechando granos, vegetales o frutas, que al ser combinadas adecuadamente pueden proveer la cantidad de proteínas, minerales y hierro que un niño necesita para su crecimiento.

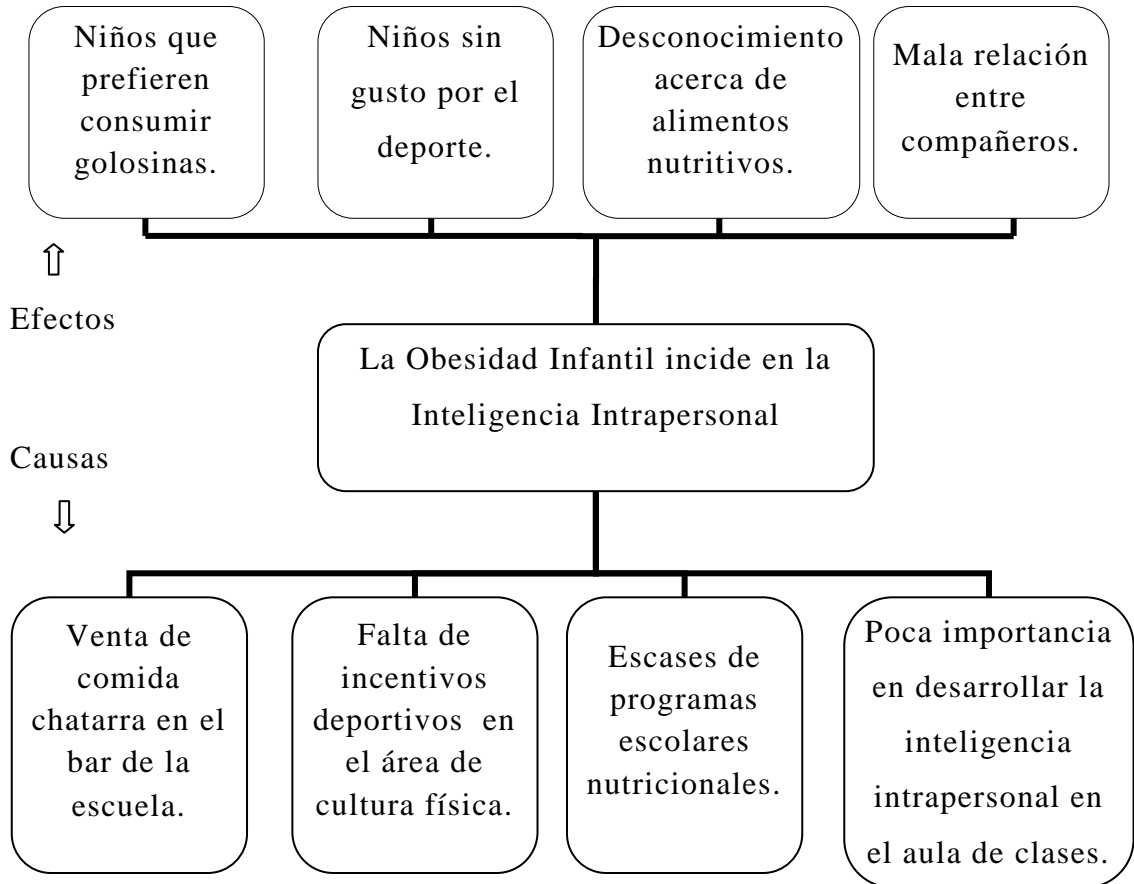
A nivel de la provincia de Tungurahua también se ha registrado un incremento de casos de obesidad infantil, en niños a partir de los cinco años debido a la mala alimentación y hábitos adquiridos puesto que en la actualidad los padres trabajan por lo tanto no controlan la alimentación

de sus hijos por ahorrar tiempo comen comida rápida, para los refrigerios escolares la mayor parte de los niños consumen comida chatarra esto ha llevado a tener niños enfermizos y con un índice de sobrepeso esto no solo afecta a la estética también a su salud y acarrea una serie de enfermedades físicas y psicológicas.

A nivel institucional se ha registrado un incremento de niños con problemas de sobrepeso lo que alarma a las autoridades y docentes ya que esto afecta notoriamente a los niños ya que la obesidad es un enfermedad muy grave que acarrea una serie de enfermedades y consecuencias psicológicas que afectan a la salud del niño además a su correcto desarrollo y desenvolvimiento escolar.

## 1.2.2 Análisis Crítico

### Árbol de Problemas



Las familias de los niños de Primer Año de Básica no cumplen la función de brindar una buena alimentación y los recursos necesarios, que el niño necesita para desarrollarse biológicamente esto implica una buena alimentación, que le permitirá gozar de salud, desarrollarse y aprender habilidades básicas necesarias para su supervivencia, la autoestima se ve afectada son víctimas de burlas y discriminación, como no hay una buena alimentación es muy difícil lograr que se desenvuelvan adecuadamente no pueden asimilar correctamente los aprendizajes impartidos en el aula de clases.

Es preocupante ya que no hay una colaboración por parte de los padres de familia, las maestras en sesiones realizadas han manifestado su preocupación por esta situación a la vez han pedido su colaboración para brindar una ayuda a sus hijos dándoles consejos prácticos para enviar loncheras nutritivas a sus hijos.

La elección de los alimentos por parte de los padres para confeccionar una dieta equilibrada para toda la familia y la realización de actividad física a diario son los factores que más pueden contribuir a que los niños no presenten sobrepeso.

Día tras día, estos hábitos alimenticios se convierten en una mala costumbre. Las comidas resultan muy atractivas por su aspecto, pero no llevan los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que los niños crezcan fuertes y sanos.

Los bares escolares también tienen gran responsabilidad en la alimentación de los niños y niñas es por esto que deben tener un control de los alimentos que se expenden en el mismo, además fomentar y promocionar hábitos alimenticios saludables.

No deben ser para lucrar a costa de los estudiantes, sino para cuidar de su alimentación y su salud.

También es importante que los bares estén alejados de baterías sanitarias o instalaciones de aguas servidas y exige el fácil acceso a los estudiantes, incluidos los de capacidades diferentes.

No se ha observado ningún cambio es por este motivo que se ha decidido realizar esta investigación para poder resolver este problema y ayudar a los niños a mejorar sus hábitos alimenticios.

### **1.2.3 Prognosis**

Se ha podido observar que hay un buen número de niños que tienen tendencia al sobrepeso, sino se brinda una ayuda inmediata tendremos consecuencias graves niños obesos con problemas de salud y no solo eso además con su inteligencia intrapersonal notoriamente afectada, si esto ocurre los problemas seguirán ya que la maestra no va a poder solucionar todos estos inconvenientes sola porque no hay apoyo de la familia y los niños no tendrán ayuda emocional necesaria, su salud no será la mejor lo que se verá reflejado en sus notas que no serán las mejores ahí los padres de familia entraran en conflicto y si a esto le sumamos la discriminación social por parte de sus compañeros y también la escases de ayuda psicológica y nutricional el Jardín de Infantes no tendrá un buen prestigio ya que hoy en día es obligación de las instituciones ayudar a los alumnos no solo en la parte académica sino en la parte emocional y en este caso se debe velar por su bienestar.

En un futuro si no se toma cartas en el asunto y se actúa de inmediato los niños y niñas tendrán graves inconvenientes en desarrollar su inteligencia intrapersonal por lo tanto maestras y padres de familia deben trabajar en conjunto ya que todavía están a tiempo son niños de corta edad que apenas se están formando, pero si dejan pasar por alto y no les brindan la ayuda necesaria como consecuencias tendremos niños inseguros con una baja autoestima incapaces de reconocer sus propias virtudes y sus falencias.

### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo la obesidad infantil incide en la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Jardín de Infantes “Los Nardos”?

### **1.2.5 Preguntas Directrices**

¿Qué ayuda necesita un niño que tiene problemas alimenticios?

¿Por qué los niños prefieren la comida rápida?

¿Por qué se ve afectada la parte emocional del niño con sobrepeso?

### **1.2.6 Delimitación del Objetivo de Investigación**

Campo: Educativo.

Área: Salud y Educación.

Aspecto: Emocional.

Delimitación Espacial: Primero de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes “Los Nardos”.

Delimitación Temporal: Periodo Julio 2011- Junio 2012.

### **1.3 Justificación**

El presente trabajo investigativo tiene el interés de ayudar a los niños que tengan problemas de sobrepeso ya que se ha podido constatar que hay un gran número de niños con este problema y esto afecta de una forma significativa al niño haciendo que su desarrollo de la inteligencia intrapersonal no sea eficiente y su comportamiento en el aula no sea el más adecuado es por esta razón que se pretende brindar una orientación con video conferencias para que los padres se puedan guiar y ayudar a mejorar la alimentación de sus hijos.

Esta investigación es muy importante para la comunidad educativa ya que antes no se habían interesado en este problema pero ahora con esta ayuda extra tendremos niños felices y saludables ya que los problemas les afecta directamente a ellos muchas veces no tienen una buena orientación además necesitan ayuda psicológica para avanzar de una forma normal en sus estudios si no tendrán problemas posteriores.



Este trabajo tiene mucha utilidad ya que puede ser aplicado para toda la comunidad educativa porque hay niños tienen estos inconvenientes unos más complicados que otros pero necesitan ser solucionados para que en un futuro no se complique más y tal vez tengan consecuencias graves es por esto que se debe brindar ayuda urgente para que los hábitos alimenticios de los niños mejoren.

Los beneficio que nos da esta investigación es que el comportamiento, la alimentación de los niños mejoraran y en el aula estarán más atentos a las clases tendrán más interés en atender ya que no estarán preocupados por las burlas de sus compañeros entonces su rendimiento será muy bueno y su proceso de desarrollo de aprendizaje cambiara notoriamente en una forma positiva y podrán avanzar académicamente logrando que en el futuro no tengan mayor inconveniente.

Es factible realizar este trabajo por cuanto existe la ayuda de las autoridades del Jardín de Infantes por la predisposición de la investigadora para realizar esta investigación, además el proyecto no requiere de una elevada inversión económica por lo que es factible su realización.

Los beneficiados con la realización de esta investigación serán los niños y niñas del Jardín de Infantes “Los Nardos” ya que sus hábitos alimenticios mejoraran y las maestras utilizaran métodos para fortalecer y desarrollar su inteligencia intrapersonal, también los padres de familia ya que verán un cambio beneficioso en sus hijos, y por supuesto sus maestras ya que aparte de sentirse satisfechas profesionalmente por haber ayudado a sus estudiantes, tendrán en su aula niños más activos, seguros, empáticos dispuestos ayudar a los demás.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Estudiar de que manera la obesidad infantil incide en la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica Paralelo

“B” del Jardín de Infantes “Los Nardos” a través de investigaciones para el fortalecimiento de su salud.

#### **1.4.2 Específicos**

- Identificar qué tipo de alimentación produce obesidad en los niños mediante el análisis de sus dietas.
- Establecer la relación que existe entre la obesidad y la inteligencia intrapersonal a través de un test para el fortalecimiento del autoestima de los niños y niñas.
- Socializar video conferencias mediante varias sesiones constantes sobre el desarrollo de la inteligencia intrapersonal para padres de familia y maestras para que así tengan conocimiento y puedan ayudarles a los niños y niñas a desarrollarla.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

Se ha efectuado una revisión de tipo bibliográfica en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera Parvularia encontrando que si existen trabajos similares por lo tanto estos proyectos ayudarán a la investigación los temas son:

“Alimentación Inadecuada y su incidencia en el desarrollo intelectual en los niños de primer año de Educación Básica del Jardín Irene Caicedo Paralelo “A” durante el periodo 2008-2009”. Elaborado por Jenny Alexandra Castillo Velazco concluye en lo siguiente:

- Podemos concluir que la mayoría de maestros conocen que una correcta alimentación ayuda al niño en el desarrollo físico e intelectual.
- La totalidad de los docentes del Jardín Irene Caicedo no están de acuerdo en que se expendan comida chatarra en los bares de la institución porque afecta al niño en un futuro.

“La mala alimentación influye en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 3 y 4 años del Centro de Desarrollo Infantil Creciendo Felices de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009”. Elaborado por Luz Nataly Tisalema Sailema concluye en lo siguiente:

- La mitad de los niños del CDI “Creciendo Felices” comen poco.
- La mayoría de los niños prefieren las golosinas.
- La mayoría de los niños no comen todo lo que les sirven.
- La mayoría de los niños no tiene una buena alimentación.
- A los niños les gusta las golosinas.

En base a otras investigaciones realizadas por la revista Pediatrics, investigadores afirmaron que las tasas de aumento de peso aceleradas durante la infancia podrían estar ligadas a obesidad en la niñez.

Estudiando un importante grupo de chicos norteamericanos, los investigadores del Hospital Infantil de Filadelfia y del Colegio de Medicina de la Universidad de Pensilvania concluyeron lo siguiente:

- Encontraron que la rápida ganancia de peso durante los primeros cuatro meses de vida estaba significativamente asociada con un riesgo incrementado de estar excedido de peso a los siete años de edad, más allá del peso al nacer y del peso al año.
- El estudio también demostró que los primogénitos y aquellos cuyas madres tenían un índice de masas corporal más elevado tenían una mayor probabilidad de estar excedidos de peso a los siete años. Estos hallazgos confirman investigaciones previas que habían revelado las mismas asociaciones.
- Un índice casi seguro para saber si tu hijo será un adulto obeso, es mirar a su alrededor: ¿Qué clase de familia son ustedes? Si el niño proviene de una familia en que todos son obesos es muy difícil que el niño vaya a ser delgado. No sólo por herencia, sino por los hábitos de comida.
- Que un bebé se vea "gordito" o que esté en el límite superior de su peso a una edad determinada, no quiere decir necesariamente que ese niño, cuando crezca, va a ser un adulto obeso. Si se mantiene dentro de los límites, deseados del peso correspondiente a su edad, según va creciendo, no hay nada que temer: el niño se desarrolla en la forma en que se supone que lo haga.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

Este trabajo de investigación se encuentra en el paradigma crítico propositivo ya que nos permite argumentar en una forma libre,

espontanea también cambiar de ideas ya que todo está en constante cambio y es diferente no podemos pensar que los niños de hoy sean iguales que los de hace diez años atrás, además permite expresar de una forma libre los pensamientos e ideas que nosotros tengamos acerca del tema, acepta críticas para poder mejorar tal vez corregir o enmendar errores y avanzar con la investigación de una forma positiva correcta basada en la realidad y en las necesidades de nuestros niños.

### **2.3 Fundamentación Legal**

La presente investigación tiene base legal según consta en el Art. 27 del Código de la Niñez y la Adolescencia que dice:

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable.
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten.
3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten.
4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados.
5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente.
6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios.
7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales.

8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional.

9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y,

10. El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas.

Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, a niños, niñas y adolescentes.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

1. Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior.

2. Fomentar las iniciativas necesarias para ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, particularmente la atención primaria de salud; y adoptará las medidas apropiadas para combatir la mortalidad materno infantil, la desnutrición infantil y las enfermedades que afectan a la población infantil.

3. Promover la acción interdisciplinaria en el estudio y diagnóstico temprano de los retardos del desarrollo, para que reciban el tratamiento y estimulación oportunos.

4. Garantizar la provisión de medicina gratuita para niños, niñas y adolescentes.

5. Controlar la aplicación del esquema completo de vacunación.

6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental; y,

7. Organizar servicios de atención específica para niños, niñas y adolescentes con discapacidades físicas, mentales o sensoriales.

Art. 29.- Obligaciones de los progenitores.- Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad.

### **Reglamento de los Bares Escolares**

Acuerdo Ministerial N° 0001-10, del 14 de abril del presente año, que establece los requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control, así como el fomento y promoción de hábitos alimentarios saludables para niñas, niños y adolescentes.

La aplicación del Acuerdo es obligatoria en todos los establecimientos educativos fiscales, fiscomisionales, particulares y municipales de los diferentes niveles y modalidades, hispanos y bilingües; de su aplicación se responsabilizará a los miembros de los comités nacional, provinciales y locales que serán creados para el efecto.

Los alimentos que se expenden de estos bares deben cumplir las más rigurosas normas de higiene y protección; contarán con registro sanitario vigente; no se adulterarán los alimentos y comidas preparadas añadiendo otros ingredientes; y sobre todo se exige la aplicación de medidas de higiene. Así mismo, se sugiere el consumo de productos locales.

El Acuerdo regula la ubicación de los bares, con fácil acceso a todos los estudiantes, incluidos los de capacidades diferentes; deben estar alejados de las baterías sanitarias o instalaciones de aguas servidas, así como de cualquier otro foco de infección y de malos olores.

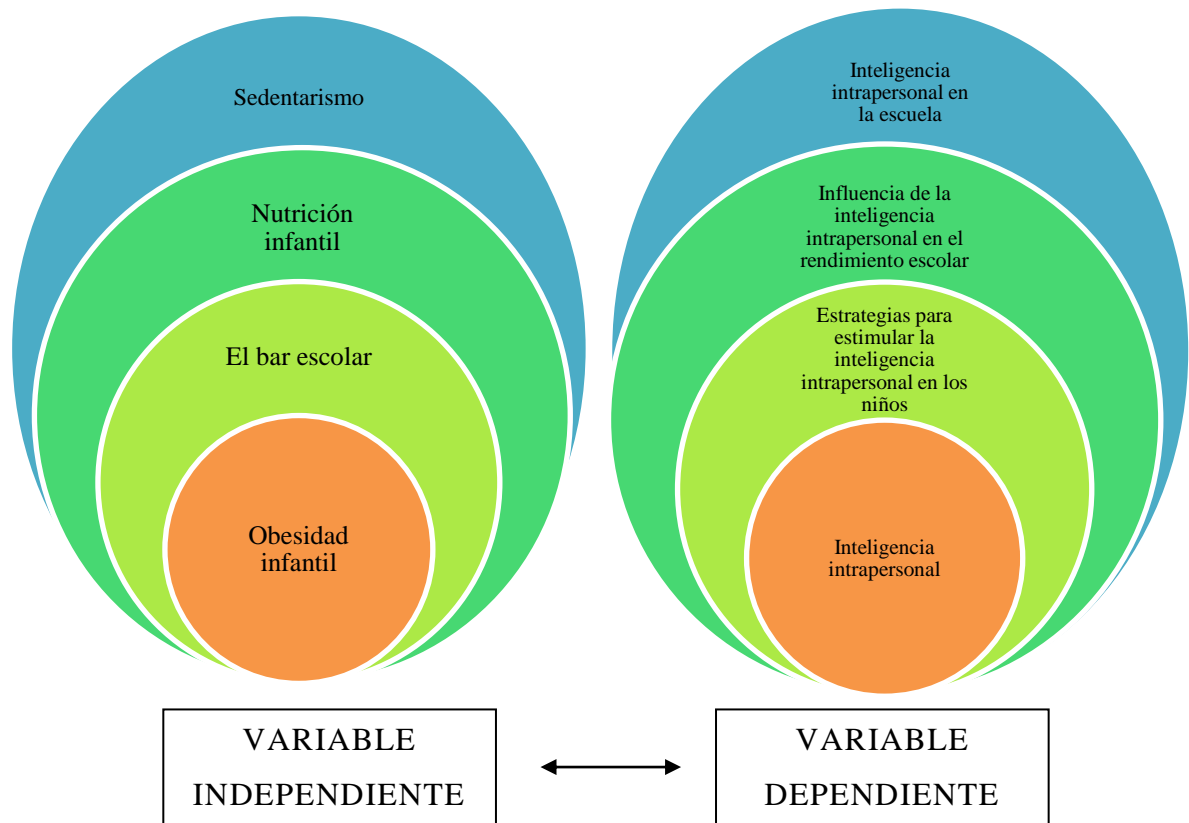
El personal que labora en el bar deberá presentar un buen estado de salud, respaldado con el certificado de salud ocupacional otorgado por el Ministerio de Salud. Todo local deberá contar con un desinfectante para uso de quienes manipulan los alimentos.

El Acuerdo también dispone que los procedimientos de contratación de servicios para la administración de los bares escolares, a seguirse por los establecimientos educativos, acogerán lo establecido en la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública y su reglamento general de aplicación.

El capítulo VIII del Acuerdo se prohíbe la participación en el concurso de ofertas para la contratación de servicios para la administración del bar escolar a docentes, autoridades, personal administrativo, asociaciones, comité central de padres de familia y personal de servicio que labore en el plantel; así como a familiares de directivos hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad.



## 2.4 Categorías Fundamentales



**Gráfico N° 1**  
**Elaborado por: Mayra Peñafiel**

## 2.4.1 Obesidad infantil

### Educación del escolar en la obesidad infantil



Gráfico N° 2

1. Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición. Estas nociones no sólo pueden estar comprendidas en asignaturas específicas (ciencias naturales, sociales y educación física), sino también formando parte de otros contenidos (educación para la ciudadanía, etc.). Esta medida requiere una acción normativa impulsada desde el Ministerio de Educación.
2. Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos. De este modo se estimularán comportamientos positivos que favorezcan la aceptación y desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables, con una perspectiva de igualdad de género.
3. Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.

4. Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.
5. Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en la escuela, ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.

#### **2.4.1.1 El bar escolar**

En el ámbito escolar merece una mención aparte el comedor, en la medida en que debe constituir la expresión práctica de los objetivos señalados en el plan de educación nutricional del centro.

El comedor escolar juega un papel primordial ya que el 20% de los niños realiza, durante cinco días a la semana, su comida principal en el centro de enseñanza, porcentaje que aumenta hasta el 32% en el grupo de edad de 2-5 años. Esta circunstancia no sólo influye en el establecimiento de los hábitos alimentarios del niño, sino que, además, condiciona su estado nutricional.

#### **Que utilizar y que no:**

- No utilizar en la fritura aceites ricos en ácidos grasos saturados (aceites de palma, y coco) o en ácidos grasos trans, sustituyéndolos por otros más saludables.
- Utilizar sal yodada.
- Realizar talleres para los niños para fomentar las medidas educativas destinadas a la promoción de una alimentación variada y equilibrada.

#### **Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas**

En las escuelas, la oferta alimentaria se completa, en algunos casos, con productos que pueden adquirirse en máquinas expendedoras.

Al tratarse de un sistema de autoservicio, existe el riesgo de que los niños abusen del consumo de alimentos con un alto contenido energético, pero un bajo valor nutricional desequilibrando su alimentación.

1. No se debe ubicar máquinas expendedoras en aquellas zonas donde puedan tener fácil acceso a ellas los alumnos de la Enseñanza Infantil y Primaria.
2. Se debe eliminar la publicidad de las máquinas para no incitar al consumo de determinados productos, siendo sustituida por adhesivos que incluyan mensajes que promocionen una alimentación saludable.
3. Se debe incluir productos que favorezcan una alimentación equilibrada (agua mineral, bebidas con bajo contenido en azúcar, frutas, galletas, etc.) en detrimento de aquellos con un alto contenido en sal, azúcar o grasas.

Se lleva mucho tiempo hablando del tema de la obesidad infantil y sus posibles soluciones, pero lo cierto es que aún a día de hoy es un tema que preocupe mucho.

Si los niños comen en casa tienen que comer saludable, incorporando frutas y verduras a su dieta, si comen en el bar escolar de la escuela hay que procurar que los comedores incorporen comidas sanas a la dieta diaria. Hay que pensar también en los hábitos alimenticios de por la tarde y la noche, una merienda con frutas y una cena ligera y saludable.

Muchos niños tienden a picar a media mañana algo, y hay muchos padres que les dan dinero a sus hijos para comprar bocadillos o pasteles. Es importante que el niño lleve una pieza de fruta, o si tiene hambre puede llevar un bocadillo de casa, que es más sano que los pasteles elaborados.

Hay que tener en cuenta otras cosas de la alimentación, como evitar bebidas azucaradas o con gases como la cola u otros refrescos, consumir los menos azúcares posibles y evitar en la medida de lo posible el picar entre horas así como los pasteles o las golosinas.

#### **2.4.1.2 Nutrición**

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños.

#### **Apoyo familiar y pre-educación nutricional**

Los cambios en el estilo de vida, en las costumbres cotidianas del paciente y su familia, son elementos esenciales del programa de tratamiento pero dada la dificultad que entrañan deben instaurarse de forma lenta y gradual. El tratamiento intensivo y prolongado con controles de seguimiento cada tres a ocho semanas o por más tiempo si es necesario aumenta considerablemente el éxito terapéutico probablemente porque ayudan a mantener hábitos de alimentación saludables, la cantidad de ejercicio físico y facilitan el empleo continuo de estrategias psicoeducativas.

Una implicación activa de los padres mejora los resultados terapéuticos. La colaboración familiar es importante no sólo en los niños pequeños sino también en los adolescentes. Son los padres, a veces los abuelos los que compran, cocinan, dan de comer al niño y pontifican sobre sus necesidades nutricionales, la actividad física deseable y el estado

nutritivo del niño. El tratamiento de la obesidad supone cambiar los hábitos dietéticos y también de actividad física del niño o adolescente, el cual aislado, cuando no acosado por un ambiente familiar que favorece la obesidad, es incapaz de llevarlo a cabo sin ayuda; es bien conocido que se obtienen muchos mejores resultados cuando el niño es traído a la consulta por los padres por la obesidad misma que cuando lo traen por una complicación de la misma, sin que den la menor importancia a la obesidad del niño, por intensa que ésta sea. Cuando uno o ambos padres son obesos, hecho frecuente, se prestan con facilidad a colaborar en las comidas, ejercicio, etc., y pueden encontrarse mejores resultados. Es necesario que el niño, si es mayor, y la familia reciban información suficiente sobre las características de los alimentos (de los que consumen habitualmente y de los que deberían consumir con más frecuencia), lo que supone la obesidad sus problemas a largo plazo y sobre todo la fórmula de luchar contra ella. Ello requiere tiempo por parte del médico, que a veces tiene que luchar contra creencias ancestrales erróneas.

### **Escuelas y profesores**

Diariamente hay casos en los que profesores no ayudan al niño o niña deportista y no tienen en cuenta que pasa dos o tres horas de entrenamiento diario, no como el resto de sus compañeros que tienen toda la tarde para perder el tiempo, si no que les exigen más que al resto de sus sedentarios compañeros de clase. Parece una barbaridad pero es así y se a diario. Los profesores desconocen por completo que es la competición y no solo no la entienden si no que creen que no es útil en la educación de un niño o una niña.

Si términos tan importantes en el deporte de competición como, esfuerzo, resultado, responsabilidad, compañerismo, comprensión de las distintas capacidades, conocimiento del potencial y aprovechamiento del tiempo, son para estos profesores poco importantes, poco más puedo decir que no tienen ni idea de lo que hablan.

No creo, como pasa en otros países, que se tenga que aprobar o subir la nota a los deportistas, pero sí creo que deben recibir una ayuda y una consideración positiva de sus profesores y tutores.

### **La importancia del deporte en la escuela**



**Gráfico N° 3**

Hay que enseñar a los niños la importancia del ejercicio y de los deportes, incentivándolos a que hagan deporte y que caminen algo diariamente. Los niños en el escuela por suerte suelen tener Educación Física, sin embargo es importante que aprendan a hacer deporte fuera del escuela, ya sea apuntándolos a un gimnasio, en actividades extraescolares o yendo con ellos a correr o a hacer una caminata larga. En definitiva, desde pequeños enséñales la importancia del deporte y la buena alimentación.

Deberá valorarse también el tiempo empleado en mirar la televisión y las horas frente a la pantalla del ordenador, en especial si ello va acompañado de la toma de alimentos. El tiempo dedicado a actividades sedentarias debe combinarse con otros momentos para la práctica de uno o más deportes.

Constituye una medida complementaria a la dieta. El ejercicio aumenta el gasto energético, mejora la sensibilidad a la insulina, disminuye la lipogénesis, y mejora la imagen corporal. Los programas que incluyen dieta y ejercicio físico tienen efectos más duraderos que los que sólo incluyen dieta.

El ejercicio parece más eficaz para mantener la pérdida de peso que para conseguirla. Debe ser individualizado, programado y realizado regularmente; cuanto más obeso es el niño más difícil le resulta hacer ejercicio y se cansa antes, pero debido a que su sobrepeso es mayor el gasto energético también es mayor.

Hay que hacer, en primer lugar, una valoración de la actividad física del niño. La intensa actividad espontánea de los niños más pequeños hace que en ellos no sea obligado un programa especial de actividad física. En el niño un poco mayor hay que intentar promover actividades lúdico-deportivas en grupo y disminuir las horas dedicadas a ver la televisión, jugar con los ordenadores y videojuegos; se puede incrementar la actividad física con actitudes tan sencillas como subir algún tramo de escaleras a pie, caminar al menos 15 minutos diarios, y otros pequeños detalles. En los adolescentes, la práctica de un deporte físico puede ser muy conveniente pues en ellos el ejercicio aumenta la formación de tejido magro y con frecuencia una vez que han perdido peso aumentan espontáneamente su actividad física al encontrarse más ágiles y ser mejor aceptados por sus compañeros. Algunos niños obesos padecen trastornos ortopédicos que hacen que algunos tipos de ejercicio no sean aconsejables, en estos casos hay que buscar el tipo de ejercicio adecuado.

La actividad física es un elemento básico para controlar el peso, tanto para conseguir la pérdida inicial como para el mantenimiento de la pérdida de peso conseguida. Pero debe ser un elemento complementario a los cambios en el patrón alimentario. Aunque el ejercicio físico es muy eficaz, sin una alimentación saludable acompañante, aquél no produce a largo plazo cambios sustanciales en el peso corporal. Para tratar y evitar el sobrepeso y la obesidad sólo con ejercicio, se necesitaría una práctica muy intensa y duradera que sería muy difícil de cumplir en la mayoría de los casos.



La falta de ejercicio físico se asocia a un mayor riesgo de diabetes mellitus, osteoporosis, depresión, sobrepeso y obesidad y enfermedades cardiovasculares. Los niños de entre 1-15 años ven la televisión más de 2 horas cada día, que se corresponde con la falta de ejercicio físico y el aumento de obesidad.

Sobre la obesidad, la actividad física produce un gasto energético, es decir, quema calorías, oponiéndose a la ingesta de calorías de la alimentación. Pero el ejercicio físico tiene otros efectos beneficiosos en la obesidad:

Reduce la pérdida de músculo producida por la restricción energética de la dieta.

Evita la reducción del metabolismo en reposo (y, por tanto, del gasto de energía) que se produce cuando se realiza una restricción energética en la alimentación.

Activa el metabolismo, el cuerpo gasta más en reposo, permitiendo estabilizar el peso.

El ejercicio evita el estar siempre bajo el control de una dieta y llevar una alimentación variada y equilibrada.

Mejora el sentimiento de bienestar y autoestima.

Reduce la ansiedad y protege el organismo frente al estrés, permitiendo controlar la compulsión por la comida o el picotear.

Es importante remarcar que estos efectos del ejercicio son independientes de aspectos genéticos así como de la edad o el sexo del individuo. Además, el ejercicio físico disminuye el estrés y la ansiedad del paciente y mejora su sensación psicológica de bienestar, todo lo cual ayudará al abandono del tabaco, facilitará la recuperación de los estados depresivos y ayudará al mantenimiento de los cambios de estilo de vida iniciados.

Estos efectos se consiguen cuando el ejercicio físico es agradable para la persona, de moderada intensidad, diario y se mantiene en el tiempo.

En general, se debe recomendar una actividad física que promueva un gasto energético diario de al menos 300 kcal/día (andar 1 hora, correr 30 minutos, nadar 30 minutos, bicicleta 30 minutos, bailar 30 minutos,...). Lógicamente, la actividad física debe individualizarse según las capacidades y circunstancias de cada individuo proponiendo metas asequibles que no afecten a la autoestima del paciente y aumentando gradualmente la intensidad. Algunos autores sugieren que los pacientes con obesidades severas pueden presentar limitaciones metabólicas a la práctica de ejercicio físico lo que, unido a complicaciones como la osteoartritis o la insuficiencia venosa, pueden explicar que este grupo de pacientes presenten una menor tolerancia al ejercicio físico. Preferiblemente se deben elegir actividades compatibles con los quehaceres diarios de la persona y de las que pueda disfrutar. Pero aunque la meta es al menos media hora de actividad física, la mayoría de los días de la semana, incluso una práctica más moderada se asocia con beneficios para la salud.

Es importante, para llevar a cabo todo esto, reducir el tiempo dedicado a ver la televisión o jugar a videojuegos.

#### **2.4.1.3 El Sedentarismo**

**Cuantas más horas se ocupen en actividades sedentarias, más fácilmente puede aparecer obesidad.**

Si el niño mantiene estos principios en su alimentación y los acompaña de la práctica regular de cierto nivel de actividad física, seguramente conseguirá mantener un peso adecuado a su talla. Todo ello conlleva tiempo, paciencia y una fuerte motivación por parte del niño y la familia. Sólo un comportamiento alimenticio y un modo de vida equilibrados servirán para luchar eficazmente contra su obesidad.

## **La obesidad infantil se relaciona más con el sedentarismo que con la dieta**

La peligrosa obesidad infantil se debe más al sedentarismo que a la dieta. Los análisis de los niños gordos muestran niveles aceptables de colesterol.

Pero la causa no está clara. Es posible que años cargando las culpas en los que comen hayan desviado la atención de la auténtica causa: la falta de ejercicio.

Para distinguir entre uno de los dos posibles factores (comer mucho y mal o moverse poco), los investigadores se han fijado en un elemento analítico clave: aunque los niños engordan, no aumenta su colesterol malo. “En una sociedad donde no empeoran los niveles de colesterol en sangre, pero está aumentando el sobrepeso, parece que cualquier tipo de intervención contra la obesidad infantil debe centrarse en la actividad física”.

Incluso en los colegios con una dieta equilibrada” hay obesidad infantil, por lo que “hay que dar más importancia al ejercicio”.

Hay que, para evitar que los niños se conviertan en obesos, hay que empezar la prevención lo antes posible, “probablemente entre los 2 y 5 años”. Porque la experiencia muestra que a partir de los 10 u 11 años, es muy difícil que el chico adelgace y vuelva a tener un aspecto saludable, y eso es “muy frustrante”.

### **Efectos del Ejercicio Físico:**

El incremento de la actividad física nos va a permitir un aumento de:

- Gasto energético.
- Estímulo de la respuesta termogénica aumentando la tasa metabólica en reposo.
- Aumento de la capacidad de movilización y oxidación de la grasa.
- Reduce la resistencia a la insulina.

- Mejora la capacidad cardiopulmonar (aeróbico).
- Baja la presión arterial.
- Reducción de la grasa corporal y aumento de masa magra.

La Obesidad trae no sólo problemas de exceso, sino muchas otras enfermedades que perjudican a nuestra vida. También se encuentran los problemas psicológicos y físicos. Todo esto les sucede a algunos niños en la infancia.

### **¿Cuándo se considera que un niño es obeso?**

Un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta es de 40% mientras para los que comenzaron entre los diez y trece años las probabilidades son 70%, porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando adulto.

### **Las consecuencias de la obesidad infantil:**

Existen dos mayores consecuencias de la obesidad infantil. La primera está relacionada con cambios psicológicos. Ellos ocurren temprano en la vida e incluyen:

- Baja autoestima.
- Bajos resultados en la escuela.
- Un cambio en la auto-imagen, particularmente durante la adolescencia.
- Introversión, a menudo seguida de rechazo social.
- La segunda consecuencia guarda relación con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades o condiciones patológicas. Estas ocurren

a una edad temprana (como por ejemplo aumento en la presión sanguínea), pero generalmente ocurren en la edad adulta.

- El mayor riesgo de la obesidad infantil es el hecho de que mientras menor sea el niño obeso, mayor el riesgo de desarrollar complicaciones.

### **¿Mi bebé será obeso?**



**Gráfico N° 4**

Que un bebé se vea "gordito" o que esté en el límite superior de su peso a una edad determinada, no quiere decir necesariamente que ese niño, cuando crezca, va a ser un adulto obeso.

Si se mantiene dentro de los límites, deseados del peso correspondiente a su edad, según va creciendo, no hay nada que temer: el niño se desarrolla en la forma en que se supone que lo haga.

A medida que el niño crece, aumenta su consumo de calorías y por lo tanto, aunque coma más, es posible que siga manteniéndose dentro de los límites deseables. Podría ser también que cuando el niño comienza a caminar, a correr y a interesarse en descubrir su nuevo mundo, que se olvide de comer.

Igualmente puede pasar por problemas familiares, problemas en la escuela y en ese caso, conviene prestar atención y adoptar una actitud conveniente hacia la comida: hacerla más atractiva, más nutritiva, etc.

### **Un Indicador casi seguro**

Un índice casi seguro para saber si tu hijo será un adulto obeso, es mirar a su alrededor: ¿Qué clase de familia son ustedes? Si el niño proviene de una familia en que todos son obesos es muy difícil que el niño vaya a ser delgado. No sólo por herencia, sino por los hábitos de comida.

Alimentar a tu hijo no es una gran ciencia. Cada niño es un individuo que ya desde pequeño tiene sus gustos y preferencias. Algunos niños están listos para las primeras cucharadas de cereal a los 4 meses y otros a los 6 meses.

Entre usted y el pediatra pueden tomar la mejor decisión de cuándo introducir poco a poco frutas, vegetales y carnes.

### **Hábitos Alimenticios**



**Gráfico N° 5**

¿Por qué la gente come lo que come? Por muchas razones. El alimento tiene muchos significados y los hábitos alimenticios de una persona están íntimamente ligados a su modo de vivir.

Esos hábitos, como otras formas de conducta humana, son el resultado de muchas influencias personales, culturales, sociales y psicológicas. Todo el mundo pertenece cultural y étnicamente a una civilización y así considera su propio sistema de vida como el mejor o correcto. Las costumbres de otro que difieren de las suyas son juzgadas como extrañas o erróneas, supersticiones o estúpidas. Si la gente fuera lo suficientemente sincera para reconocer sus propias inclinaciones, muchas

de las malas interpretaciones que impiden comprender a los demás se desvanecerían. Tales conceptos erróneos son obstáculos para su atención sensible y constructiva. En último análisis, son los factores culturales y psicosociológicos en el paciente individual los que tendrán mayor influencia en la determinación de su forma de alimentación.

### **Sobrepeso vs Obesidad**

El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura.

La obesidad en cambio es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa.

### **Dormir más reduce la obesidad infantil**

Dormir una hora adicional reduce hasta un 36% las posibilidades de que los niños padezcan sobrepeso, lo que convierte al sueño en una nueva arma contra la obesidad infantil.

Estudios han evidenciado que una elevada proporción de niños obesos presenta una disminución en las horas de sueño, ya sea por pasar muchas horas delante del televisor, ordenador o videoconsola, como por presentar algún trastorno como apnea, insomnio, ronquidos o sonambulismo.

Según explican los especialistas, la obesidad infantil es un problema "de primer orden" que mantiene ocupada a la comunidad médico-científica en la búsqueda de soluciones. No obstante, se ha demostrado que los niños que duermen bien tienen menos incidencia de obesidad y ocho horas no son, a su juicio, "suficientes para un sueño reparador" en la infancia.

"La situación ha empeorado en los últimos años", alertan, algo que tiene un reflejo directo en las estadísticas, pues entre el 25% y el 30% de los niños padece algún trastorno del sueño en la actualidad.

Por ello, entre las medidas de 'higiene del sueño', recomiendan que los adultos duerman de seis a ocho horas diarias y los niños hasta diez. Además, es importante no disponer de televisor dentro de la habitación

ni leer en la cama o ver películas o programas que estimulen la actividad cerebral por lo menos una hora antes de acostarse.

### **La obesidad infantil aumenta: causas, riesgos y soluciones**

Ahora hay tres veces más niños obesos que hace sólo 15 años. Las consecuencias de este avance pueden ser muy preocupantes, pero las soluciones existen: la clave está en modificar los hábitos.

La causa de esta verdadera epidemia (que puede tener consecuencias muy negativas en el futuro) es, básicamente, el cambio de hábitos. Y sobre todo en lo referente a la alimentación y el sedentarismo. Los niños, en gran parte por influencia de los padres, abandonan el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, en favor de la comida rápida.

Por lo que respecta al sedentarismo, las actividades físicas tradicionales se están cambiando por la televisión y los videojuegos.

Los peligros de esta tendencia son muchos. En primer lugar, la obesidad puede suponer al niño problemas físicos (diabetes tipo II, hipertensión, triglicéridos y colesterol, trastornos hepáticos,...) y psicológicos (baja autoestima, estigma social,...). Pero quizá lo peor es que está fraguando una obesidad adulta, con estos mismos problemas, pero agravados. Y hasta tal punto es así, que la siguiente generación podría tener una esperanza de vida menor que la actual, como consecuencia de esta obesidad, a pesar de los avances médicos en otros campos. Algunos estudios indican que la obesidad acorta la esperanza de vida en 13 años.

La solución, sin embargo, existe. Dado que casi todos los factores asociados a la obesidad infantil están relacionados con el estilo de vida, (excluyendo algunos casos poco comunes de patologías o factores genéticos), cambiando algunas costumbres podemos luchar eficazmente con este problema. Inculcar a nuestros hijos unos buenos hábitos alimenticios y fomentar su actividad física (deporte, juegos, paseos, excursiones,...) es fundamental para prevenir o remediar su obesidad, y



de paso habremos hecho mucho para evitar que tengan sobrepeso de mayores.

Pero tenemos que empezar por nosotros mismos, pues si la madre y el padre son obesos, el riesgo de que lo sea también el hijo es de casi el 90 %.

Los expertos insisten en que los hábitos de los hijos tienen mucho que ver con los de sus progenitores, y de ahí la necesidad de modificar las costumbres de los padres, cuando no sean adecuadas en materia de alimentación y salud. Por tanto, si luchamos contra nuestra propia obesidad, además de los evidentes beneficios que lograremos para nosotros mismos, también los conseguiremos para nuestros hijos.

### **Aspectos psicológicos**

Es muy importante la repercusión que la obesidad tiene sobre el desarrollo psicológico y la adaptación social del niño.

En general, las personas afectadas de obesidad no están bien consideradas en la sociedad. En los medios de comunicación los niños y adultos obesos suelen desempeñar un personaje cómico, tropezón y glotón. Un niño de 7 años ya ha aprendido las normas de atracción cultural y de aquí que elija a sus compañeros de juego basándose en sus características físicas, hasta el punto de que muchas veces prefieren elegir a un niño con una discapacidad antes que a un niño obeso.

Se ha comprobado que los niños obesos tienen una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo. Por lo tanto, suelen presentar dificultades para hacer amigos. La discriminación por parte de los adultos o de los compañeros desencadena en ellos actitudes antisociales, que les conducen al aislamiento, depresión e inactividad, y frecuentemente producen aumento en la ingestión de alimentos, lo que a su vez agrava o al menos perpetúa la obesidad. En la adolescencia el concepto de sí mismo es de tal importancia que cualquier característica física que les diferencie del resto de sus compañeros tiene el potencial de convertirse en un problema más grave, en concreto disminuyendo su

autoestima. Es también un gran problema encontrar vestimenta para los niños obesos, ya que es difícil que encuentren ropas de moda adecuadas para su talla. Además, estos niños presentan frecuentemente alteraciones del comportamiento, síntomas de depresión y ansiedad.

La obesidad se percibe como una apariencia física no deseable y un signo de los defectos de carácter que se supone que indica. Incluso los niños de seis años perciben a otros niños obesos como "vagos, sucios, estúpidos, feos, mentirosos y tramposos".

Las personas obesas tienen que enfrentarse a la discriminación.

Las jóvenes con exceso de peso ganan mucho menos que las mujeres sanas, sin sobrepeso o que otras mujeres con problemas crónicos de salud.

También es más frecuente que las personas obesas coman compulsivamente, y que tengan una largo historial de desórdenes alimentarios que se caracterizan por los atracones y las variaciones de peso.

Por ejemplo, la influencia de factores Psicológicos aún permanece incierta; mientras que el paciente obeso ha sido etiquetado como comedor compulsivo, también encontramos a muchas personas no obesas que también lo son. La patología psicológica se encuentra ligada a esta enfermedad, solo en un número pequeño de casos, entre estos el "síndrome del comedor nocturno" (anorexia por la mañana, gula por la tarde e insomnio), han incluido en este pequeño grupo a aquellos que han sido obesos desde su infancia, en este caso, más que un factor de acusa psicológica, el sentido común lo llamaría una consecuencia psicológica.

#### **2.4.2 Inteligencia Intrapersonal**

##### **Alumnos con Inteligencia Intrapersonal**

Los alumnos que tienen inteligencia intrapersonal son aquellos que tienen capacidad para reflexionar sobre sus posibilidades y limitaciones, los que toman decisiones de acuerdo con una sólida escala de valores, los

que replantean y se cuestionan los hechos y las acciones. Son aquellos que están motivados para realizar grandes objetivos, los que conscientes de su proyecto de vida, los que pueden trabajar en forma independiente y a la vez establecer relaciones de encuentro con los demás, los que tienen curiosidad por las “grandes preguntas” de la vida, los que pueden manejar su aprendizaje y su crecimiento personal y los que luchan por ser cada día mejores personas. La motivación, la determinación, la ética, la integridad, el altruismo y la empatía son cualidades que encontramos en estas personas.

Las familias y los maestros tienen una gran responsabilidad en la formación básica de esta inteligencia, ya que los investigadores coinciden en que ésta se desarrolla en los primeros años de vida y depende en gran medida de la sana combinación de lo genético, ambiental y de las experiencias de la vida.

Las emociones están íntimamente ligadas a nuestros pensamientos, y en la medida en que los alumnos y maestros las conozcan, las podrán manejar y controlar.

Es decir las podrán hacer consistentes, formando una buena relación entre el mundo de experiencia externa y nuestro mundo interior.

### **Aspectos que influyen**

El sentimiento y conocimiento que uno tiene acerca de su propia valía (autoestima y autoconcepto).

### **Habilidades complementarias**

La inteligencia intrapersonal, la fluidez verbal, la sociabilidad y la creatividad.

### **¿Cómo desarrollar la inteligencia intrapersonal en los niños?**

Lo primero es conocer cómo es el desarrollo emocional del niño en los primeros años para de esta forma saber qué habilidades necesitan estimularse según cada etapa.

El desarrollo evolutivo de la afectividad, se presenta de esta manera:

- El recién nacido siente malestar o sosiego. Llora o ríe. Su mundo es de necesidades, afectos y acciones, el primer trato con la realidad es afectivo.
- Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.
- Hacia el primer año, la seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas, una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.
- El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, sentirse seguro es sentirse querido, en la familia uno es querido radical e incondicionalmente. Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria, aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.
- Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- Hacia los 7- 8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.
- La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona. Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias, es

la edad de los grandes ánimos y desánimos, muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad., el descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente, al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.

- Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan, que lo que apetece no siempre conviene, que una libertad sin sentido es una libertad vacía.

Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.

### **Inteligencia**

La inteligencia de una persona está formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., que le permiten enfrentarse al mundo diariamente. El rendimiento que obtenemos de nuestras actividades diarias depende en gran medida de la atención que les prestemos, así como de la capacidad de concentración que manifestemos en cada momento. Pero hay que tener en cuenta que, para tener un rendimiento adecuado intervienen muchas otras funciones como, por ejemplo, un estado emocional estable, una buena salud psico-física o un nivel de activación normal.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo lo

hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

Una de las definiciones que mejor se adaptan a nuestra forma de entender el término, es la que nos dice que inteligencia, es "la aptitud que nos permite recoger información de nuestro interior y del mundo que nos circunda, con el objetivo de emitir la respuesta más adecuada a las demandas que el vivir cotidiano nos plantea", según acuerdo generalizado entre los estudiosos del tema depende de la dotación genética y de las vivencias que experimentamos a lo largo de la vida.

Se establece nueve tipos de inteligencias: La verbal-lingüística verbal, la lógica-matemática, la kinestética, la visual-espacial, la musical, la intrapersonal, la interpersonal, la naturalista y la existencia.

### **¿Qué es la inteligencia intrapersonal?**

Este tipo de inteligencia es el complemento de la inteligencia interpersonal. Ésta se encuentra apoyada en la capacidad que tiene el niño de mirar hacia adentro y formarse una imagen exacta de sí mismo y la forma de comportarse, esto se denomina como autocomprensión.

Este tipo de inteligencia le permite al niño trabajar con él mismo y permitirse el acceso de sus sentimientos. Esto le produce distintos tipos de emociones y de sentimientos. Por medio de esta inteligencia el niño distingue el placer emocional del dolor y también le permite aprender una nueva habilidad. Este tipo de niño es muy tranquilo y solitario, prefiere trabajar solo que en equipo.

La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas

emociones y finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Las personas que poseen una inteligencia interpersonal notable, poseen modelos viables y eficaces de sí mismos. Pero al ser esta forma de inteligencia la más privada de todas, requiere otras formas expresivas para que pueda ser observada en funcionamiento.

La inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás, la intrapersonal, permite comprenderse mejor y trabajar con uno mismo. En el sentido individual de uno mismo, es posible hallar una mezcla de componentes intrapersonal e interpersonales. El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a una persona y qué es. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos.

Aspectos biológicos Los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de la personalidad, los daños en el área inferior de los lóbulos frontales puede producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la partes superior tienden a producir indiferencia, languidez y apatía (personalidad depresiva).

Entre los afásicos que se han recuperado lo suficiente como para describir sus experiencia se han encontrado testimonios consistentes: aunque pueda haber existido una disminución del estado general de alerta y una considerable depresión debido a su estado, el individuo no se siente a sí mismo una persona distinta, reconoce sus propias necesidades, carencias, deseos e intenta atenderlos lo mejor posible.

Capacidades implicadas: capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales, y controlar el pensamiento propio.

Habilidades relacionadas con respecto a cabeza: meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

Perfiles profesionales: individuos maduros que tienen un autoconocimiento rico y profundo.

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de ver con realismo y veracidad cómo somos y qué queremos, y de entender cabalmente cuáles son nuestras prioridades y anhelos, para así actuar en consecuencia. Otro componente es el de no engañarnos con respecto a nuestras emociones y a nuestros sentimientos, y respetarlos.

En vez de suponer que uno está dominado por sus caprichos y deseos y que nada se puede hacer al respecto, las personas con un alto grado de inteligencia intrapersonal pueden entender por qué sienten o piensan tal o cual cosa y actuar en consecuencia. También se ven muy favorecidas ya que hacen excelentes elecciones al momento de elegir con quién casarse, qué carrera estudiar o qué trabajo no aceptar.

#### **2.4.2.1 Estrategias para estimular la inteligencia intrapersonal en los niños:**

- **Dar nombre a los sentimientos:** Ser capaces de nombrar emociones como la cólera o la tristeza, les ayuda a reconocer esas emociones cuando las sienten. Y saber qué es lo que sienten les puede ayudar a sobrellevar ese sentimiento. Enséñele a su niño a reconocer emociones (alegría, tristeza, cólera, miedo) a través de cuentos, tarjetas con dibujos, etc.
- **Relacionar gestos con sentimientos:** Es importante que el niño aprenda a identificar emociones en otras personas, de esta manera desarrollará la empatía. Haga gestos de sorpresa, tristeza, cólera, alegría, temor..., converse con él acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de un cuento o los actores de televisión.
- **Orientarlos:** Una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, deles normas básicas para enfrentarse a ellas. Una buena norma es "Cuando expreses tu enfado no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas". Explique a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo: correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, dar



puñetazos a una almohada, arrugar un periódico, etc. Hacer esto no es malo, al contrario, expresar lo enojado que se siente es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable. Además de ello se debe enseñar al niño a relajarse cuando estén nerviosos o disgustados, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígale que cierre sus ojos y tensen los músculos, cuenten hasta seis y relajen los músculos.

- Actuar con empatía: En los niños más pequeños es recomendable reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás, empiece con las actividades de “Dar nombre a los sentimientos” y “Relacionar gestos con sentimientos”. También puede hacer juegos de imitar los gestos del compañero, estas actividades permiten “ponerse en el lugar del otro”.
- Alabar lo positivo: Felicítelos cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígales que usted se da cuenta de ello. Ejemplos: “Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte”.
- Enséñele con el ejemplo: Esta es la mejor manera para que sus hijos entiendan cómo expresar adecuadamente las emociones, sin causar daño. Por ejemplo si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritar y desquitarse con los demás. Otras estrategias para calmar el estrés son: respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado. Luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.

## **Como estimular el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los bebés**

1- Potenciar los vínculos emocionales en las rutinas diarias y juegos: contacto visual, contacto corporal (caricias, abrazos, masajes), gestos imitativos, expresiones de agrado hacia su conducta.

2- Devolverle una imagen positiva de sí mismo: con la palabra (“eres muy simpático”, “me gusta mucho estar contigo”, “disfruto de ti”...) y con los gestos (sonreírle, abrazarle, besarle...).

3- Expresar las emociones que sientes: “Estoy contenta...”, “Estoy orgullosa...”, “estoy enfadada...”; nombrar las emociones que él siente aceptándolas: “ahora estás contento...”, “veo que estás enfadado, no te gusta...”, “tienes miedo a...”.

4- Para mejorar su autoestima y seguridad en sí mismo le ayudará que el niño pueda hacer cosas por sí mismo, por ejemplo: cuando se cae, dejarle que se levante sólo, que termine su juego, la torre que está construyendo... Puedes reforzar:

a. Que no se rinda, enfatizar que cada vez lo hace mejor (siempre comparando con cómo lo ha realizado la vez anterior no comparándole con los demás).

b. La iniciativa a divertirse, a crear un juego, a superar algo que no se le da bien...

5- Podrás fomentar sus habilidades sociales, guiándole para que salude, sonría a los otros...; por otro lado, dando ejemplo de cómo se saluda, se sonrío, se pide por favor, se da las gracias...

## **Conocimiento de uno mismo**

El interés individual por mejorar o crecer como persona cada día, no es el interés general o la preocupación consciente y esforzada de la mayoría.

Hasta aquellos a quienes amamos integran esa mayoría, como también nosotros lo hicimos alguna vez.

Para vivir más felices es importante tener esto presente.

Si hay amor pero no se encuentra el respeto esperado, no será suficiente.

Si hay amor pero no se reconocen los errores, junto a una actitud visible y genuina de trabajar para que no se repitan, no será suficiente.

Si hay amor pero se hiera a la otra parte con actitudes, gestos o palabras que siempre le han molestado, no será suficiente.

No se engañen: el amor, solo, no es suficiente. No dejen de hacer algo para salvarlo.

El dominio de sí mismo, saber doblegar la propia voluntad, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es el dominio de sí mismo?

Es tomar conciencia de nuestros verdaderos deseos e intenciones, saber escuchar nuestra voz interior, reconocer la realidad circundante, y aplicar nuestro esfuerzo a la concreción de objetivos, dosificándolo de acuerdo al tiempo, el lugar y la circunstancia. El conocimiento de sí mismo, es uno de los caminos hacia una vida más feliz.

¿Y qué es conocerse a sí mismo?

Es re-conocerse. Darle lugar al pensamiento para examinarnos a nosotros mismos y tener al menos un conocimiento aproximado de: quienes somos, que queremos, donde vamos, como nos valoramos, con que herramientas contamos.

Para edificar una casa se planifica, se calcula un presupuesto, se hacen bases según el terreno, se usan muchas herramientas, se hace mezcla de materiales en la proporción adecuada, se levantan paredes, se amuran techos, se controlan las distintas etapas de la construcción.

Conocerse a sí mismo es tan fácil y tan difícil como construir una casa.

#### **2.4.2.2 Influencia de inteligencia intrapersonal en el rendimiento escolar**

El niño que desarrolla su inteligencia intrapersonal posee confianza en sus capacidades personales e intelectuales, se relaciona correctamente y es capaz de comunicar lo que quiere, piensa y siente; está motivado para explorar, para conocer cosas nuevas.

Factores, todos estos, que influyen en el rendimiento escolar.

Se destaca que el rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Y enumera los siguientes objetivos a reeducar como clave fundamental:

**Confianza:** La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.

**Curiosidad:** La sensación de que descubrir algo es positivo y placentero.

**Intencionalidad:** El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia; ligado a la sensación de sentirse competente y eficaz.

**Autocontrol:** Modular y controlar las propias acciones de una forma adecuada a su edad.

**Relación:** Una capacidad que se basa en el hecho de comprender a los demás y de ser comprendido por ellos.

**Capacidad de comunicar:** El deseo, la capacidad y la confianza de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos.

**Cooperación:** Armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

## La autoestima en los niños



Gráfico N° 6

El amor propio o autoestima se puede definir como la manera en que las personas se sienten acerca de ellas mismas. Los niveles de amor propio en los niños son evidentes en su comportamiento y sus actitudes. Si los niños se sienten bien de sí mismos, esto se reflejará en su comportamiento con sus amigos, maestros, hermanos, padres, y otra gente. El amor propio es algo que afecta al individuo toda la vida, así que es muy importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar altos niveles de amor propio.

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que sus hijos aprendan desde temprana edad a ser cariñosos, capaces y competentes. Desafortunadamente, es también a temprana edad cuando los niños pueden desarrollar un bajo nivel de amor propio. Los padres deben tener cuidado y no plantar, sin saberlo, la semillas del bajo amor propio en sus hijos. Los niños aprenden sus primeras lecciones acerca del amor propio por medio de sus padres.

### **2.4.2.3 Inteligencia intrapersonal en la escuela**

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros estudiantes.

Desde el punto de vista del profesor es muy importante porque de ella depende que acabemos el año en mejor o peor estado anímico.

Para los estudiantes es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible.

Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Desde el punto de vista de los profesores no podemos olvidar que en muchos países la docencia es una de las profesiones con mayor índice de enfermedades mentales como la depresión. Si nuestros estudiantes pasan por periodos de frustración y tensión, ¿qué no decir de nosotros, los profesores?

A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo.

La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, sin embargo, educable.

#### **¿Es positivo enseñar a los niños a controlar sus emociones?**

Es positivo enseñar a los niños a controlar sus emociones si se entiende como la capacidad para adecuar la expresión emocional a la situación y a la persona indicada; pero nunca, si se hace como una represión del sentimiento.

También es positivo porque así aprenden a entender sus reacciones, cómo afectan sus comportamientos y a saber que éstos tienen consecuencias para él y para los demás. En general, desarrollar la Inteligencia

intrapersonal aporta numerosos beneficios a nivel personal. Conlleva un mejor conocimiento de sí y aumento de la autoestima, lo que repercute en la mejora de las relaciones interpersonales en la forma de reconocer y resolver conflictos... desembocando, todo ello, en un mejor rendimiento social y personal.”

### **Algunos Detalles Acerca del Amor Propio**

Los niños empiezan a formar su propia imagen a temprana edad.

Los niños buscan en sus padres y otros adultos importantes, evidencia de que ellos son cariñosos, listos, capaces, etc. Si no hay evidencia de esto, se desarrolla un bajo nivel de autoestima.

El amor propio afecta el progreso en la escuela. Los niños que se sienten capaces de sí mismos y de sus habilidades, son más aptos a progresar en la escuela que otros niños que piensan a menudo que no puede hacer nada bien. El éxito en la escuela, por lo tanto, afecta el amor propio del niño. Si los niños van bien en la escuela, se sentirán mejor de sí mismos. Los niños que van mal, a menudo se sienten mal de sí mismos.

El amor propio afecta la manera en que los niños se comunican con otra gente. Los niños que se sienten confiados, suelen relacionarse de manera positiva con otros. Por el contrario, los niños que no tienen mucha confianza en sí mismos, tienen a menudo problemas para comunicarse con otras personas.

El amor propio afecta la creatividad.

Los niños con bajos niveles de autoestima se inclinan menos a tomar riesgos para ser creativos, que los niños con mejor autoestima.

Los padres afectan el amor propio en sus hijos. El amor propio de un padre se refleja en su comportamiento. Las investigaciones demuestran que niños con un nivel alto de autoestima, han tenido padres que les han mostrado mucho amor y aceptación. Niños con poca autoestima suelen haber tenido padres demasiado críticos y de mal juicio.

Niños con poco amor propio suelen pelear más con sus padres que niños con mejor autoestima.

### **La Inteligencia Infantil**

Durante varios años los psicólogos han estado interesados en probar la inteligencia de los infantes. Si fuera posible realizar mediciones precisas, sería de considerable ayuda para emparejar a padres e hijos adoptivos, o para planeación de actividades educativas. El problema es que los infantes son menos verbales que los niños mayores, por lo que son probados sobre la base de lo que hacen y no de lo que dicen. Sin embargo los infantes se distraen fácilmente; es difícil atraer su atención para probarlos. Si dejan de hacer algo, ¿se debe a que no saben cómo hacerlo, no sienten deseos de hacerlo o porque no saben qué es lo que les espera?

### **Coefficiente del Desarrollo**

Arnold Gesell (1934) desarrolló una medición que fue utilizada para seleccionar a los bebés que serían dados en adopción. La prueba de Gesell divide la conducta en cuatro categorías: motora, lenguaje, adaptativa y personal-social. Los puntajes obtenidos en esas cuatro áreas se combinan en un coeficiente de desarrollo (CD). El problema es que los CD obtenidos en la infancia no presentan una correlación elevada con los puntajes de CI observados en la niñez tardía, por lo que cualquier esfuerzo por predecir el CI de niños normales antes de los dos años es prácticamente inútil.

### **¿Qué hace posible la inteligencia intrapersonal?**

Hace posible comprender los propios sentimientos, emociones, motivaciones y deseos. Sirve para el crecimiento personal, para superarse a uno mismo. Es propia de las personas preocupadas por su propio desarrollo espiritual.



Está relacionada con un conjunto de habilidades que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción, como por ejemplo la capacidad de automotivarse, de superar decepciones, demostrar empatía, etc. Estas habilidades son interdependientes y se utilizan en diferentes grados según el tipo de tarea que se lleve a cabo.

Quienes poseen este tipo de competencias tienen no sólo más posibilidades de sentirse satisfechas y cómodas consigo mismas sino que son más eficaces en su trabajo y alcanzan más fácilmente el éxito. Son alegres, asumen sus responsabilidades, tienen un alto grado de solidaridad y expresan abiertamente sus sentimientos comunicándose claramente con los demás.

Incluso poseen un tono vital que parece inmunizarles contra enfermedades y padecimientos que, en cambio, afectan a otras personas con mayor facilidad.

### **Habilidades propias de la inteligencia intrapersonal**



**Gráfico N° 7**

Como hemos dicho la inteligencia intrapersonal incluye cuatro grupos de habilidades, si excluimos las habilidades sociales: la conciencia de sí mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía.

La primera, la toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia intrapersonal. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estado internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si consideramos vergonzosa o negativa.

La captación de las emociones está además relacionada con la salud; al tratarse de impulsos tendentes a la acción (por manifestación comportamental, cambio de la situación o la reestructuración cognitiva) su persistencia origina problemas fisiológicos, lo que denominamos somatizaciones.

Su adiestramiento es fruto de la mediación de adultos iguales, a través del aprendizaje incidental, centrando la atención en las manifestaciones internas y externas, especialmente no verbales, que acompañan a cada estado emocional y la situación que las origina.

La expresión voluntaria de distintas emociones, su dramatización, es un camino eficaz de modelado y aprendizaje de las mismas.

La segunda de las habilidades es la capacidad de controlar las emociones, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad.

Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a

calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.

En relación al enfado hay que conocer que su detonante universal es la sensación de hallarse amenazado, bien real o simbólicamente.

Consiste desde la perspectiva hormonal en una secreción de catecolaminas que producen un acceso puntual y rápido de energía y una descarga adrenocortical que produce una hipersensibilidad difusa que puede durar hora o incluso días, descendiendo progresivamente nuestro umbral de irritabilidad.

Podemos pues decir que el enfado se construye sobre el enfado; que cada pequeño incidente nos predispone a reaccionar nuevamente enfadándonos con causas menores y a que la reacción sea cada vez más violenta. También podemos afirmar que es la emoción más persistente y difícil de controlar, aunque el peor consejero es la creencia errónea de que es ingobernable.

Lo importante para su control es intervenir en la cadena de pensamientos hostiles que los alimenta. Y entre las técnicas que han demostrado su eficacia destacan ante la reacción ya provocada: la relajación, la comprensión y una actitud contraria al enfado (quien se enfada tiene dos trabajos: enfadarse y desenfadarse). En cuanto a la catarsis y la expresión abierta del enfado no parece surtir el efecto deseado, al contrario, según la anatomía del enfado es contraproducente.

Respecto al miedo, conviene recordar que como reacción ante un peligro real y objetivo, tiene un indudable valor adaptativo y está relacionada con la conducta de huida o lucha, para las cuales el organismo se prepara biológicamente mediante la movilización de sus recursos energéticos.

Cuando esta movilización de los recursos energéticos se origina ante causas más subjetivas o difusas, y de forma más persistente, también ante las más variadas actividades que suponen un reto, la emoción resultante la podemos denominar ansiedad.

La ansiedad se ha relacionado con el rendimiento o el éxito en la actividad, concretamente en la escolar, comprobando que mientras que a niveles moderados es beneficiosa e imprescindible, su exceso es contraproducente.

El componente fisiológico de la ansiedad es controlable a través de las técnicas de relajación.

El componente cognitivo (la preocupación) responde ante estrategias de cambio del foco de la atención, la autocrítica de las creencias asociadas, inducción activa de pensamiento positivo, la utilización del sentido del humor.

El componente conductual, evitación y lucha, requiere desensibilización, prevención o autoinstrucciones. Sin olvidar que una buena prevención de la ansiedad es el aumento del ejercicio, una dieta baja en calorías, una cantidad apropiada de sueño y descanso.... es decir, los hábitos de conducta asociados al incremento de la secreción de serotonina.

Respecto a la tristeza, en su manifestación extrema, desadaptativa, la depresión, volvemos a destacar el uso de estrategias de modificación de conducta y cognitivas. Y además la utilización de la tercera de las habilidades de la inteligencia emocional, el optimismo.

La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles a la consecución de metas relevantes y tareas complejas, y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima:

- El control de los impulsos, la capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes.
- El control de los pensamientos negativos, el optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos

atencionales; preocuparse consume los recursos que necesitamos para afrontar con éxito los retos vitales y académicos.

- El estilo atributivo de los éxitos y fracasos, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es una teoría psicológica que contribuye enormemente a nuestra comprensión de los problemas de aprendizaje y a su solución.
- La autoestima y su concreción escolar, autoconcepto académico o expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución; además consideramos al autoconcepto como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso (aparte de otros factores más cognitivos, como descomponer los problemas y ser flexibles para cambiar de métodos y objetivos).

El desarrollo del optimismo, la autoestima y la expectativa de éxito, están relacionados con las pautas de crianza y educación, evitando el proteccionismo y la crítica destructiva, favoreciendo la autonomía y los logros personales, utilizando el elogio y la pedagogía del éxito, complementado con la exigencia y la ayuda.

A nivel escolar es muy relevante la evolución, de la comprensión que tienen los niños y niñas de la relación entre el esfuerzo, la capacidad y el logro que se produce desde la infancia hasta la adolescencia: inicialmente esfuerzo es sinónimo de capacidad; de los 6 a los 10 años el esfuerzo se complementa con el factor capacidad innata; a partir de los diez algunos toman mal que su trabajo se vuelva más duro y requiera más

tiempo, por lo que comienzan a desarrollar hábitos de postergar o evitar el trabajo; y a partir de los 13 se vuelven pesimistas sobre sus posibilidades de éxito.

Ante este problema la mejor intervención es la prevención y la supervisión y apoyo familiar y la enseñanza de la habilidad de administración del tiempo (recursos de salud mental, que evita el estrés y aumenta eficacia laboral), así como cultivar hobbies, pues contribuyen a crear hábitos de trabajo.

Finalizamos este recorrido por las habilidades de la inteligencia emocional, con la empatía, La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente (por oposición a la empatía negativa). En la base de esta capacidad están la de captar los propios estado emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones.

Su desarrollo pasa por fases como el contagio emocional más temprano, la imitación motriz, el desarrollo de habilidades de consuelo pero el desarrollo de la empatía está fundamentalmente ligado a las experiencias de apego infantil (los hijos maltratados que se convierten en maltratadores).

### **El papel de los padres**

El papel de los padres es importantísimo, ya que la mayoría se adquiere por modelado, por observación. En las primeras etapas de la vida del niño, con el establecimiento de los vínculos afectivos, con las muestras de cariño, el infante va explorando sentimientos, reacciones; imitando e identificando emociones y situaciones. Por ejemplo, aprende que cuando rompe algo, papá se pone serio, “está triste”.

Al principio las emociones son básicas, y cuando va ampliando su vocabulario empiezan a distinguir matices; papá no está “triste”, sino enfadado, decepcionado, etc.” Además, la psicóloga del Gabinete Sastre Reyes, hace hincapié en la importancia que tiene el que los padres tengan

su propia inteligencia emocional desarrollada, puesto que van a servir de modelo de aprendizaje para sus hijos, no sólo a nivel verbal, también no verbal, comportamental... Hay que tener cuidado ya que en muchas ocasiones en el afán de los padres por hacer la vida más fácil a sus hijos, se anticipan a sus necesidades emocionales; impidiendo así que sea él quien aprenda a identificar y expresar lo que sucede.

Aspectos como la autoestima y el respeto requieren del apoyo emocional de los padres y de que éstos dediquen tiempo a sus hijos y a atender sus necesidades emocionales, no sólo físicas y de juego.

Es fundamental enseñar a los niños a solucionar por sí mismos los problemas, de la forma más adecuada. A menudo, los padres intentan solucionar sus problemas aunque no sea necesario; no les permiten la opción de pensar y actuar por sí mismos.

Es clave motivarles a que resuelvan sus problemas, que desde pequeños vayan aprendiendo a tomar decisiones, aunque se equivoquen. La práctica en la solución de problemas mejora la capacidad de resolución de éstos en el futuro”.

Hay que saber reconocer los esfuerzos de los hijos por aprender, mejorar o hacer las cosas bien. Así mismo es importante el apoyo en los fracasos, aun siendo sinceros con ellos en que su trabajo no ha sido realizado correctamente.

## **2.5 Hipótesis**

La obesidad infantil afecta en la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **2.6 Señalamiento de las Variables**

Variable Independiente: La obesidad infantil.

Variable dependiente: Inteligencia intrapersonal.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1 Modalidad Básica de la Investigación**

La investigación:

**De Campo.-** Porque su estudio se realizó en el Jardín de Infantes “Los Nardos” con los estudiantes del Primero de Básica paralelo “B”, docentes, padres de familia y autoridades para verificar la confiabilidad y los resultados.

**Bibliográfica-Documental.-** Porque se necesita de abundante información la misma que se encuentra en libros, enciclopedias, folletos, documentos, diccionarios e internet, que ayudaron a sustentar la contextualización, las investigaciones previas a la fundamentación teórica sobre la obesidad infantil y su incidencia en la inteligencia intrapersonal para que el proyecto de investigación tenga éxito y se pueda dar alternativas de solución.

### **3.2 Nivel o Tipo de la Investigación**

**El nivel es exploratorio:** Por su metodología flexible y su amplitud, su objetivo es sondear el problema de la obesidad infantil y la inteligencia intrapersonal originada en el Jardín de Infantes “Los Nardos”, se puede emitir hipótesis relacionando las variables.

**Es descriptivo:** Porque se describe, compara, clasifica diferentes motivos por los que se da la obesidad infantil y cuál es su incidencia en la inteligencia intrapersonal.

Requiere de conocimientos suficientes y varias investigaciones realizadas para comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras y después clasificarlas.



**Asociación de variables:** Porque se relaciona la variable independiente: La obesidad infantil con la variable dependiente: La inteligencia intrapersonal que nos permite realizar predicciones estructuradas, partiendo del análisis, de los resultados obtenidos al aplicar los instrumentos de recolección de datos.

### **3.3 Población y Muestra**

Para el presente proyecto de investigación la población estuvo conformada por diez niños y veinte niñas de un promedio de cinco años de edad, treinta padres de familia del primer año de educación básica paralelo “B” del Jardín de Infantes “Los Nardos”, un cincuenta por ciento son profesionales y el cincuenta restante se dedican al comercio y otras actividades , cuatro maestras que dictan las diferentes asignaturas, una maestra parvularia titular responsable del grupo de primero de básica paralelo “B”, posee un conocimiento básico de la psicología infantil de los procesos de desarrollo y un dominio profundo y práctico de la metodología infantil y los recursos didácticos, una maestra encargada de la asignatura de computación aparte de tener conocimientos en informática es también parvularia esto ayuda a que pueda impartir sus conocimientos y llegar de una mejor manera a los niños y niñas, también la maestra que dicta las clases de cultura física especializada en expresión corporal, y la maestra encargada de la asignatura de inglés con una amplia experiencia en la enseñanza de un segundo idioma a niños de esta edad, esta fue la población a la que se tomó en cuenta para realizar esta investigación.





### 3.5 Plan Recolección de Información

En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario se aplicó una sola vez.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas:

<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Explicación</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Dirigida a los niños y niñas, educadoras y padres de familia.
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores y operacionalización de las variables.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora Mayra Peñafiel
¿Cuándo?	Septiembre y Octubre 2011.
¿Dónde?	Jardín de Infantes “Los Nardos”.
¿Cuántas veces?	Una sola vez.
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta estructurada.
¿Con qué?	Cuestionario estructurado.
¿En qué situación?	Investigación del seminario.

**Cuadro N° 3**  
**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

### **3.6 Plan de procesamiento de la información**

Para procesar la información recogida se empleó una revisión crítica de la información recogida desechando la información defectuosa, contradictoria e incompleta.

En función de los datos obtenidos se procedió a realizar la tabulación respectiva.

Se calculó las frecuencias y porcentajes, se graficó los datos y se interpretó los resultados.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 Análisis de Resultados**

En el análisis de datos estadísticos, se destaca las tendencias o redacciones fundamentales de acuerdo con objetivos de investigación.

#### **4.2 Interpretación de Datos**

La interpretación de los resultados se lo ha establecido con el apoyo del marco teórico de acuerdo a los aspectos pertinentes resaltado en la investigación.

Una vez recolectadas las encuestas realizadas a los niños y niñas, padres de familia y maestras del Primer Año de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes Los Nardos se procedió a contabilizar las respuestas pregunta por pregunta utilizando el programa de Excel para luego proceder a tabular y graficar los datos de cada pregunta determinando así los porcentajes de las respuestas.

Luego se procedió analizar y a interpretar los porcentajes obtenidos en cada una de las preguntas, siendo esto muy positivo ya que este análisis nos ayudó a determinar cuáles son las causas principales de que los niños y niñas tengan problemas de obesidad y no desarrollen su inteligencia intrapersonal, también las medidas que debe tomar la escuela en este grave problema, las maestras y padres de familia.

**Encuesta dirigida a los padres de familia del Primer Año de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.**

**Pregunta N° 1:** ¿Sabe la importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	13	43%
NO	17	57%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 4**



**Gráfico N° 8**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

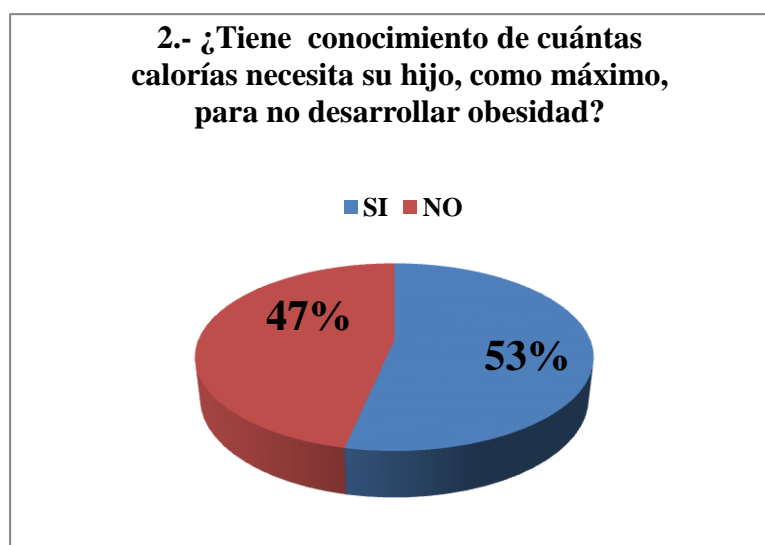
Un total de 13 padres de familia que representan el 43% manifiestan que saben la importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos, mientras que 17 padres de familia que representan el 57% afirman que desconocen importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos.

Por lo tanto la mayor parte de los padres de familia encuestados desconocen la importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos, mientras que un menor porcentaje manifiestan que si saben la importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos.

**Pregunta N° 2:** ¿Tiene conocimiento de cuántas calorías necesita su hijo, como máximo, para no desarrollar obesidad?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	16	53%
NO	14	47%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 5**



**Gráfico N° 9**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Un total de 16 padres de familia que representan el 53% manifiestan que si tienen conocimiento de cuántas calorías necesita su hijo, como máximo, para no desarrollar obesidad, mientras que 14 padres de familia que representan el 47% afirman que no tienen conocimientos de cuantas calorías necesitan sus hijos.

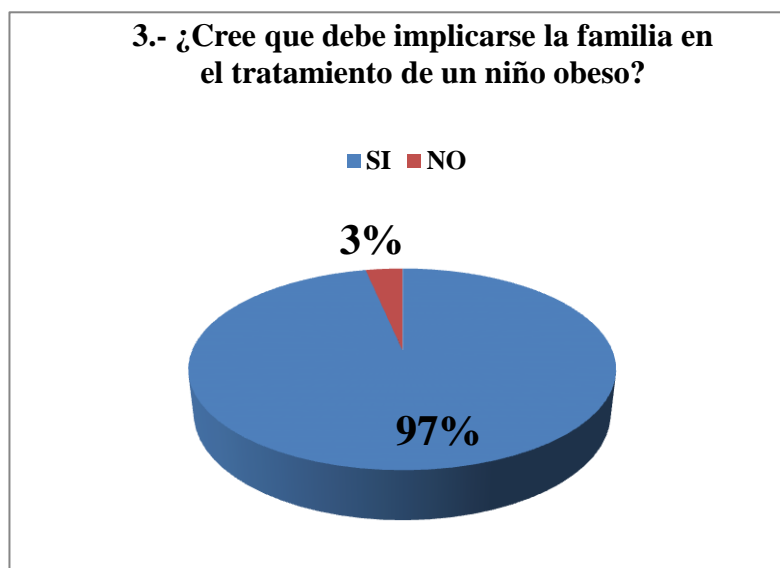
Por lo tanto la mayor parte de padres de familia encuestados si tienen conocimiento de cuantas calorías necesitan sus hijos como máximo, mientras que un menor porcentaje manifiesta que no tiene conocimiento de cuántas calorías necesita su hijo, como máximo, para no desarrollar obesidad



**Pregunta N° 3:** ¿Cree que debe implicarse la familia en el tratamiento de un niño obeso?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	97%
NO	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 6**



**Gráfico N° 10**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

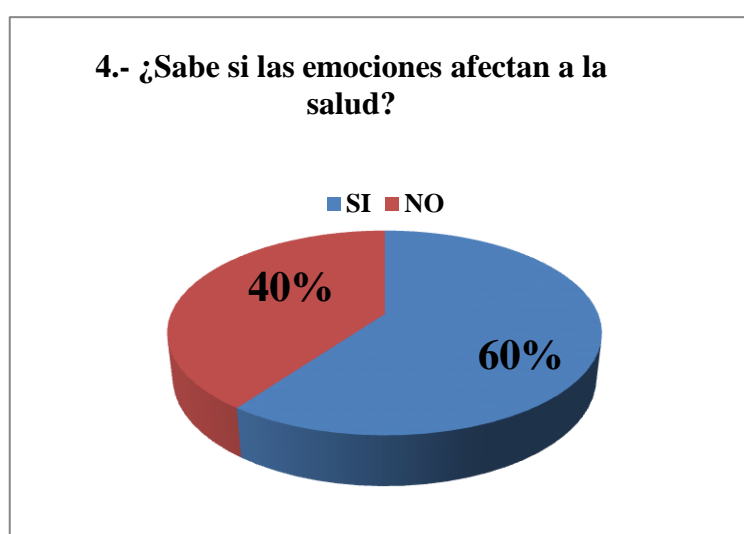
Un total de 29 padres de familia que representan el 97% manifiesta dicen que si debe implicarse a la familia en el tratamiento de un niño obeso, mientras que un padre de familia que representa el 3% dice que no es importante implicar a la familia en el tratamiento de un niño obeso.

Por lo tanto la mayor parte de padres de familia encuestados están de acuerdo con que la familia de estar implicada en el tratamiento de un niño obeso, mientras que un mínimo porcentaje manifiesta que cree que no debe implicarse la familia en el tratamiento de un niño obeso.

**Pregunta N° 4:** ¿Sabe si las emociones afectan a la salud de su hijo?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	18	60%
NO	12	40%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 7**



**Gráfico N° 11**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

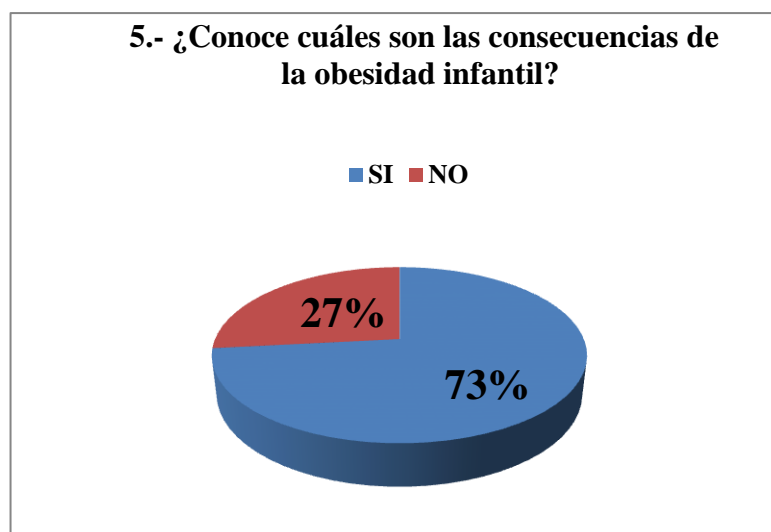
Dieciocho padres de familia que representan el 60% manifiestan que saben que las emociones afectan a la salud, mientras que doce padres de familia que representan el 40% manifiesta lo contrario que no saben si las emociones afectan a la salud.

Por lo tanto la mayor parte de los padres de familia encuestados si saben que las emociones afectan a la salud, mientras que un menor porcentaje manifiesta que no saben si las emociones afectan a la salud.

**Pregunta N° 5:** ¿Conoce cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	73%
NO	8	27%
<b>TOTAL</b>	30	100%

Cuadro N° 8



**Gráfico N° 12**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Veintidós padres de familia que representan el 73% manifiestan que conocen cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil, mientras que ocho padres de familia que representan el 27% manifiesta lo contrario que no tienen conocimiento de las consecuencias de la obesidad infantil.

Por lo tanto la mayoría de los padres de familia encuestados si tienen conocimiento de las consecuencias de la obesidad infantil, mientras que un menor porcentaje manifiesta que no conoce cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil.

**Pregunta N° 6:** ¿Sabe qué deben hacer los padres cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	23%
NO	23	77%
<b>TOTAL</b>	30	100%

Cuadro N° 9



Gráfico N° 13

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Siete padres de familia que representan el 23% manifiestan que saben qué deben hacer cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta, mientras que veintitrés padres de familia que representan el 77% manifiesta lo contrario que no saben qué hacer cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta.

Por lo tanto la mayor parte de los padres de familia encuestados no saben qué deben hacer cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta, mientras que un menor porcentaje manifiesta que si saben que deben hacer cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta.

**Pregunta N° 7:** ¿Cree que es bueno que su hijo reprima emociones?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	30%
NO	21	70%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 10**



**Gráfico N° 14**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Nueve padres de familia que representan el 30% manifiestan que si creen que es bueno que su hijo reprima emociones, mientras que veintiún padres de familia que representan el 70% manifiesta lo contrario que creen que no es bueno que su hijo reprima emociones.

Por lo tanto la mayor parte de padres de familia encuestados cree que no es bueno que su hijo reprima emociones, mientras que un menor porcentaje cree que es bueno que su hijo reprima emociones.

**Pregunta N° 8:** ¿Está al tanto de las medidas que pueden tomar los padres de un niño obeso?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	6	20%
NO	24	80%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 11**



**Gráfico N° 15**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Seis padres de familia que representan el 20% manifiestan que si están al tanto de las medidas que pueden tomar los padres de un niño obeso, mientras que veinticuatro padres de familia que representan el 80% manifiesta lo contrario que no están al tanto de las medidas que pueden tomar los padres de un niño obeso.

Por lo tanto la mayor parte de padres de familia encuestados no están al tanto de las medidas que pueden tomar si tienen un niño obeso, mientras que un menor porcentaje si está al tanto de las medidas que pueden tomar si tienen un niño obeso.

**Pregunta N° 9:** ¿Tiene conocimiento de cuáles son los alimentos más sanos?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Cuadro N° 12**



**Gráfico N° 16**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

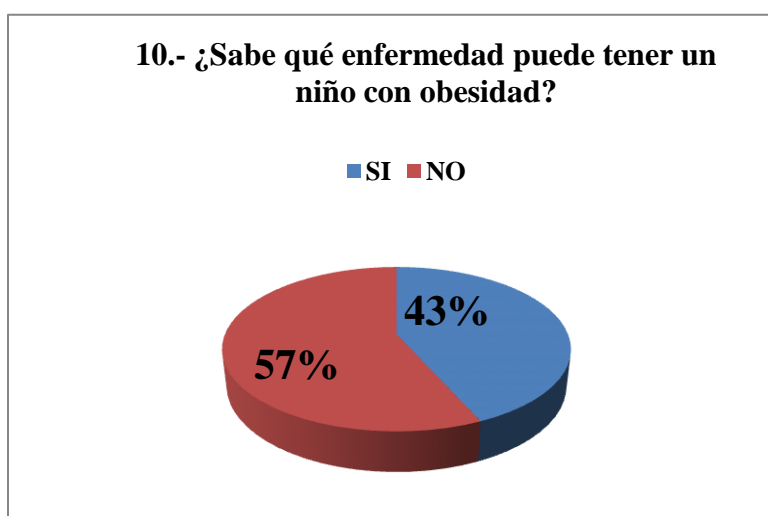
Los treinta padres de familia encuestados que representan el 100% manifiestan que si tienen conocimiento de cuáles son los alimentos más sanos.

Por lo tanto toda la población encuestada tiene conocimiento de cuáles son los alimentos más sanos.

**Pregunta N° 10:** ¿Sabe qué enfermedad puede tener un niño con obesidad?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	43%
NO	17	57%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 13**



**Gráfico N° 17**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Trece padres de familia que representan el 43% manifiestan que si saben que enfermedad puede tener un niño con obesidad, mientras que diecisiete padres de familia que representan el 57% manifiesta lo contrario que no saben que enfermedad puede tener un niño con obesidad.

Por lo tanto la mayor parte de padres de familia encuestados no saben que enfermedad puede tener un niño con obesidad, mientras que un menor porcentaje si saben que enfermedad puede tener un niño con obesidad.

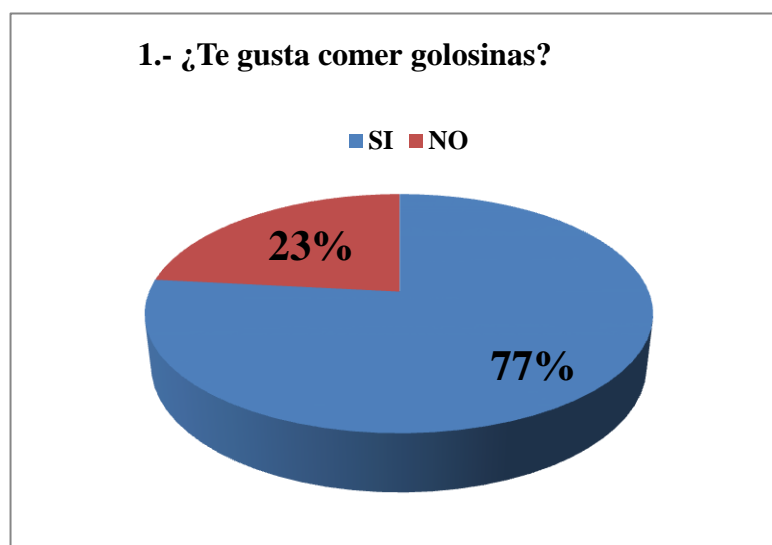


**Encuesta dirigida a los niños y niñas del Primer Año de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.**

**Pregunta N° 1: ¿Te gusta comer golosinas?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	23	77%
NO	7	23%
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Cuadro N° 14**



**Gráfico N° 18**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

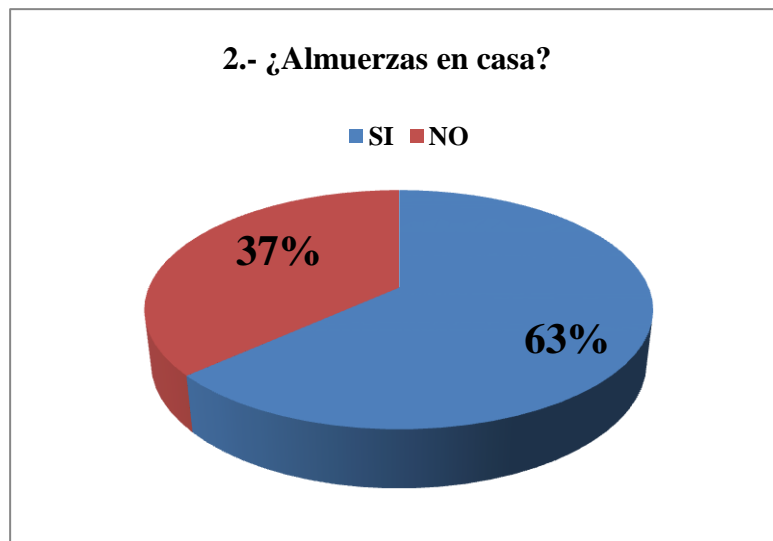
Veintitrés niños y niñas que representan el 77% manifiestan que si les gusta comer golosinas, mientras que siete niños y niñas que representan el 23% manifiesta lo contrario que no les gusta comer golosinas.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados les gusta comer golosinas, mientras que a un menor porcentaje no gusta comer golosinas.

**Pregunta N° 2: ¿Almuerzas en casa?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	19	63%
NO	11	37%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 15**



**Gráfico N° 19**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

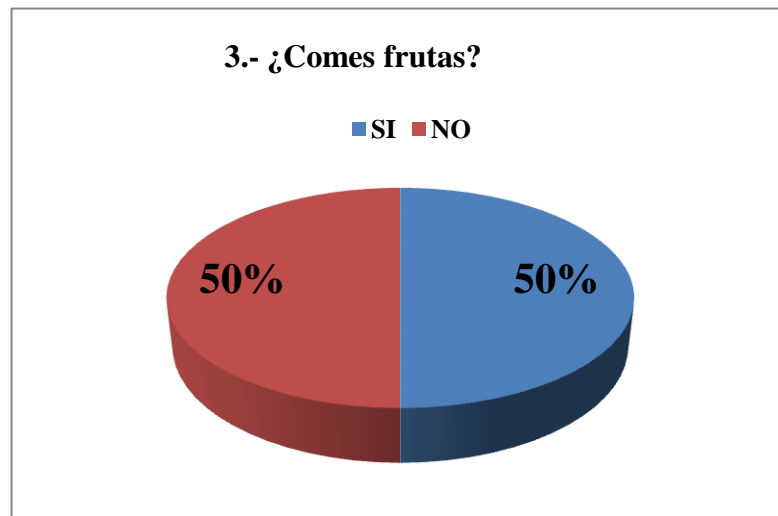
Diecinueve niños y niñas que representan el 63% manifiestan que almuerzan en casa, mientras que once niños y niñas que representan el 37% manifiesta lo contrario que no almuerzan en casa.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados almuerzan en casa, mientras que un menor porcentaje no almuerzan en casa.

**Pregunta N° 3: ¿Comes frutas?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	15	50%
NO	15	50%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 16**



**Gráfico N° 20**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

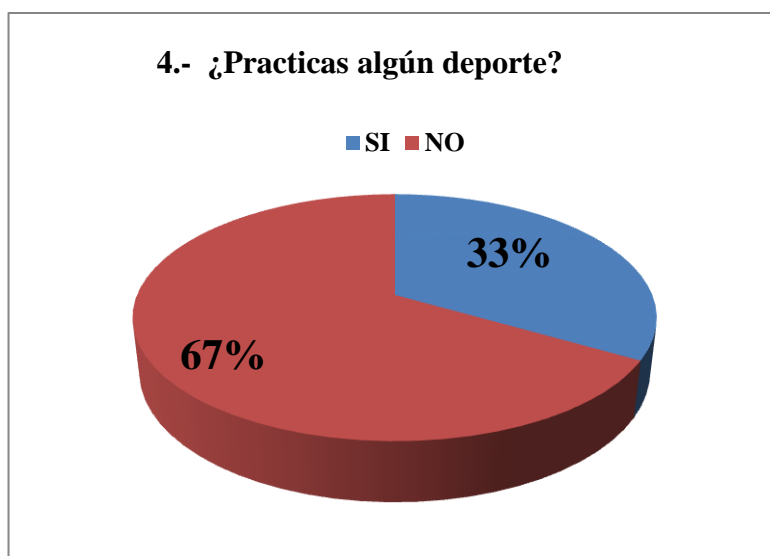
Quince niños y niñas que representan el 50% manifiestan que comen frutas, mientras que quince niños y niñas que representan el 50% manifiesta lo contrario que no comen frutas.

Lo que significa que la mitad de los niños y niñas encuestados comen frutas, mientras que la otra mitad no comen frutas.

**Pregunta N° 4:** ¿Practicas algún deporte?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	10	33%
NO	20	67%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 17**



**Gráfico N° 21**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Diez niños y niñas que representan el 33% manifiestan que si practican algún deporte, mientras que veinte niños y niñas que representan el 67% manifiesta lo contrario que no practican algún deporte.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados no practican algún deporte, mientras que un menor porcentaje si practican algún deporte.

**Pregunta N° 5: ¿Te agradan las ensaladas?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	8	27%
NO	22	73%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 18**



**Gráfico N° 22**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

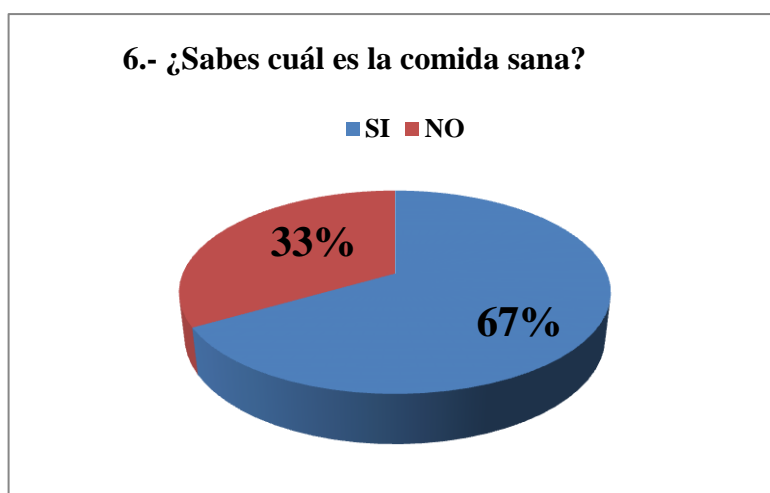
Ocho niños y niñas que representan el 27% manifiestan que si les agradan las ensaladas, mientras que veintidós niños y niñas que representan el 73% manifiesta lo contrario que no les agradan las ensaladas.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados no les agradan las ensaladas, mientras que a un menor porcentaje si les agradan las ensaladas.

**Pregunta N° 6: ¿Sabes cuál es la comida sana?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	20	67%
NO	10	33%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 19**



**Gráfico N° 23**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

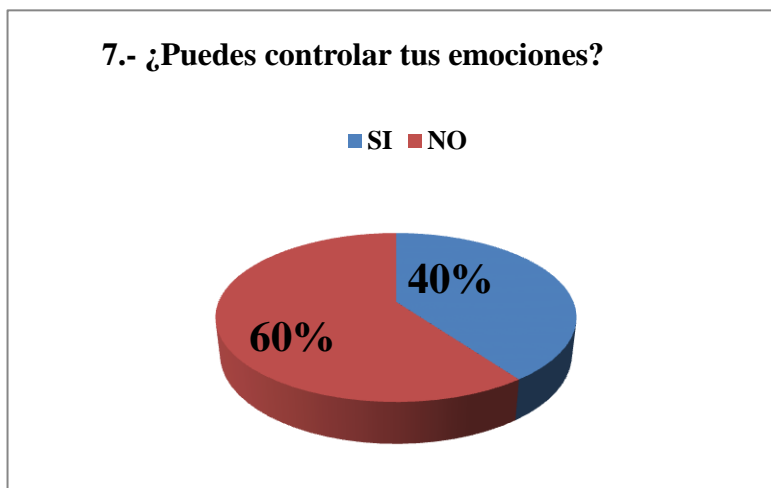
Veinte niños y niñas que representan el 67% manifiestan que saben cuál es la comida sana, mientras que diez niños y niñas que representan el 33% manifiesta lo contrario que no saben cuál es la comida sana.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados afirman que saben cuál es la comida sana, mientras que un menor porcentaje no saben cuál es la comida sana.

**Pregunta N° 7: ¿Puedes controlar tus emociones?**

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	40%
NO	18	60%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 20**



**Gráfico N° 24**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Doce niños y niñas que representan el 40% manifiestan que pueden controlar sus emociones, mientras que dieciocho niños y niñas que representan el 60% manifiesta lo contrario que no pueden controlar sus emociones.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados afirman que no pueden controlar sus emociones, mientras que un menor porcentaje dice que si pueden controlar sus emociones.

**Pregunta N° 8:** ¿Si un compañerito esta triste tú te pones en su lugar y tratas de ayudarlo?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	33%
NO	20	67%
<b>TOTAL</b>	30	100%

Cuadro N° 21



Gráfico N° 25

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a los padres de familia del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Diez niños y niñas que representan el 33% manifiestan que si un compañerito esta triste si se pone en su lugar de él y trata de ayudarlo, mientras que veinte niños y niñas que representan el 67% manifiesta lo contrario que si un compañerito esta triste no se pone en su lugar de él y no trata de ayudarlo.

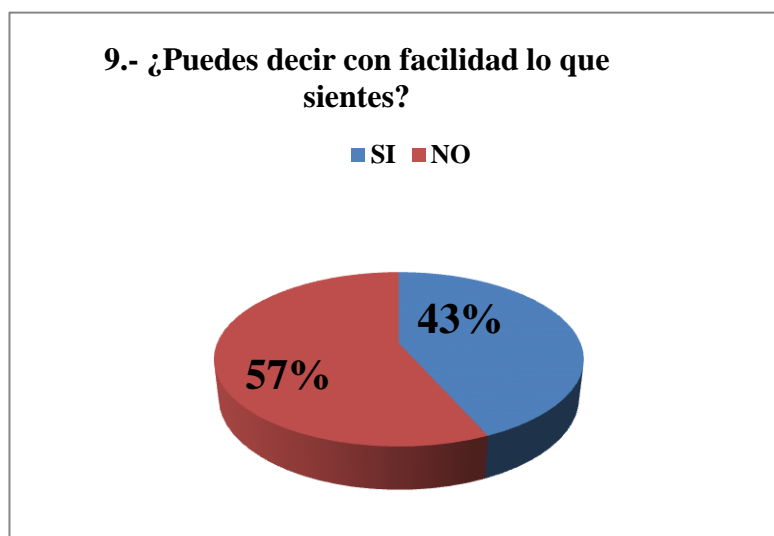
Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados no se ponen en el lugar de sus compañeros y no tratan de ayudarlos si ellos están tristes, mientras que un menor porcentaje si se ponen en el lugar de sus compañeros y si tratan de ayudarlos si ellos están tristes.



**Pregunta N° 9:** ¿Puedes decir con facilidad lo que sientes?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	13	43%
NO	17	57%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 22**



**Gráfico N° 26**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Trece niños y niñas que representan el 43% manifiestan que pueden decir con facilidad lo que sienten, mientras que diecisiete niños y niñas que representan el 57% manifiesta lo contrario que no pueden decir con facilidad lo que sienten.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados no pueden decir con facilidad lo que sienten, mientras que un menor porcentaje si pueden decir con facilidad lo que sienten.

**Pregunta N° 10:** ¿Tus amigos o familiares te dicen que estas gordito?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	11	37%
NO	19	63%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 23

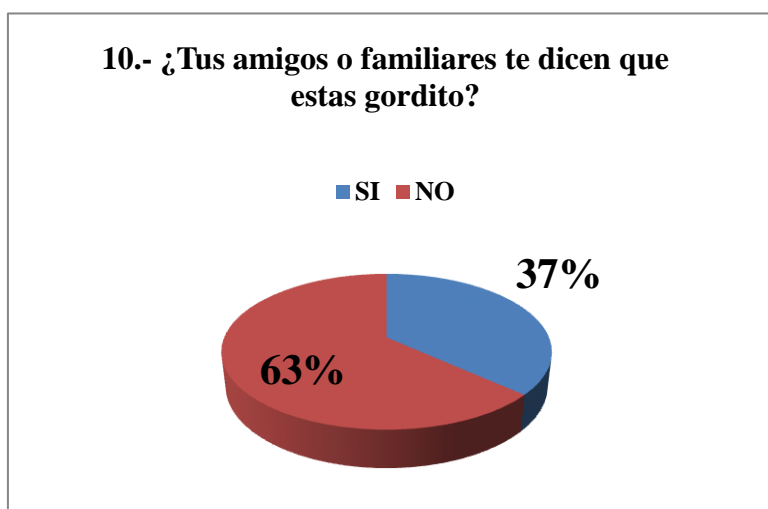


Gráfico N° 27

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Once niños y niñas que representan el 37% manifiestan que sus amigos o familiares les dicen que están gorditos, mientras que diecinueve niños y niñas que representan el 63% manifiesta lo contrario que sus amigos o familiares no les dicen que están gorditos.

Por lo tanto la mayor parte de niños y niñas encuestados afirman que sus amigos o familiares no les dicen que están gorditos, mientras que un menor porcentaje afirman que sus amigos o familiares si les dicen que están gorditos.

**Encuesta dirigida a las maestras del Primer Año de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.**

**Pregunta N° 1:** ¿Sabe por qué se produce la obesidad infantil?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

**Cuadro N° 24**



**Gráfico N° 28**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

**ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Cuatro maestras que representan el 100% manifiestan que saben porque se produce la obesidad infantil.

Por lo tanto la totalidad de la población encuestada afirma que saben porque se produce la obesidad infantil.

**Pregunta N° 2:** ¿Cree qué como maestra puede ayudar a que los niños desarrollen su inteligencia intrapersonal?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	4	100

Cuadro N° 25



Gráfico N° 29

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

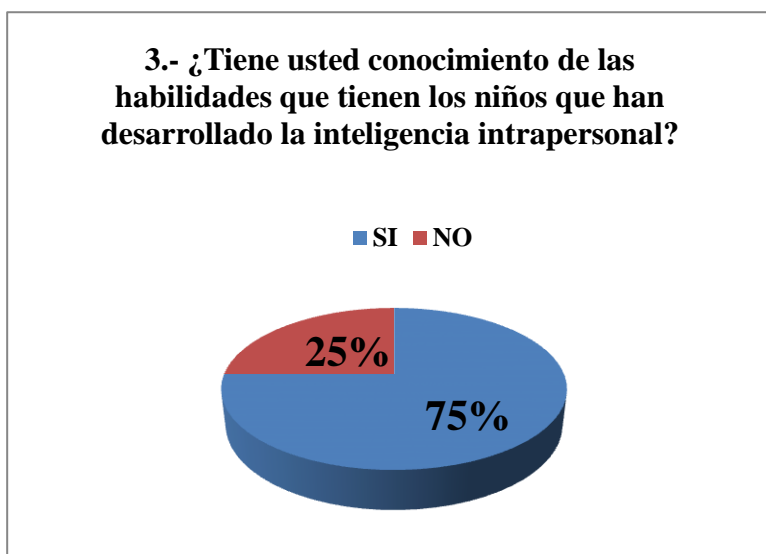
Cuatro maestras que representan el 100% manifiestan que si creen que como maestras puede ayudar a que los niños desarrollen su inteligencia intrapersonal.

Por lo tanto la totalidad de la población encuestada afirma que puede ayudar a que los niños desarrollen su inteligencia intrapersonal.

**Pregunta N° 3:** ¿Tiene usted conocimiento de las habilidades que tienen los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 26



**Gráfico N° 30**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Tres maestras que representan el 75% manifiestan que tienen conocimiento de las habilidades de los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal, mientras que una maestra que representa el 25% manifiesta lo contrario que no tienen conocimiento de las habilidades de los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal.

Lo que significa que la mayor parte de las maestras encuestadas tienen conocimiento de las habilidades de los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal, mientras que un menor porcentaje afirman que no tienen conocimiento de las habilidades de los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal.

**Pregunta N° 4:** ¿Un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal cree que supere su problema con mayor facilidad?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 27



Gráfico N° 31

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

#### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Tres maestras que representan el 75% manifiestan que un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal superará su problema con mayor facilidad, mientras que una maestra que representan el 25% manifiesta lo contrario que un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal no superará su problema con mayor facilidad

Lo que significa que la mayoría de maestras encuestadas creen que un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal superará su problema con mayor facilidad, mientras que un menor porcentaje creen que un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal no superará su problema con mayor facilidad.

**Pregunta N° 5:** ¿Conoce las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
<b>TOTAL</b>	4	100

Cuadro N° 28

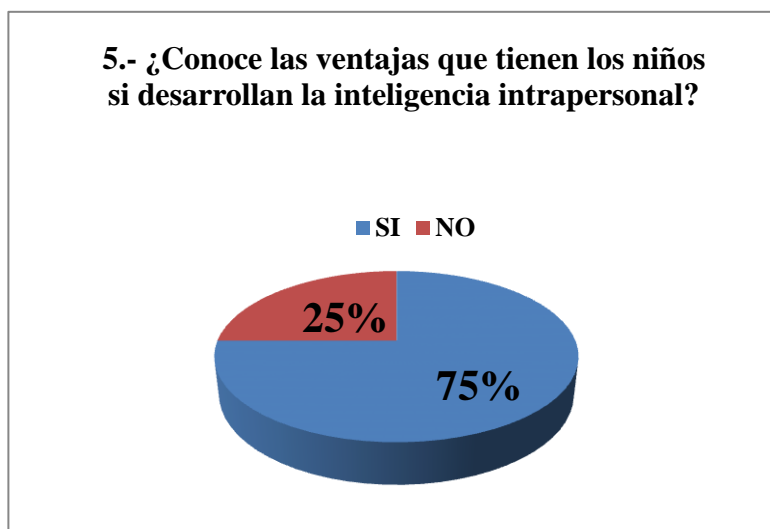


Gráfico N° 32

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

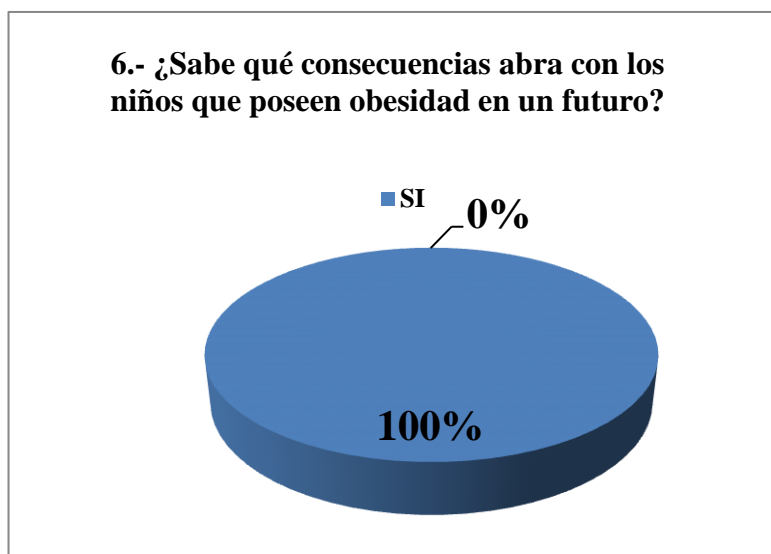
Tres maestras que representan el 75% manifiestan que conocen las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal, mientras que una maestra que representa el 25% manifiesta lo contrario que no conocen las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal.

Por lo tanto la mayor parte de la población encuestada afirma que conocen las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal, mientras que un menor porcentaje no conocen las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal.

**Pregunta N° 6:** ¿Sabe qué consecuencias abra con los niños que poseen obesidad en un futuro?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 29



**Gráfico N° 33**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Cuatro maestras que representan el 100% manifiestan que saben qué consecuencias abra con los niños que poseen obesidad en un futuro.

Por lo tanto la totalidad de la población encuestada afirma que saben qué consecuencias abra con los niños que poseen obesidad en un futuro.



**Pregunta N° 7:** ¿Sabe qué se le recomienda a un niño con obesidad?

<b>PONDERACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

**Cuadro N° 30**



**Gráfico N° 34**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Fuente:** Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Tres maestras que representan el 75% manifiestan que saben qué se le recomienda a un niño con obesidad, mientras que una maestra que representan el 25% manifiesta lo contrario que no sabe qué se le recomienda a un niño con obesidad.

Lo que significa que la mayoría de maestras encuestadas saben que se le recomienda a un niño con obesidad, mientras que un menor porcentaje no saben que se le recomienda a un niño con obesidad.

**Pregunta N° 8:** ¿Cree qué el niño con sobre peso puede sufrir de auto estima baja?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 31

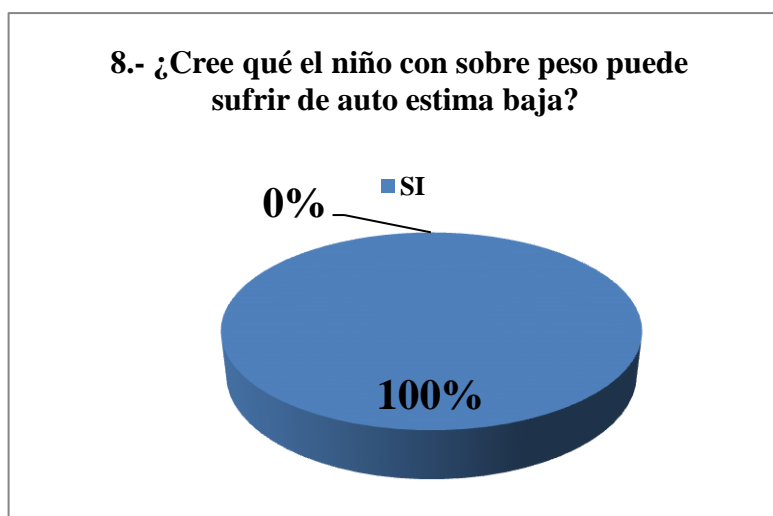


Gráfico N° 35

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Cuatro maestras que representan el 100% creen qué el niño con sobre peso puede sufrir de auto estima baja.

Por lo tanto la totalidad de la población encuestada afirma qué el niño con sobre peso puede sufrir de auto estima baja.

**Pregunta N° 9:** ¿Cree que los padres del niño tienen que ver con su sobrepeso?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 32



Gráfico N° 36

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo "B" del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Cuatro maestras que representan el 100% creen que los padres del niño tienen que ver con su sobrepeso.

Por lo tanto la totalidad de la población encuestada afirma que los padres del niño tienen que ver con su sobrepeso.

**Pregunta N° 10:** ¿Le recomendaría a un niño con obesidad que practique un deporte en especial?

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Cuadro N° 33



Gráfico N° 37

Elaborado por: Mayra Peñafiel

Fuente: Encuestas realizadas a las maestras del Primero de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos.

## ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Tres maestras que representan el 75% manifiestan que le recomendarían a un niño con obesidad que practique un deporte en especial, mientras que una maestra que representan el 25% manifiesta lo contrario que no le recomendaría a un niño con obesidad que practique un deporte en especial.

Lo que significa que la mayoría de maestras encuestadas afirman que le recomendarían a un niño con obesidad que practique un deporte en especial, mientras que un menor porcentaje afirman que no le recomendarían a un niño con obesidad que practique un deporte en especial.

### 4.3 Verificación de Hipótesis

#### Modelo Lógico

H<sub>0</sub>: La obesidad infantil no afecta en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica.

H<sub>1</sub>: La obesidad infantil si afecta en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de básica.

#### Modelo Estadístico

Para la comprobación de la hipótesis se utilizó el Chi cuadrado debido a que la población investigada es superior a 30.

#### Formula del Chi Cuadrado

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

En donde:

O<sub>i</sub>= Frecuencias observadas.

E<sub>i</sub>= Frecuencias esperadas.

K= Numero de categorías o clases.

Preguntas	Pregunta N° 6	Pregunta N° 10	
Variable	La obesidad infantil	Inteligencia Intrapersonal	Total Horizontal
Alternativas			
Si	20	11	31
No	10	19	29
Total Vertical	30	30	60

**Cuadro N° 34**

**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

**Promedio Ponderado Si/No**

$P(\text{si}) = 0,5167$

$P(\text{no}) = 0,4833$

**Frecuencias Esperadas:**

$$E_i(\text{Si})_{\text{Prm6}} = \frac{\text{Total vertical(Preg 6)}}{P(\text{SI})} = \frac{30}{0,5167} = 15,5000$$

$$E_i(\text{No})_{\text{Prm10}} = \frac{\text{Total vertical(Preg 10)}}{P(\text{NO})} = \frac{30}{0,4833} = 14,5000$$

$$E_i(\text{Si})_{\text{Prm10}} = \frac{\text{Total vertical(Preg 10)}}{P(\text{SI})} = \frac{30}{0,5167} = 15,5000$$

$$E_i(\text{No})_{\text{Prm10}} = \frac{\text{Total vertical(Preg 10)}}{P(\text{NO})} = \frac{30}{0,4833} = 14,5000$$

	$O_i$	$E_i$	$(O_i - E_i)$	$(O_i - E_i)^2$	$(O_i - E_i)^2 / E_i$
Pregunta N° 6 Si No / Dirigida a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B"	20	15,5000	4,5000	20,25	1,30645161
	10	14,5000	-4,5000	20,25	1,39655172
Pregunta N°10 Si No / Dirigida a los niños y niñas del Primero de Básica paralelo "B"	11	15,5000	-4,5000	20,25	1,30645161
	19	14,5000	4,5000	20,25	1,39655172
Chi cuadrado calculado					5,40600667

**Cuadro N° 35**  
**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

### **Grados de Libertad**

$$\#f=2$$

$$\#c=2$$

$$gL = (\#f-1) * (\#c-1)$$

$$gL = (2-1) * (2-1)$$

$$gL = (1) * (1)$$

$$gL = 1$$

### **Nivel de confianza**

$$95\% = 0,95$$

### **CHI Cuadrado Tabular**

$$X^2 \text{ Tabular} = 3,84$$

### **Regla de Decisión**

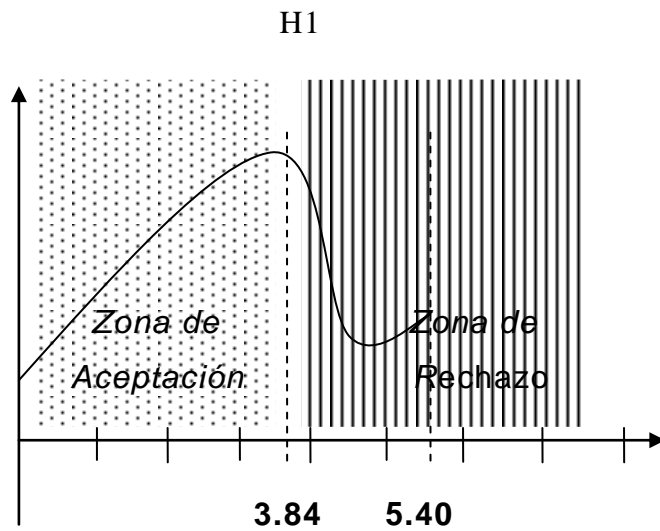
Contrastando el valor del Chi Cuadrado calculado con el valor del Chi cuadrado tabular, con el 95% de nivel de confianza y un grado de libertad, según la regla de decisión formulada que dice **se acepta la hipótesis nula si el valor calculado es menor al valor del Chi cuadrado tabular caso contrario se rechaza.**

$$X^2 \text{ calculado} > x^2 \text{ tabular}$$

$$5,4060 > 3,84$$

El valor del Chi cuadrado calculado es mayor que el Chi cuadrado tabular por tanto se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) que dice la obesidad infantil si afecta en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica y se rechaza la hipótesis nula

(H<sub>0</sub>) que dice la obesidad infantil no afecta en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas del Primer Año de Básica.



**Gráfico N° 38**

**Elaborado por: Mayra Peñafiel**



## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Una vez que se ha revisado el análisis e interpretación de las encuestas a los estudiantes, padres de familia y docentes del Primer Año de Básica paralelo “B” del Jardín de Infantes los Nardos, se han determinado las siguientes conclusiones y recomendaciones.

#### **Conclusiones**

- Las encuestas coinciden que los niños y niñas no son empáticos lo que quiere decir que no han desarrollado su inteligencia intrapersonal.
- Las maestras tienen conocimiento de cuáles son las características de los niños y niñas que han desarrollado la inteligencia intrapersonal.
- Un inconveniente claro en esta investigación es que a la mayor parte de niños y niñas les gusta las golosinas y en el bar escolar se expenden las mismas.
- Las maestras tienen un conocimiento claro de la obesidad infantil por lo que pueden orientar a sus alumnos y brindar una ayuda inmediata.
- Los niños y niñas con obesidad infantil si desarrollan su inteligencia intrapersonal con la orientación de sus maestras y padres superan este problema con menos dificultad que los niños que no han desarrollado esta inteligencia.
- Los niños y niñas en su mayoría no realizan deporte.

## **Recomendaciones**

- Estimular el desarrollo de inteligencia intrapersonal en el aula y en el hogar de los alumnos.
- Las maestras deberían identificar a los niños y niñas que no han desarrollado la inteligencia intrapersonal para que los tomen más en cuenta en el momento de estimular esta inteligencia en el aula.
- Preparar menús nutritivos para que los niños y niñas se alimenten de mejor manera en el bar escolar.
- Es importante que las maestras orienten a los padres acerca de este tema para que realicen un trabajo en equipo para el bienestar de los niños y niñas.
- Es importante que la maestra de especial atención a los niños que tienen obesidad ayudándole a desarrollar su inteligencia intrapersonal para que supere su problema de mejor manera.
- Socializar video conferencias a los padres de familia y maestras para que puedan desarrollar la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas tanto en el aula como en casa.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**Título:** “Video Conferencias de temas relacionados al desarrollo de la inteligencia intrapersonal para los padres de familia y maestras del Primer Año de Básica Paralelo “B” del Jardín de Infantes Los Nardos”.

#### **6.1 Datos Informativos**

**Institución Ejecutora:** Jardín de Infantes “Los Nardos”

**Beneficiarios:** Niños y niñas, padres de familia, maestras.

**Ubicación:** Parroquia La Merced del Cantón Ambato Cevallos entre 5 de Junio y 12 de Noviembre.

**Tiempo Estimado para la Ejecución:**

**Inicio:** Enero 2012

**Final:** Junio 2012

**Equipo Técnico Responsable:**

**Tutor:** Dr. Guillermo Kissinger Arévalo Vaca

**Investigadora:** Mayra Peñafiel

**Costo:** 500 dólares.

#### **6.2 Antecedentes de la Propuesta**

Se ha podido observar que los niños y niñas tienen problemas con su alimentación, no se están nutriendo de una forma adecuada por lo que algunos tienen exceso de peso lo que les ha llevado a desarrollar una grave enfermedad como es la obesidad infantil y esta a su vez ha ido acarreando diferentes dificultades en su salud y además en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal ya que esta se ha visto afectada porque los niños y niñas con este problema tienden a ser discriminados por sus demás compañeros perjudicando su autoestima, su seguridad, su estado emocional y relación con los demás, por estas razones se ha visto la

necesidad de realizar una propuesta para mejorar ayudar a desarrollar la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas mediante video conferencias en las cuales un experto hablará acerca de técnicas y ejercicios que padres de familia y maestras pueden realizarlos con los niños y niñas.

### **6.3 Justificación**

Es necesario que los niños y niñas desarrollen su inteligencia intrapersonal para puedan ser autónomos, empáticos e independientes, conscientes de sus virtudes y debilidades es por esta razón que se propone los videos conferencias de los cuales padres y maestras deben ser parte en donde se tratan temas de gran interés que puedan orientar a los padres y maestras a desarrollar la inteligencia intrapersonal de sus niños, además se guiará a padres con hijos que tengan problemas graves con la obesidad orientándoles a acudir a recibir la ayuda pertinente y a las maestras a utilizar técnicas correctas para desarrollar la inteligencia intrapersonal de sus alumnos.

### **6.4 Objetivos**

#### **General**

- Mejorar el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas mediante consejos prácticos expuestos en las video conferencias.

#### **Objetivos Específicos**

- Lograr que los infantes obesos se alimenten mejor en el bar estudiantil con menús nutritivos y además aumentando las horas de cultura física para que hagan más deporte.
- Poner en conocimiento de las maestras técnicas y ejercicios para que desarrollen de una forma permanente en las aulas de clases la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

Para la realización de esta propuesta contamos con el apoyo de la institución ya que nos brinda el aporte económico para efectuar los video conferencias que ayudaran a maestras y padres de familia a desarrollar la inteligencia intrapersonal mediante técnicas y ejercicios sencillos expuestos por un experto en el tema, por lo tanto es factible acreditar la propuesta.

Contamos con el apoyo incondicional del grupo y la predisposición investigativa es factible ejecutarse debido a que los participantes están de acuerdo y contamos con el apoyo del personal de la institución, y con los padres de familia.

Desde el punto de vista legal el centro educativo permitirá ejecutar los videos conferencias relacionados con el desarrollo de la inteligencia intrapersonal para informarse y ayudar a sus hijos logrando de esta manera un factibilidad legal.

La propuesta es factible para la realización de las actividades porque a nivel tecnológico contamos con el material necesario para la ejecución de nuestro proyecto.

## **6.6 Fundamentación**

### **Consejos para promover hábitos alimentarios saludables**



**Gráfico N° 39**

- Llevar una dieta equilibrada, evitando el exceso de grasas y azúcares simples y utilizando técnicas de cocción adecuadas.
- Reducir la ingesta comida chatarra, gaseosas, pizzas...
- No saltarse ninguna comida, evitar el “picoteo” entre horas, y acostumbrar al niño a tomar un desayuno completo y cinco raciones al día de frutas y verduras.
- No utilizar la comida (generalmente dulces) como premio o castigo.
- Impedir que el niño coma mientras hace otras cosas como ver la TV, jugar en el computador...
- Comer en familia siempre que sea posible y enseñar al niño a comer de todo, con moderación, masticando despacio.
- Vigilar la alimentación que reciben los niños en los comedores escolares y complementarla adecuadamente.

### **La Inteligencia Intrapersonal en el Aula**

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros alumnos. Desde el punto de vista del profesor es también tremendamente importante porque de ella depende que acabemos el curso en mejor o peor estado anímico.

Para los alumnos es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible. Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los alumnos incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

Desde el punto de vista de los profesores no podemos olvidar que en muchos países son una de las profesiones con mayor índice de

enfermedades mentales como la depresión. Si nuestros alumnos pasan por periodos de frustración y tensión.

A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo.

La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, sin embargo, educable.

Algunos sistemas escolares incluyen periodos lectivos (como las horas de tutoría) en los que trabajar la inteligencia intrapersonal. Además hay asignaturas, como las lenguas, en las que se pueden incluir fácilmente actividades dirigidas a potenciar la inteligencia intrapersonal.

### **Niños con inteligencia intrapersonal**



**Gráfico N° 40**

Los sentimientos son manejados con éxito por los niños con inteligencia intrapersonal. Una habilidad asociada a pequeños que aprenden a conocerse a sí mismos desde sus primeros años, comprenden sus emociones y se desenvuelven en su vida adulta con gran madurez.

La inteligencia intrapersonal acerca a los pequeños al conocimiento de su propio yo; los niños tienen una idea más clara de quienes son y cuál es su sentir. Es una cualidad pocas veces observada en las personas pues en

vez de buscar esta conexión emocional muchos la ignoran por el temor a sufrir.

La tarea consiste en ayudar a los menores a controlar sus sentimientos. Probablemente los reconocerá de inmediato pero no siempre tendrá las herramientas para dominarse. Los padres necesitan orientarlos explicándoles cuando es conveniente o no exteriorizar su estado de ánimo, la ira es un ejemplo claro de cuando es mejor meditar antes de reaccionar.

Esta clase de inteligencia beneficia a los niños en sus relaciones sociales. Entender sus emociones probablemente les ayudará a comprender a sus compañeros, manejarse con mesura y tener claridad en sus sentimientos cuando algo verdaderamente les desagrada.



### 6.7 Metodología. Modelo Operativo

CONTENIDOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	BENEFICIARIOS	TIEMPO
<p><b>TEMA 1</b></p> <p>Lo que los maestros deben conocer de la inteligencia intrapersonal.</p>	<p>Incrementar los conocimientos acerca de la inteligencia intrapersonal en los maestros para que puedan desarrollar la misma en el aula de clases con sus estudiantes.</p>	<p>Exposición del tema</p> <p>Debate.</p> <p>Conclusiones.</p>	<p>Computador personal.</p> <p>Tener instalado un software en su computador para video conferencias.</p>	<p>Investigadora</p> <p>Conferencista</p>	<p>Niños y niñas</p> <p>Maestras</p> <p>Padres de familia</p>	<p>2 horas</p>

<p><b>TEMA 2</b></p> <p>Estrategias para estimular la inteligencia intrapersonal en los niños.</p>	<p>Identificar las estrategias que ayudan a estimular la inteligencia intrapersonal para aplicarlas con los niños y niñas en el aula de clases y en su hogar.</p>	<p>Exposición del tema</p> <p>Debate.</p> <p>Conclusiones</p> <p>Dinámica final</p>	<p>Computador personal.</p> <p>Tener instalado un software en su computador para video conferencias.</p>	<p>Investigadora</p> <p>Conferencista</p>	<p>Niños y niñas</p> <p>Maestras</p> <p>Padres de familia</p>	<p>2 horas</p>
<p><b>TEMA 3</b></p> <p>La ayuda de la escuela a niños y niñas con problemas de obesidad.</p>	<p>Conocer la influencia de la escuela en los niños y niñas con problemas de obesidad y la ayuda que se les</p>	<p>Exposición del tema.</p> <p>Debate.</p> <p>Conclusiones.</p>	<p>Computador personal.</p> <p>Tener instalado un software en su computador</p>	<p>Investigadora</p> <p>Conferencista</p>	<p>Niños y niñas</p> <p>Maestras</p> <p>Padres de familia</p>	<p>2 horas</p>

	puede brindar mediante video conferencias y la interacción entre padres y maestras para que se superen los problemas emocionales que se presentan en los infantes.		para video conferencias.			
<b>TEMA 4</b> Juegos para estimular la inteligencia intrapersonal.	Conocer qué juegos estimulan la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas para aplicarlos de	Exposición del tema. Debate. Conclusiones	Computador personal. Tener instalado un software en su computador para video conferencias.	Investigadora Conferencista	Niños y niñas Maestras Padres de familia	2 horas

	una forma permanente y desarrollar esta inteligencia.					
<b>TEMA 5</b> “La inteligencia intrapersonal también se desarrolla en casa”	Reconocer como se desarrolla la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas para que los padres de familia lo hagan en casa complementando el trabajo de aula que las maestras realizan.	Exposición del tema. Debate. Conclusiones	Computador personal. Tener instalado un software en su computador para video conferencias.	Investigadora Conferencista	Niños y niñas Maestras Padres de familia	2 horas

<p><b>Tema 6</b></p> <p>La importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas en cortas edades.</p>	<p>Identificar con que métodos o técnicas se puede desarrollar la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas mediante capacitaciones a las maestras y padres de familia para el fortalecimiento de esta inteligencia en los alumnos.</p>	<p>Exposición del tema.</p> <p>Debate.</p> <p>Conclusiones.</p>	<p>Computador personal.</p> <p>Tener instalado un software en su computador para video conferencias.</p>	<p>Investigadora</p> <p>Conferencista</p>	<p>Niños y niñas</p> <p>Maestras</p> <p>Padres de familia</p>	<p>2 horas</p>
--	---	---	--	---	---	----------------

**Cuadro N° 36**  
**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

## **Tema # 1**

Lo que los maestros deben conocer de la inteligencia intrapersonal.

### **Objetivo:**

Incrementar los conocimientos acerca de la inteligencia intrapersonal en los maestros para que puedan desarrollar la misma en el aula de clases con sus estudiantes.

### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias.

### **Fundamentación:**

En la actualidad, las capacidades que se incluyen dentro de la inteligencia intrapersonal son consideradas como una vertiente más a tener en cuenta dentro de la educación, junto con las capacidades cognitivas a las que, tradicionalmente, se ha concedido mayor predicamento.

La introducción de la educación emocional en el currículo escolar permite dotar al mismo de unas posibilidades preventivas en lo referente a una serie de problemas de carácter personal y social del alumnado, así como de un carácter proactivo en el sentido de que potencia el desarrollo de las capacidades socioemocionales.

Lo primero es conocer cómo es el desarrollo emocional del niño en los primeros años para de esta forma saber qué habilidades necesitan estimularse según cada etapa.

El desarrollo evolutivo de la afectividad, se presenta de esta manera:

El recién nacido siente malestar o sosiego. Lloro o ríe. Su mundo es de necesidades, afectos y acciones, el primer trato con la realidad es afectivo.

- Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.
- Hacia el primer año, la seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas, una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.
- El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, sentirse seguro es sentirse querido, en la familia uno es querido radical e incondicionalmente. Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria, aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.
- Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- Hacia los 7- 8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.
- La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona. Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias, es la edad de los grandes ánimos y desánimos, muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad., el descubrimiento de la libertad interior es importante

para la maduración del adolescente, al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.

- Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan, que lo que apetece no siempre conviene, que una libertad sin sentido es una libertad vacía.
- Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.

**Evaluación:**

- Debate.
- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.



## **Tema # 2**

Estrategias para estimular la inteligencia intrapersonal en los niños.

### **Objetivo:**

Identificar las estrategias que ayudan a estimular la inteligencia intrapersonal para aplicarlas con los niños y niñas en el aula de clases y en su hogar.

### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias.

### **Fundamentación:**

Dar nombre a los sentimientos: Ser capaces de nombrar emociones como la cólera o la tristeza, les ayuda a reconocer esas emociones cuando las sienten. Y saber qué es lo que sienten les puede ayudar a sobrellevar ese sentimiento. Enséñele a su niño a reconocer emociones (alegría, tristeza, cólera, miedo) a través de cuentos, tarjetas con dibujos, etc.

Relacionar gestos con sentimientos: Es importante que el niño aprenda a identificar emociones en otras personas, de esta manera desarrollará la empatía. Haga gestos de sorpresa, tristeza, cólera, alegría, temor..., converse con él acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de un cuento o los actores de televisión.

Orientarlos: Una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, normas básicas para enfrentarse a ellas. Una buena norma es "Cuando expreses tu enfado no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas". Explique a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo: correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, arrugar un periódico, etc. Hacer esto no es malo, al contrario, expresar lo

enojado que se siente es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable. Además de ello se debe enseñar al niño a relajarse cuando estén nervioso o disgustado, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígale que cierre sus ojos y tensen los músculos, cuenten hasta seis y relajen los músculos.

Actuar con empatía: En los niños más pequeños es recomendable reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás, empiece con las actividades de “Dar nombre a los sentimientos” y “Relacionar gestos con sentimientos”. También puede hacer juegos de imitar los gestos del compañero, estas actividades permiten “ponerse en el lugar del otro”.

Alabar lo positivo: Felicítelos cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígales que usted se da cuenta de ello. Ejemplos: “Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte”.

Enséñele con el ejemplo: Esta es la mejor manera para que sus hijos entiendan cómo expresar adecuadamente las emociones, sin causar daño. Por ejemplo si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritar y desquitarse con los demás. Otras estrategias para calmar el estrés son: respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado. Luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.

**Evaluación:**

- Debate.
- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.

### **Tema # 3**

La ayuda de la escuela a niños y niñas con problemas de obesidad.

#### **Objetivo:**

Conocer la influencia de la escuela en los niños y niñas con problemas de obesidad y la ayuda que se les puede brindar mediante video conferencias y la interacción entre padres y maestras para que se superen los problemas emocionales que se presentan en los infantes.

#### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias.

#### **Fundamentación:**

Los esfuerzos de las escuelas por mejorar la nutrición, fomentar el ejercicio y mejorar la educación sobre una vida saludable pueden ayudar a los niños que están en mayor riesgo de obesidad.

Hay que ofrecer opciones alimenticias más sanas en toda la escuela: en la cafetería, en las máquinas expendedoras y durante los eventos escolares. Éstas incluían: alimentos más bajos en grasa y ricos en fibras; más frutas y verduras; y un énfasis en el agua, la leche descremada y las bebidas sin azúcares añadidos.

Aumentar periodos más intensos y largos de actividad física para los escolares, así como campañas de actividades y sensibilización para promover una vida saludable.

#### **Evaluación:**

- Debate.

- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.

## **Tema # 4**

Juegos para estimular la inteligencia intrapersonal

### **Objetivo:**

Conocer qué juegos estimulan la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas para aplicarlos de una forma permanente y desarrollar esta inteligencia.

### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias

### **Fundamentación:**

Una forma muy divertida de ayudar al niño a desarrollar la autoconciencia es el jugar de cara a un espejo. Podemos colocarle juguetes con ventosas en la superficie de una pared con espejos para que los separe o podemos preparar una zona sin reflejo, ocultándola por ejemplo tras una cortina.

Un juego muy entretenido a esta edad puede ser el presentar pequeños retos a los niños en el aula de psicomotricidad, de forma que los animemos a tirarse a una colchoneta desde una altura determinada, con o sin ayuda. Para aquellos niños que demuestren conductas de miedo, colocaremos “muletas” como escalones, más cojines o los “acompañaremos” en la acción de saltar. Con esta actividad, lo que conseguiremos es ayudarlos a conocerse mejor ante los retos y los estimularemos a afrontar nuevos desafíos.

Algo muy divertido es jugar a recrear escenas sociales: A estas edades, los niños aún no son capaces de jugar con otros niños, sino junto a ellos. Pero una forma de ayudarles a acercarse y cooperar con sus compañeros es recrear situaciones que ven en un pequeño fragmento de un programa infantil, como por ejemplo, Pocoyo.

Simplemente, se trata de dejar al alcance de la mano de los niños materiales o instrumentos similares a los que utilizó el personaje del

programa infantil para jugar con los otros personajes e invitarlos a jugar con sus compañeros. Así estaremos preparándolos para jugar con los otros, y con ello, a ser más sociales.

**Evaluación:**

- Debate.
- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.

## Tema # 5

“La inteligencia intrapersonal también se desarrolla en casa”

### **Objetivo:**

Reconocer como se desarrolla la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas para que los padres de familia lo hagan en casa complementando el trabajo de aula que las maestras realizan.

### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias.

### **Fundamentación:**

“La inteligencia intrapersonal también se desarrolla en casa” no sólo es cierta esta frase, sino que según la mayoría de las investigaciones en psicología evolutiva, son los padres y en especial, las mamás, las que más responsabilidad tienen en la construcción de la inteligencia emocional de sus hijos, y lo hacen fundamentalmente a través del diálogo tónico.

El diálogo tónico es el patrón rítmico característico, tanto corporal como verbal, que utilizan las madres con sus bebés desde el momento en que éstos nacen. Se caracteriza por sonidos agudos, suaves, muchas cosquillas y muecas divertidas y exageradas.

Los niños que establecen una comunicación tónica positiva con su madre, poseen un apego seguro, son niños abiertos y muy comunicativos. Por el contrario, los niños cuyas madres son menos juguetonas o comunicativas, son más miedosos, retraídos y poco comunicativos.

Por ello, una forma de asegurar un desarrollo óptimo de la inteligencia intrapersonal es invitar a los papás y mamás a que hagan muchas, muchas carantoñas a sus hijos, pasen tiempo simplemente mirándose y jugando a imitar la sonrisa, a hacerse cosquillas o realizar suaves masajes con materiales suaves como pelotas blanditas.

Es muy fácil desarrollar la inteligencia intra e interpersonal con un poco de organización, tanto en casa como en el aula. Pero lo fundamental es practicar mucho y todos los días, sobre todo, antes de los dos años. Así, después de esta edad, será más fácil educar a los niños y niñas, porque serán más prosociales y estarán más seguros de sí mismos

**Evaluación:**

- Debate.
- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.



## **Ficha # 6**

**Tema:** La importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en los niños y niñas en cortas edades.

### **Objetivo:**

Identificar con que métodos o técnicas se puede desarrollar la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas mediante capacitaciones a las maestras y padres de familia para el fortalecimiento de esta inteligencia en los alumnos.

### **Recursos:**

- Computador personal.
- Tener instalado un software en su computador para video conferencias.

### **Fundamentación:**

El desarrollo de la inteligencia intrapersonal en nuestro niños, es importante porque estaremos generando y propiciando el desarrollo de una personalidad definida para el éxito en todos los roles de su vida.

Es importante: ESCUCHAR AL NIÑO cuando se sienten abrumados por una emoción; buscan sensibilidad y comprensión. Por lo tanto, los niños requieren empatía. Escuchar con empatía no solamente ayuda a consolar al niño; se ha comprobado que también lo ayuda a mejorar su habilidad de calmarse por sí mismo durante tiempos difíciles, lo cual puede tener un beneficio poderoso y duradero. CONOCER SUS HABILIDADES si nos tomamos el tiempo para identificarlas, de la misma manera podemos enseñar a desarrollarlas creando un ambiente de seguridad en sus habilidades desde la niñez, que podrá aplicar en su vida como adolescente y como adulto. VALORAR SUS ACCIONES es importante, no enfatizar en sus errores, si no en el valor de sus buenas acciones para que de esta manera por iniciativa propia pueda mejorar en los aspectos negativos, pues aunque tenga un coeficiente superior al normal, si no tiene fe en sí, tomará posturas catastróficas, cobardes, que le conducirán

al fracaso, no sólo en la niñez sino, probablemente, también a lo largo de su vida.

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de ver con realismo y veracidad cómo somos y qué queremos, y de entender cabalmente cuáles son nuestras prioridades y anhelos, para así actuar en consecuencia. Otro componente es el de no engañarnos con respecto a nuestras emociones y a nuestros sentimientos, y respetarlos.

En vez de suponer que uno está dominado por sus caprichos y deseos y que nada se puede hacer al respecto, las personas con un alto grado de inteligencia intrapersonal pueden entender por qué sienten o piensan tal o cual cosa y actuar en consecuencia. También se ven muy favorecidas ya que hacen excelentes elecciones al momento de elegir con quién casarse, qué carrera estudiar o qué trabajo no aceptar.

Aprender a monitorear los sentimientos para saber qué nos sucede, y llegar a entendernos y a tratarnos con respeto y compasión mientras decidimos qué medidas tomar para lograr equilibrio y satisfacer nuestras necesidades emocionales nos proporciona mecanismos para calmarnos y evita que tengamos reacciones desmedidas frente a lo que se nos presenta. Asimismo, nos permite tener en nuestras manos las riendas de casi todas las situaciones, lo que redundará en un marcado bienestar emocional que llega a notarse en el plano físico también. De ahí la importancia de desarrollar tanto la inteligencia interpersonal como la intrapersonal en los niños.

**Evaluación:**

- Debate.
- Conclusiones elaboradas por parte de las personas que fueron parte de la video conferencia.



## **6.8 Administración**

Para la ejecución de mi propuesta que son las video conferencias para mejorar la alimentación de los niños y a superar problemas de obesidad ayudando así a desarrollar de mejor manera su inteligencia intrapersonal se tomará un presupuesto que será para cubrir los gastos humanos, materiales y tecnológicos que serán necesarios para el cumplimiento de lo propuesto.

Los recursos para la ejecución serán administrados únicamente por la gestora de la propuesta.

### **Recursos Institucionales:**

Jardín de Infantes “Los Nardos”

### **Recursos Humanos:**

Niños

Investigadora

Maestros

Conferencista

### **Recursos Materiales:**

Laptop

Cámara

Equipos de oficina

**Recursos Financieros:**

Recursos propios de la investigadora.

**Recursos Financieros**

<b>N°</b>	<b>RUBROS DE GASTOS</b>	<b>VALORES</b>
1	Material de escritorio	\$60
2	Conferencista	\$300
3	Equipos de oficina	\$50
4	Transporte	\$20
5	Impresiones	\$40
6	Alimentación	\$30
7	<b>TOTAL</b>	\$500

**Cuadro N° 37**  
**Elaborado por:** Mayra Peñafiel

## 6.9 Previsión de Evaluación

La evaluación se realizará durante el proceso, así como al final de cada una de las temáticas planteadas con la participación directa de las personas involucradas en la investigación cuyos resultados serán comparados, analizados, y se irán efectuando los reajustes necesarios en la aplicación de la propuesta.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Quiénes solicitan evaluar?	Institución y padres de familia.
¿Por qué evaluar?	Para ver si está evolucionando la propuesta y si es necesario realizar ajustes.
¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta determinando el nivel de conocimiento y la identificación de su propia persona.
¿Qué evaluar?	Los contenidos y la aplicación de video conferencias.
¿Quién evalúa?	Autoridades, comisión pedagógica, consejo técnico.
¿Cuándo evaluar?	Durante el proceso de ejecución de la propuesta y al finalizar el año escolar.
¿Cómo evaluar?	A través de la observación y actividades que permitan recoger información durante la ejecución en las aulas.
¿Con qué evaluar?	Con encuestas, cuestionarios entrevistas y fichas de observación.

Cuadro N° 38

Elaborado por: Mayra Peñafiel

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Bibliografía

- RODWEL, Williams, (1987). Manual Práctico de Nutrición. Pax. México.
- FLORES, Fernando. Obesidad y Salud Digestiva. Ediecuatorial.
- ORTÍZ, Ma. Elena, (1997). Desarrollo humano estudio del ciclo vital. Segunda edición. Original English Language. México.
- PÉRSICO, Lucrecia, (2007). Inteligencia Emocional. Libsa. Alcobendas Madrid.
- ORTÍZ, Elena. Inteligencias múltiples en la educación de la persona. Bonum. Buenos Aires- Argentina.
- WOOD, Robert, (2007). Mide tu inteligencia emocional. Editorial Aguilar. México.
- Ejercicio, alimentación y salud. Conferencia Magistral. I Jornadas Nacionales de Nutrición y Salud. ANAVIP. Mayo, 1993.
- Nutrición, Metabolismo y Obesidad. Avances y nuevas perspectivas. Universidad del País Vasco.1997.
- Nutrición y Obesidad. XII Curso de Actualización de Postgraduados de la Universidad de Navarra. 2002.
- Obesidad. La epidemia del Siglo XXI. Díaz de Santos. 2001.
- <http://www.mejoraemocional.com/superacionpersonal/inteligencia-interpersonal-e-inteligencia-intrapersonal/>
- <http://www.enplenitud.com/conocerse-a-si-mismo.html>
- <http://www.bebescr.com/infantes/infa0050.sht>

## **Anexos**

**Universidad Técnica de Ambato**

**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

**Carrera Educación Parvularia**

Encuesta a los padres de familia del Jardín de Infantes.

**Objetivo:** Conocer que saben los padres de familia acerca de la obesidad infantil.

### **Instructivo:**

- Lea detenidamente las preguntas y le solicitamos que escoja la que considere adecuada.
- Marque con una X en el paréntesis respectivo.

### **Información General**

Jardín de Infantes “Los Nardos”

Año de Básica: Primero

Paralelo: “B”

### **Cuestionario:**

1. ¿Sabe la importancia de desarrollar la inteligencia intrapersonal en sus hijos?  
Si ( )  
No ( )
2. ¿Tiene conocimiento de cuántas calorías necesita su hijo, como máximo, para no desarrollar obesidad?  
Si ( )  
No ( )



3. ¿Cree que debe implicarse la familia en el tratamiento de un niño obeso?  
Si ( )  
No ( )
4. ¿Sabe si las emociones afectan a la salud de su hijo?  
Si ( )  
No ( )
5. ¿Conoce cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil?  
Si ( )  
No ( )
6. ¿Sabe qué deben hacer los padres cuando descubren que su hijo pesa más de la cuenta?  
Si ( )  
No ( )
7. ¿Cree que es bueno que su hijo reprima emociones?  
Si ( )  
No ( )
8. ¿Está al tanto de las medidas que pueden tomar los padres de un niño obeso?  
Si ( )  
No ( )
9. ¿Tiene conocimiento de cuáles son los alimentos más sanos?  
Si ( )  
No ( )
10. ¿Sabe qué enfermedad puede tener un niño con obesidad?  
Si ( )  
No ( )

**Universidad Técnica de Ambato**

**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

**Carrera Educación Parvularia**

Encuesta a la profesora parvularia del Jardín de Infantes.

**Objetivo:** Conocer que sabe la maestra acerca de la obesidad infantil.

**Instructivo:**

- Lea detenidamente las preguntas y le solicitamos que escoja la que considere adecuada.
- Marque con una X en el paréntesis respectivo.

**Información General**

Jardín de Infantes “Los Nardos”

Año de Básica: Primero

Paralelo: “B”

**Cuestionario:**

1. ¿Sabe por qué se produce la obesidad infantil?

Si ( )

No ( )

2. ¿Cree que como maestra puede ayudar a que los niños desarrollen su inteligencia intrapersonal?

Si ( )

No ( )

3. ¿Tiene usted conocimiento de las habilidades que tienen los niños que han desarrollado la inteligencia intrapersonal?

Si ( )

No ( )

4. ¿Un niño con obesidad si tiene desarrollada la inteligencia intrapersonal cree que supere su problema con mayor facilidad?

Si ( )

No ( )

5. ¿Conoce las ventajas que tienen los niños si desarrollan la inteligencia intrapersonal?

Si ( )

No ( )

6. ¿Sabe qué consecuencias abra con los niños que poseen obesidad en un futuro?

Si ( )

No ( )

7. ¿Sabe qué se le recomienda a un niño con obesidad?

Si ( )

No ( )

8. ¿Cree qué el niño con sobre peso puede sufrir su auto estima baja?

Si ( )

No ( )

9. ¿Cree qué los padres del niño tienen que ver con su sobrepeso?

Si ( )

No ( )

10. ¿Le recomendaría a un niño con obesidad que practique un deporte en especial?

Si ( )

No ( )

**Universidad Técnica de Ambato**

**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

**Carrera Educación Parvularia**

Encuesta a los niños y niñas del Jardín de Infantes.

**Objetivo:** Conocer que saben los niños y niñas acerca de la alimentación.

**Instructivo:**

- La maestra leerá los enunciados a los niños para que escojan una respuesta.
- La maestra marcará con una X en el paréntesis respectivo.

**Información General**

Jardín de Infantes “Los Nardos”

Año de Básica: Primero

Paralelo: “B”

**Cuestionario:**

1. ¿Te gusta comer golosinas?

Si ( )

No ( )

2. ¿Almuerzas en casa?

Si ( )

No ( )

3. ¿Comes frutas?

Si ( )

No ( )

4. ¿Practicar algún deporte?

Si ( )

No ( )

5. ¿Te agradan las ensaladas?

Si ( )

No ( )

6. ¿Sabes cuál es la comida sana?

Si ( )

No ( )

7. ¿Puedes controlar tus emociones?

Si ( )

No ( )

8. ¿Si un compañerito esta triste tú te pones en su lugar y tratas de ayudarlo?

Si ( )

No ( )

9. ¿Puedes decir con facilidad lo que sientes?

Si ( )

No ( )

10. ¿Tus amigos o familiares te dicen que estas gordito?

Si ( )

No ( )