



LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL | ES TU MEJOR ARMA |

La definición de inteligencia intrapersonal consiste en la capacidad y grado de conocimiento propio, así como en la habilidad para percibir y formar una imagen individual verídica, lo más objetiva posible y ajustada a la realidad.

Esta inteligencia implica la conciencia y conocimiento de las propias intenciones, motivaciones, deseos, estados de ánimo, emociones, capacidades, etc. En definitiva, la inteligencia intrapersonal es tener autoconocimiento acerca de cómo somos y qué queremos y ser capaces de utilizar esta información para un desempeño más adecuado en la vida, así como el desarrollo de un comportamiento consecuente. Esta capacidad nos permite analizar nuestros pensamientos y sentimientos, saber qué nos sucede, cómo abordar nuestras necesidades emocionales y actuar de forma que repercuta positivamente en nuestro bienestar emocional. 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.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA PERSONAL

- Las personas con esta inteligencia 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. En el siguiente artículo encontrarás Cómo hacer un ejercicio de introspección.
- También suelen analizar sus propias acciones, ya que tienden a intentar entenderlas, valorarlas y aprender de los errores para futuras ocasiones.
- Las personas con inteligencia intrapersonal tienen 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.
- La inteligencia intrapersonal 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 error, 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 los conocimientos de sus habilidades y circunstancias. A su vez, la definición de objetivos realistas facilita que la persona se comprometa y se esfuerce por lograrlos.
- Las personas con inteligencia intrapersonal 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.

Podemos encontrar en la vida diaria ejemplos de inteligencia intrapersonal como:

1. Una persona que presta atención a sus propias circunstancias, su estado emocional y físico y se da cuenta de que empieza a encontrarse triste. Es consciente de que cuando está triste no es capaz de tomar buenas decisiones y le resulta positivo para su estado de ánimo hablar con sus amigas y pasear. En base a este conocimiento elige posponer una decisión importante que tenía pendiente, hasta que se encuentre mejor emocionalmente. Asimismo, decide salir a pasear y llamar a su mejor amiga con el objetivo de mejorar su estado emocional.
2. Otra persona que renuncia a una oferta de trabajo en la que una de las condiciones es tener que lidiar con situaciones sociales duras, ya que es consciente de que es una persona extremadamente sensible y aprensiva. En base al propio conocimiento de su personalidad y competencias, concluye que no podría afrontarlo de forma competente y sin sufrir en exceso, por ello, decide esperar a otra oferta laboral.



También encontramos personajes célebres con una inteligencia intrapersonal cultivada. Algunos ejemplos de personas con un alto desarrollo de la inteligencia intrapersonal son Virginia Woolf y Carl Jung:

1. Virginia Woolf fue una escritora británica del siglo XX. En sus escritos y ensayos destaca por el análisis que realiza acerca de sus sentimientos y emociones, tanto en el presente como en el pasado. Virginia realizaba inmersiones en su propio mundo interior con el objetivo de entenderse mejor a sí misma y posteriormente reflejaba sus reflexiones y conclusiones por escrito.
2. Carl Jung fue un psicólogo y psiquiatra suizo nacido a finales del siglo XIX. Jung poseía una alta capacidad para prestar atención y analizar sus propios sentimientos y emociones, lo que le conducía a investigar acerca de ellos con profundidad y elaborar teorías finalmente. Parte de su método se basaba en el autoconocimiento y análisis exhaustivo de su propia persona. Fundó la escuela de psicología analítica y realizó grandes aportes al campo de la psicología que continúan vigentes.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL: DIFERENCIAS

Ambas inteligencias forman parte de la Teoría de Inteligencias Múltiples de Gardner y las inteligencias interpersonal e intrapersonal son de tipo social y emocional. Sin embargo, abarcan capacidades y objetivos diferentes. La inteligencia intrapersonal se refiere a las capacidades y habilidades que se poseen para relacionarse con uno mismo o misma. En cambio, la inteligencia interpersonal hace referencia a las capacidades y habilidades en interacciones sociales con otras personas. Por lo tanto, la inteligencia intrapersonal es la capacidad de entenderse y escucharse a uno mismo, conocer las propias debilidades y fortalezas y actuar en consecuencia de este autoconocimiento, mientras que la inteligencia interpersonal es la capacidad de entender a las demás personas y actuar de forma coherente. Ambas inteligencias son necesarias e importantes para una vida emocional de calidad y más satisfactoria.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de autoconocimiento realista y autorreflexión. Esta inteligencia 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 sentimientos:** 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.

