

LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES INTELECTUALES

Según Mac Lean, el hombre dispone de tres cerebros: el cerebro “reptiliano” común en muchas de las especies vivientes, el cerebro “de los mamíferos”, común solamente entre ellos, sede de las emociones y de la memoria, mientras que la actividad intelectual “consciente”, que el hombre es el único en poseerla, o casi, es el fruto de las zonas corticales frontales. Dicho de otra manera, además de las funciones básicas de supervivencia y de reproducción, nuestro cerebro tiene dos tipos de actividad esenciales: **pensar** y **ser sensible, intelecto y afecto**.

Las actividades intelectuales permiten:

- percibir
- comprender
- concebir
- actuar

Si nos representamos una información como un producto utilizado por una empresa, tenemos el esquema siguiente:

Adquisición => tratamiento => almacenaje => utilización

Es exactamente este esquema el que nos permite comprender **como podemos mejorar nuestras capacidades intelectuales**:

- **Mejorando nuestras capacidades:**
 - **de percepción**
 - saber discernir las informaciones útiles, pertinentes
 - saber ser abierto, disponible
 - **de comprensión**
 - saber utilizar nuestras capacidades de representación “parlantes”
 - saber dominar nuestra inteligencia
 - **de reflexión**
 - saber utilizar todas las capacidades útiles de la reflexión
 - saber dominar nuestro afecto

La mejora de las capacidades intelectuales

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

- **de decisión**
 - saber hacer una síntesis
 - saber organizar, ordenar

- **de memorización**
 - saber estructurar para retener
 - saber entrenar nuestra memoria

- **de concentración**
 - saber dominar nuestra atención
 - saber administrar nuestra energía intelectual

Gérard Le Roy
Septiembre 2004