

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo La inteligencia tradicional y las inteligencias múltiples

Contenidos:

- La inteligencia tradicional y las inteligencias múltiples
- La inteligencia verbal o lingüística
- La inteligencia lógico-matemática
- La inteligencia visual-espacial

En el módulo anterior hablamos del cerebro humano, de los hemisferios cerebrales, el derecho y el izquierdo, de la diferencia entre cerebro y mente, de cómo cuidamos nuestra salud cerebral y de Tony Buzan y su técnica de mapas mentales. A partir de este módulo vamos a empezar a trabajar con la inteligencia tradicional y las inteligencias múltiples.

Hay cientos de historias de pésimos estudiantes que han llegado lejos en la vida. De la misma manera, abundan las afirmaciones categóricas vaticinando fracasos que jamás llegaron. Veamos algunos ejemplos. Harry Warner, presidente de la Warner Brothers, dijo en 1927: “¿Quién diablos quiere oír hablar a los actores?” Sin embargo, ya vemos lo que pasó cuando las películas comenzaron a tener sonido.

Otro ejemplo vino de la mano del presidente del Michigan Saving Banks, cuando aconsejó al abogado de Henry Ford que no invierta en la Ford Motor Company. Él decía que “el caballo ha llegado para quedarse, pero que en cambio, el automóvil era sólo una novedad, una moda pasajera”. Y es que al mundo le cuesta aceptar la novedad, motivo por el que son comunes este tipo de afirmaciones. Pareciera ser que el ser humano tiende a rechazar todo lo diferente.

Y es que nuestra educación en general nos llena de prejuicios y preconceptos. ¿Qué pasa en las escuelas? Richard Branson dice lo siguiente: “cuando yo era joven la escuela no era fácil. No fui un gran estudiante, en parte por mi dislexia, que no fue diagnosticada sino hasta un tiempo después, y tampoco por mi naturaleza inquieta”.

Richard Branson no es más ni menos que un magnate inglés, fundador del Virgin Records, una novedosa cadena de discos que comenzó en su propio auto luego de abandonar el colegio secundario. Sin embargo, Branson, a pesar de su gran éxito comercial, fue un pésimo estudiante que sólo parecía interesarse editando el periódico estudiantil de su escuela secundaria. A los 16 dejó el colegio definitivamente, y a partir de allí comenzó una carrera de negocios que lo llevó a convertirse en uno de los más exitosos hombres de negocios de Inglaterra.

El caso de Branson no fue el único. Aunque te cueste creerlo, a Walt Disney lo despidieron de un periódico, sencillamente porque le faltaba imaginación. ¿Quién lo creería, verdad?

¿Y cómo es posible que nadie haya visto el potencial de Branson, Disney y tantos otros? Albert Einstein sostenía que “todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad

para trepar los árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil". Y esto es precisamente lo que sucede en la mayoría de las escuelas, en la mayoría de las organizaciones, y hasta en el seno de algunas familias.

Como vimos en los módulos anteriores, la inteligencia es un potencial. Nuestra inteligencia no solo depende de la conformación de nuestro cerebro, sino que también se relaciona directamente con las condiciones externas que favorecen el desarrollo.

Con frecuencia confundimos la inteligencia con el pensamiento; sin embargo, no son lo mismo. Mientras que nuestra **inteligencia** es un potencial, nuestro **pensamiento** es la destreza con que utilizamos ese potencial.

Ahora bien, ¿nos enseñan a aprovechar al máximo ese potencial en las escuelas? ¿Alguna vez escuchaste alguna de estas frases? "Deja de soñar en clase", "Si sigues conversando en clase, no llegarás a nada en la vida", "Tienes que esforzarte más". Y esta se repetía inclusive en forma de nota en algunos trabajos que la maestra nos entregaba. A veces los boletines venían con un: "No alcanzó las expectativas". Si tenías problemas para la actividad física, te ponían que carecías de aptitudes para el deporte.

Y una de las más repetidas era "Sé más creativo". Qué ironía, porque era difícil ser creativo en un ambiente tan restrictivo. Sin embargo, las escuelas en general parecen valorar ciertos conocimientos y asignaturas como matemática, lenguaje, historia, mientras que otras parecen ser apenas de relleno, por ejemplo, música, educación física o artes plásticas.

Fue el francés Alfred Binet el primero en elaborar un método científico que medía la inteligencia bruta de las personas. Se basaba exclusivamente en las habilidades numéricas y verbales. El test establecía un coeficiente estándar de 100 puntos y los niños eran clasificados en relación a ese promedio.

En realidad, la intención de Binet no era estigmatizar a los niños con bajo CI, que fue lo que terminó sucediendo con frecuencia, sino que buscaba ayudar a los niños de escasos recursos y con alto CI a tener derecho a ser incluidos en la educación.

Sin embargo, la finalidad de Binet no se cumplió. Desde mediados del siglo XX, las pruebas de CI, o coeficiente intelectual, han reducido la inteligencia humana a un número basado exclusivamente en la inteligencia verbal, numérica y espacial.

A la vista de lo que sabes ahora acerca de nuestros hemisferios cerebrales, ¿crees que realmente esa es toda nuestra inteligencia? ¿Cierto que no? Lo mismo pensaron Howard Gardner, Robert Ornstein, Edward de Bono y Tony Buzan, a quien conocimos en el módulo anterior por su técnica de mapas mentales. Desde diferentes ángulos, estos cuatro autores han desmitificado los conceptos tradicionales con respecto a la inteligencia, al pensamiento, al cerebro y a la mente humana.

Robert Ornstein sostiene que el futuro depende de nuestra manera de entender lo que somos y cómo el pasado nos ha hecho así, lo que es inmutable sobre la naturaleza humana, y lo que puede y debe cambiar, para hacer frente a un mundo que es muy diferente al de nuestros antepasados.

Ornstein estudió el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y descubrió que la especialización o el uso de un solo hemisferio hace que la otra mitad se entumescas, se oxide.

Dicho autor concibe a la mente como múltiples sistemas de procesamiento, y ya no como un todo unificado. A través de la comprensión de la naturaleza humana y del potencial de nuestra mente, buscó la manera de adaptarnos a un mundo muy diferente al que les tocó vivir a nuestros predecesores, desarrollando para ello la noción de la evolución consciente.

Pero no nos vamos a ocupar de Ornstein, sino de Howard Gardner y su maravilloso aporte acerca de las **inteligencias múltiples**. Este desafió las pruebas de coeficiente intelectual de su época como modo de medir el grado de inteligencia de un individuo.

Sus estudios arrojaron la existencia de inteligencias múltiples. En primera instancia eran ocho, posteriormente pasaron a ser nueve, y él decía que cada persona desarrollará de distinta manera esas inteligencias, y que una persona inteligente no es solamente aquella que sabe manejarse con los números y las palabras, es la que sabe reaccionar frente a cualquier situación y estímulo. Hacemos deporte de manera inteligente, nos relacionamos con nuestras parejas y amigos de manera inteligente, hacemos el amor y nos alimentamos de manera inteligente.

Gardner sostiene que la capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales, es la inteligencia.

Asimismo, reconoció una inteligencia interpersonal y una intrapersonal, una inteligencia musical, una inteligencia corporal, a veces llamada kinestésica, una inteligencia lingüística, a veces conocida como inteligencia verbal; por supuesto, la inteligencia

matemática, numérica o lógica, la inteligencia espacial, o a veces conocida como inteligencia visual espacial, y una inteligencia naturista. Más tarde se agregaría la inteligencia espiritual, de la que ya Tony Buzan se ocupó.

Ahora bien. Aunque Gardner propuso una visión revolucionaria en los 80s, en los últimos años se han generado debates sobre la validación empírica de estas inteligencias. Muchos investigadores han preferido hablar de “competencias” o “habilidades cognitivas diferenciadas” en lugar de inteligencias. Por otro lado, modelos como el de inteligencia emocional de Daniel Goleman han ganado mucha tracción, sobre todo en el ámbito empresarial y educativo.

Además, la neurociencia actual indica que el cerebro funciona de manera más interconectada de lo que se pensaba, y las tareas complejas requieren múltiples áreas cerebrales funcionando en conjunto. Esto refuerza la importancia de una visión holística de la inteligencia.

Como dijimos anteriormente, las inteligencias tradicionales no alcanzaban para definir la capacidad de una persona al momento de pensar.

Sucede que a veces desde muy temprana edad, los niños dan pauta de cuál es su inteligencia más desarrollada, pero como adultos perdimos esa capacidad de expresar o exteriorizar esa inteligencia. Hoy día estamos más preparados para ayudar a nuestros pequeños a desarrollar sus capacidades de modo tal que se conviertan en adultos plenos y felices. Sin embargo, décadas atrás, nada se sabía de inteligencias múltiples, y a pesar de los esfuerzos por desarrollar sus talentos, los niños se enfrentaban muchas veces a lo que se esperaba de ellos.

Aún hoy resuenan en nuestras mentes adultas mensajes cargados de negatividad que frenan nuestro crecimiento y nuestra plenitud. Esos mensajes negativos, llamados por algunos autores como voces de juicio, se dejan oír en nuestro interior cada vez que una intuición nos impulsa a hacer algo fuera de la caja, a hacer algo distinto, diferente. Recordamos las voces de nuestra infancia que nos desalentaban hacer cosas diferentes, la voz de nuestra maestra, la voz de nuestro papá o nuestra mamá.

Inteligencias tradicionales

Sabemos que estas son básicamente la inteligencia lógico-matemática o numérica y la inteligencia lingüística o verbal.

Como dijimos anteriormente, la **inteligencia verbal o lingüística** es una de las más estimuladas en la educación, y está presente desde nuestra primera infancia. La evolución general del niño se determina justamente, entre otras cosas, por su capacidad de aprender, comprender y hablar la lengua materna.

La inteligencia lingüística es la que poseen, por ejemplo, los poetas, novelistas, incluso los raperos o los grandes oradores. ¿Y cómo podemos saber si un niño tiene una elevada inteligencia lingüística? Pues bien, serán esos niños que desde temprana edad deleitan a los adultos de la familia y el entorno con su facilidad de palabra, cuentan sus vivencias cotidianas con mucha riqueza de detalles y atención.

La inteligencia verbal se encarga de crear mundos y universos con la combinación de menos de 30 signos. Al fin y al cabo, nuestro alfabeto tiene 29 letras y esos signos son organizados primero en palabras y luego en frases.

Asimismo, nuestra capacidad lingüística es la que nos diferencia del resto de las especies. Las palabras nos permiten representarnos el mundo en nuestra mente, pensar, comunicarnos, concebir cualquier producción cultural o artística. Además, como cualquier inteligencia, puede ser desarrollada por medio de la práctica.

Muchas veces somos observadores o protagonistas de la frustración que produce no poder expresar nuestras ideas, nuestros sueños, nuestros deseos. Sin embargo, un estudio realizado por expertos en lingüística computacional en 2023 estima que un usuario promedio utiliza entre 800 y 1200 palabras activas de manera cotidiana, aunque conoce entre 15.000 y 20.000 palabras pasivamente. No obstante, la frecuencia de uso se concentra en 500 palabras clave.

Si bien hay voces que sostienen que los jóvenes son creativos en cuanto al uso de neologismos, lo cierto es que nuestras palabras nos sirven para pensar el mundo, para representarlo en nuestra mente y para comunicarnos. Y acotar la cantidad de palabras es una manera de acotar nuestras posibilidades, de ir achicando nuestras vidas. Cuando tenemos menos palabras a disposición, podemos pensar y concebir un mundo más pequeño.

Veamos ahora cómo desarrollar nuestra inteligencia lingüística para que esto no pase. Una de las formas más sencillas es contar historias. Esto era lo que nos hacían nuestros padres o nuestros abuelos cuando éramos pequeños.

Pues bien, vuelve a experimentar el placer de contar y de escribir historias. Recuerda que a los niños no les importa cómo deben ser las cosas, la luna puede ser de queso, tus pies pueden tener alas, tu camino al trabajo puede convertirse en una gran aventura. Les vamos a proponer que tengan la costumbre de escribir, no importa acerca de qué, tampoco importa la forma, sencillamente dejen que su mano vuele por el papel y su niño se exprese como más le guste.

Podría suceder que les cueste imaginar historias fantásticas llenas de detalles e imaginación. Bueno, al fin y al cabo los periodistas no nos cuentan hechos fantásticos, sino que se ciñen a un relato de hechos de la realidad, y aun así tienen una gran inteligencia lingüística.

Otra de las formas es aumentar nuestro vocabulario. Dijimos que la capacidad y la cantidad de palabras que tenemos a disposición son la fuente de la que se nutre nuestra inteligencia verbal.

Uno de los ejercicios más simples que solemos recomendar en los cursos es tomar un diccionario y elegir una o dos palabras por día. Vamos a ver su significado y lo vamos a tratar de utilizar en diferentes contextos varias veces a lo largo de los días que siguen. Es importante que traten de utilizarla en diferentes contextos porque es esto lo que ayuda a fijar la palabra en nuestra memoria e incorporarla definitivamente a nuestro vocabulario. Así que, les proponemos que busquen su palabra de hoy, vean qué significa y comiencen a utilizarla.

Otra forma sencilla es jugar con las palabras. El juego es una de las mejores maneras de incorporar nuevas palabras, y hoy en día es muy sencillo recurrir a juegos de palabras por medio de las aplicaciones tanto del celular como de la computadora.

Los crucigramas, el scrabble, apalabrados, preguntados, son juegos que podemos descargar para ampliar nuestra inteligencia verbal. También podemos mencionar herramientas emergentes como IA generativa, plataformas de storytelling o apps de entrenamiento cerebral, como Elevate, Lumosity, Wordtune, Notion AI. Así que, los invitamos a que se descarguen alguno de estos juegos, el que más les guste, y lo practiquen o lo jueguen en esos tiempos muertos, en esos pequeños tiempos en que no

tienen mucho que hacer mientras esperan en el dentista o mientras van viajando en un transporte público.

Otra de las recomendaciones es la lectura. En nuestros cursos, una de las frases más repetidas es “no me gusta la lectura”. Bueno, no les pedimos que sean especialistas en análisis de textos o en redacción poética, sino que lean, y la realidad es que todos tenemos algún tema que nos interesa.

Muchos de los problemas que tenemos de niños con la lectura es que si recordamos bien, la maestra nos hacía leer a todos lo mismo, y la realidad es que no nos gusta a todos lo mismo. Acá no se trata de eso. Acá se trata de leer acerca de lo que te gusta.

Justamente no les pedimos que lean ni los clásicos del pensamiento universal ni los grandes poetas de la historia de la humanidad. Les pedimos que lean de lo que sea. Algunos leerán de automovilismo, otros de fútbol, otros novelas romántica, otros leerán cuentos de misterio, de terror, libros de cocina, de economía, de psicología o como les decimos a los más jóvenes, algunos leerán cuentos eróticos. Así que, piensen qué tema les gustaría leer. Hagan una lista de al menos un libro por mes y lean un poquito cada día.

Otra de las formas de desarrollar nuestra inteligencia lingüística es usar palabras claves. Tal como vimos con Tony Buzan y los mapas mentales, a nuestro cerebro le encantan las palabras claves. Es como si una palabra abriese toda un área de información. Esto se debe a que nuestro cerebro no tiene una capacidad de memorización infinita. Al anotar palabras claves junto a imágenes alusivas, fomentando eso también con el uso de colores, se activa nuestra recordación al acceder a la información asociada a esa palabra. La fortaleza del método de Buzan de los mapas mentales es justamente hacer trabajar de manera conjunta nuestros dos hemisferios. Pues bien, comencemos a anotar palabras claves que nos sirvan de recordatorios de distintas cosas de nuestra vida. Van a ver cómo su memoria de golpe se amplía.

Otro ejercicio interesante es buscar en el origen de las palabras. Y es que con frecuencia usamos palabras sin tener en cuenta su potencial, ya que no acostumbramos a bucear en la etimología o el origen de las mismas. Les sugerimos que busquen la etimología de las palabras del diccionario que vayan a incorporar a su vida y van a sorprenderse.

La siguiente sugerencia es aprender un nuevo idioma. Cuando invitamos a las personas a aprender nuevos idiomas, lo primero que nos dicen es “es muy difícil”, “no tengo tiempo”, “no llego después del trabajo”... Sin embargo, como vimos recién, con mil palabras nuevas estás en condiciones de dominar lo básico de cualquier idioma. Al fin y al cabo, nosotros usamos ese promedio de palabras para comunicarnos todos los días en nuestra lengua materna.

En la actualidad hay muy buenas aplicaciones para celular y para pc de sistemas de aprendizajes de idiomas. Podrían bucear en internet, fijarse cuál es el que más les gusta y descargarse una aplicación. Lo que tienen de bueno las aplicaciones de aprendizajes de idioma es que establecen recordatorios y pueden aprender en pequeñas fracciones de tiempo. No tienen que asistir a clases ni desplazarse hasta un punto determinado, sencillamente su celular o computadora les van a recordar que es hora de tomar una clase y las lecciones son muy breves.

Por su lado, la **inteligencia lógico-matemática**, también conocida como inteligencia numérica, es la capacidad de combinar, asociar y jugar con los números.

Esta inteligencia con frecuencia es una de las más temidas por las personas, como si perdiesen de vista que todo en la vida está asociado con números y que nuestra mente juega con ellos continuamente sin que siquiera lo notemos.

Tanto los niños como los adultos, con frecuencia expresan sus temores a las matemáticas, olvidando que al fin y al cabo la inteligencia numérica trabaja con apenas 10 signos básicos, mientras que la inteligencia verbal o lingüística lo hacía con un alfabeto de 29 letras. Sin embargo, está mucho más extendido el miedo a las matemáticas. Curioso, ¿verdad?

Este miedo tiene que ver con la forma en que se aprende y se enseña la matemática. Y es que la matemática es una disciplina lineal. A diferencia de muchas otras asignaturas, se estudia y se aprende paso a paso. Para comprender un tema en particular, tienes que haber comprendido y aprendido el tema anterior, de manera tal que si un niño tiene un inconveniente de aprendizaje en un punto, todo lo que le sigue es una maraña inexpugnable para él.

A veces los problemas de enseñanza terminan convenciendo a las personas que odian la matemática o que no son capaces para hacer algo que, sin darse cuenta, hacen a cada momento de su vida algo para lo que estamos naturalmente dotados. Todos contamos, todos clasificamos, todos priorizamos, todos determinamos cantidades, calculamos tiempos.

Para aquellos que hayan olvidado esa capacidad natural, vamos a ver la forma de desarrollar nuestra inteligencia lógico-matemática o numérica. La primera propuesta va a ser que juegues con las probabilidades. Con frecuencia en los cursos presenciales, los asistentes tienen inconvenientes para calcular las probabilidades.

Juguemos un poco con algunos cálculos probabilísticos. ¿Qué pasaría si nos preguntamos cuáles son las probabilidades reales de una persona de ganar la lotería nacional? Bien, para saberlo necesitaremos saber primero cuántos números se emitieron en total. Supongamos que se emitieron 2 millones y medio de números, pues entonces tu chance de ganar la lotería será 1 dividido 2 millones y medio. Queda un número larguísimo y encima con coma. ¿Tienes idea cuánto es? Sigamos adelante.

Calculemos ahora cuáles son las probabilidades de ganar la lotería, pero de alguna provincia, a ver si tenemos más chance. Supongamos que la lotería de una provincia cualquiera emitió 100.000 números. Las chances ahora serán de 1 dividido 100.000. ¿Sabes cómo calcular eso? En números es complicado amigarnos con este tipo de probabilidades, pero probemos con otra manera de ver lo mismo.

Imaginemos que estamos en un estadio de fútbol mundialista, lleno de gente, todas las butacas, también el campo de juego. Eso da un aproximado de 100.000 personas, así que ahora imagina que alguien dice tu nombre porque has ganado la lotería provincial.

Veamos ahora qué pasa con la lotería nacional. La Ciudad Autónoma de Buenos Aires tiene algo más de 2 millones y medio de habitantes, así que nuestra probabilidad de ganar la lotería sería como que nos elijan entre todos los ciudadanos, los habitantes de la ciudad de Buenos Aires. Ya ves, a veces no se trata de una cuestión eminentemente matemática, sino de la forma en que afrontamos y vemos ese problema.

Cuando tratamos de entender nuestras chances de ganar la lotería sólo por medio de números, la cosa se complica. Sin embargo, cuando cambiamos nuestra manera de ver el problema, la cosa es mucho más sencilla.

El agrupamiento es otra de las ventajas que nos permiten los números, y es que podemos clasificar y agrupar para facilitar las operaciones. Esta es una habilidad que usamos con

frecuencia en nuestra vida cotidiana sin siquiera darnos cuenta. Agrupamos las medias, agrupamos los platos por tamaño, agrupamos la ropa según sea de una temporada o de otra, verano o invierno. Sin embargo, en otras situaciones de la vida, cuando utilizamos los números, nos olvidamos de esto.

Cuando tengas que afrontar sumas largas con grandes series de números, lo ideal es tomarse un momento para analizar de qué manera podemos agruparlas. Lo ideal es ir agrupando en paquetes de datos que arrojan números redondos, por ejemplo 10, 20, 100... De esta manera, vamos sumando esos paquetes y luego sumamos todos los paquetes entre sí y obtenemos el resultado total.

Otra forma de desarrollar nuestra habilidad matemática es acostumbrarnos a trabajar con los múltiplos y con los beneficios de utilizar los múltiplos. ¿Alguna vez trabajaste en una línea de cajas? Si lo hubieses hecho, sabrías que los cajeros tienen un sistema de agrupamiento que les permite saber cuánto dinero tienen de una manera mucho más rápida, simple y eficaz que cualquier otra persona. Utilizan siempre paquetes de billetes. A veces esos paquetes se llaman lomos, y cuando esos paquetes son más grandes se llaman fajos. De esta forma, van agrupando los billetes que entran a su caja para poder tenerlos ordenados y contarlos con facilidad.

Los paquetes más chicos, que son los lomos, se agrupan de a 5, 10 o 20 billetes, de tal manera que dé una suma redonda, mientras que los fajos, dijimos antes, son siempre agrupamientos de a 100. Para el caso de los lomos, lo que se busca es que arrojen una suma redonda, y es por eso que variamos el agrupamiento entre 5, 10 o 20 billetes dependiendo del valor de ese billete en particular.

Lo que hacemos una vez que tenemos muchos lomos agrupados es contar, sumar hasta llegar a los 100 billetes, de tal manera que si el lomo era de 5 billetes necesitaremos 20 lomos, si el lomo era de 20 billetes necesitaremos 5 y si el lomo era de 10 billetes necesitaremos 10. Con eso obtendremos los 100 billetes del fajo que dan números redondos.

Esta es una manera simple, práctica y ordenada de poder saber exactamente cuánto dinero tengo en la caja cuando soy cajero de manera muchísimo más rápida que cualquier otra persona. Como verás, los cajeros no son genios de las matemáticas, sólo cuentan con un método de trabajo eficiente y eficaz para manejar grandes sumas de dinero.

Otra forma de desarrollar nuestra inteligencia matemática es utilizar reglas mnemotécnicas. La inteligencia verbal utiliza palabras claves. Si recuerdas cuando hacíamos los mapas mentales, las palabras claves eran fundamentales. ¿Por qué? Porque nuestra memoria no es infinita, tiene una capacidad finita de agrupamiento y de recordación, y por eso utilizábamos palabras que accediesen a nuestra memoria y la abriesen.

Las personas que trabajan continuamente con números saben que la memoria es limitada, y utilizan las reglas mnemotécnicas de manera natural. Una regla mnemotécnica muy extendida y que a veces olvidamos, a pesar de que vemos todos los días, es el teclado telefónico, donde cada número se corresponde a una letra.

Esta es una regla bastante extendida y que se utiliza con frecuencia entre las empresas. ¿Por qué? Porque cuando las empresas necesitan que el cliente recuerde sus líneas de atención o sus centros de contacto, utilizan esta línea. Si nos fijamos por ejemplo el centro de contactos de Aerolíneas Argentina es 0 810 222 VOLAR, donde la B es el 8, la O es el 6, la L es el 5, la A es el 2 y el 7 es la R. De esta manera, no tienes que recordar ese número tan intrincado, sino simplemente 0 810 222 VOLAR. Esto te permite acceder de manera sencillísima al centro de contactos para hacer una reserva de vuelo, por ejemplo.

Otra habilidad que nos va a ayudar mucho es la de trozar los datos. Como dijimos, nuestra memoria tiene una capacidad de recordación limitada, por lo que necesitamos cortar o trozar los datos cuando la cifra es demasiado grande. Si la cifra es de más de 5 números, la idea es trozarla y agruparla. Algunas personas hacen esto de manera natural, pero si no eres capaz de eso intenta con este pequeño truco y verás cómo mejora tu capacidad de memorización.

Supongamos que tienes que recordar el número 4587079. Leemos la cifra completa y lo que les vamos a pedir es que trates de recordar esa cifra dentro de 20 minutos o una hora. Lo más probable es que te hayas olvidado, es imposible retener ese número si no lo trozamos. Y esto es lo que hacemos naturalmente con los números de teléfono. Si te fijas naturalmente fraccionamos ese número en dos bloques de datos. En este caso, nosotros lo fraccionamos como 458-7079, pero podrías fraccionarlo de otra manera que te resulte más cómoda y más práctica a vos.

Establecer relaciones es otra de las maneras de incentivar nuestra inteligencia numérica. En tiempos de hiperconexión, nuestra inteligencia matemática se resiente a manos de herramientas como teléfonos móviles, laptops, tablets y demás que nos brinda la

tecnología. Y si bien es una aliada de nuestra inteligencia, la tecnología mal utilizada oxida nuestra capacidad cerebral. Esto hace que con frecuencia hasta recordar un número parezca una odisea.

Establecer relaciones entre los números, la forma y el color con que los asociamos, hace que hagamos colaborar a nuestros dos hemisferios cerebrales. Recuerda que formas y colores pertenecen al hemisferio derecho mientras que cifras y datos al izquierdo. Así que, la próxima vez que necesites recordar una fecha de cumpleaños, o un número telefónico, trata de hacer una imagen mental de la persona a la que pertenece con una remera. Podrá ser del color que te resulte más práctico, podrás ir probando a ver qué color tu mente acepta mejor, y con el número que quieres recordar escrito en grande en el color que prefieras sobre la remera. Les podemos garantizar que el truco funciona y mucho.

Otra forma de incentivar nuestra inteligencia numérica es aprender a administrar. Administrar el tiempo, por ejemplo, como veremos más adelante, uno de los síntomas del bloqueo creativo, es la mala administración del tiempo y el dinero.

Administrar nuestro tiempo es un trabajo que requiere como primer paso conocer nuestra realidad. Por eso, les proponemos que ordenen la lista de actividades que les planteamos en el material complementario de acuerdo a la cantidad de tiempo que le dedican a cada una, al trabajo, al sueño, a la vida social, la de pareja. Una vez que la ordenen, les vamos a pedir que calculen qué porcentaje de su vida le dedican a cada una, de la manera que está hecho en el cuadro. Hagan lo propio con cada actividad.

Ahora establezcan el porcentaje ideal que quieren dedicarle a cada una de esas actividades y realicen la diferencia entre lo deseado y lo real. ¿Sorprendidos? Bueno, la idea es que lleven su atención a descubrir qué actividades se llevan más tiempo del que les quieren dedicar y empezar a administrar y a priorizar el tiempo de este modo.

Inteligencia visual-espacial

Vamos a hablar de otra inteligencia tradicional que no es tan conocida como la matemática o la lingüística, pero que está presente en los test de coeficiente intelectual tradicionales. Es nuestra **inteligencia visual-espacial**, que consiste en la habilidad de percibir las relaciones entre las formas, los objetos y el espacio.

Por supuesto que se relaciona directamente con otra inteligencia, que es la kinestésica o corporal, y se nutren mutuamente. En general cuando alimentamos o desarrollamos una, se desarrolla también la otra. Es la que nos permite comprender un mapa, llegar fácilmente a una dirección determinada de la ciudad, o encastrar formas en su contenedor adecuado, o por ejemplo, ser un as jugando al tatetí o tres en línea.

Al igual que las dos inteligencias anteriores, es algo que todos poseemos, que usamos a diario sin darnos cuenta. Piensa por ejemplo cuando cruzas una calle, cuando conduces por tu ciudad o cuando armas la ruta para salir de compras, o cuando juegas al fútbol con tus amigos y calculas la trayectoria de la pelota o para atajar un penal.

Para ver un astro de esta inteligencia pensemos por ejemplo en un corredor de fórmula 1. En fracciones de segundos debe decidir cambios de velocidad, movimientos del volante, tiene que tener en cuenta la hoja de ruta de la pista en la que compite, la ubicación de los adversarios, las condiciones climáticas o de la pista, y hasta la de sus propios neumáticos o tanque de nafta. Un corredor de fórmula 1 evalúa todo esto de una manera asombrosamente rápida en comparación con cualquiera de nosotros.

Veamos ahora dos casos de estudio que son ases de la inteligencia visual espacial. El primero de estos casos son los taxistas de Londres. El hipocampo es la zona de nuestro cerebro a la que se le atribuyen funciones de memoria y la ubicación y navegación por el espacio. También es una zona del cerebro donde se demostró efectivamente que nuestro cerebro puede crecer y aumentar su tamaño con el uso intensivo.

En cuanto a la memoria, el hipocampo se ocupa de convertir la memoria de corto plazo en recuerdos de largo plazo. Un ejemplo de cómo puede afectarse lo podemos ver en la película "Como si fuera la primera vez", donde la protagonista pierde todos sus recuerdos todos los días al acostarse por la noche, despertándose al otro día sin saber siquiera quién es su esposo.

Respecto a la ubicación en el espacio, el hipocampo es el que nos permite navegar por el mundo anticipándolo, evaluándolo. Si lo pensamos tiene mucha lógica que estas dos funciones estén ubicadas juntas en el cerebro, ya que para poder mapear el mundo en

nuestra mente y actuar en él, necesitamos recurrir permanentemente a nuestra memoria.

Eleanor Maguire estudió a los taxistas de Londres, quienes para obtener su licencia deben recordar ni más ni menos que 25 mil calles y miles de sitios turísticos y lugares de interés para los turistas. La prueba que deben tomar los taxistas de Londres es tan dura que sólo la mitad logra aprobar, a pesar de que se preparan más de dos años para el examen.

Maguire se preguntó si es cierto que al igual que los demás músculos de nuestro cuerpo, el cerebro aumenta su potencia y tamaño con el entrenamiento. Escaneó el cerebro de los taxistas experimentados y de los que recién comenzaban a trabajar, y descubrió que los taxistas con más de cuatro años de trabajo, mostraban un hipocampo más desarrollado y voluminoso que los principiantes, y a su vez, los principiantes mostraban un hipocampo más desarrollado que el común de las personas.

Luego de publicar el estudio, un diario de Londres decidió hacer una prueba de tipo práctica que consistía en comparar las habilidades espaciales de un taxista de Londres con un sistema de localización satelital, con un GPS. Los resultados fueron asombrosos. Se le pedía al taxista y al ordenador que determinase la mejor ruta para llegar a un lugar y se descubrió que la ruta determinada por el taxista insumía 33 minutos de viaje, mientras que la ruta determinada por el GPS insumía 55 minutos de viaje; que el conocimiento del mapa callejero del taxista era del 100%, mientras que el del GPS llegaba al 90%.

No obstante, hoy la ciencia nos muestra que la inteligencia visual-espacial no depende solo del hipocampo, sino de una red de áreas que trabajan en conjunto, como la corteza parietal, occipital y frontal. Esto explica por qué habilidades como la navegación espacial, el cálculo de distancias o la coordinación motriz requieren la participación de múltiples partes del cerebro. Además, se ha visto que el cerebro adulto mantiene su capacidad de adaptarse y aprender, aunque los cambios físicos (como el aumento del volumen del hipocampo) son más sutiles de lo que se creyó inicialmente en estudios como el de los taxistas de Londres.

Otro de los casos de estudio a nivel mundial fueron, ni más ni menos, que los mozos de Buenos Aires. Los cafés de la Ciudad de Buenos Aires tienen fama mundial y sus mozos son parte de la misma. Si prestas atención, los mozos experimentados toman nota mental de los pedidos que incluyen una gran variedad de órdenes, a diferencia de los mozos de otras ciudades del mundo que levantan sus pedidos tomando notas escritas.

El equipo de Facundo Manes, ex director del Instituto de Neurología Cognitiva de la Fundación Favaloro, realizó una investigación para descubrir cómo un mozo puede recordar qué cosa pidió cada persona y en qué mesa se sienta esa persona.

El estudio comenzó de manera sencilla. Manes y varias personas más, alrededor de 8, acudían a un bar, se sentaban y realizaban su pedido. Cuando el mozo no estaba mirando, se cambiaban de lugar, de tal manera que si el mozo sólo memorizaba la cara y el pedido, podía funcionar. Este cambio no afectaría al momento de entregar las órdenes. Ahora, si por el contrario, la ubicación en la mesa estaba dentro de la estrategia mental utilizada, la cosa sería diferente, ya que servirían el pedido en el lugar correcto pero la persona equivocada.

Finalmente, se demostró que los mozos más experimentados utilizaban la ubicación espacial en su estrategia de trabajo, por lo que el cambio de lugar afectaba su efectividad al momento de entregar el pedido.

El entrenamiento mental de los mozos, que toman una gran cantidad de pedidos cada día, hace que la memoria se expanda. Eso y, claro, la motivación con que lo hacen.

Al decir de un mozo, en una nota parecida al respecto en un diario argentino, el mozo Claudio Esperanza, del restaurante “Chiquilín” dijo que “lo más importante en el tema de la memoria es querer el trabajo que haces. Amar tu oficio es fundamental para aprender a ejercitar la memoria y a retener los pedidos.”

Veamos ahora cómo podemos hacer para desarrollar nuestra inteligencia visual-espacial en nuestra vida cotidiana. Una de las primeras cosas que tenemos que entrenar es nuestro poder de visualización. Albert Einstein sostenía que la imaginación es más importante que el conocimiento, porque el conocimiento es finito, mientras que la imaginación es infinita.

La visualización es una herramienta fundamental para el desarrollo de la inteligencia visual espacial. Trata de separar unos 15 minutos diarios para entrenar tu poder de visualización, de recrear en tu mente un lugar o un paseo. Imagina los colores del paisaje, los detalles de la luz, las sombras, los elementos presentes, todos los detalles de esa visualización.

Explora el lugar con todos tus sentidos, con tu vista, con tu oído, con tus sensaciones corporales, los olores, los sabores. Presta atención a todos los detalles y trata de construir con la mayor fidelidad posible ese momento. La visualización no sólo desarrolla tu inteligencia visual-espacial, sino que es muy poderosa al momento de planificar y lograr

objetivos de vida. Si quieres obtener algo, dedícale 15 minutos por día a visualizar exactamente qué es lo que quieres y cómo lo quieres.

Otra manera es practicar tu puntería. La inteligencia espacial y corporal se relaciona directamente con la visual, así que realiza juegos de práctica con pelotas. Pueden ser pelotas de fútbol, de básquet, o más sencillo aún, acertar con un bollo de papel en el cesto de la basura de la oficina. La práctica intensiva irá mejorando tus habilidades y tu capacidad cerebral.

Para poder realizar este ejercicio no sólo utilizamos nuestra inteligencia espacial y corporal, también calculamos distancias, potencias, velocidades, de tal modo que este sencillo ejercicio de tratar de apuntar y embocar un bollito de papel en un cesto de basura, está entrenando varias inteligencias a la vez.

Otra manera de incentivar nuestra inteligencia visual espacial es armar rompecabezas o jugar tres en líneas o juegos como el Tetris. Este tipo de juegos desarrollan la inteligencia y tienen la ventaja de poder practicarlos en los tiempos libres, en los tiempos muertos entre una actividad diaria y otra, mientras esperas el turno en el médico, mientras vas viajando en algún transporte público, de tal manera que elige algún juego que te guste y descárgalo al celular.

Otra manera es garabatear, dibujar. Hay niños que expresan naturalmente su inteligencia espacial garabateando en clase mientras la profesora habla. Pasa que, al ser sorprendidos ésta lo reprende y de a poco el niño va reprimiendo su inclinación natural a garabatear. Sin embargo, esta manifestación espontánea es la inteligencia espacial queriendo expresarse. Déjala fluir en algún momento del día.

Por supuesto que realizar mapas mentales es una de las mejores maneras de incentivar nuestra inteligencia visual-espacial. No sólo desarrolla nuestra inteligencia visual sino que desarrolla varias inteligencias más. Por eso, incorpora los mapas mentales a tu vida y verás que tu inteligencia se expandirá de una manera asombrosa.

Para finalizar diremos que hoy disponemos de herramientas digitales que potencian esta inteligencia de forma interactiva y dinámica. Apps como Minecraft Education, GeoGuessr o simuladores de vuelo permiten desarrollar habilidades espaciales mientras juegas o exploras entornos virtuales. Plataformas de mapas mentales como MindMeister o Miro

integran IA para ayudarte a estructurar ideas visualmente y trabajar en equipo de forma remota. Te animamos a incorporar estos recursos en tu vida diaria.