

PSICOLOGIA DEPORTIVA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

la inteligencia es el conjunto de capacidades que nos permite resolver problemas o fabricar productos valiosos en nuestra cultura, la inteligencia emocional es el conjunto de capacidades que nos permite resolver problemas relacionados con las emociones.

MARIANA CAROLINA GONZALEZ JOYA

Teoría de las inteligencias múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo propuesto por Howard Gardner en el que la inteligencia no es vista como algo unitario, que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes. Gardner define la inteligencia como la *"capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas"*.

Primero, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que se sabía intuitivamente: Que la brillantez académica no lo es todo. A la hora de desenvolverse en la vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir ya bien a sus amigos; por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero sí distinto. Dicho de otro modo, Einstein no es más ni menos inteligente que Michael Jordán, simplemente sus inteligencias pertenecen a campos diferentes.

Segundo, y no menos importante, Gardner define la inteligencia como una capacidad. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho.

TIPOS DE INTELIGENCIA

Inteligencia lingüística

La inteligencia lingüística es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva al escribirlas o hablarlas. Deriva de la teoría de las inteligencias múltiples, descritas en el libro de Howard Gardner (1983) *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. Describe la capacidad sensitiva en el lenguaje hablado y escrito, la habilidad para aprender idiomas, comunicar ideas y lograr metas usando la capacidad lingüística. Esta inteligencia incluye también la habilidad de usar efectivamente el lenguaje para expresarse retóricamente o tal vez poéticamente. Esta inteligencia es normal en escritores, poetas, Abogados,, líderes carismáticos y otras profesiones que utilizan sobre otras habilidades la de comunicarse efectivamente.

La inteligencia lingüística se reconoce como una aptitud humana de largo estudio. La psicología evolutiva ha demostrado cómo el ser humano adquiere habilidades para comunicarse en forma efectiva de una manera rápida. Dado esto, la inteligencia lingüística se desarrolla con facilidad en personas con capacidades cognitivas eminentemente normales. Asimismo, los mecanismos de procesamiento de información asociados con esta inteligencia se ven afectados con facilidad cuando el cerebro sufre algún daño, por lo que los elementos lingüísticos que hacen parte del discurso del individuo (fonología, morfología, sintaxis, semántica y pragmática)) pierden estructura y degeneran la habilidad pertinente en la manifestación efectiva (comunicación) de dicha inteligencia.

La comunicación con las demás personas es importante, y esta inteligencia es necesaria si se quiere obtener un buen desempeño en el campo social. Disciplinas como la Oratoria, la Retórica y la Literatura ayudan a desarrollarla, perfeccionarla y enriquecerla.

Inteligencia naturalista

En psicología contemporánea, específicamente en referencia a modelos de inteligencia, la propuesta originalmente como la Teoría de las inteligencias múltiples, por Howard Gardner, comprendía 7 tipos diferentes; pero en 1995 el autor agregó la **inteligencia naturalista**.

Al principio las capacidades propias de ésta eran incluidas entre la inteligencia lógico-matemática y la inteligencia visual-espacial pero, tomando en cuenta diversos aspectos cognoscitivos como observación, selección, habilidades de ordenación y clasificación, reconocimiento de secuencias de desarrollo, así como la formulación de hipótesis, aplicados en forma práctica en el conocimiento del medio, Howard Gardner consideró que ésta merecía reconocimiento como inteligencia independiente.

Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es uno de los componentes del modelo de las inteligencias múltiples propuesto por Howard Gardner. Este modelo propugna que no existe una única inteligencia, sino una multiplicidad (en principio propuso 7, que luego aumentó a 8).

La inteligencia intra personal es aquella que se refiere a la auto comprensión, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones de estas emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal forma parte del modelo de inteligencias múltiples de Howard Gardner, y otras corrientes psicológicas la han solido denominar empatía. El modelo de Gardner propugna que no existe una única forma de entender el concepto de inteligencia ya que eso es un enfoque restrictivo del problema, sino una multiplicidad de perspectivas en adecuación a los distintos contextos vitales del hombre y de los animales. En principio propuso 7, que luego aumentó a 8). Es la inteligencia relacionada con la actuación y propia comprensión acerca de los demás, como por ejemplo notar las diferencias entre personas, entender sus estados de ánimo, sus temperamentos, intenciones, etc.

Se pueden desarrollar carreras como: políticos, trabajadores sociales, comunicadores, locutores, diplomáticos, en general toda persona que tenga que desarrollarse con mucha gente y entenderla

Inteligencia lógica-matemática

La **inteligencia lógica-matemática** es la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Es un tipo de inteligencia formal según la clasificación de Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples. Esta inteligencia implica la capacidad para emplear los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente a través del pensamiento lógico. Comúnmente se manifiesta cuando se trabaja con conceptos abstractos o argumentaciones de carácter complejo.

Dentro de procesos complejos, las personas que tienen un nivel alto en este tipo de inteligencia poseen sensibilidad para realizar esquemas y relaciones lógicas, afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Un ejemplo de ejercicio intelectual de carácter afín a esta inteligencia es resolver exámenes de cociente intelectual.

Inteligencia espacial

Características de este tipo de inteligencia:

- a) Este tipo de inteligencia se relaciona con la capacidad que tiene el individuo frente a aspectos como color, línea, forma, figura, espacio, y la relación que existe entre ellos.
- b) Es la capacidad que tiene una persona para procesar información en 3 dimensiones.

Competencias Intelectuales Básicas

Percibir la realidad, apreciando tamaños, direcciones y relaciones espaciales.

Reproducir mentalmente objetos que se han observado.

Reconocer el mismo objeto en diferentes circunstancias; la imagen queda tan fija que el individuo es capaz de identificarla, independientemente del lugar, posición o situación en que el objeto se encuentre.

Anticiparse a las consecuencias de cambios espaciales, y adelantarse e imaginar o suponer cómo puede variar un objeto que sufre algún tipo de cambio.

Describir coincidencias o similitudes entre objetos que lucen distintos; identificar aspectos comunes o diferentes en los objetos que se encuentran alrededor del individuo.

Tener un sentido común de la dirección.

Inteligencia musical

La **inteligencia musical** es la capacidad de expresarse mediante formas musicales. Es uno de los componentes del modelo de las inteligencias múltiples propuesto por Howard Gardner. Este modelo propugna que no existe una única inteligencia, sino una multiplicidad: en principio propuso siete, que luego aumentó a ocho.

La capacidad musical incluye habilidades en el canto dentro de cualquier tecnicismo y género musical, tocar un instrumento a la perfección y lograr con el una adecuada presentación, dirigir un conjunto, ensamble, orquesta; componer (en cualquier modo y género), y en cierto grado, la apreciación musical. Sería, por tanto, no sólo la capacidad de componer e interpretar piezas con tono, ritmo y timbre en un perfeccionismo, sino también de escuchar y de juzgar. Puede estar relacionada con la inteligencia lingüística, con la inteligencia espacial y con la inteligencia corporal cinética.

La inteligencia musical también se hace evidente en el desarrollo lingüístico, por cuanto demanda del individuo procesos mentales que involucran la categorización de referencias auditivas y su posterior asociación con preconceptos; esto es, el desarrollo de una habilidad para retener estructuras lingüísticas y assimilarlas en sus realizaciones fonéticas, ya en su micro estructura (acentuación de las palabras *afijos - morfología*) como en su macro estructura (entonación en realizaciones más largas: *sintaxis*).

Inteligencia corporal- cinestésica

La **inteligencia corporal- cinestésica** es un tipo de inteligencia que se relaciona con la posibilidad que tiene el individuo para controlar sus movimientos y manejar objetos. Involucra la destreza psicomotriz. Este tipo de inteligencia fue propuesta por el psicólogo Howard Gardner, el año 1983 en su teoría de las inteligencias múltiples.

Competencias básicas

Controlar los movimientos del cuerpo, tanto de los segmentos gruesos (tronco, cabeza, brazos y piernas) como de los segmentos finos (dedos y partes de la cara).

Coordinar movimientos del cuerpo, formando secuencias (carrera, salto, danza, etc.)

Transmitir, a través de sus movimientos, ideas, sentimientos, emociones, etc.

Manejar objetos; facilidad para utilizar las manos en la producción o transformación de lo mismos.

Manejar instrumentos de trabajo (pincel, bisturí, reglas y computadoras).



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

- ✓ Howard Gardner define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o mas culturas.



TIPOS DE INTELIGENCIAS

- ✓ Inteligencia Lógica - matemática, la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.



TIPOS DE INTELIGENCIAS

- ✓ Inteligencia Lógica - matemática, la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.



- ✓ **Inteligencia Musical es,** naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.
- ✓ **Inteligencia Corporal - kinestésica,** o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.



- ✓ Inteligencia Intrapersonal, es la que nos permite entendernos a nosotros mismos. No está asociada a ninguna actividad concreta.
- ✓ Inteligencia Interpersonal, la que nos permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.



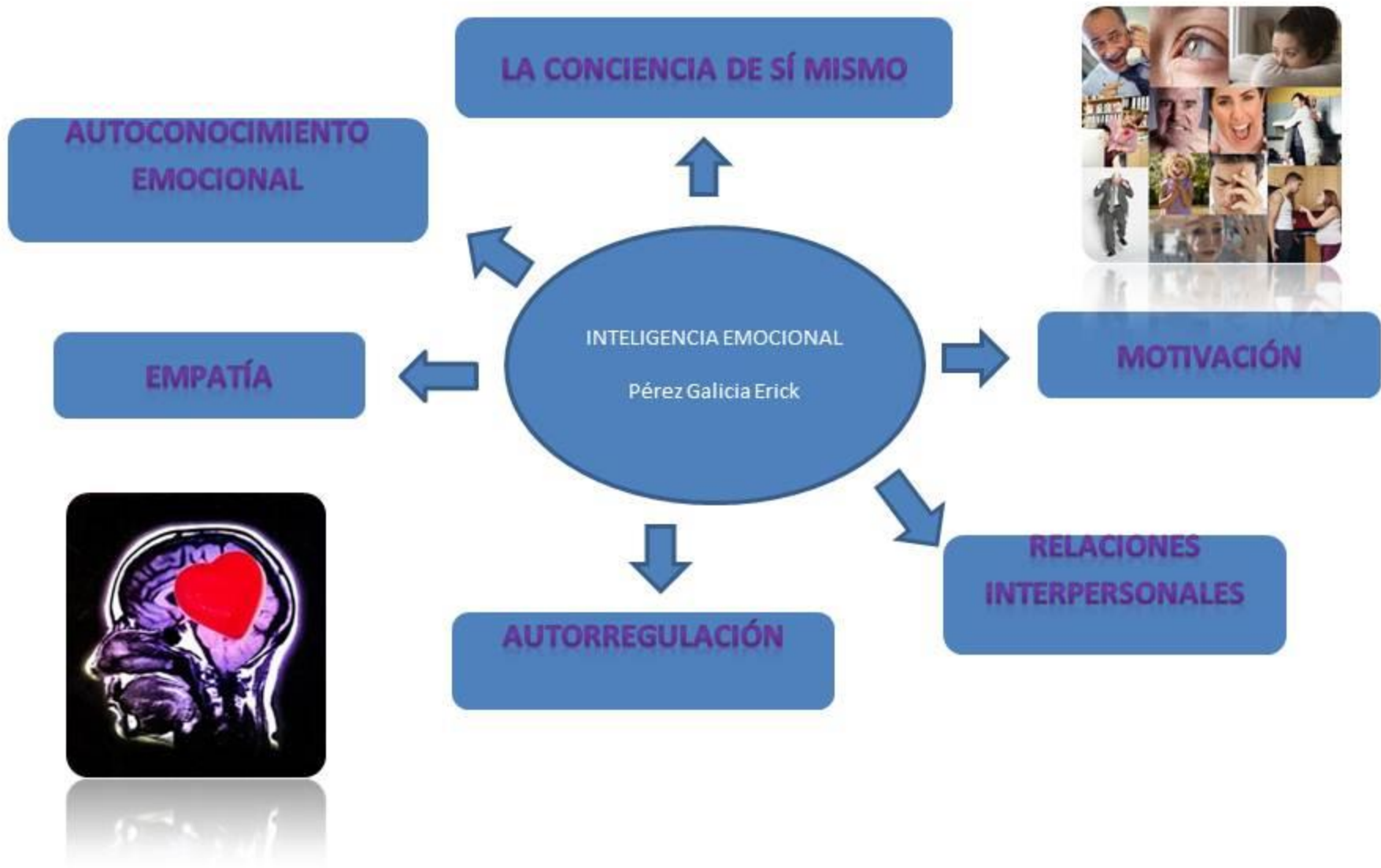
- ✓ La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.
- ✓ Inteligencia Naturalista, la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.



- ✓ Básicamente todos poseemos todas las inteligencias, solo que unas en mayor proporción que las otras, y pues se necesitan según nuestras ocupaciones o el entorno en el que nos estemos desarrollando.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

SI CREES QUE PUEDES ESTA BIEN Y SI
CREES QUE NO PUEDES ESTA BIEN
TAMBIEN



Inteligencia Emocional

Daniel Goleman (1995), “es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados”.



Goleman define la aptitud emocional como una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional y señala las habilidades de una persona emocionalmente inteligente, las cuales comprenden:

- Mostrar automotivación
- Ser perseverante a pesar de las dificultades y obstáculos de la vida
- Tener autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional
- Tener empatía y comprensión ante las necesidades de los demás
- Mantener la esperanza y el positivismo



Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes Emocionales

Aptitud personal



Autoconocimiento



Autorregulación



Motivación



Aptitud social

Empatía



Habilidades Sociales



Autoconocimiento

Confianza en uno mismo:
Certeza sobre el propio
valer y facultades.



Conciencia emocional:
Reconocimiento de las
propias emociones y sus
efectos.

Autoevaluación precisa: Conocimiento de
los propios recursos interiores,
habilidades y límites

Autorregulación

Innovación: Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.

Autodominio: Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.



Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios.

Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad.

Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad.

Motivación

Optimismo: Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses.



Afán de triunfó: Afán orientador de mejorar o responder a una norma de excelencia

Iniciativa: Disposición para aprovechar las oportunidades.

Compromiso: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización.

Empatía

Conciencia política:
Interpretar las corrientes
sociales y políticas.

Comprender a los demás:
Percibir los sentimientos y
perspectivas ajenas, e
interesarse activamente por
sus preocupaciones.



Aprovechar la
diversidad: Cultivar las
oportunidades a través
de personas diversas.

Ayudar a los demás a
desarrollarse: Percibir las
necesidades de desarrollo de
los demás y fomentar su
capacidad.

Orientación hacia el servicio:
Prever, reconocer y satisfacer
las necesidades de nuestros
semejantes.

Habilidades Sociales

Colaboración y cooperación: Trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos.

Influencia: Capacidad de infundir en las demás personas.



Comunicación: Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes.

Establecer vínculos: Alimentar las relaciones instrumentales.

Liderazgo: Inspirar y guiar a individuos o grupos.

Habilidades de equipo: Crear sinergia para trabajar en pos de las metas colectivas.

Catalizador de cambios: Iniciar o manejar los cambios.

Manejo de conflictos: Manejar y resolver desacuerdos.

NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Racional



Inteligencia Emocional



El coeficiente intelectual determina lo que sabe una persona, pero la inteligencia emocional determina lo que hará.

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

