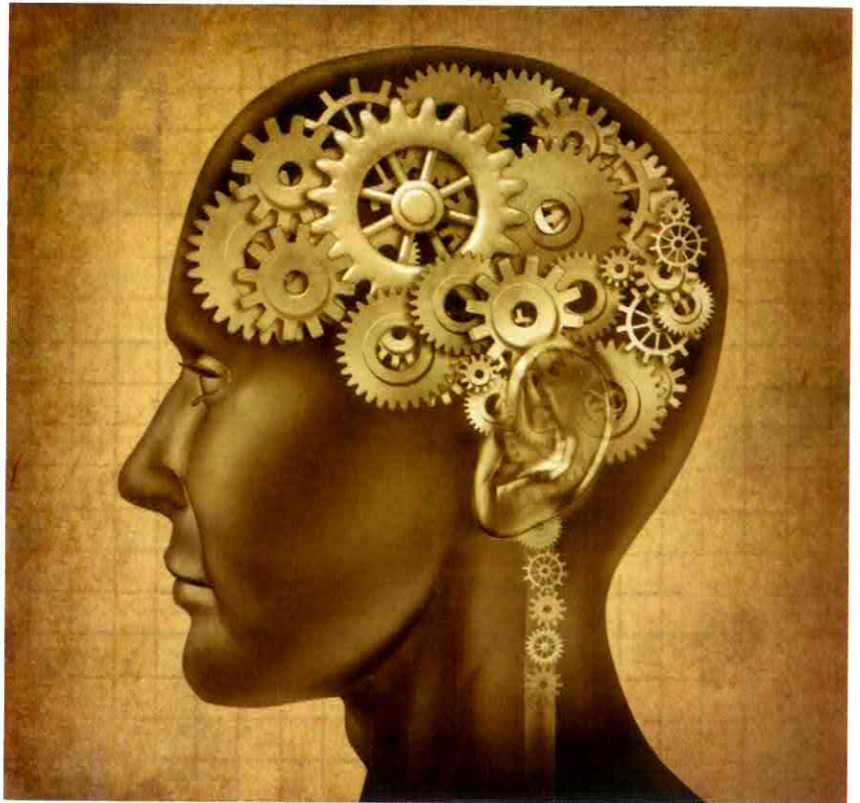


# ¿Qué es la inteligencia?

El neuropsicólogo Howard Gardner revolucionó la definición tradicional de la inteligencia al presentar en 1983 la teoría de las inteligencias múltiples. Howard Gardner, que define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”, mantiene que no hay una sola inteligencia, sino varias, y que éstas se pueden desarrollar.



La importancia de su definición es que amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce que tener un expediente académico brillante no lo es todo. A la hora de desenvolvemos en esta vida no basta con ser un estudiante de sobresaliente. Muchas personas con una gran capacidad intelectual son incapaces de, por ejemplo, relacionarse o escoger buenos amigos. En cambio, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Y es que aunque triunfar en los negocios, en la universidad, o en la música, requiera ser inteligente, en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto.

Además, Gardner presenta la inteligencia como una capacidad. Antes la inteligencia se consideraba algo innato. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiarlo. Al definir la inteligencia como una capacidad se convierte en una habilidad que se puede desarrollar, sin negar por ello la importancia de la genética. Para Gardner, todos nacemos con unas capacidades muy marcadas por los genes, pero esas capacidades se van a

desarrollar de una manera o de otra dependiendo de nuestras experiencias, entorno social y, cómo no, de la educación.

Por ello, en este artículo te invitamos a que saques lo mejor de ti. Recuerda que ningún deportista, por muy buena condición física natural que tenga, consigue buenos resultados sin el entrenamiento adecuado. Esto mismo sucede a cualquier otro profesional. Matemáticos, relaciones públicas, maestros o ingenieros deben practicar las capacidades necesarias para su trabajo si quieren destacar en su ámbito profesional. En este sentido, tu esfuerzo y motivación son las claves para llegar a lo más alto.

## TIPOS DE INTELIGENCIA

Hasta la fecha Howard Gardner y el equipo de profesionales con los que trabaja han identificado nueve tipos de inteligencia distintos:

**Inteligencia lingüística.** Es la habilidad de pensar en palabras y usar el lenguaje para expresar y entender ideas complejas. Se trata de la inteligencia que tienen los escritores y los buenos redactores.



**Inteligencia lógica-matemática.** Es la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Contiene la habilidad para resolver operaciones complejas, tanto lógicas como matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos.

**Inteligencia espacial.** Es la habilidad de pensar y percibir el mundo en imágenes. La persona con alta inteligencia espacial puede transformar temas en imágenes y formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones. Es la inteligencia que tienen los ingenieros, arquitectos, decoradores o los escultores, por ejemplo.

**Inteligencia musical.** Es la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. Permite a cantantes, compositores, músicos y bailarines desenvolverse adecuadamente con la música.

**Inteligencia corporal-cinestésica.** Es la capacidad de utilizar nuestro propio cuerpo para realizar actividades, expresarse o resolver problemas. Es la inteligencia de un futbolista, un artesano o cirujano, por ejemplo.

**Inteligencia intrapersonal.** Es la que permite entenderse a uno mismo, ser consciente de los puntos fuertes y debilidades para alcanzar metas en la vida. Supone tener una visión realista de cómo somos y qué nos hace felices.

**Inteligencia interpersonal.** Es la habilidad que nos permite relacionarnos, comprender y conectar con la gente. Esta inteligencia suele predominar en los buenos políticos, profesores o vendedores.

**Inteligencia naturalista.** Es la habilidad de entender la naturaleza: plantas y animales. Esta inteligencia se utiliza al observar y estudiar la naturaleza, y es la que necesitan, por ejemplo, biólogos o ecologistas.

**Inteligencia existencial.** Es la habilidad que nos permite conectar y abrir nuestra mente a otras realidades, así como encontrar el significado y el sentido de nuestros actos. La creencia religiosa es sólo una parte de esta inteligencia y la tienen las personas que se preguntan el por qué y el para qué de las cosas, buscando respuestas fundamentales.

Todos poseemos las nueve inteligencias en mayor o menor medida. Todas las inteligencias son importantes para nuestra vida, pero en el colegio hasta ahora se han priorizado las dos primeras (la lingüística y la lógica-matemática). Pero esto está empezando a cambiar y, de hecho, muchos colegios ya trabajan en el desarrollo de todas las inteligencias, adaptando la enseñanza a las particularidades de cada estudiante.

# UNIVERSIDAD DE BURGOS

Una universidad que piensa en tu futuro

Prácticas en empresa 100% garantizadas  
+ de 400 convenios con universidades extranjeras  
+ de 2400 becas el pasado curso  
+ de 250 actividades de ocio

[www.tvubu.tv/conocelaubu](http://www.tvubu.tv/conocelaubu)  
[www.estudiaenlaubu.com](http://www.estudiaenlaubu.com)





## ¿Cuál es tu inteligencia?

Tipos de inteligencia	Destacas	Te gusta	Aprendes mejor	Predomina en...
<b>Inteligencia lingüística</b>	Al leer, expresarte, contar historias.	Leer, escribir, hablar, memorizar.	Leyendo, escuchando, escribiendo, viendo las palabras escritas y debatiendo.	Escritores, periodistas, historiadores...
<b>Inteligencia lógica-matemática</b>	En matemáticas, razonamiento, lógica, resolución de problemas	Resolver problemas, cuestionarte todo, trabajar con números	Relacionando conceptos y trabajando con lo abstracto	Científicos
<b>Inteligencia espacial</b>	En lectura de mapas, gráficos, dibujando, haciendo puzzles.	Diseñar, dibujar, construir.	Trabajando con dibujos y colores, y visualizando.	Arquitectos, ingenieros, cirujanos, escultores, diseñadores...
<b>Inteligencia corporal-cinestésica</b>	En deportes, baile, arte dramático, trabajos manuales.	Moverte y expresarte a través del lenguaje corporal.	Procesando información a través de sensaciones corporales.	Artistas
<b>Inteligencia musical</b>	Cantando, tocando algún instrumento musical, recordando melodías.	Cantar, escuchar música, tocar un instrumento musical	Escuchando música y melodías.	Músicos, cantantes...
<b>Inteligencia intrapersonal</b>	Entendiéndote a ti mismo, reconociendo tus puntos fuertes y tus debilidades, estableciendo objetivos.	Trabajar solo, reflexionar, seguir tus intereses.	Trabajando solo, reflexionando.	Psicólogos, coach, entrenadores...
<b>Inteligencia interpersonal</b>	Entendiendo a la gente, liderando, comunicando y resolviendo discusiones.	Tener amigos, hablar y estar con la gente.	Compartiendo, relacionando, trabajando en equipo.	Políticos, comerciales, empresarios...
<b>Inteligencia naturalista</b>	Entendiendo la naturaleza, identificando plantas y animales.	Estar en contacto con la naturaleza, y analizar la fauna y flora.	Explorando la naturaleza.	Biólogos, geólogos, ecologistas...
<b>Inteligencia existencial</b>	Dando un sentido a tu forma de actuar y a la vida.	Preguntarte el por qué y para qué de las cosas.	Reflexionando, en silencio y meditando.	Filósofos...

## Pon en forma tu cerebro

**D**e la misma manera que con ejercicio puedes mejorar tu resistencia física, se puede aumentar la capacidad de nuestro cerebro.

A continuación te damos 20 pautas sencillas para incluir en tu vida cotidiana y aumentar la capacidad de tu cerebro.

**1 Cree en ti.** Confía en tus capacidades. Tu capacidad de aprender y desarrollarte en múltiples ámbitos no tiene límites. No te los pongas tú.

**2 Cuida tu alimentación.** Para funcionar correctamente, el cerebro requiere oxígeno, ácidos grasos, agua y glucosa.

**a** Los ácidos grasos como los omega-3 y omega-6 son fundamentales para el desarrollo adecuado del cerebro. Por eso algunos de los alimentos que más le gustan a tu cerebro son el salmón, el arenque o el atún. ¡Inclúyelos en tu dieta!

**b** El cerebro está constituido en gran medida por agua. Por eso es tan importante prevenir la deshidratación, pues puede dañar funciones cerebrales como la concentración y la memoria.

**c** El cerebro obtiene la mayor parte de su energía de la glucosa, que es transportada por la sangre. Por eso se recomienda comenzar el día con un buen desayuno para aprender bien.

**3 Haz ejercicio.** Es beneficioso para mejorar el funcionamiento del cerebro, el estado de ánimo e incrementar el aprendizaje. El oxígeno es un elemento de vital importancia en el funcionamiento del cerebro, y por lo tanto, para el aprendizaje y la memoria. El oxígeno es transportado por la sangre hasta nuestro cerebro, pero si se ve potenciado por el ejercicio físico se pueden aumentar las capacidades del cerebro, promover la neuroplasticidad y evitar estrés.



**4 Duerme.** Trata de llevar una vida ordenada. Numerosos estudios científicos muestran la influencia del sueño en el aprendizaje, comprensión y memoria. Durante el sueño se reactivan las regiones utilizadas para llevar a cabo funciones cerebrales que permiten que se consolide lo aprendido. Por eso, antes de un examen es tan importante descansar. Pasar la noche antes sin dormir puede llevarte a entregar tu examen en blanco.

**5 Lee.** Siempre es bueno, y no es necesario leer El Quijote para estimular tu imaginación, enriquecer tu vocabulario o expandir tu conocimiento... Lee lo que quieras. Si te gustan novelas de ciencia ficción, pues lee eso. De horror, románticas, clásicas, el periódico, páginas web, incluso cómics... todo vale para estimular tu imaginación.

**6 Potencia tu capacidad matemática.** A mucha gente por utilizar la calculadora para todo, le cuesta hasta recordar la tabla de multiplicar. Quizás no sea tu caso (¡eso espero!), pero está demostrado que valernos de máquinas para todo reduce nuestra capacidad de cálculo. Por ejemplo, cuando vayas de compras o salgas a cenar, intenta calcular el importe que tienes que pagar sin recurrir nada más que a tu cabeza.



**7 Desarrolla tu capacidad de relación.** Tener capacidad para conocer a gente nueva y entablar relaciones es clave para tu felicidad personal y también para tu futuro profesional. Es una capacidad que se desarrolla con la práctica. Participa en actividades fuera de clase e interésate por los demás.

**8 Mantén el contacto con la naturaleza.** Da un paseo por un bosque, mira el paisaje, escucha los sonidos, mira el cielo, coge las plantas que encuentras a tu alrededor, huélelas, intenta adivinar qué son... Si vas acompañado de alguien que ame la naturaleza disfrutarás de la experiencia y aprenderás un montón.

**9 Dedica 15 minutos al día para aprender algo nuevo.** Se trata de aprender algo que te despierte la curiosidad. Sobre lo que te apetezca, pero que te resulte novedoso. De lo que se trata es de aprender algo nuevo, que luego puedes comentar con tus amigos y así ampliar tus horizontes intelectuales.

**10 Escucha.** Desarrolla tu capacidad de escuchar lo que dicen los demás, tratando de entender el punto de vista del otro. Es una de las cualidades que más te puede ayudar a apren-

# Elige la UPSA

La Universidad Pontificia de Salamanca ofrece una oferta de treinta Grados a los alumnos que quieran formar parte de esta comunidad universitaria. Posibilidades repartidas en ocho facultades (Educación, Ciencias de la Salud, Derecho Canónico, Filosofía, Informática, Psicología, Teología y Comunicación) equipadas con instalaciones específicas para que los alumnos reciban la mejor formación (cámara Gesell, plató de televisión y radio, salas de edición de vídeo o pistas de deportivas, entre otras).



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

motivo, la UPSA pone en marcha este curso académico el Grado en Marketing y Comunicación y el Grado en Administración y Dirección de Empresas Tecnológicas.

La Facultad de Comunicación oferta para este curso académico el **Grado en Marketing**. Los puntos fuertes son su visión internacional, con asignaturas impartidas en inglés, posibles estancias en el extranjero y su enfoque práctico en una doble vía: trabajo en el aula con métodos de caso y programas de simulación comercial para poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Otro de los títulos que la UPSA pondrá en marcha para el próximo curso es el **Grado en Administración y Dirección de Empresas Tecnológicas**, que se impartirá en la Facultad de Informática. Con este grado se pretende dar respuesta a la demanda de conocimiento y capacidades referidas a los procesos tecnológicos relacionados con la gestión de la información que aumentan cada día. Esta Facultad ofrece a los alumnos 250 ordenadores de uso individual para docencia y prácticas, laboratorios de redes y microprocesadores para una completa formación.



La UPSA se caracteriza por dar respuesta a las necesidades sociales y contribuir al desarrollo integral de las personas a través de una **formación de excelencia**. Por este

## Oferta de Grado [www.upsa.es](http://www.upsa.es)

### Campus de Salamanca

Administración y Dirección de Empresas Tecnológicas (P.V.) • Ciencias de la Actividad Física y del Deporte • Comunicación Audiovisual • Educación Social • Enfermería • Filología Bíblica Trilingüe • Filosofía • Humanidades • Ingeniería Informática • Logopedia • Maestro en Educación Infantil • Maestro en Educación Primaria (con mención) • Marketing y Comunicación (P.V.) • Pedagogía • Periodismo • Psicología • Publicidad y Relaciones Públicas • Teología

### Campus de Madrid

Arquitectura • Enfermería • Fisioterapia • Ingeniería Informática • Ingeniería de la Edificación • Ingeniería de Organización Industrial

*P.V. Pendiente de Verificación*

**Universidad Pontificia de Salamanca**

C/ Compañía, 5  
37002 Salamanca

☎ 923 277 150

✉ [sie@upsa.es](mailto:sie@upsa.es)



**Todos nacemos con unas capacidades muy marcadas por los genes, pero esas capacidades se van a desarrollar de una o de otra manera dependiendo de nuestras experiencias, entorno social y, cómo no, de la educación**

der y conectar con la gente. Tan sencillo como mantenerte atento, no interrumpir y, cuando intervengas en la conversación, poner en práctica tu capacidad para conectar con la gente.

**11 Desarrolla tu capacidad crítica.** Se trata de tener un criterio propio ante las cosas, sin dejarte influenciar por tu entorno. Cuestiona por ejemplo tus ideas sobre política, música, cine. ¿Son las mismas que tus padres o tus amigos más cercanos? Es normal que nos sintamos más cómodos cuando nuestras ideas están en sintonía con lo que piensa nuestro entorno, pero de lo que se trata en este caso es de desarrollar tu criterio propio y capacidad de decisión. No se trata de llevar la contraria porque sí, sino de desarrollar un pensamiento propio y fomentar tu capacidad de tomar tus propias decisiones. Esta cualidad es necesaria y muy útil en diferentes situaciones personales y profesionales, y te hará ante los demás una persona más segura y, por tanto, más inteligente.

**12 Rodéate de gente positiva de la que puedas aprender.** “A quien buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”, y es verdad. Si quieres tener la mente activa, rodéate de personas saludables que tienen inquietudes intelectuales y compárate con ellas las tuyas.

**13 Desarrolla tu capacidad de análisis.** Dedica tiempo a reflexionar sobre un problema del tipo que sea y escribe todo tipo de soluciones que se te ocurran. Luego ordena o puntúa esas posibles soluciones por su eficacia. Cada vez que te enfrentes a un problema, piensa de este modo. ¿Cuál es la forma de conseguir lo que me interesa? Practica esta capacidad con tus amigos, preguntándolos por ejemplo, ¿cómo se podría acabar con el paro?, ¿qué es lo que hace que triunfe un determinado cantante? Reflexiona y analiza sobre cualquier tema que te interese.

**14 Pon en forma tu memoria.** Es una capacidad clave para la inteligencia. De poco sirve tener una excelente capacidad de expresión o comunicación, si no podemos archivar nuestros conocimientos y experiencias para echar mano de ellos cuando sean necesarios. ¿Te imaginas tener un ordenador con los mejores programas informáticos, pero sin memoria? De poco serviría. Pon a punto tu memoria, desarrollando tu capacidad de atención y retención.

**15 Sal de la rutina.** ¿Siempre vuelves a casa por el mismo camino? ¿Siempre escuchas el mismo tipo de música? Trata de hacer cosas diferentes a las que haces normalmente, te dará otra visión del mundo.

**16 Viaja.** Independientemente del destino y con quien vayas, un viaje abre la mente. Es una oportunidad excelente para conocer gente, sitios nuevos y otros puntos de vista. Cada viaje, vívelo al máximo. No seas un obser-

vador pasivo. Toma las riendas, deja tiempo para lugares y caminos menos frecuentados por las masas, sé observador. Si te gusta la fotografía intenta sacar fotos que capten la emoción de los lugares y personas que ves. Lleva un cuaderno para apuntar las cosas que más te impresionan, emocionan, hacen gracia, cabrean. Tendrás un bonito recuerdo, y la experiencia se grabará de manera más viva en tu memoria.

**17 Ponte a prueba.** ¿Te da miedo hablar en público? ¿Eres tímido y te cuesta hablar con la gente? Ponte pequeños retos en el día a día que te hagan utilizar cualidades en las que no te sientes cómodo. No se trata de hacerlo perfecto, sino de adquirir confianza en ti mismo y sentir que, aunque quizás no seas el mejor en algo, también eres capaz de hacerlo. Y recuerda, en la vida todo es cuestión de práctica. ¡Ponte en marcha!

**18 No te quedes con las dudas.** ¿Sabrías definir con exactitud el significado de “pusilánime”? ¿Cuánto tarda una cáscara de huevo en formarse durante el proceso reproductivo de una gallina? ¿Alrededor de qué planeta orbita la luna Tritón? Busca las respuestas a cualquier pregunta que surja e intenta relacionar la solución con información que ya dominas. Si además compartes lo aprendido con alguien es la mejor forma de adquirir nuevos conocimientos y que no pasen al olvido.

**19 Busca un equilibrio emocional.** Tanto con nuestra familia como con los amigos debemos sentirnos bien, queridos. Es importante sentir que podemos expresar nuestras emociones y sentimientos. Vivir en un entorno equilibrado y tranquilo aumenta nuestras posibilidades de aprendizaje y concentración. En cambio, el estrés disminuye nuestra memoria y reduce la plasticidad cerebral.

**20 Cumple un sueño.** Seguro que puedes pensar en algunas cosas que siempre has querido hacer pero no has encontrado el tiempo. Componer una canción, aprender a tocar la guitarra, subir a una montaña... ¡No esperes más! Lánzate. No te preocupes por el resultado. Lo importante es disfrutar de la experiencia. Cumplir una meta es algo que te enganchará de forma positiva.

