



Inteligencias múltiples

Pliego N°9

Por Sergio Gómez Parra

El desarrollo de las Inteligencias Múltiples (6)

La inteligencia intrapersonal

A modo de definición...

Habilidad para conocerse, para definir sus emociones, sus motivaciones, sus fuerzas y sus límites. Capacidad para fijarse los objetivos adecuados a sí mismo y adoptar los medios para llevarlos a cabo.

Esta forma de inteligencia implica:

- La aptitud para experimentar una extensa gama de sentimientos y experimentarlos profundamente.
- La capacidad para tener su propia opinión.
- La capacidad de llevarse bien con sus emociones.
- La capacidad de imponerse una disciplina, de comprenderse y de tener una buena autoestima.
- La capacidad para vivir solo o de mantener relaciones de intimidad con otro.
- La capacidad de controlar su vida, de fijarse objetivos y prioridades y de alcanzarlos.



1. Su desarrollo

a) Nivel básico/comienzos

- conciencia y expresión de diversos sentimientos personales y humores
- capacidad para asociar distintos sentimientos y emociones con experiencias específicas
- conciencia del yo, o de la existencia de uno mismo separado de la madre y de la familia
- mostrar señales y deseos de independencia
- plantear *cuestiones ¿por qué?* e intentar dar sentido a su entorno

b) nivel complejo/ampliación

- desarrollar recursos de concentración
- desarrollar una autoestima propia, y la valoración de su unicidad y de su ser único
- afectarse en la adquisición de competencias variadas para mejorar
- capacidad para definir y comprender el porqué de lo que se quiere y de lo que no se quiere
- comprensión de que nuestros comportamientos afectan a la relación con los demás



c) nivel de coherencia/control

- capacidad para expresarse a través de la creación de obras y símbolos diversos
- capacidad para controlar sus estados emocionales, sus sentimientos y sus humores
- implicarse en una búsqueda activa de identidad (por ejemplo: ¿Quién soy?)
- exploración de creencias, valores, objetivos, de filosofías personales
- tomar conciencia del uso de procesos de pensamiento particulares en situaciones de Resolución de conflictos

2. Actividades para desarrollarla

1. Juegos que utilizan especialmente esta inteligencia

- juegos de análisis personal, como los cuestionarios
- juegos de creatividad
- juegos de pensamiento abierto

3. Herramientas generales utilizadas esencialmente por esta inteligencia

- Estar atentos a sus sentimientos y emociones.
- Autoevaluarse.
- En medio de una actividad común, tomar conciencia de todo lo que se hace (pensamientos, sentimientos, movimientos físicos, Estados internos, etc.)
- Estar atento regularmente a sus pensamientos, sentimientos y humores como un observador exterior.
- Tener en cuenta las secuencias que conducen a algunos estados de ánimo (por ejemplo, la secuencia de cólera o secuencia de alegría o secuencia de la ansiedad)
- Tomar conciencia de sus distintas estrategias de pensamiento según las circunstancias (como las estrategias de Resolución de problemas, las modalidades de reflexión en caso de crisis, los métodos de pensamiento analítico, etc.)
- Desarrollar tiempo y métodos de reflexión silenciosa, concentración, recentrado, relajación, e imágenes mentales.
- Reflexionar sobre el sentido (para sí) de lo que se hace, cómo integrarlo en un plan de desarrollo personal.
- Hacer una investigación personal sobre el tema estudiado.
- Analizar la manera en que se ha adquirido la información.
- Vincular las nuevas informaciones con competencias personales.
- Darse objetivos personales que integren la nueva información.
- Tomarse tiempo para la reflexión personal, reflexionar, escribir sobre lo experimentado o lo vivido.
- Desarrollar planes de progresión, con objetivos claros, razonables y mensurables.
- Jugar sin contacto.
- Llevar un diario personal.



4. Desarrollar la Inteligencia intrapersonal en otras áreas



Lengua

- escribir una autobiografía: mi vida hasta ahora.
- escribir una autobiografía: mi vida en el futuro.
- imaginar ser un personaje en una historia o una obra teatral: ¿qué harías?
- escribir sobre un tema que es importante para mí.
- en una obra de teatro o en una novela, decir lo que gusta o no gusta sobre cada personaje.
- hacer un listado de cuestiones sobre su propia vida a partir de una obra literaria.
- escribir una noticia en la cual uno es el héroe.
- decir cómo la lectura de tal historia o de tal libro ha cambiado o ha ampliado el conocimiento de mí mismo.

Historia/Geografía

- si fuese un personaje histórico ...
- escribir una disertación sobre «los errores del pasado que no volveré a repetir».
- imaginar a personas del pasado que dan consejos para la vida de hoy.
- reflexionar sobre lo que sería nuestra vida si algunos acontecimientos históricos se hubieran producido de otra manera.
- establecer analogías entre su vida y acontecimientos históricos (por ejemplo, la lucha por la independencia).
- comparar y contrastar su filosofía personal con la de sus antepasados.
- explicar por qué y cómo el estudio de un período histórico determinado puede ayudarnos a comprender el mundo contemporáneo.
- elegir un problema con el que te encuentras, y crear una conversación imaginaria entre tú y un personaje histórico que puede ayudarte a solucionar ese problema.



Matemáticas



- emplear la imaginación, comedida, para resolver problemas complejos.
- evaluar sus fortaleza y sus debilidades en la comprensión de las matemáticas.
- estar atento a los cambios de humor cuando se hacen problemas de matemáticas ; anotar la causa.
- utilizar conceptos matemáticos para mejorar su vida fuera de la escuela.
- analizar estadísticas personales utilizando conceptos y operaciones matemáticas variados (por ejemplo la relación del número de zapatos que calzas con tu estatura).
- determinar sus capacidades de Resolución de problemas y hacer un plan personal para mejorarlas .
- establecer relaciones entre problemas personales de la vida y herramientas matemáticas (por ejemplo, hacer un presupuesto para ahorrar y comprar algo).
- explorar un problema personal a través de las matemáticas (por ejemplo, hacer un gráfico y una curva de los progresos en las relaciones con sus padres, sus amigos...).

Artes

- hacer un autorretrato, escrito o pintado.
- bailar las distintas etapas de su vida.
- crear esculturas para expresar sus sentimientos y sus humores.
- imaginarse como un personaje de una obra teatral especialmente querida.
- observar atentamente los efectos de la música sobre uno mismo.
- utilizar distintas formas artísticas para expresar sentimientos personales sobre distintos temas.
- crear una obra de arte para expresar sus valores, su filosofía y sus creencias.

