

INTELIGENCIA CORPORAL KINESTÉSICA

Escuchar nuestro cuerpo siempre ha sido esencial para el bienestar del ser humano

«La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia obvia para la especie, y en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. El movimiento del cuerpo sigue un desarrollo claramente definido en los niños/niñas. Y no hay duda de su universalidad a través de las culturas. Así, parece que el conocimiento cinético-corporal satisface muchos de los criterios requeridos por una inteligencia» (Gardner, Inteligencias Múltiples, 1995).



La Teoría de las Inteligencias Múltiples parte de la idea concebida por Howard Gardner y diversos colaboradores de la universidad de Harvard del hecho de que el tipo de conocimientos valorados en el ámbito educativo y académicos no suelen dar suficiente información con respecto a la capacidad intelectual o inteligencia, entendida como la capacidad o conjunto de capacidades que permiten el análisis y solución de problemas, así como la correcta adaptación al entorno.

Desde una visión holística del ser humano consideraremos el cuerpo como una valiosa fuente de información que nos indica qué lugar ocupamos, cómo nos sentimos en este lugar y cómo percibimos a las personas que nos rodean, así como qué necesitamos cambiar de nuestro estado físico para preservar nuestro bienestar psicológico y cómo la preservación de nuestro estado psicológico cuida a nuestro estado físico. El cuerpo es una herramienta básica para el bienestar emocional, por ello podemos afirmar que nuestro bienestar emocional aprende y se alimenta del cuerpo.

El objetivo de la inteligencia corporal es encontrar canales de expresión para deshacer bloqueos con estructura a través de aprender a escuchar el cuerpo, conocer su lenguaje, y hacer consciente lo que sabe. La inteligencia corporal entiende el cuerpo como una herramienta de autoconocimiento y autorregulación para el bienestar emocional, y considera *la unidad mente-cuerpo como una unidad imposible de fraccionar*. De ser así, ambas partes pierden funcionalidad.



QUE ES?.. CONSIDEREMOS LAS SIGUIENTES DEFINICIONES

ψ Recibe el nombre de inteligencia corporal el conjunto de habilidades cognitivas que permiten la coordinación de la mente con el resto del cuerpo permitiendo un control fluido y preciso de éste. Gracias a ella somos capaces de gestionar nuestra fuerza, equilibrio,



velocidad, coordinación o precisión, siendo un tipo de inteligencia que permite la automatización y el aprendizaje de habilidades. Obviamente, se encuentra también vinculada a la motricidad tanto fina como gruesa.

ψ La inteligencia corporal cinestésica hace referencia al conjunto de habilidades cognitivas que facilitan la conexión y coordinación de la mente con el cuerpo, permitiendo control y precisión sobre este. Es la capacidad que se relaciona con el uso del propio cuerpo para la acción, para la consecución de objetivos, así como para la manipulación y transformación de elementos.



ψ La inteligencia corporal kinestésica es la encargada de la gestión de la fuerza, coordinación, equilibrio, velocidad, flexibilidad, etc. Asimismo, de ella depende la expresión corporal y la percepción de medidas y volúmenes, así como

permite el aprendizaje y automatización de habilidades.

ψ la inteligencia corporal se corresponde con el control de los movimientos del cuerpo, la coordinación de estos y el manejo de objetos mediante las manos e instrumentos de trabajo. Se incluye tanto la motricidad fina como gruesa. La capacidad corporal cinestésica se localiza cerebralmente en el cerebelo, los ganglios basales y la corteza motora mayoritariamente.

Un aspecto importante es el hecho de que la psique tiene una gran influencia sobre el cuerpo y el cuerpo sobre la psique. De este modo, saber gestionar el cuerpo va a implicar también una mejoría en la gestión de la mente a nivel de autoconocimiento y autorregulación. Estas consideraciones sobre la inteligencia corporal es la que hace que se considere que este tipo de inteligencia está especialmente desarrollada en profesiones que requieren de gran precisión o capacidad física, tales como la actuación, la danza, la pintura, la artesanía o la cirugía.



Sin embargo, pese a su gran importancia se trata de una inteligencia muy poco valorada: basta con ver el poco tiempo y la poca consideración que tiene la educación física a nivel educativo, o la poca valoración social que se le da a la mayoría de profesiones que la precisan (salvo profesionales de gran éxito, la mayoría de personas

que entran en mundos como la danza y la actuación son vistos como parte de un mundo aparte e incluso ninguneadas, y profesionales como los artesanos hoy en día son raros y socialmente poco tenidos en cuenta). La excepción se daría en casos como los vinculados a la medicina

Desde el preciso trabajo de un cirujano salvando vidas al grácil y sinuoso movimiento de un bailarín, pasando por el dominio de los sutiles gestos que dan verosimilitud a las acciones de un actor, el ejercicio de cualquiera de estas profesiones requiere un elevado grado de capacidad. La mayoría de personas podría pensar que estamos hablando de capacidad física, pero lo cierto es que hay mucho más: coordinación, procesamiento y expresión de información y el control del propio cuerpo y lo que este produce. Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

- * Por las características de la inteligencia corporal kinestésica, los oficios y actividades por las que se suelen sentir atraídas las personas con esta capacidad son la artesanía, el deporte, la danza, la cirugía, la mecánica, la actuación, la jardinería, bailarines, cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades



CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON DESARROLLO EN LA INTELIGENCIA CORPORAL KINESTÉSICA



- ♥ Suelen explorar el entorno y el medio a través del sentido del tacto y los movimientos.
- ♥ Tendencia a hacer uso del cuerpo para la expresión de emociones y sentimientos. Control del lenguaje corporal.
- ♥ Aprendizaje fácil y rápido de nuevas destrezas de tipo físico.
- ♥ Sentido del ritmo y de la coordinación. Sobre todo, para la coordinación mano-ojo.
- ♥ Destreza en la motricidad tanto fina como gruesa.
- ♥ Aprenden más fácilmente mediante la participación, la interacción y la experiencia directa. Así como prefieren las experiencias concretas de aprendizaje a las abstractas.
- ♥ Tienen sensibilidad hacia los espacios físicos y el medio.
- ♥ Interés por probar nuevas actividades de tipo físico que no ha realizado anteriormente. Personas inquietas físicamente.

- ♥ Atracción por el deporte, la danza y actividades manuales como pintura, costura, etc.
- ♥ Hacen uso del movimiento para la obtención de información acerca de ellas mismas y su entorno.
- ♥ Elevada conciencia corporal a nivel interno y cuidado del cuerpo mediante hábitos saludables.
- ♥ Capacidad para el manejo y manipulación de diversos instrumentos y objetos.
- ♥ Seguridad, precisión y agilidad en sus movimientos.



ACTIVIDADES QUE FOMENTAN EL DESARROLLO DE ESTA INTELIGENCIA

En el sistema educativo tradicional existe poca valoración y reconocimiento de esta capacidad; se le dedica poco tiempo en el plan educativo, la metodología de enseñanza no la incorpora y, además, se le otorga poco valor social a las profesiones relacionadas con ella. Sin embargo, el desarrollo de la capacidad corporal kinestésica presenta múltiples beneficios para las personas, como potenciar la conectividad cerebral y la



capacidad cognitiva, desarrollar la conciencia y control corporal u optimizar los procesos del propio cuerpo.

✓ **Juegos de mímica:** existen multitud de juegos para desarrollar la inteligencia corporal kinestésica que puedes practicar con tu

entorno social en los que predomina el lenguaje no verbal, como adivinar películas mediante gestos, así como juegos de mesa con diversas pruebas de mímica.

- ✓ **Conciencia corporal:** intenta prestar mayor atención y escuchar a tu cuerpo, buscando ser consciente de los procesos y cambios que se dan en él, así como de las manifestaciones corporales según el estado anímico y mental. Puede ayudar la realización de breves registros escritos para facilitar esta tarea.
- ✓ **Actividades físicas:** existe una amplia variedad de actividades físicas que se pueden realizar, ya sean relacionadas con el deporte o el baile. Hay una gran cantidad de estilos de bailes, así como se puede realizar deporte en el gimnasio, en un equipo o deportes de aventura. Lo importante es probar diferentes tipos hasta dar con uno que resulte motivador para realizarlo.



- ✓ **Actividades artísticas:** Hoy en día hay una gran oferta de actividades artísticas como pintura, fotografía, escultura, etc. Además, muchas veces se realizan talleres de solo unas horas de duración relacionados con artesanía,



manualidades, costura, que permiten probar la actividad sin compromiso.

- ✓ **Teatro:** realizar teatro es una buena oportunidad para trabajar la expresión corporal y el lenguaje no verbal, así como promueve la empatía y el entendimiento de

estados mentales diferentes al propio.

- ✓ **Yoga:** otras actividades para desarrollar la inteligencia kinestésica son tanto el yoga como actividades de relajación, ya que fomentan la conexión con el propio cuerpo y sus procesos, una relación mente cuerpo más sana y un mayor control sobre este.

- ✓ **No limitar la creatividad:** trabajar a partir de la ruptura entre bonito y feo, explorar libremente y expresarse a través de diferentes disciplinas tratando de no imponerse limitaciones o presiones. También se puede intentar dar diferentes usos del habitual a diferentes objetos cotidianos.



- ✓ **Explorar entornos:** otra de las actividades para la inteligencia corporal kinestésica es la exploración de diversos medios o ambientes diferentes, prestando atención a sus detalles a través del sentido del tacto y a

las reacciones o sensaciones corporales que se suceden dependiendo de un entorno u otro.



✓ Tocar algún instrumento musical: la inteligencia corporal kinestésica también se relaciona con la inteligencia musical, por lo que tocar algún instrumento favorece el desarrollo de la coordinación de diferentes partes del cuerpo.

COMO INCLUIRLA EN EL DIA A DIA LA INTELIGENCIA CORPORAL KINESTESICA

Es conveniente bailar, interpretar cuentos a través de la danza, ir a actividades deportivas, realizar deportes en familia, utilizar el lenguaje corporal para expresar cosas, realizar una coreografía para una fiesta familiar o, por ejemplo, hacer circuitos de psicomotricidad. *A menudo es una capacidad mental poco valorada*

La inteligencia corporal es una capacidad de gran valor, siendo de hecho fundamental para el ser humano su desarrollo e incluso su evolución (el manejo de instrumentos y herramientas ha sido básico para permitirnos cazar y sobrevivir en la prehistoria, y según hemos ido evolucionando ha sido cada vez más necesaria de cara a manejar nuestras interacciones sociales y el progreso de la tecnología. Tal vez sería



necesario establecer un cambio de mentalidad y empezar a valorar que nuestro cuerpo y la manera en que lo manejamos son igual de importantes que el conocimiento convencional, pues al fin y al cabo en nuestro día a día no nos limitamos a saber sino también a hacer.

CYBERGRAFIA

- * <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- * <https://www.psicologia-online.com/inteligencia-corporal-kinestesica-que-es-caracteristicas-y-como-mejorarla-4701.html>
- * <https://www.lasinteligenciasmultiples.com/corporal-kinestesica/>
- * <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-corporal>
- * <https://mensalus.es/blog/inteligencia-emocional-crecimiento-personal/2017/11/inteligencia-corporal/>

ELABORADO POR

Katherine Paola Cano Lopez

Psicóloga, Escuela Entorno Protector Secretaria De Medellin

Apoyo Psicopedagógico

Institución Educativa La Salle Campoamor