

LA MILLORA DE LES CAPACITATS INTEL·LECTUALS

Segons Mac Lean, l'home disposa de tres cervells: el cervell "reptilià" comú en moltes de les espècies vivents, el cervell "dels mamífers", comú només entre ells, seu de les emocions i de la memòria, mentre que l'activitat intel·lectual "conscient", que l'home és l'únic en posseir-la, o quasi, es el fruit de les zones corticals frontals. Dit d'una altra manera, a més de les funcions bàsiques de supervivència i de reproducció, el nostre cervell te dos tipus d'activitat essencials: **pensar i ser sensible, intel·lecte i afecte.**

Les activitats intel·lectuals permeten:

- percebre
- comprendre
- concebre
- actuar

Si ens representem una informació com un producte utilitzat per una empresa, tenim l'esquema següent:

Adquisició => tractament => emmagatzematge => utilització

Es exactament aquest esquema el que ens permet comprendre **com podem millorar les nostres capacitats intel·lectuals:**

- **Millorant les nostres capacitats:**
 - **de percepció**
 - saber discernir les informacions útils, pertinents
 - saber ser obert, disponible
 - **de comprensió**
 - saber utilitzar les nostres capacitats de representació "parlant"
 - saber dominar la nostre intel·ligència
 - **de reflexió**
 - saber utilitzar totes les capacitats útils de la reflexió
 - saber dominar el nostre afecte

La millora de les capacitats intel·lectuals

Autor: Gérard Le Roy
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- **de decisió**
 - saber fer una síntesi
 - saber organitzar, ordenar

- **de memorització**
 - saber estructurar per retenir
 - saber entrenar la nostre memòria

- **de concentració**
 - saber dominar la nostre atenció
 - saber administrar la nostre energia intel·lectual

Gérard Le Roy
setembre 2004