

## INTELIGENCIA E INTUICIÓN

### CÓMO DESARROLLAR Y POTENCIAR AMBAS CAPACIDADES

Autor: Néstor Braidot

*Especialista en neurociencias aplicadas  
al desarrollo de organizaciones y personas*

#### ¿Qué es la inteligencia?

Una de las discusiones interdisciplinarias más interesantes sobre el tema de la inteligencia se refiere nada menos que a su conceptualización.

Por ejemplo, en el libro ¿Qué es la inteligencia? se presentan más de dos docenas de definiciones elaboradas por expertos de diferentes campos<sup>1</sup>.

Prácticamente **ninguno de ellos pone en duda la existencia de un correlato neurofisiológico y emocional en la actividad intelectual.**

Asimismo, la visión contextualizada de la inteligencia, en el sentido de que los factores culturales, sociales y emocionales tienen gran influencia en su desarrollo, es ampliamente compartida.



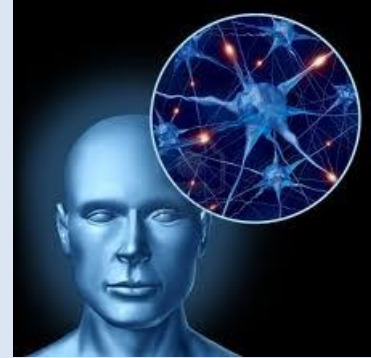
---

<sup>1</sup> Sternberg, R. J. y Detterman, D. K. (1988), *¿Qué es la inteligencia?*, Madrid, Edit. Pirámide.

Actualmente se aspira a responder muchas de las preguntas que continúan abiertas sobre el tema, y hay grandes expectativas relacionadas con algunos descubrimientos que revelan la posibilidad de mejorar la plataforma neurobiológica en la que se asienta (en parte) la inteligencia.

Por ejemplo:

- En el MIT se descubrió que las neuronas adultas también se regeneran.<sup>2</sup>
- En el CNRS (laboratorio de neurobiología del aprendizaje, la memoria y la comunicación) de la Universidad Paris Sud, en Francia, se descubrió que es posible inducir la plasticidad sináptica en el hipocampo, aumentando la producción de nuevas neuronas y potenciar de este modo las capacidades de memoria y aprendizaje<sup>3</sup>, que son imprescindibles para un funcionamiento pleno de la inteligencia.
- En universidades y centros especializados de varios países se comprobó que la actividad aeróbica aumenta el tamaño del hipocampo y mejora notablemente la memoria.



**La inteligencia es una función activa de la mente, es estimulable y puede desarrollarse.**

**Además de las habilidades intelectuales necesarias para razonar, resolver problemas, crear y adaptarse al medio ambiente, la inteligencia también se mide por la capacidad para comprender las propias emociones, interpretar los sentimientos de los demás y manejar empáticamente las relaciones interpersonales.**

Ello conduce a un incremento en la velocidad de procesamiento de la información, que es un insumo clave de la inteligencia.

Hoy nadie discute los principios fundamentales de la neurogénesis, y tampoco la efectividad de las técnicas que se utilizan para potenciarla.

---

<sup>2</sup> *Mediante una nueva tecnología, que permite obtener imágenes tridimensionales y en tiempo real de la actividad cerebral de ratones vivos, los científicos del MIT han conseguido la primera reconstrucción completa de neuronas en la corteza adulta.*

<sup>3</sup> [http://www.tendencias21.net/El-cerebro-adulto-puede-generar-nuevas-neuronas\\_a1033.html](http://www.tendencias21.net/El-cerebro-adulto-puede-generar-nuevas-neuronas_a1033.html)

Hay muchas evidencias de que con trabajos simples y sencillos, siempre que sean sistemáticos y organizados, podemos desarrollar inteligencia e incluso llegar a un estadio superior de la misma (inteligencia intuitiva).

Veamos la siguiente síntesis, que surge de una investigación realizada en los Estados Unidos:

## La actividad aeróbica potencia la inteligencia

### Investigación

1 año

120 personas de más de 55 años, sedentarias divididas en dos grupos.  
El grupo 1 realizó actividades aeróbicas 40 minutos al día, tres veces por semana.  
El grupo 2 sólo realizó ejercicios tonificantes.  
A todos se les realizó una resonancia magnética antes y después de la investigación.  
Todos fueron evaluados mediante test neurocognitivos tres veces.

### Variaciones en el hipocampo

En el grupo 1 se observó un aumento del volumen del hipocampo izquierdo y derecho del 2,12% y 1,97% respectivamente.  
En el grupo 2 se observó una disminución del hipocampo (entre el 1,40% y 1,43%)

### Otros resultados

Los participantes del grupo 1 mejoraron la memoria.  
Se evaluaron biomarcadores asociados con la salud cerebral, como el BDNF: los niveles en sangre aumentaron significativamente en quienes caminaron tres veces por semana.

BDNF. Factor neurotrófico derivado del cerebro

[Proceedings of the National Academy of Science  
http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/01/31/neurociencia/1296469235.html](http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/01/31/neurociencia/1296469235.html)

## Coincidencias y discrepancias ¿Inteligencia unitaria o múltiples inteligencias?

Las ideas sobre la inteligencia son muchas y proceden de una diversidad de corrientes de pensamiento. La mayoría de los modelos que se han elaborado para analizarla confluyen, en general, en una especie de dicotomía.

Hay quienes opinan que la inteligencia tiene una estructura unitaria, es decir, que existe una sola inteligencia general, y quienes sostienen que no existe una, sino múltiples inteligencias, es decir, que contamos con varias facultades intelectuales que son relativamente independientes y se pueden modificar o desarrollar mediante estímulos adecuados.

Si quiere conocer mi opinión, le anticipo que coincido plenamente con esta reflexión de Unamuno:

**El ajedrez procura una suerte de  
inteligencia que sirve únicamente para  
jugar al ajedrez.**



**Miguel de Unamuno**

La inteligencia no es lo que miden los clásicos test de coeficiente intelectual y, más aún, una persona inteligente no es simplemente alguien que maneja un vocabulario con fluidez, comprende rápidamente lo que lee, resuelve problemas de cálculo con habilidad y toma las decisiones correctas. Es mucho más que eso.

Una persona inteligente:

- Tiene sensibilidad para captar lo que ocurre "emocionalmente" en su interior y a su alrededor.
- Tiene flexibilidad para comprender y aceptar el punto de vista de los demás.
- Es creativa.
- Cuenta con capacidad para enriquecer su propia vida mediante nuevas experiencias, ruptura con la rutina y desarrollo de habilidades intelectuales e interpersonales.
- Se destaca por la rapidez para encontrar las relaciones entre los hechos y tomar decisiones exitosas.



## Estrategias para desarrollar y potenciar la inteligencia

Hasta aquí, he hecho una introducción destinada a sintetizar los aspectos que considero más importantes relacionados con la inteligencia. A continuación, sintetizo los aspectos más relevantes para su desarrollo:

### 10 Tips para tener un cerebro sano e inteligente.



1. Alimentación adecuada.
2. Practicar deportes o actividades aeróbicas.
3. Ir al gimnasio cerebral.
4. Salir de la rutina, hacer cosas diferentes, viajar.
5. Evitar el estrés crónico.
6. No fumar.
7. Dormir bien.
8. Evitar apagones emocionales.
9. Disfrutar de las pequeñas cosas .
10. Reírse.

Cada tip dice mucho por sí mismo, lo que deseo destacar especialmente es que todos ellos están avalados por investigaciones científicas.

En síntesis:

- **No vinimos a este mundo con capacidades inmodificables.**
- **En el desarrollo de la inteligencia no existe el determinismo.**
- **Todos los seres humanos sanos pueden desarrollar su potencial de inteligencia siempre que tomen la decisión de hacerlo.**

Recuerda:

En los gimnasios cerebrales, las técnicas de desarrollo de inteligencia no focalizan solamente en aspectos intelectuales.

Además de trabajar para mejorar el desempeño de las funciones ejecutivas del cerebro (de las cuales depende la inteligencia), también se implementan planes de nutrición de avanzada y actividades destinadas a evitar que un inadecuado manejo emocional lentifique el procesamiento de la información e impida razonar (autoliderazgo emocional).

## Sobre el autor

Investigador, escritor, académico y conferenciante, Néstor Braidot es considerado uno de los principales expertos en la aplicación de las neurociencias al desarrollo organizaciones y personas a nivel internacional.

Escribió numerosas obras sobre el funcionamiento del cerebro y los beneficios de implementar estos conocimientos, sentando las bases para el desarrollo de disciplinas de avanzada, entre ellas, Neuromanagement, Neuroliderazgo, Neuromarketing, Neuroaprendizaje y Neuroventas.

En 2010 creó una escuela de pensamiento con un enfoque multidisciplinario de las ciencias, así como las metodologías para su aplicación. Paralelamente, desarrolló un método de entrenamiento cerebral para altos ejecutivos, profesionales y estudiantes avanzados que se aplica en varios países del mundo.

Durante su trayectoria obtuvo importantes reconocimientos en países donde ha sido catedrático y hoy dicta conferencias, cursos y talleres, entre ellos, España, Suecia, Australia, Holanda, Alemania, Argentina, Francia, India, Colombia, Brasil, Italia, Costa Rica, Estados Unidos, Guatemala, Nicaragua, México, El Salvador, Panamá, Ecuador, Chile, Bolivia, Perú, Rep. Dominicana, Paraguay.

Esta trayectoria está avalada por una sólida formación: es Doctor en Ciencias, Máster en Psicobiología del Comportamiento y en Neurociencias Cognitivas, Máster en Economía, Licenciado en Administración de Empresas, Contador Público, Licenciado en Cooperativismo, Practitioner y Máster en Programación Neurolingüística, posgraduado en Psiconeuroinmunoendocrinología y Trainer en rediseño conductual.

Como catedrático y profesor invitado, se desempeñó en universidades de alto prestigio internacional, entre ellas: Universidad de Salamanca (España), Universidad de Economía de Viena (Austria), Universidad de León (España), Uppsala University (Suecia), CESA (Colombia), UNIBE (R. Dominicana), Lyon Graduate School of Business (Francia), Universidad de Santiago de Compostela, Universidad de León, Universidad de Oviedo y Universidad Autónoma de Madrid (España), Université Catholique de Louvain, Louvain-La-Neuve (Bélgica), Università Bocconi (Italia) y Université de Geneve (Suiza).

Es Director de carreras en el nivel de doctorados y másters en universidades e instituciones de alto prestigio, y del Instituto Braidot de Formación, organización que cuenta con su propio Centro de Entrenamiento Cerebral.