

## INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

### *un viaje al interior de nuestra esencia*

La inteligencia intrapersonal es uno de los tipos de inteligencia propuestos en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. La inteligencia intrapersonal hace referencia al grado en el que conocemos los aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar. En otras palabras, representa nuestra habilidad a la hora de conocernos a nosotros mismos e intervenir sobre nuestra propia psique, en un sentido amplio.

→ Sobresalir en materias como las matemáticas o el lenguaje es importante, pero puede no ser suficiente para alcanzar un desarrollo personal y profesional adecuado. Sin embargo, si esas habilidades se complementan con una buena inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de conocerse a uno mismo y actuar en consecuencia, las posibilidades de tener éxito en el trabajo y encontrarse feliz y satisfecho en el plano personal se acrecientan.



La inteligencia intrapersonal de Howard Gardner se relaciona con las capacidades de autoconciencia, autorregulación y motivación:

→ Autoconciencia o autoconocimiento: implica el reconocimiento propio de nuestros sentimientos, pensamientos y reacciones, cómo nos afectan, así como la causa que se encuentra en la base de estos. Comprende la conciencia emocional, la autovaloración de fortalezas y debilidades y la autoconfianza.

- Autorregulación: hace referencia a la habilidad para actuar en base al conocimiento previo de nuestras emociones. También comprende la capacidad para reflexionar acerca de las emociones propias que estamos viviendo, las causas de las mismas y cómo actuar en base a estas. Se basa en las habilidades de autocontrol, confiabilidad, adaptabilidad e innovación.
- Automotivación: es la capacidad por la que somos capaces de establecer, cumplir las metas y objetivos propios y de realizar esfuerzos en base a lo que queremos lograr. La automotivación se relaciona con la capacidad de logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.

En cuanto a la localización cerebral de la inteligencia intrapersonal puede ubicarse mayoritariamente en los lóbulos frontales, que se encargan de las funciones ejecutivas y de regulación de comportamientos de las personas, y los lóbulos parietales, encargados de la integración de la información. También se localiza en el sistema límbico, la parte emocional del cerebro.



## A CONOCERNOS MEJOR, COMO DICE EL CUENTO

De este modo, la inteligencia intrapersonal es la que hace posible que podamos conocer los aspectos internos de nuestra mente y utilizar esta información a nuestro favor. Por ejemplo, saberse especialmente sensible en ciertos temas puede facilitar la tarea de afrontamiento de situaciones conflictivas, lo cual puede ser clave para evitar perder el control en estos casos y, a la vez, trabajar técnicas para controlar los niveles de ansiedad, ira, etc. Reconociendo el repertorio de sentimientos que definen nuestra propia manera de ser (y el tipo de estímulos que pueden inducir a cada uno de ellos), discriminando bien entre distintos estados de ánimo y aprovechando estos conocimientos para regular nuestra conducta hacia objetivos determinados.



## CUALIDADES DE UNA PERSONA CON INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Recordando que la inteligencia intrapersonal es la capacidad para formarse un modelo ajustado y verídico de uno mismo y ser capaz de usarlo para desenvolverse en la vida. Este tipo de inteligencia está directamente relacionada, por lo tanto, con el conocimiento de la propia persona y la capacidad de tener una imagen individual precisa y objetiva. También implica tener conciencia de los estados de ánimo interiores, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos y capacidad para la autodisciplina, autocomprensión y autoestima. Las principales cualidades de las personas con la inteligencia intrapersonal son:

- ♥ Capacidad de autodisciplina y autocontrol.
- ♥ Elevada autoestima de uno mismo.

- ♥ Conseguir un gran alineamiento con el presente, el aquí y el ahora.
- ♥ Las personas con inteligencia intrapersonal son capaces de analizar el porqué de sus pensamientos y actitudes, siendo capaces de corregir los comportamientos y acciones que no les convienen. También tienen más posibilidades de tomar elecciones acertadas a la hora de elegir qué estudios cursar o qué trabajos aceptar.
- ♥ Son capaces de describir y explicar las propias emociones y sentimientos con precisión y de manera detallada. Además, son capaces de identificar las emociones propias fácilmente, ya que prestan atención a su estado físico y emocional y reflexionan acerca del mismo.
- ♥ Existe una alta capacidad de introspección, por lo que se reflexiona y se auto-observa a la propia persona con el objetivo de conocerse más y tener una mayor conciencia de uno mismo o misma. Las personas con esta inteligencia intrapersonal dedican un tiempo y disfrutan de esta reflexión interna, es una necesidad para ellas.
- ♥ También suelen analizar sus propias acciones, ya que tienden a intentar entenderlas, valorarlas y aprender de los errores para futuras ocasiones.



- ♥ Tiene un autoconcepto ajustado a la realidad acerca de su personalidad, puntos fuertes y limitaciones. Este conocimiento favorece que sean capaces de tomar decisiones que repercutan de forma beneficiosa en la propia persona con mayor facilidad, y de alcanzar los objetivos propuestos.
- ♥ Promueve la autocompasión, sentimiento por el que las personas se entienden a sí mismas, sus propios errores y tienen la

capacidad para perdonarse. Ser consciente de las propias limitaciones y de las circunstancias favorece que, en caso de errar, la persona no se castigue a sí misma, sino que se trate a sí

misma con amabilidad y comprensión. La comprensión hacia sí misma promueve el entendimiento de las causas del fracaso y cómo mejorar en el futuro, sin caer en el derrotismo.

- ♥ Las personas con este tipo de inteligencia conocen sus necesidades emocionales y cómo abordarlas más eficazmente. También son capaces de saber qué quieren y fijar metas y objetivos realistas en base a sus motivaciones y el conocimiento de sus habilidades y circunstancias. A su vez, la definición de objetivos realistas facilita que la persona se comprometa y se esfuerce por lograrlos.
- ♥ Suelen practicar el autocuidado emocional de forma más competente. Esta mayor competencia se debe a que son conscientes de sí mismas, de lo que necesitan y la forma de abordaje de estas necesidades.
- ♥ Estas personas tienen un amplio vocabulario emocional y son capaces de entender y captar pequeños matices de las emociones.



Para lograr el equilibrio emocional es fundamental conocer cómo satisfacer nuestras necesidades emocionales, lo que nos permite calmarnos ante situaciones estresantes y actuar con practicidad y eficacia, evitando que tengamos reacciones desmedidas ante determinadas situaciones. Todo esto redunda en la consecución de un marcado bienestar emocional que influye positivamente en el resto



de inteligencias, así como en el plano físico. Una de las claves de la empatía se encuentra en prestar mucha atención al lenguaje no verbal: tono de voz, expresiones de la cara, movimientos del cuerpo, gestos, accesos oculares, etc. En caso que las palabras y el lenguaje no verbal de una persona no concuerden, es conveniente centrarse en cómo se dice algo más que en las palabras

que se utilizan para expresarlo. La inteligencia intrapersonal sumado a la inteligencia interpersonal dan como resultado la inteligencia emocional, una habilidad muy importante para desarrollarse con

normalidad, prosperar en el plano profesional y personal y alcanzar un alto grado de bienestar y satisfacción.

### ESTRATEGIAS PARA MEJOR NUESTRA CONSCIENCIA DE SI MISMO

La inteligencia intrapersonal repercute de forma positiva en nuestro bienestar y conciencia emocional, en la toma de decisiones y en el autocuidado. Además, es la base para nuestro crecimiento y desarrollo personal. Por lo tanto, es importante cultivar y estimular esta capacidad, pero ¿cómo desarrollar la inteligencia intrapersonal? A continuación, te mostramos una serie de actividades para desarrollar la inteligencia intrapersonal:

- \* ***Analiza tus emociones:*** dedica tiempo a pensar acerca de cómo te sientes o te ha sentido en diferentes situaciones, a ponerle nombre a esas emociones y a intentar verbalizarlas con otras personas. Te puedes apoyar en esta lista de emociones con su significado. Este análisis favorece tanto la identificación temprana de posibles emociones, como la comprensión de las mismas en base a las circunstancias o situaciones. Entenderte a ti mismo o misma y a tus emociones te empodera a la hora de tomar decisiones en base a un conocimiento realista, y promueve que seas capaz de saber qué te conviene evitar y qué buscar con determinadas emociones para un mayor bienestar.



- \* ***Registra tus emociones y pensamientos:*** apuntar cómo nos hemos ido sintiendo, qué creemos ha afectado a esas emociones y describir estas emociones de forma detallada fomenta la autoconciencia. Escribir y registrar nuestros pensamientos y sentimientos nos ayuda a reflexionar sobre ellos, así como analizar posteriormente todo el material junto

facilita la tarea de aprendizaje sobre la propia persona. Los registros y su análisis facilitan que por ejemplo descubramos que realizar cierta acción nos hace sentir bien o mal, cuando de otra manera no habríamos sido capaces de descifrar esta relación o conexión.

\* ***Dedicar un tiempo a examinar nuestra propia persona:*** es necesario dejar un espacio para reflexionar acerca de nuestra persona, nuestros puntos fuertes y débiles, a reconocer nuestras virtudes y pensar cómo podemos mejorar nuestras limitaciones. Realizar esta tarea por escrito puede facilitar el proceso de autoconocimiento.



\* ***Revisa tus valores, prioridades y objetivos:*** nuestras metas en la vida van cambiando, al igual que lo hace nuestra propia persona. Es por esto, que es necesario buscar y crear momentos de reflexión acerca de qué es lo que queremos, cuáles son nuestras necesidades y cómo han ido evolucionando estas a lo largo del tiempo. Se puede elaborar una jerarquía de objetivos, valorar qué nos falta para conseguirlos y qué podríamos hacer en relación con lo que nos falta. También es importante valorar aquellos objetivos que nos marcamos en el pasado y ya hemos conseguido, valorar el aprendizaje, cómo nos hicieron sentir etc.

\* ***Adelantarse a posibles situaciones difíciles:*** consiste en aplicar el conocimiento que poseemos acerca de nuestras fortalezas y limitaciones para el afrontamiento de situaciones



futuras. Por ello, mediante la visualización y la imaginación podemos generar una idea de la situación, en qué aspectos nos desenvolvemos adecuadamente y en cuáles no tanto y nos gustaría poder trabajar en ellos para mejorarlos.

\* ***Encuentra aquellas actividades que favorecen tu introspección:*** es

importante que conozcas también qué tipo de actividades y estímulos promueven una reflexión interna y contacto con tus emociones. Las personas somos diferentes, por lo que lo

que a otra persona le resulta beneficioso a ti puede que no y viceversa. En el proceso de autoconocimiento es importante que lleguemos a saber qué favorece nuestro diálogo interno. Algunas de estas actividades pueden ser ponerte determinado tipo de música y estar en soledad, practicar yoga, practicar meditación, pintar, tocar algún instrumento, practicar deporte, pasear, hablar con otras personas acerca de ti y tus emociones, escribir sobre tus emociones, acudir a una persona experta en psicología, etc.

- \* ***Evalúa tus progresos:*** Para poder progresar en el autoconocimiento, es bueno mirar hacia atrás para ver lo que funciona y lo que no. Ser críticos con los propios avances también es imprescindible si no queremos obtener una visión demasiado optimista sobre lo que hacemos.



Cabe recordar que toda forma de inteligencia puede ser entrenada y mejorada con el tiempo como si de un músculo se tratase. Sin embargo, cabe decir que la inteligencia intrapersonal está insuficientemente estudiada y que es difícil proponer métodos exactos y avalados por la ciencia para mejorarla. Estos pasos te pueden ayudar para trabajar mejor el trato con tu propia persona, pero la última palabra la tienes, cómo no, tú. Cada persona es un mundo, y la existencia de la inteligencia intrapersonal es un recordatorio de ello. Ningún manual ni libro de autoayuda será capaz de darte todas las piezas que necesitas para entender bien cómo funcionas. Esa tarea te corresponde a ti.

La inteligencia emocional también se aprende. Como ocurre con el resto de inteligencias, la emocional también puede enseñarse. Todas las personas podemos llegar a niveles aceptables de este tipo de inteligencia. Existen ejercicios especialmente diseñados para potenciar la inteligencia emocional, detectando déficits y áreas a mejorar.



### EJERCICIO REFLEXIVO PARA MEJORAR NUESTRA CONCIENCIA INTERIOR



[https://www.youtube.com/watch?v=nRUWlAX\\_4hg](https://www.youtube.com/watch?v=nRUWlAX_4hg)

## CYBERGRAFIA

- <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-intrapersonal>
- <https://www.universidadviu.com/inteligencia-intrapersonal-la-capacidad-de-ver-como-somos-y-lo-que-queremos/>
- <https://www.psicologia-online.com/inteligencia-intrapersonal-que-es-ejemplos-y-actividades-para-mejorarla-4690.html>

## ELABORADO POR

Katherine Paola Cano Lopez (Psicóloga, Programa Escuela Entorno Protector, Secretaría De Educación)

Apoyo Psicopedagógico

IE La Salle Campoamor