

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo La inteligencia tradicional y las inteligencias múltiples

II

Contenidos:

- La inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal o social, la inteligencia espiritual
- La inteligencia física o corporal

Inteligencia emocional

A casi todos nosotros nos ha sucedido que al encontrar antiguos compañeros de estudio nos sorprendimos respecto a sus carreras laborales. Ese compañero brillante, con las mejores calificaciones, no logró construir una carrera laboral destacable. O al revés, ese otro compañero, con escaso rendimiento en el colegio, que se llevaba todas las materias, que siempre tenía problemas con las notas, tiene una carrera laboral brillante.

¿Cómo es posible que aquel que se forzaba en el estudio vaya dando tumbos en el trabajo? Evidentemente hay otras inteligencias, además de las tradicionales, que hacen que alguien no logre aprovechar todo su potencial al máximo. Puedes ser el mejor técnico del mundo en algún área determinada de trabajo, pero si no eres capaz de comunicarlo o de mostrarte ante un selector de personal, difícilmente apliques para un puesto de trabajo.

Sucede que cuando nuestras emociones están fuera de control, podemos parecer genuinamente estúpidos. De eso hablamos cuando hablamos de inteligencia emocional, ya que nuestras emociones afectan nuestra relación con nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

Nuestra inteligencia emocional tiene que ver con el sentido profundo de la vida y la trascendencia, de tal manera que se ocupa de tres áreas fundamentales: la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal o social, y la inteligencia espiritual.

En esta oportunidad vamos a hablar de la inteligencia intrapersonal, y diremos que es aquella que nos permite conocernos, comprendernos y apreciarnos a nosotros mismos. Estas personas con alta inteligencia intrapersonal se sienten a gusto consigo mismos. Son capaces de afrontar las diferentes circunstancias de su vida con mucho interés y resiliencia. Las personas que viven esta inteligencia son protagonistas de sus vidas y disfrutan mucho de la misma.

Esta inteligencia incluye:

- la motivación, que son las tendencias emocionales que nos ayudan a conseguir nuestras metas en la vida
- la autorregulación, que es nuestra capacidad para manejar esos estados internos, nuestros impulsos, nuestros recursos.
- Y el autoconocimiento, que es la capacidad de conocer nuestros estados internos, nuestras preferencias, nuestras fortalezas, nuestras debilidades y los recursos que tenemos.

Cuando trabajamos con personas del área de atención al cliente, lo hacemos intensamente con las inteligencias emocionales, y les realizamos una descripción simple. Supone que estás en tu puesto de trabajo. Llamas al siguiente cliente y al llegar a ti, el mismo ni siquiera te saluda. Comienza a gritar y a vociferar acerca de algún inconveniente con el servicio. Obviamente tratas de calmarlo para darle respuesta a su reclamo, pero esto no sólo lo enfurece más, sino que la cosa cada vez parece ir peor. Luego de unos 15 minutos de ira, malos tonos, caras con el ceño fruncido, logras finalmente que el cliente se retire.

Veamos qué te sucede en esta situación. Tu ceño está fruncido, tus labios, cuellos y hombros tensos. Tu tono de voz es tenso. Cuando el cliente se va, quedas como resentido. Al fin y al cabo, ¿quién se pensó que es? Comentas el incidente con tus compañeros. En el momento de hablar con el cliente, probablemente tu boca se reseque y te dé necesidad de beber agua. Tu tensión sanguínea subió, dando una leve coloración rojiza a la piel de tu rostro. Las pulsaciones se elevan.

Este estado quizás marque tu mañana de trabajo, ya que salir de estos estados cuesta mucho, así que devolverás esos malos modos a algunos de los clientes que atiendas luego, ya que el recuerdo del mal momento es demasiado reciente y resurge al menor incidente con otro cliente. Posiblemente a la hora del almuerzo, vuelvas a revivir el episodio al contárselo a tus compañeros de trabajo, reviviendo una vez más todas esas emociones negativas.

Esta descripción de estado se adapta a muchas situaciones de la vida. Ahora, ¿habrías actuado del mismo modo si supieses que tu cliente, por ejemplo, se acaba de quedar sin trabajo? ¿O si supieses que tu cliente perdió a un ser querido hace pocos días? ¿O si supieses que tu cliente tiene un problema grave de salud? Ah, claro, en esos casos hubiese sido mucho más comprensivo, ¿verdad? De manera tal que todo el caudal de emociones y reacciones físicas que desencadenaste, fue tu elección, no la de él. Eres tú quien decidió tomar a modo personal la conducta del cliente. Sigamos indagando.

¿Tiene lógica que una persona despierte por la mañana y se diga “¡Ay, qué lindo día para ir a hacer enojar y molestar al empleado de atención al cliente!”? No, no la tiene. Las personas no funcionan de ese modo, y si bien tu cliente no tenía motivos para maltratarte, eres tú quien decides cómo gestionar el enojo del otro.

Somos nosotros quienes elegimos cómo afrontamos las diferentes situaciones de nuestras vidas. Podemos ser víctimas de las circunstancias o tomar el timón de nuestras vidas y dirigirlas hacia donde nos deseamos. Somos nosotros los que elegimos alejarnos

de las cosas que nos dañan y quedarnos con las que nos hacen bien. Por más dramático que sea el momento que nos toca vivir, nosotros podemos elegir vivirlo de la mejor manera posible, lo más ecológico para nosotros. En definitiva, tú eliges.

Hoy, desarrollar la inteligencia emocional incluye también aprender a gestionar nuestras emociones en el entorno digital. El estrés de las redes sociales, los mensajes constantes o el teletrabajo pueden activar reacciones emocionales intensas. La capacidad de desconectar, establecer límites digitales y practicar el autocuidado mental son formas modernas de ejercitar nuestra inteligencia intrapersonal.

Bien. Ahora vamos a ver cómo desarrollar nuestra inteligencia intrapersonal. Lo primero, es amigarnos con nosotros mismos. Nosotros solemos preguntarles a las personas: ¿Quién es la persona con la que más tiempo pasas comunicándote? En general, las respuestas son mi pareja, mis amigos, mi mamá, mi papá, mis hermanos. ¿De verdad? Piensa de nuevo.

¿Con quién es con la primera persona que te comunicas en el día, aún antes de abrir los ojos? ¿Con quién es con la última persona que te comunicas en el día, a la noche, al cerrar los ojos para dormir? ¡Claro! ¡Con vos mismo! Necesitamos aprender a conocernos, cuidarnos, mimarnos, ya que de nuestra relación con nosotros mismos depende la relación con el resto del mundo. Somos la primera persona a la que tenemos que hacer feliz.

Realiza un mapa mental con todas las maneras de mimarte que se te ocurran. Les vamos a dar algunas sugerencias. Por ejemplo, una tarde al sol leyendo, caminar descalza sobre el pasto, aprender algo nuevo, un idioma, un ritmo de baile, pintura, clases de fotografía, artesanía, una ida al teatro o al cine, festejar mis logros, estimular mi curiosidad, darme un baño de sales de vez en cuando, o realizar una sesión de masajes o reflexología, aunque sea una vez al mes. Cuidar mi aspecto personal es una gran, gran, gran parte de mimarme a mí misma. Los invitamos a que descubran los suyos.

Otra manera de desarrollar nuestra inteligencia intrapersonal es contar hasta 10. En la vida cotidiana nos vemos expuestos a situaciones de estrés y de alto contenido emocional. No podemos aislarnos del mundo, pero podemos elegir no reaccionar de manera explosiva. Cuando sientas el impulso reactivo de tus emociones, cuenta hasta 10, hasta 20, hasta 50.

Un ejercicio simple que da resultado para momentos de mucha tensión es salir y caminar al aire libre 5 minutos. Si notas que tu día se pone tenso, que te estás convirtiendo en una olla de presión a punto de estallar, salí 5 minutos a la calle, caminá hasta la esquina, volvé caminando lentamente, respirando profundamente. El movimiento físico y la oxigenación del cerebro nos ayudan a centrarnos.

Viktor Frankl decía que “si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con que afrontarla”.

Otra manera es tomar pequeñas pausas. Las pequeñas pausas en la jornada laboral o de estudio es necesaria para reponer la energía. Cuando notes que la energía baja, empiezas a bostezar, tus hombros están caídos, tu espalda se empieza a encorvar, tómate un descanso.

Los descansos son efectivos porque oxigenamos nuestro cerebro y movemos nuestro cuerpo. No sirve de nada decir que te tomes un descanso si te quedas en tu escritorio y no haces nada. Es necesario ponerse de pie, tomar agua o comer manzanas, o salir al exterior a respirar profundo, porque el agua, la manzana o los paseos en el exterior lo que hacen es incorporar grandes dosis de oxígeno. Y recuerda que el oxígeno es uno de los nutrientes fundamentales para nuestro cerebro.

Otra forma de cultivar nuestra inteligencia intrapersonal es expresar nuestras emociones. Expresar con más frecuencia las emociones positivas. Ser una persona agradecida, decirlo, ya que el efecto fisiológico cuando expresamos un genuino agradecimiento es el mismo que cuando sonreímos. Esto activa nuestra corteza prefrontal y descarga la segregación de hormonas necesarias para los estados de plenitud y de felicidad.

Abraza con más frecuencia a tus seres queridos, tómalos de la mano, recuérdales tu cariño con pequeños gestos. Algunas personas suelen avergonzarse al expresar de manera explícita sus sentimientos. Recuerda que la inteligencia intrapersonal no solo incluye reconocer nuestras emociones, sino también expresarlas.

Con frecuencia expresamos con más facilidad nuestra disconformidad y nuestros enojos que nuestro agradecimiento y nuestros estados positivos. Los invitamos a que hagan lo contrario. Y no solo ustedes mismos, también con los demás. Alienten a sus empleados, a sus compañeros de equipo o de estudio. Háganles saber que son importantes o que han hecho las cosas bien.

La siguiente manera de cultivar es la meditación. Las personas que tienen muy baja su inteligencia intrapersonal, en general manifiestan inquietud para estar con ellos mismos. No toleran el silencio, la quietud. Solemos verlos planear agitados fines de semana, rodeados de gente, de ruido, cubriendo cada minuto del tiempo libre con actividades y bullicio. Porque esto les evita enfrentarse a lo que tanto temen, a sí mismos. La meditación y el silencio ayudan a encontrarnos con nosotros mismos y a comenzar a reconocer nuestras emociones.

Cuando sugerimos a nuestros alumnos que cultiven el hábito de la meditación, solemos encontrarnos con una amplísima gama de excusas. La más recurrente es la falta de tiempo y el desconocimiento. Para meditar no necesitas una gran cantidad de tiempo, solo necesitas conectarte con tu interior.

Intenta con este simple ejercicio: siéntate con tu espalda recta en la silla, tus pies firmes en el suelo. Inspira tapando una de tus fosas nasales y expira largando el aire por la otra fosa nasal. Para ello vas a tener que ayudarte con tu mano tapando alternativamente una fosa nasal por vez, la que no uses. Realiza tres o cuatro respiraciones y mientras haces el ejercicio de respiración, lleva toda tu atención a cómo el aire entra en tu cuerpo, cómo lo recorre y cómo sale por la otra fosa nasal.

A medida que cultives el hábito de la meditación podrás ir realizando ejercicios más profundos, pero este ejercicio tan simple de respirar alternadamente y llevar toda nuestra atención a nuestra respiración nos centra en poquísimos minutos.

Asimismo, es esencial cultivar el silencio. La vida cotidiana nos expone a un constante ruido externo e interno, el trabajo, las responsabilidades, la familia, los viajes en el transporte público, el ruido de la ciudad. Pues bien, regálale unos minutos de silencio al día. No es necesario que sean largas horas, pero sí que respetes el silencio y la desconexión en esos minutos que te regalas al día. Apaga tu celular, desconectate del mundo exterior por unos minutos y ponte en contacto con tu mundo interno.

También es importante celebrar la vida. A veces olvidamos que la vida es un regalo milagroso; sin embargo, lo es, y cada día está lleno de motivos para festejar. ¿Cuánto hace que no celebras el milagro de caminar hacia el trabajo? Festejar la vida, tus logros, los laborales, los familiares. Proponer un brindis en familia por el simple hecho de estar juntos. En la vida cotidiana le damos poco espacio a la celebración de nuestra vida y nuestro ser. Por eso, les recomendamos elaborar un mapa mental con los motivos que tienes para celebrar.

Para animarlos, les acercamos algunos de nuestros motivos de celebración. Celebramos poder estar acercándoles estas herramientas. Celebramos trabajar y hacerlo con pasión y entusiasmo. Celebramos nuestra salud. Celebramos el amor de nuestros seres queridos.

Ahora vamos a hablar de otra de las inteligencias que forma parte de la inteligencia emocional de la que nos habla Goleman, que es la **inteligencia interpersonal o social**. Sin duda alguna, esta es una de las inteligencias fundamentales.

Como seres sociales por naturaleza, es nuestra capacidad para comunicarnos y establecer relaciones con las otras personas la que define nuestra humanidad. La habilidad de relacionarnos y comunicarnos de manera eficaz es fundamental para alcanzar la plenitud, tanto en nuestra vida laboral como personal.

Nuestra inteligencia social o interpersonal está determinada por ciertas aptitudes. La empatía es la que nos permite participar afectivamente de la realidad de la otra persona sintiendo en sintonía con su mundo emocional. También necesitamos comprender a los demás. Ayudar a los demás a desarrollarse es una parte fundamental de la inteligencia social y la orientación al servicio nos permite prever, reconocer y satisfacer las necesidades de las demás personas.

La inteligencia social también requiere de habilidades sociales, que son aquellas que nos permiten inducir en los otros las respuestas que deseamos. ¿Y qué habilidades necesitamos?

- La influencia, que es la capacidad de aplicar tácticas persuasivas con los demás
- La comunicación
- el liderazgo, que es el que nos permite inspirar y guiar a los demás hacia algún determinado objetivo
- ser catalizadores del cambio, porque nos permite iniciar o manejar el cambio en un mundo que cada día es más vertiginoso
- colaboración y cooperación, porque nos permite trabajar de manera mancomunada con otros para alcanzar metas comunes
- Y por supuesto, habilidades de trabajo en equipo para comprender y poder alcanzar juntos los objetivos que nos proponemos

Uno de los miedos más frecuentes entre la gran mayoría de las personas, involucra justamente a una habilidad social. ¿Cómo se sentirían si les dijésemos que en tres horas tienen que hablar frente a un auditorio de 150 personas? Si dijeron que se sentirías

nerviosos y con miedo, no se preocupen, a casi todas las personas les pasa lo mismo. Esto se conoce como pánico escénico, y aparece como uno de los principales temores de las personas. Sin embargo, hablar frente a un grupo de personas, es un recurso que todos ejercemos cuando estamos entre amigos. Extraño, ¿verdad?

Una persona con una inteligencia social elevada comprende que cada persona es única e irrepetible, y capta las sutiles diferencias entre las personas que asisten a una reunión. De tal manera que una persona con alta inteligencia emocional maneja de manera muy habilidosa el pánico escénico.

Los seres humanos, dijimos, somos seres sociales por naturaleza y el amor y el cariño, en todas sus formas, son una necesidad básica en nuestra vida, aunque no siempre sabemos aprovechar el potencial de nuestro cerebro para construir relaciones humanas sanas y ecológicas, tanto para nosotros como para el otro. La idea de esta clase es que aprendamos a desarrollar nuestra inteligencia social para potenciar nuestras vidas, para cultivar relaciones ecológicas. Veamos cómo podemos hacerlo.

La primera premisa es la aceptación. La premisa básica para desarrollar nuestra inteligencia social es aceptar que cada persona es única e irrepetible, con una historia, con sus valores, sueños y miedos diferentes.

Aceptar el derecho de cada persona a ser implica aceptar su derecho a ser y manifestarse diferente a mí. Cuando aprendemos a aceptar las diferencias se convierten en una fuente increíble de aprendizaje. Si te pones a pensar, las personas no aprendemos de lo que es igual, al contrario, aprendemos de lo que es diferente. Esto nos lleva al próximo punto que es justamente cultivar las diferencias.

Al abrirnos a personas que no son como nosotros mismos, lo que hacemos es abrir la puerta al aprendizaje. Cultivar la aceptación y la diferencia te nutre con otras miradas del mundo, ampliando tu mente y tus posibilidades. Así que, empieza a aceptar y cultivar las diferencias con los demás.

Sal del cascarón. Uno de los grandes problemas de nuestro tiempo es la falta de piel. El sociólogo Sigmund Bauman ha descrito ampliamente a la sociedad líquida, donde las personas nos relacionamos sin profundizar en los vínculos, desarrollando lo que se conoce como angre de piel, *skin hangers* en inglés.

Mensajes de whatsapp, mails, redes sociales, teléfonos, miles de maravillosos adelantos tecnológicos no reemplazan la necesidad de proximidad del ser humano. Así que sal del cascarón, socializa, busca grupos de intereses afines.

Algunos irán a clases de teatro, otros a un templo, otros harán paseos por museo, clases de yoga en una plaza. No importa qué, cada uno de nosotros tiene sus preferencias. Lo importante es no hacerlas solo.

Si te gusta el deporte, evita correr en una cinta o en una bicicleta fija en casa. Busca un grupo de running, comparte con ellos la motivación, las horas de entrenamiento, hasta el cansancio y las ganas de dejar todo. Construye tu pertenencia a grupos sociales que te contengan y te representen. Estrecha lazos con otras personas que compartan algún gusto o alguna pasión y verás que tu vida se abre a una nueva dimensión.

También es importante la escucha. Muchas personas se consideran a sí mismas con elevada inteligencia social. Sin embargo, al momento de establecer una conversación con otro, lo que hacen en realidad es escucharse a sí mismos mientras hacen maravillosos monólogos que no dan lugar a que el otro exprese su mismidad. La inteligencia social comienza cerrando la boca y escuchando al otro.

La escucha activa es una forma particular de escucha, y es la que tenemos que aprender a cultivar. Esta implica, entre otras cosas, escuchar con todo el cuerpo y junto al arte de hacer preguntas, son la llave para alcanzar la excelencia comunicacional.

Otra manera de cultivar nuestra inteligencia social es ser íntegro. Uno de los secretos de la buena comunicación y el liderazgo es la integridad.

Al decir de Stephen Covey, “la integridad es la capacidad de sostener nuestras promesas”.

Las personas íntegras son aquellas que dicen lo que piensan sin tergiversarlo ni ocultarlo para quedar bien y que a su vez hacen lo que dijeron que iban a hacer, cumplen y honran sus promesas, de tal manera que pensar, decir y hacer siguen una misma línea.

Cuando somos íntegros, los demás nos perciben como personas a las que se puede confiar, y es por ello que la integridad es la piedra fundamental del liderazgo y la comunicación.

Para poder ejercer el liderazgo y guiar a los demás hacia metas comunes, es necesario ser una persona confiable. Busca la manera de expresar tus desacuerdos con elegancia, con educación, con empatía. Siempre hay una buena manera para decir no.

Ahora, evita convertirte en una persona que no honra sus promesas o esconde lo que piensa, porque eso sólo trae problemas de relación con los demás y problemas de conciencia contigo mismo.

Para poder desarrollar nuestro liderazgo es fundamental que comencemos por ser personas íntegras para demostrarle a los demás que pueden confiar en nosotros. Al fin y al cabo, nadie sigue a una persona en la que no confía.

Ejercer el liderazgo también es esencial. Con frecuencia, las personas conciben el liderazgo como una cualidad innata que las personas poseen o no. Sin embargo, el liderazgo es una consecuencia natural en la vida de las personas con una alta inteligencia social. La buena comunicación, la escucha activa, la integridad son características esenciales para aspirar a ejercer el liderazgo.

Los grandes líderes de la historia no buscaban sobresalir, sino por el contrario, se mostraban humildes y como una persona común y corriente que asumía el compromiso de ir junto a otros hacia un objetivo. Piensa en Gandhi, Martin Luther King, incluso Julio César quien marchaba codo a codo con sus legionarios y jamás les exigía a éstos algo que él mismo no fuese capaz de hacer.

Estudiando a los líderes descubrimos que tienen determinadas actitudes o características típicas. Los líderes declaran de manera simple y clara la misión y los objetivos de un equipo, establecen acuerdos acerca de esa misión y esos objetivos, y si detecta desacuerdos en el equipo, los negocia. Escucha a los miembros del equipo, actúa con integridad, en general son personas positivas y optimistas, controlan el grado de avance hacia los objetivos, buscan formas creativas y alternativas para alcanzar el objetivo, conocen sus fortalezas y sus debilidades, tanto como las de su equipo, promueven el desarrollo de todos los miembros del equipo y utilizan el liderazgo con responsabilidad y amorosidad y no para sacar provecho de otros o para engrandecerse a sí mismos.

Otra forma de cultivar nuestra inteligencia social es la influencia. Al igual que el liderazgo, suele malentenderse a la influencia, que es la habilidad para persuadir a los demás.

Las personas con un alto grado de influencia poseen la capacidad de adaptar su comunicación para poder establecer claramente su punto de vista y persuadir a los demás de su validez. Para poder ejercer influencia es necesario tener un alto grado de empatía que nos permita percibir y comprender la postura de los demás antes de intentar persuadirlos.

La conexión emocional es indispensable para poder influir sobre otros. Es esa cercanía y ese contacto de corazones los que nos mueve a actuar. Esto se debe a que el llamado a la acción se encuentra en nuestro cerebro medio, no en nuestro cerebro pensante.

No nos movilizamos a la acción por nuestro pensamiento racional o lógico. A veces las personas elaboran discursos llenos de datos, cifras, números que aburren terriblemente a su audiencia y no logran despertar el apoyo deseado, mientras que otros líderes son maestros en el arte de acercarse a sus audiencias, comprenderlas, expresarse como ellos y movilizarlos a la acción. Son el propósito y las emociones los que mueven a la acción, y no los pensamientos.

Martin Luther King no elaboró su famoso discurso diciendo “yo tengo una idea”, ni siquiera dijo “yo tengo un plan”. Lo que movilizó a miles de personas a creer en él, a seguirlo y a luchar por los derechos civiles, fue “yo tengo un sueño”.

La influencia debe estar al servicio del todos, ya que el encanto personal utilizado de manera egoísta y para el provecho personal, más tarde o más temprano, queda al descubierto, y se vuelve en contra de quien lo ejerce.

Ahora hablaremos de la tercera de las inteligencias que forma parte de la inteligencia emocional de la que nos habla Goleman, que es la **inteligencia espiritual**. Esta es la que nos permite concebir nuestra existencia particular como parte de algo más grande.

En la actualidad, muchos expertos prefieren hablar de inteligencia existencial, sentido de propósito o conciencia trascendente, para englobar este aspecto del ser humano sin asociarlo necesariamente a lo religioso. Estos términos subrayan la capacidad de reflexionar sobre el sentido de la vida, la conexión con el entorno y los valores éticos universales, más allá de doctrinas particulares.

Las personas con un alto grado de inteligencia espiritual suelen tener un marco de valores personales firmes que les permiten proyectar sus vidas un paso más allá de ellos mismos hacia el bien de una comunidad o de la humanidad en general.

La compasión, la comprensión y la aceptación son determinantes para desarrollar la inteligencia espiritual. Cuando hayamos desarrollado y madurado nuestra inteligencia intrapersonal e interpersonal, nuestra inteligencia espiritual surgirá naturalmente.

Sólo cuando hemos alcanzado un alto grado de comprensión y aceptación de nosotros mismos y de los demás, estaremos en condiciones de comprender que somos parte de un universo y que nuestras acciones afectan nuestro ecosistema. Esta manera holística

de sabernos parte de un sistema mucho más vasto es una consecuencia natural de la autorrealización.

La inteligencia espiritual no tiene una sola forma de expresarse, ya que cada persona lo hará a su modo. Encontramos ejemplos de esta inteligencia en algunos líderes religiosos, como por ejemplo la madre Teresa. También la encontramos en algunos líderes sociales, como Mahatma Gandhi o Martin Luther King. Y otras personas expresan su inteligencia espiritual tomando causas que tienen que ver con el proteccionismo de especies en peligro, como por ejemplo la doctora Diane Fossey, que dedicó su vida entera a salvar la vida de los gorilas de montaña.

La inteligencia espiritual se expresa de muchas maneras, y no hay una única y valedera. Tendrá que ver con las preferencias personales de cada uno.

Y... ¿Cómo podemos desarrollar nuestra inteligencia espiritual? Lo primero que tenemos que hacer para desarrollar nuestra inteligencia espiritual es respetar nuestros valores. Los valores son el núcleo de nuestro ser, son aquellos ideales que nos inspiran y nos movilizan. Sin embargo, no todas las personas preguntan acerca de sus valores, ni analizan si en su vida cotidiana los vulneran o los honran.

Cuando sin saberlo o a sabiendas vulneramos nuestros valores, nos invade una sensación de incomodidad y de malestar que no sabemos bien a qué atribuirle. ¿Conoces tus valores?

Las personas con una alta inteligencia espiritual tienen muy claro su propósito en la vida. Sin embargo, no todos lo tienen tan en claro. Algunos ni siquiera saben de qué hablamos cuando hablamos de propósito.

Las personas que descubren su propósito de vida le dan menos importancia a los pequeños inconvenientes de la vida cotidiana y conciben las diferencias con los demás como un proceso de crecimiento. Son más optimistas y son más determinados. Suelen mostrarse en armonía con la naturaleza, con las personas y consigo mismos. Esto se debe a que nuestro propósito se constituya en la directriz que nos eleva por encima de las pequeñas vicisitudes cotidianas y nos proyecta una vida llena de significado y de sentido. ¿Cómo podría yo establecer mi propósito en la vida? Para poder establecerlo los invitamos a que hagan un mapa mental explorando los siguientes temas. Pregúntense qué es lo que aman y qué es lo que el mundo necesita de ustedes. La conjunción entre lo que aman y lo que el mundo necesita, determinará su misión en la vida.

Pregúntense luego qué es aquello por lo que les pagarían bien, y la intersección entre lo que el mundo necesita y aquello por lo que les van a pagar bien, es lo que conocemos como vocación.

Pregúntense por último qué es lo que hacen bien, y la intersección entre aquello por lo que les pagan bien y lo que hacen bien será su profesión, mientras que la intersección entre lo que aman y lo que hacen bien será su pasión.

Ahora, cuando logramos juntar nuestra misión en la vida con nuestra vocación, con nuestra profesión y con nuestra pasión, allí está nuestro propósito de vida.

Los invitamos a que después que terminemos este módulo trabajen profundamente en descubrir qué es lo que aman, qué es lo que el mundo necesita de ustedes, qué es lo que hacen bien y qué es aquello por lo que les pagan bien.

Otra forma de desarrollar nuestra inteligencia espiritual es cuidar nuestro centro. Las personas con alta inteligencia espiritual conocen la importancia de cuidar su centro, el núcleo de su ser. Saben alejarse de aquellas personas, ambientes o circunstancias que vulneran sus valores, sin necesidad de reproches ni disputas. Saben decir no, pero con delicadeza y elegancia.

En general evitan programas de TV cargados de violencia, reuniones con personas agresivas, ruidosas. Cuidan su energía, cultivan ambientes agradables.

Los invitamos a que cuiden su centro. Apaguen la TV por las noches, lean, mediten, escuchen música que les haga bien. Mantengan su lugar de trabajo y su casa armonizados. Creen ambientes donde den ganas de estar.

Otra manera de desarrollar nuestra inteligencia espiritual es disfrutar de la naturaleza. No importa si vives en una gran ciudad, siempre hay maneras de conectarse con la naturaleza. Disfrutar de paseos al aire libre, caminar al sol, escuchar el canto de los pájaros. La conexión con la naturaleza ayuda a reflexionar y a ponernos en contacto con nosotros mismos.

Son sobrados los ejemplos de grandes personalidades que pasean para aclarar su mente, o se toman unos momentos por día para alejarse a meditar. Puedes meditar en el pasto de una plaza, o tomar un paseo descalzo para sentir el pasto sobre tus pies. Cuando tengan una decisión importante que tomar, les sugerimos que se alejen del ruido para meditar acerca de esa decisión. Estos momentos de comunión hacen que aflore la sabiduría más profunda de nuestro ser.

Otra forma de desarrollar nuestra inteligencia espiritual es cultivar nuestro espíritu. Hay muchos caminos espirituales y cada uno de ellos ha tenido grandes maestros y líderes. Lee acerca de esos maestros, aprende, quédate con lo que desees de cada uno. Aquí no se trata de adherir ciegamente a una doctrina religiosa. Ahora, si empiezas a abrir tu mente, en cada uno de esos caminos espirituales descubrirás valores, enseñanzas y algunas cosas que querrás guardar para ti.

El budismo, el judaísmo, el misticismo, el taoísmo, el catolicismo, cualquiera de los grandes caminos espirituales de la humanidad están llenos de enseñanzas, prédicas, prácticas y libros que contienen una gran sabiduría. Los invitamos a que lean y se queden con lo que más les guste de cada uno.

Pueden leer sobre la vida de grandes personalidades como Gandhi, o Mandela. Verán cómo su alma se expande y se inspira en la figura de estos grandes hombres que cambiaron el mundo e inspiraron a miles de personas.

Asimismo, hoy podemos inspirarnos también en líderes contemporáneos como Greta Thunberg, que ha movilizado a millones en defensa del planeta; Malala Yousafzai, que lucha por la educación y los derechos de las niñas; o Jane Goodall, cuyo activismo en favor de los animales y el medio ambiente es un ejemplo de conexión espiritual con la vida.

Inteligencia física o corporal

Esta se relaciona directamente con la inteligencia visual o espacial. Pero... ¿por qué decimos esto? Porque, como dijimos anteriormente, nuestro cuerpo y nuestra mente son un sistema que se retroalimenta constantemente: de allí, que la manera en que cuides, trates y entrenes tu cuerpo repercutirá en el resto de todas las demás inteligencias.

Esto no quiere decir que debas entrenar como si fueses un atleta de alto rendimiento. Sí quiere decir que aprendas a tomar conciencia acerca de tu cuerpo, de sus potencias, de su libertad y de sus capacidades.

Cuando aprendemos a desarrollar nuestra inteligencia física, nuestro cuerpo se convierte en nuestro aliado. Nos apoyamos en él para hablar en público, para calmar nuestros estados de nervios, para expresar nuestra felicidad, nuestro amor y hasta por qué no, para expresar un disgusto.

Cuando realizamos actividad física, no importa cuál, nuestro cerebro se llena de oxígeno, que es el nutriente fundamental para nuestro cerebro. Cada uno de nosotros debe encontrar la forma de desarrollar su inteligencia física de acuerdo a sus propias preferencias, no hay reglas generales que funcionen para todos, lo que sí funciona para todos es que debes tomar en cuenta tu cuerpo y mejorar tu relación con él.

Nuestra plenitud física no sólo se relaciona con la actividad física, el entrenamiento corporal, sino también con el descanso apropiado, las horas de sueño, con una alimentación equilibrada, con el disfrute de nuestro cuerpo y con el esparcimiento o la recreación.

Veamos cómo podemos desarrollar nuestra inteligencia física o corporal en nuestras vidas. Lo primero, ¡anímate! ¿Cuántas veces en fiestas o reuniones con amigos escuchaste frases como “yo no sé bailar”, “yo no soy de los que bailan”? Las actividades que implican el uso del cuerpo suelen desencadenar este tipo de declaraciones, como si el resto de nosotros hubiésemos sido dotados de una genética diferente, con cuerpos diseñados específicamente para poder bailar en una reunión de amigos. Aunque sabemos que no es así, en situaciones sociales reaccionamos anteponiendo nuestro miedo a nuestro cuerpo.

Personas que desarrollan un temor desmedido al agua, por ejemplo. Adultos que si tienen que bailar sienten que sus piernas son de piedras. Ejecutivos que al subir a un estrado al hablar ante un auditorio, tiemblan como si fuesen niños.

Antes de seguir adelante, necesitamos saber que el principal inhibidor de nuestro cuerpo es el miedo: Miedo al ridículo, a la mirada ajena, a no poder, a hacerlo mal. Nuestros miedos son una fuente de estrés enorme.

Nuestro cuerpo es nuestro aliado, así que sacude tus miedos. Una manera de empezar a desarmar los miedos es buscar ámbitos seguros al principio, e ir ampliando el círculo a medida que uno adquiere seguridad.

Otra forma de desarrollar nuestra inteligencia corporal es realizar actividad física. Cuando nos proponemos hacer actividad física, en general pensamos en grandes planes, grandes desafíos, y el mismo tamaño de la meta del desafío nos desalienta haciendo que a las pocas semanas volvamos a nuestra vida sedentaria.

Traza un plan de actividad física progresivo, marca en tu cuerpo y respétalos. Sostener ese hábito hasta que se convierta en una rutina saludable. Esto es tres semanas.

Una buena manera de hacerlo es hacerlo acompañado. Puede ser un grupo de entrenamiento, un amigo, una amiga, tu pareja, tus hijos. Cuando entrenamos con otras personas potenciamos la motivación, ya que nos moviliza a entrenar esos días en que nuestros miedos amenazan bajo la forma de “¡ay qué pocas ganas, qué cansancio, hace mucho frío para salir a correr!” o al revés “¡ay qué calor que hace es imposible correr con

este día!" Cuando lo hacemos en grupo o en equipo de entrenamiento, todas estas excusas se dejan de lado.

Otra forma de potenciar nuestra inteligencia corporal es aumentar nuestra flexibilidad. Cultiva y entrena tu flexibilidad, ya que un cuerpo flexible permite que la energía fluya libremente y equilibre nuestra energía corporal y mental. Los ejercicios de yoga o tai chi son ideales. Puedes incluir algunos dentro de tus rutinas de entrenamiento o al levantarte por las mañanas. Hoy día gracias a la tecnología podemos aprender rutinas simples de estiramiento y flexibilidad viendo vídeos de internet, así que aprovéchalos.

Siempre que ejercites tu flexibilidad ve paso a paso, no fuerces movimientos ni seas brusco. De a poco vas a ver cómo vas obteniendo más flexibilidad. Ahora, no trates de hacer todo el primer día porque podrías lastimarte o dañarte. El secreto en la flexibilidad es la continuidad, es hacerlo todos los días.

Otra forma de implementar mejoras en nuestra inteligencia física es respirar más y mejor. Trata de incluir una rutina diaria de ejercicios de respiración consciente. Uno de ellos lo vimos en otra de las inteligencias: Tapa una de tus fosas nasales e inspira profundamente y larga el aire por la otra fosa nasal. Para ello, vas a ayudarte con tu mano tapando con un dedo la fosa nasal que no estés utilizando. Realiza este ejercicio cuatro o cinco veces centrando toda tu atención en el recorrido del aire, en cómo el aire ingresa, tu cuerpo lo recorre y sale por tu otra fosa nasal.

Por supuesto tenemos que cuidar nuestra alimentación. Las personas creativas cuidan su alimentación de manera natural. Esto no quiere decir que sus dietas sean aburridas o prohibitivas, al contrario, suelen disfrutar más de la comida que el resto de las personas, comen más lento, evitan comer a las apuradas, disfrutan y saborean cada bocado.

Sabemos que los excesos de grasas saturadas, azúcar, las bebidas carbonatadas como las colas o las golosinas y las carnes rojas son difíciles de procesar y son más nocivos para nuestra salud. Por eso, establece una dieta que incluya más agua, más frutas, verduras frescas, frutos secos y pescado.

Los alimentos frescos son más fáciles de procesar para nuestro organismo y es por esto que son más saludables que las conservas o los envasados que aumentan muchísimo el equilibrio de pH de nuestro cuerpo. Toma la costumbre de tener frutas frescas en tu casa y en tu lugar de trabajo, es una costumbre sana y súper contagiosa.

Asimismo, evita el café en los momentos de tensión o en las reuniones de trabajo porque la cafeína es perjudicial para el cerebro y el organismo en general, mientras que por ejemplo el agua, por el contrario, al incorporar mucho oxígeno hace que nuestro cerebro funcione mejor.

A su vez, realizar chequeos de salud periódicos al menos una vez al año es fundamental. Es el médico la palabra autorizada para decirnos qué tipo de actividad podemos realizar y en qué medida podemos hacerla. También nos orientará con respecto a la alimentación y a la dieta. En el caso de que tuviésemos algún inconveniente de salud o en algún aspecto determinado, podrá aconsejarnos mejor que si no lo sabemos.

Y por supuesto, para tener una vida con una alta inteligencia física, necesitamos descansar adecuadamente. El descanso es indispensable para nuestro cuerpo y para nuestra mente. Tenemos que respetar y cuidar nuestra ecología, dormir las horas necesarias para que nuestro cuerpo se mantenga saludable.

Del mismo modo que cuidas tus horas de sueño, descansa tu mente y estira tu cuerpo aún en medio de la jornada laboral. Una mente que no descansa, no rinde, como ya lo dijimos en varias oportunidades. Es necesario establecer pausas para estirar nuestro cuerpo y oxigenar nuestro cerebro, pues el oxígeno es indispensable para poder trabajar de manera adecuada.

Hay como una concepción muy extendida, errónea, acerca del trabajo. En las empresas muchas veces se cree que trabajar en bloques seguidos de tres o cuatro horas sin tomar descanso, aumenta el rendimiento. Esto no es así.

Trabajar tantas horas seguidas sin tomar pequeñas pausas empeora el rendimiento de cualquier persona, así que cuando sientas que pierdes la concentración, que tu mente se dispersa, que te cuesta concentrarte, esa es la señal indicada para tomar un descanso. Ponte de pie, toma un vaso de agua, come una manzana o camina cinco minutos afuera de la oficina para mover tu cerebro y tu cuerpo. El trabajo o el estudio te lo agradecerán.