

# Interpersonal vs intrapersonal

miércoles, 18 de julio de 2018

## Similitudes y diferencias de dos tipos de inteligencia

Ambas fueron descritas por el psicólogo Howard Gardner en su teoría principal referente a esa área. Howard Gardner desarrolló hace más de treinta años una teoría que se conoció como "de las inteligencias múltiples". Publicada en 1983 por el psicólogo estadounidense, se configuró como la principal oposición al paradigma predominante en aquella época, que establecía la existencia de una única inteligencia. La diferencia fundamental fue conceptual: Gardner entendía a la inteligencia como la capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos. Así, junto a su equipo de la Universidad de Harvard, llegó a la conclusión de que la inteligencia académica -la obtención de titulaciones y méritos educativos- no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona.

La teoría distingue ocho tipos de inteligencia, cada uno de ellos refiere a una capacidad diferente, y entiende que la persona tiene habilidades que se contraponen a las otras formas de inteligencia. Dentro de ellas se encuentran dos que, a pesar de tener nombres similares, son esencialmente diferentes y pueden prestarse a confusión: la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.

## Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal refiere a un subtipo que permite a la persona comprender y controlar el ámbito interno de sí mismo. Esto implica que quienes son inteligentes desde este punto de vista tienen facilidad para la regulación de sus emociones y del foco de atención; son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre estos elementos. Según Gardner, esta inteligencia también permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales cada persona es como es -para sí mismo-.

Por otro lado, tanto saber distanciarse de la situación para desdramatizar eventos como saber identificar los propios sesgos de pensamiento, constituyen herramientas útiles para la persona. De ese modo, es posible mantener un buen nivel de bienestar como para rendir mejor en diferentes aspectos de la vida.

## ¿Cuál es la mejor forma de conocerse a sí mismo?

Según la Teoría de las Inteligencias Múltiples, hay claves fundamentales para emprender este proceso y finalizarlo con éxito. Conocer los sentimientos que lo definen a uno mismo, discriminar bien entre distintos estados de ánimo y aprovechar estos conocimientos para regular la propia conducta hacia objetivos específicos, son algunos de los puntos importantes para desarrollar el conocimiento de uno mismo. De este modo, la inteligencia intrapersonal es la que hace posible que se pueda conocer los aspectos internos de la mente y utilizar esta información a favor.

El Minfulness es una disciplina emergente en los últimos años que puede ser beneficiosa para la inteligencia intrapersonal, tanto para quienes tengan desarrollado este aspecto como para quienes quieran hacerlo.

### Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal suena similar a la descrita anteriormente, pero es completamente diferente. Se trata de un subtipo de inteligencia que faculta a la persona para que pueda advertir elementos de las otras personas más allá de todo lo que se puede captar a través de los sentidos. Esto significa que permite interpretar las palabras o gestos, o los objetivos y metas de cada discurso, mucho más allá del contenido de los mismos. Introversión-Extraversión, la inteligencia interpersonal evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Es una inteligencia muy valiosa para las personas que trabajan con grupos numerosos, que se relacionan en forma constante o que lideran equipos. Su habilidad para detectar y entender las circunstancias y problemas de los demás está mucho más desarrollada en las personas que tienen este tipo de inteligencia.

Cabe señalar que esta capacidad no se limita solo a la manera de interpretar las palabras dichas por los demás, sino que se extiende también a la habilidad para leer expresiones faciales, movimientos y incluso patrones del comportamiento. Por lo tanto, no depende sólo de la información que la otra persona nos dé acerca de ella misma.

En algunos casos, se evalúa a la persona desde este punto de vista para el ingreso a un trabajo, sobre todo si resulta importante su relación con otras personas.

Es importante que no se confundan los dos términos presentados con la inteligencia emocional, desarrollada por otros teóricos del área. Es común que choquen todos los términos mencionados, ya que tienen puntos en común y se relacionan entre sí. Sin embargo, la inteligencia emocional se refiere al control y conocimiento de las emociones y sentimientos, tanto propias como de terceros, y no al conocimiento personal e interno.