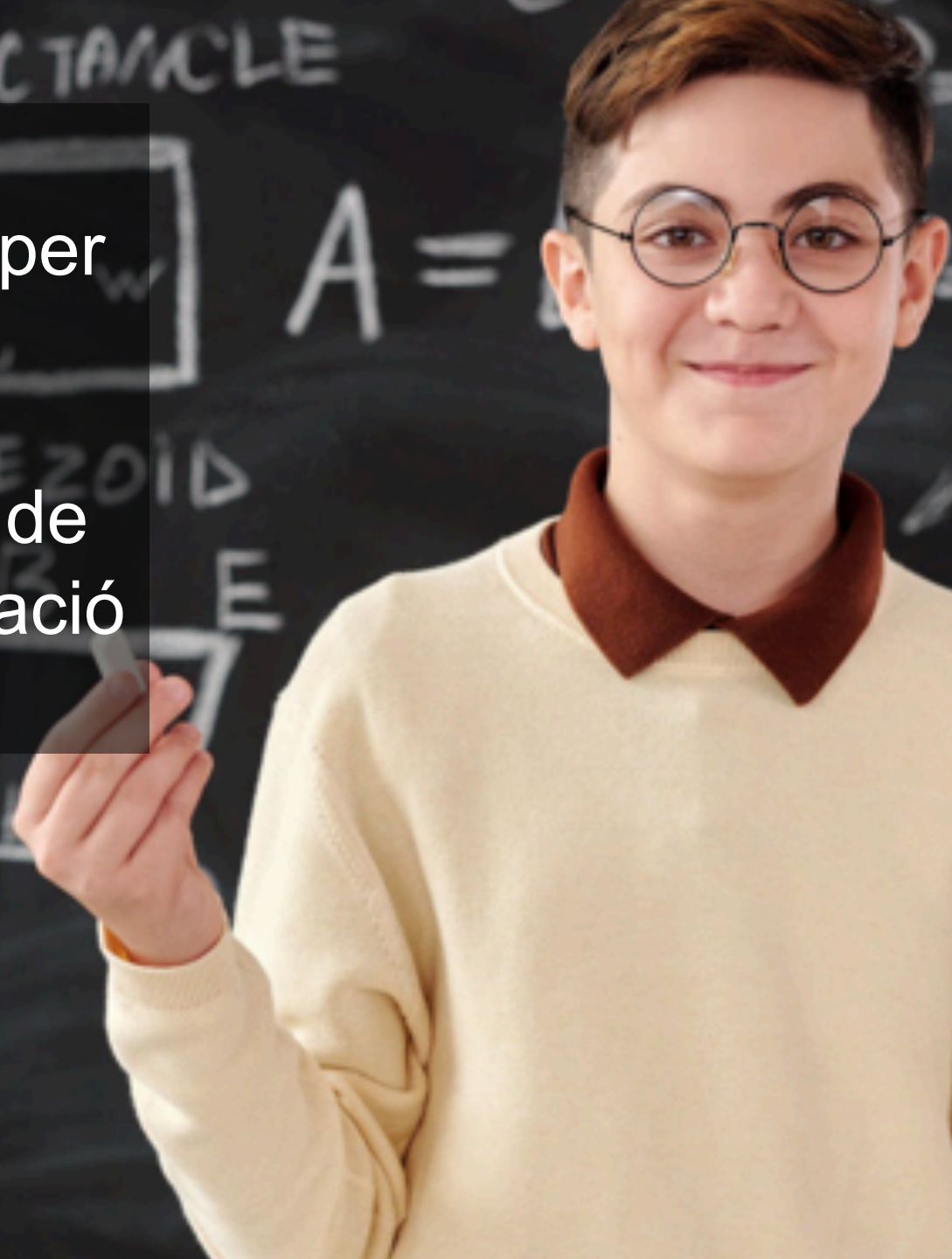


3. Les intel·ligències múltiples de Howard Gardner

- El psicòleg Howard Gardner (1943) defineix la intel·ligència com un **potencial biològic i psicològic** per processar informació que es pot activar en un marc cultural per **resoldre problemes** o **crear productes** que tenen valor per a una cultura, és a dir, són unes capacitats que es desenvolupen a partir de la **cultura** en qual viu l'individu.



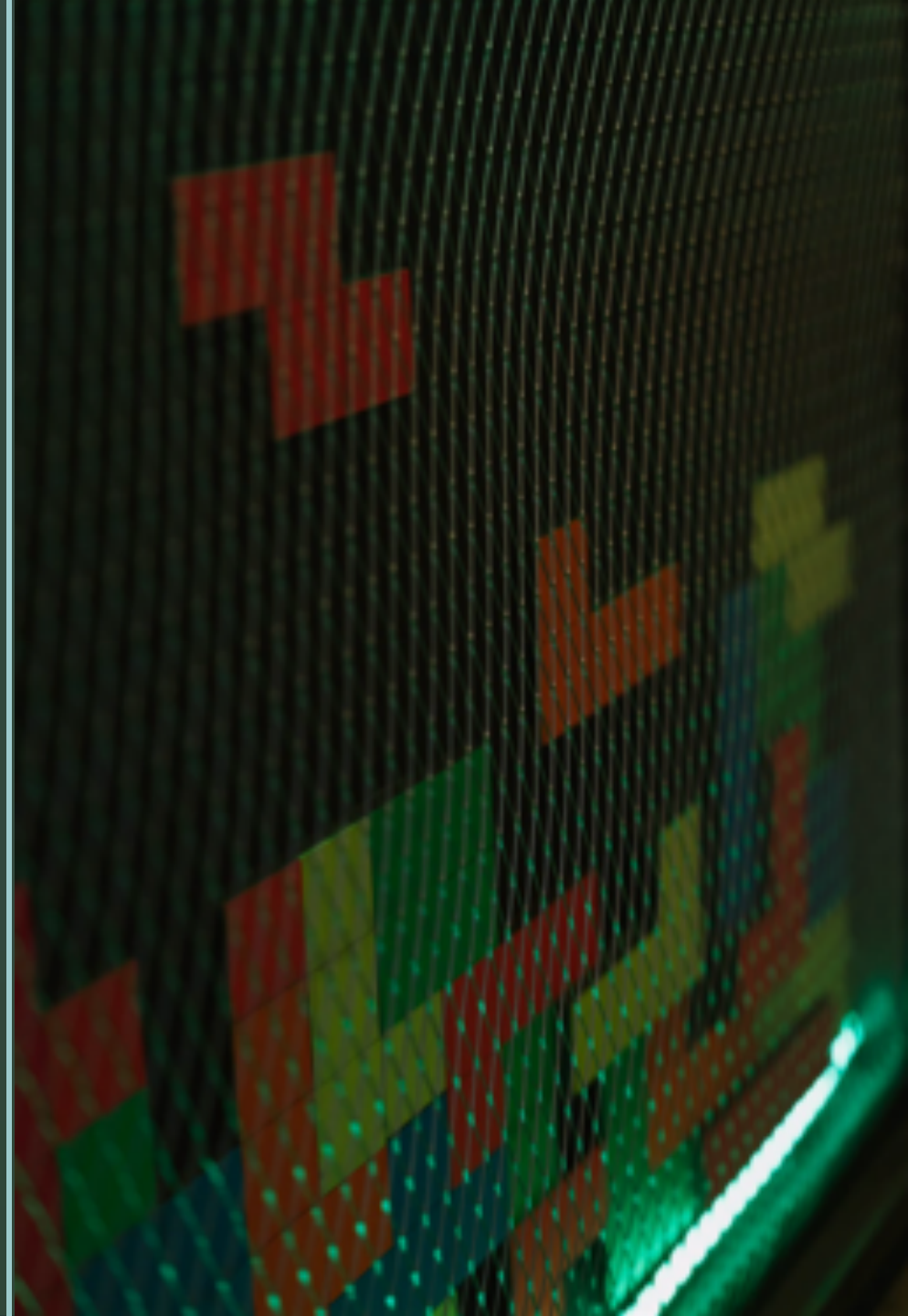
1. Intel·ligència logicomatemàtica: habilitat per utilitzar el raonament i els nombres. Implica la reflexió lògica i també els processos de classificació, càlcul, demostració d'hipòtesis i similars




- **2. Intel·ligència lingüística:** habilitat per entendre i utilitzar les paraules, i domini del llenguatge oral i escrit.




- **3. Intel·ligència visuoespacial:** capacitat de reconeixement i reproducció de formes geomètriques i d'orientació en l'espai.



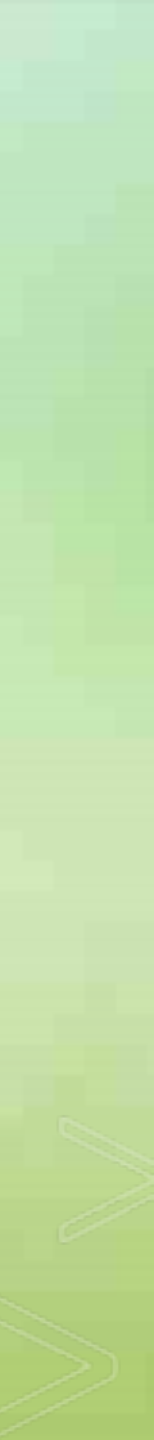


■ **4. Intel·ligència interpersonal:** habilitat per comprendre els estats d'ànim de les persones que ens envolten i la capacitat de modelar-los. És la capacitat social.



■ **5. Intel·ligència intrapersonal:** habilitat per conèixer i entendre els propis sentiments i emocions, i per utilitzar-los com a guia del nostre comportament.

- **6. Intel·ligència físicocinestèsica:** habilitat per executar moviments físics amb el propi cos amb gràcia i precisió.





- **7. Intel·ligència musical:** habilitat per reconèixer, reproduir i compondre melodies musicals.

8. Intel·ligència naturalista: capacitat d'observar, classificar, distingir i utilitzar els elements i objectes de la natura, ja siguin minerals, plantes o animals, així com per trobar patrons i models entre ells.





Gardner afirma que cada persona té les vuit intel·ligències. De tota manera, la majoria de persones són **competents en tres o quatre dimensions.**

Les intel·ligències funcionen habitualment juntes de manera complexa, ja que sempre estan **interactuant** les unes amb les altres.



- Per exemple, un bon ballarí té intel·ligència musical per comprendre els ritmes musicals, intel·ligència interpersonal per comprendre com pot fer vibrar el públic i intel·ligència cinestèsica per donar agilitat als seus moviments.

4. La intel·ligència emocional



- La intel·ligència emocional consisteix a processar de manera racional les respostes emocionals i crear un diàleg entre la intel·ligència i l'emoció. La intel·ligència emocional donarà una resposta emocional adequada segons el context, després d'una anàlisi racional.

- El concepte d'intel·ligència emocional implica que és una capacitat que es pot **educar, canviar, desenvolupar i millorar**, com les altres habilitats intel·lectuals.
- Es considera que la intel·ligència emocional comprèn **competències personals i competències socials**.



- Les competències personals equivalen a la intel·ligència intrapersonal de Gardner, i són les següents:



#IRA

#ASCO

#TRIS

- **1. Coneixement d'un mateix:** reconèixer els estats emocionals propis, els diàlegs interns i els pensaments no racionals.

#ALEGRÍA



- 2. **Capacitat de gestionar i regular les emocions:** relaxar-se en estats de tensió, associar els senyals fisiològics amb les emocions viscudes i donar la resposta emocional adequada al context.



- **3. Motivació:** fer que les emocions ens ajudin a aconseguir els nostres objectius i buscar la satisfacció a l'hora d'aconseguir-los.





- **4. Autoconsciència:** la capacitat per entendre les nostres emocions, les nostres potencialitats i debilitats, i per elaborar autoavaluacions amb la màxima objectivitat.



- Les competències socials, que equivalen a la intel·ligència interpersonal de Gardner, són les següents:





- **1. Empatia**
coneixement de les
emocions dels altres i
de les seves
respostes emocionals
per poder actuar de
manera adequada.

- **2. Resolució de conflictes** en les relacions amb els altres. Això implica la capacitat de regular les emocions dels altres i reaccionar-hi d'una manera que ajudi a resoldre el conflicte.



- **3. Habilitats socials** en les relacions amb els altres. Això implica ajudar els altres a regular les seves emocions, l'empatia, la comunicació, la flexibilitat i l'adaptació.



4. La intel·ligència emocional

- Existeixen diversos recursos que ens poden proporcionar **intel·ligència emocional**. Aquests recursos són els següents:



- 1. Entrenar-se en l'autoconeixement emocional, analitzant com reaccionem davant les situacions, quines emocions hi estan implicades i com ens afecten



- 2. Distingir, també amb l'ajut de la pràctica i l'entrenament, quin tipus d'emocions ens són útils per a la nostra relació amb les persones i amb nosaltres mateixos, i modificar o substituir aquelles emocions que no ens serveixen i no són efectives per emocions útils i adequades a cada situació.

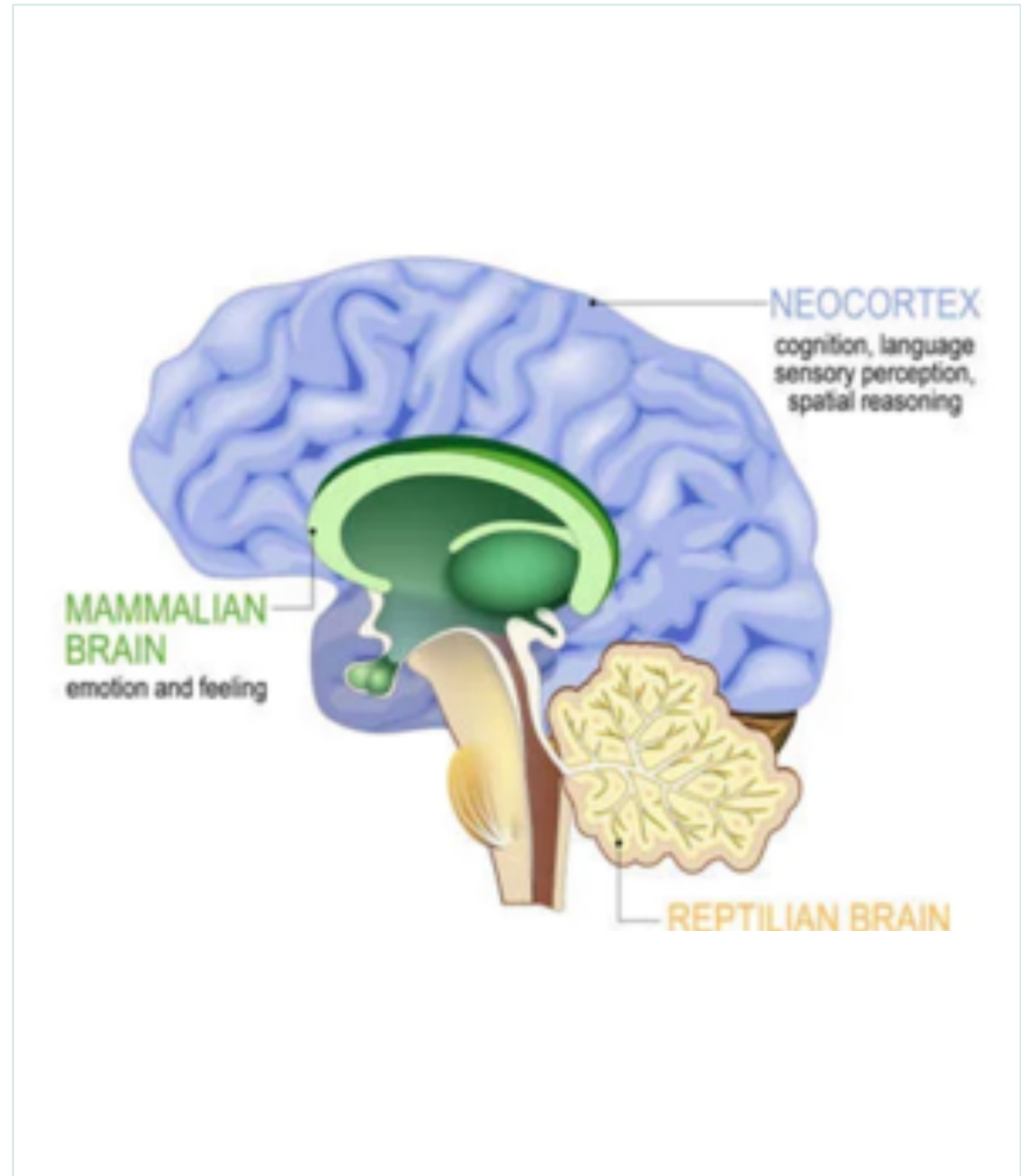


- Per poder fer aquests canvis, és de gran utilitat actuar de manera assertiva i pensar sense distorsions cognitives (interpretacions errònies), i tenir una motivació adequada i una bona autoestima.



4. La intel·ligència emocional

- La intel·ligència emocional, a nivell fisiològic, consisteix a adquirir una connexió sòlida entre el neocòrtex (raó) i el sistema límbic (emoció), que afavoreix que el neocòrtex mani naturalment.



- Per exemple, en l'alegria de retrobar algú, el neocòrtex avalua els beneficis que comporta saludar aquella persona, acostar-s'hi, xerrar... i dona ordres al sistema límbic perquè l'individu ho faci. També consulta la memòria emocional i, si l'antiga relació ha estat favorable, reforçarà la resposta positiva d'acostament.



- Si la persona és un desconegut o algú que en el passat ha fet mal a aquell individu, el neocòrtex donarà ordres al sistema límbic perquè no es relacioni amb aquella persona.

