

Módulo 3

3.1 Inteligencia tradicional e inteligencias múltiples

Fue el francés Alfred Binet el primero en elaborar un método científico que medía la inteligencia bruta basado exclusivamente en las habilidades numéricas y verbales. Desde mediados del siglo XX, las pruebas de CI (coeficiente intelectual) han reducido la inteligencia humana a UN número basado exclusivamente en la inteligencia verbal y numérica.

Howard Gardner, Robert Ornstein, Edward De Bono y Tony Buzan, han desmitificado los conceptos tradicionales con respecto a la inteligencia, el pensamiento, el cerebro y la mente humana.

- a) 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 uno solo, hace que la otra mitad se entumezca.

Concibe a la mente como múltiples sistemas de procesamiento y ya no como un todo unificado.

- b) Gardner desafió las pruebas de CI -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 8, posteriormente 9), que cada persona desarrollará de distinta manera. 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. Gardner sostiene que: "es la capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales"

Howard Gardner reconoce:

- La inteligencia interpersonal
- La inteligencia intrapersonal
- La inteligencia musical (o rítmica)
- La inteligencia verbal (o lingüística)
- La inteligencia Lógico-matemática (o numérica)
- La inteligencia espacial (visual)
- La inteligencia kinestésica (corporal)
- La inteligencia naturalista (o ecológica)

c) Tony Buzan por su parte también adhiere a la teoría de las inteligencias múltiples, pero las clasifica en:

- Inteligencia creativa
- Inteligencia personal
- Inteligencia espiritual
- Inteligencia social
- Inteligencia sensual
- Inteligencia física
- Inteligencia sexual
- Inteligencia verbal
- Inteligencia espacial
- Inteligencia numérica

3.2 Inteligencias tradicionales:

A veces desde muy temprana edad los niños dan pautas de cual es su inteligencia más desarrollada y como adultos podemos trabajar para potenciarlas o desalentarlas. 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.

Y aun hoy resuenan en nuestras mentes mensajes cargados de negatividad que frenan nuestro crecimiento y nuestra plenitud. Esos mensajes negativos llamados por algunos autores "voces de juicio", se dejan oír en nuestro interior cada vez que una intuición nos impulsa a hacer algo fuera de la caja.

Gardner descubrió que los grandes genios que dieron forma al siglo XX, evidenciaban cierta frescura infantil en el modo en que realizaban su trabajo. Eran capaces de asombrarse ante las cosas y ver el mundo con ojos de niño, desafiando las convenciones con preguntas irreverentes.

Ese estado mental de asombro, es el que nos permite abrirnos a nuestras intuiciones. Recrear ese estado mental, que se da de manera natural en la infancia, requiere de cierto entrenamiento ya que es un estado que se produce en los adultos entre la vigilia y el sueño.

3.3 Inteligencia verbal o lingüística

Es una de las más estimuladas en la educación formal y está presente desde nuestra primera infancia. La evolución general del niño se determina por su capacidad de aprender, comprender y hablar la lengua materna.

Es la que poseen los poetas, novelistas, raperos, o grandes oradores. Nuestra capacidad lingüística es la que nos diferencia del resto de las especies. Las palabras nos permiten representarnos el mundo, pensar, comunicarnos y concebir cualquier producción cultural o artística. Como cualquier inteligencia puede ser desarrollada por medio de la práctica. Un adulto medio tiene un vocabulario hablado de 1.000 palabras, mientras que su vocabulario potencial es de 5.000

Cómo desarrollar nuestra inteligencia verbal:

- **Cuenta historias:** Era lo que nos hacían nuestros padres y abuelos de pequeños. Recuerda que a los niños no les importa cómo “deben” ser las cosas. Toma la costumbre de escribir, no importa acerca de qué. Tampoco importa la forma, deja que tu niño se exprese como más le guste.
- **Aumenta tu vocabulario:** Uno de los ejercicios más simples es tomar el diccionario y elegir una o dos palabras por día, ver su significado y utilizarla en diferentes contextos varias veces durante unos días. Eso ayudará a fijar la palabra en tu memoria e incorporarla definitivamente a tu vocabulario.
- **Juega con las palabras:** El juego es una de las mejores maneras de incorporar nuevas palabras.
- **Lee:** Busca un tema que te apasione y busca libros que tengan que ver con eso y lee. Haz una lista de al menos uno o dos libros por mes y lee un poco cada día.
- **Usa palabras clave:** Esto se debe a que nuestro cerebro no tiene una capacidad de memorización infinita. Al anotar palabras claves junto a imágenes alusivas y el uso de colores, activa la recordación al acceder a la información asociando la inteligencia verbal y la creativa a la vez. De manera que cultiva el hábito de tomar notas, apuntes de clase, llevar minutas de tus reuniones o planificar, por medio de mapas mentales y palabras claves. Verás como tu capacidad de memoria se agiganta.
- **Busca el origen de las palabras:** Busca la etimología de las palabras del diccionario que quieras incorporar a tu vida y te sorprenderás
- **Aprende un nuevo idioma:** En la actualidad hay muy buenas aplicaciones para celular y pc de sistemas de aprendizaje de idiomas. Las aplicaciones tienen la ventaja de establecer recordatorios y de poder aprender en pequeñas fracciones de tiempo, ya que no necesitas asistir a una clase de una hora, ni desplazarte hasta un instituto de enseñanza de idiomas.

3.4 Inteligencia lógico-matemática o numérica:

La inteligencia numérica o lógico-matemática es la capacidad de combinar, jugar y asociar los números. Con frecuencia es una de las más temidas, como si las personas

perdiesen de vista que todo en la vida viene asociado con números y que nuestra mente juega con ellos continuamente sin que siquiera lo notemos.

En general, los problemas con las matemáticas no tienen que ver con problemas de inteligencia, sino con problemas de enseñanza. Sucede que la matemática, a diferencia de muchas otras asignaturas es eminentemente lineal, paso a paso. De manera tal que si un niño tiene un inconveniente en un punto, todo lo que le siga será una maraña inexpugnable para él.

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

Desarrollo de la inteligencia lógico-matemática o numérica:

- **Juega con las probabilidades**
- **Agrupar y clasifica** para facilitar las operaciones.
- **Utiliza múltiplos**
- **Utiliza reglas mnemotécnicas:** Tal como vimos en la inteligencia verbal, cuando hablamos de palabras claves, nuestra memoria no es infinita.
- **Troza los datos:** cuando necesitamos recordar una cifra compleja de más de 5 números, lo ideal es trozarla y agruparla.
- **Establece relaciones:** Si bien la tecnología es una aliada de nuestra inteligencia, mal utilizada oxida nuestra capacidad cerebral. Establecer relaciones entre los números telefónicos, y la forma y color con que los asociamos, hace que hagamos colaborar a nuestros hemisferios cerebrales.
- **Administra tu tiempo:** 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.

Ordena esta lista de actividades de acuerdo a la cantidad de tiempo que le dedicas a cada una:

Trabajo

Sueño

Vida social/amigos

Pareja

Niños

Resto de la familia

Ocio y entretenimiento

Estudio

Relaciones con colegas o actualización profesional

Viajes (al trabajo, estudio, etc)

Una vez ordenada, calcula qué porcentaje de tu vida le dedicas a cada una.

- **Estableciendo prioridades:** *Ahora establece el porcentaje ideal que quieres dedicarle a cada uno de las actividades. Y realiza la diferencia entre lo deseado y la realidad.*

Lleva tu atención ahora a descubrir qué actividades se llevan más tiempo del que quieres dedicarle. Empezar a administrar y priorizar el tiempo de este modo es de gran ayuda para recuperar tu potencial creativo.

3.5 Inteligencia visual espacial

La inteligencia visual espacial es una de las inteligencias tradicionales, aunque no sea tan conocida o se confunda con otras. Consiste en la habilidad de percibir las relaciones entre las formas y los objetos en el espacio y se relaciona directamente con la inteligencia kinestésica o corporal.

Es por ejemplo la que nos permite comprender un mapa, llegar fácilmente a una dirección determinada de la ciudad o encastrar formas en su contenedor adecuado o ser un as jugando al tres en línea. Es algo que todos poseemos y que usamos a diario sin notarlos.

Desarrolla tu inteligencia Visual espacial:

- **Visualiza:** La visualización es una herramienta fundamental para el desarrollo de la inteligencia visual espacial. Separa unos quince minutos diarios para entrenar tu poder de visualización. Trata de recrear en tu mente un lugar o un paseo. Imagina los colores del paisaje, los detalles de luz, sombra, elementos presentes y detalles. Explora el lugar con todos tus sentidos. Presta atención a los detalles y trata de reconstruir con la mayor cantidad de detalles ese paseo o ese lugar.
- **Practica tu puntería:** Realiza juegos de práctica con pelotas.
- **Arma rompecabezas o juega “tres en línea” o Tetris**
- **Garabatea:** es tu inteligencia espacial queriendo expresarse, déjala fluir.
- **Realiza mapas mentales:** estimulan nuestra inteligencia visual gracias a la disposición de los temas en la hoja, los colores y las formas.

3.6 Inteligencias no tradicionales: Inteligencia emocional

Hay otras inteligencias, además de las tradicionales que hacen que alguien no logre aprovechar todo su potencial. Sucede que cuando nuestras emociones están fuera de control, podemos parecer genuinamente estúpidos. Nuestras emociones afectan nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el sentido profundo de la vida y la trascendencia.

Nuestra inteligencia emocional se ocupa de esas tres áreas:

- a) Inteligencia intrapersonal**
- b) Inteligencia social**
- c) Inteligencia espiritual**

3.6. a) Inteligencia Intrapersonal

Es la que nos permite conocernos, comprendernos y apreciarnos a nosotros mismos. Las personas con alta inteligencia intrapersonal se sienten a gusto consigo mismos y son capaces de afrontar las diferentes circunstancias de sus vidas con entereza; son protagonistas de sus vidas, tienen una gran resiliencia y disfrutan de sus vidas.

Incluye:

- Autoconocimiento: capacidad de conocer nuestros estados internos, preferencias, fortalezas, recursos y debilidades.
- Autorregulación: es nuestra capacidad para manejar esos estados internos, impulsos y recursos.
- Motivación: son las tendencias emocionales que nos ayudan a conseguir nuestras metas en la vida.

Somos nosotros quienes elegimos cómo afrontamos las diferentes situaciones de nuestra vida. Podemos ser víctimas de las circunstancias o tomar el timón de nuestras vidas y dirigirla hacia donde deseamos. Somos nosotros los que elegimos alejarnos de las cosas que nos dañan y quedarnos con las que nos hacen bien. Por más dramáticas que sea el momento que nos toca vivir, podemos elegir vivirlo de la mejor manera posible, la más ecológica para nuestro ser.

Desarrolla tu inteligencia intrapersonal:

- **Amígate contigo** Eres la persona con la que más te comunicas. Necesitamos aprender a conocernos, cuidarnos y mimarnos; pues de nuestra relación con nosotros mismos depende la relación con el resto del mundo.
- **Cuenta hasta diez** En la vida cotidiana nos vemos expuestos a situaciones de estrés y de alto contenido emocional. No podemos aislarnos del mundo, lo que si podemos es elegir NO reaccionar de manera explosiva. Un ejercicio simple que da resultado para momentos de mucha tensión es caminar al aire libre 5 minutos. El movimiento físico y la oxigenación del cerebro te ayudarán a centrarte.
- **Toma pequeñas pausas:** Las pequeñas pausas en las jornadas laborales o de estudio son necesarias para reponer tu energía.
- **Expresa tus emociones:** Expresa con más frecuencia tus emociones positivas. Sé una persona agradecida y exprésalo. El efecto fisiológico cuando expresamos un genuino agradecimiento es el mismo que cuando sonreímos. Activa la corteza

prefrontal y descarga la segregación de hormonas necesarias para los estados de plenitud y felicidad. La inteligencia intrapersonal no sólo incluye reconocer nuestras emociones, sino también expresarlas.

- **Medita:** La meditación y el silencio ayudan a encontrarnos con nosotros mismos y a comenzar a reconocer nuestras emociones. sólo necesitas conectarte con tu interior.
 - Siéntate con tu espalda recta en la silla y tus pies firmes en el suelo. Inspira tapando una de tus fosas nasales y expira largando el aire por la otra. Para ello ayúdate con tu mano, tapando alternativamente la fosa nasal que no uses. Mientras haces el ejercicio de respiración lleva toda tu atención a cómo el aire entra a tu cuerpo, cómo lo recorre y luego sale por tu otra fosa nasal. Realiza al menos cinco respiraciones profundas de este modo y verás como tu estado psicofísico cambia notoriamente.
- **Cultiva el silencio:** La vida cotidiana nos expone a un constante ruido externo e interno. Regálate unos minutos de silencio al día. No es necesario que sean largas horas, pero sí que respetes el silencio y la desconexión. Apaga tu celular, desconéctate del mundo exterior por unos minutos y ponte en contacto con tu mundo interno.
- **Celebra la vida:** A veces olvidamos que la vida es un regalo milagroso. Cada día está lleno de motivos para festejar. Festeja la vida y tus logros, los laborales y los familiares.

3.6. b) Inteligencia interpersonal o social

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.

Está determinada por ciertas aptitudes como:

- La empatía: que nos permite participar afectivamente de la realidad de otra persona, sintiendo en sintonía con su mundo emocional.
- Comprender a los demás
- Ayudar a los demás a desarrollarse
- Orientación al servicio: nos permite prever, reconocer y satisfacer las necesidades de las demás personas.

Y habilidades sociales, que son las que nos permiten inducir en los otros las respuestas que deseamos:

- Influencia: es aplicar tácticas persuasivas con los demás.
- Comunicación
- Liderazgo: es el que nos permite inspirar y guiar a los demás.
- Manejo de conflictos: nos permite manejar y resolver desacuerdos.
- Catalizador del cambio: nos permite iniciar o manejar el cambio.

- Colaboración y cooperación: nos permite trabajar de manera mancomunada con otros para alcanzar metas comunes.
- Habilidades de equipo

Desarrollando la inteligencia social:

- **Acepta:** que cada persona es única e irrepetible; con una historia, valores, sueños y miedos diferentes. Cuando aprendes a aceptar, las diferencias se convierten en una increíble fuente de aprendizaje.
- **Cultiva la diferencia.** Al abrirte a las personas que no son como tú, lo que haces es abrir la puerta al aprendizaje.
- **Sal del cascarón:** Socializa, buscando grupos de intereses afines. No importa qué, cada uno de nosotros tiene sus preferencias, lo importante es que no lo hagas solo. Construye tu pertenencia a grupos sociales que te contengan y te representen, estrecha lazos con otras personas que compartan algún gusto o pasión y verás que tu vida se abre a una nueva dimensión.
- **Escucha:** La escucha activa es una forma particular de escucha que implica, entre otras cosas, escuchar con todo el cuerpo, y junto al arte de hacer preguntas son la llave para alcanzar la excelencia comunicacional.
- **Sé íntegro:** es la capacidad de “sostener nuestras promesas”. Son aquellas que dicen lo que piensan (sin tergiversarlo ni ocultarlo) y que hacen lo que dicen. De tal manera que pensar/decir/hacer siguen una misma línea. Cuando somos íntegros los demás nos perciben como personas en las que se pueden confiar y es por ello que la integridad es la piedra fundamental del liderazgo y la comunicación. Expresa tus desacuerdos con elegancia, educación y empatía. Siempre hay una buena manera para decir que NO. Evita convertirte en una persona que no honra sus promesas o esconde lo que piensa, eso sólo te traerá problemas de relación con los demás y problemas de conciencia contigo mismo.
- **Ejerce el liderazgo:** el liderazgo es una consecuencia natural en la vida de las personas con una alta inteligencia social. La buena comunicación, la escucha activa y la integridad son características esenciales para aspirar a ejercer el liderazgo.

Características de los líderes:

- Declara de manera simple y clara la misión y objetivos del equipo.
- Establece acuerdos sobre la misión y los objetivos y si detecta desacuerdos, negocia.
- Escucha a los miembros del equipo
- Actúa con integridad
- Son personas positivas y optimistas
- Controla el grado de avance hacia los objetivos
- Buscan formas creativas y alternativas para alcanzar los objetivos
- Conoce sus fortalezas y debilidades, así como las de su equipo

- Promueve el desarrollo de los miembros de su equipo
- Utiliza el liderazgo con responsabilidad y amorosidad y no para sacar provecho de otros
- **Influencia:** 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. 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 lograr influir sobre las personas. Es la cercanía y el contacto de los corazones los que nos mueve a actuar. Son el propósito y las emociones los que mueven a la acción, no los pensamientos. 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 vuelven en contra de quienes lo ejercen.

3.6.c) Inteligencia espiritual:

Es la que nos permite concebir nuestra existencia particular como parte de algo más grande. 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, comprensión y la aceptación son determinantes para llegar a desarrollar la inteligencia espiritual. De manera tal que sólo podremos desarrollar nuestra inteligencia espiritual cuando hayamos desarrollado y madurado nuestra inteligencia intrapersonal y social.

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 partes 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.

Desarrollo de la inteligencia espiritual

- **Respetar tus valores:** Los valores son el núcleo de nuestro ser. Aquellos ideales que nos inspiran y movilizan.
- **Tu propósito:** Las personas con una alta inteligencia espiritual, tienen muy claro su propósito en la vida. Sin embargo, no todos lo tienen tan en claro y 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 determinados. Suelen mostrarse en armonía con la naturaleza, las personas y consigo mismos. Esto se debe a que nuestro propósito se constituye en la directriz que nos eleva por encima de las vicisitudes cotidianas y nos proyecta a una vida llena de significado y sentido.

Para poder establecerlo te invito a que hagas un mapa mental explorando los siguientes temas:

- Lo que amo
- Lo que el mundo necesita
- Aquello por lo que me pagan bien
- Lo que hago bien

Luego establece las conexiones entre ellos y tu propósito aparecerá ante ti.

- **Cuida tu centro:** Las personas con alta inteligencia espiritual conocen la importancia de cuidar su centro, el núcleo de su ser. Saben alejarse de las personas y los ambientes que vulneran sus valores sin necesidad de reproches ni disputas. Saben decir NO, con delicadeza y elegancia. Evitan programas de TV cargados de violencia o reuniones con personas agresivas. Cuidan su energía y cultivan ambientes agradables. Cuida tu centro, apaga la TV por las noches y lee, medita o escucha música bella antes de dormir. Mantén tu lugar de trabajo y tu casa armonizado y perfumado.
- **Disfruta de la naturaleza** No importa si vives en una gran ciudad, siempre hay maneras de conectarnos con la naturaleza. La conexión con la naturaleza ayuda a reflexionar y ponernos en contacto con nosotros mismos. Son sobrados los ejemplos de grandes personalidades que pasean para aclarar su mente o se alejan a meditar sentados frente al mar, el bosque o el pasto de una plaza antes de tomar una decisión importante. Estos momentos de comunión harán que aflore la sabiduría más profunda de tu ser.
- **Cultiva tu espíritu:** Lee acerca de ellos aprende y quédate con lo que desees de cada uno. Aquí no se trata de adherir ciegamente a una doctrina religiosa pero si empiezas a abrir tu mente, en cada una de ellas descubrirás valores, enseñanzas y cosas que querrás guardar para ti.

El budismo, el judaísmo, el misticismo, el taoísmo, el catolicismo, están llenos de enseñanzas, prédicas, prácticas y libros llenos de sabiduría.

Lee sobre la vida de grandes personalidades como Gandhi, Dalai Lama o Mandela y verás cómo tu alma se expande y se inspira en la figura de estos grandes hombres que cambiaron el mundo e inspiraron a miles de personas.

3.7 Inteligencia física

La inteligencia corporal o física se relaciona directamente con la inteligencia espacial.

Nuestro cuerpo y nuestra mente, son un sistema que se retroalimenta constantemente, de allí que la manera en que cuidas, trates y entrenes tu cuerpo, repercutirá en el resto de tus inteligencias.

Aprende a tomar conciencia acerca de tu cuerpo, su potencia, su libertad y capacidad.

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 nerviosismo, para expresar nuestra felicidad, nuestro amor y hasta por qué no, nuestro disgusto.

Cuando realizamos actividad física, nuestro cerebro se llena de oxígeno que es su nutriente fundamental.

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

Desarrollo de la inteligencia física

- **Anímate:** el principal inhibidor de nuestro cuerpo es: EL MIEDO. Nuestros miedos son una fuente de stress enorme. Tu cuerpo es tu 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 adquieras seguridad.
- **Realiza actividad física:** Traza un plan de actividad física progresivo, marca en tu agenda los días y horarios que le dedicarás y respétalos. Luego de tres semanas de rutina física, el cuerpo agradecido te pedirá que sigas. 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 desgano, cansancio, frío o calor.
- **Aumenta tu flexibilidad:** Cultiva y entrena tu flexibilidad, pues un cuerpo flexible permite que la energía fluya libremente y equilibre nuestra energía corporal y mental.
- **Respira más y mejor:** Incluye en tu rutina diaria, ejercicios de respiración conciente.
Tapa una de tus fosas nasales e inspira profundamente el aire por la que queda libre. Exhala por la otra fosa nasal, para ello tapa con un dedo la fosa por la que inhalaste. Realiza este ejercicio por cuatro o cinco veces, centrando toda tu atención en el recorrido del aire.
- **Cuida tu alimentación:** Las personas creativas cuidan su alimentación de manera natural. Suelen disfrutar más de la comida que el resto de las personas. Comen más lento, disfrutan y saborean cada bocado. Evita comer a las apuradas. Los excesos de: grasas saturadas, azúcar (bebidas carbonatadas, golosinas, etc) y carnes rojas, son difíciles de procesar y nocivos para nuestra salud. Establece una dieta que incluya más agua, frutas, verduras frescas, frutos secos y pescado. Evita el café en los momentos de tensión o reuniones de trabajo, la cafeína es

perjudicial para tu cerebro y tu organismo en general, mientras que el agua por el contrario, ayuda a que tu mente funcione mejor.

- **Realiza chequeos de salud periódicos:** Al menos una vez al año, realiza un chequeo de salud. Será el médico la palabra autorizada para decirte qué tipo de actividad puedes realizar, y en qué medida, también te orientará con respecto a la alimentación en caso que hubiese algún inconveniente de salud en particular o alguna restricción.
- **Descanso:** El descanso es indispensable para nuestro cuerpo y nuestra mente. Duerme las horas necesarias para que tu cuerpo se mantenga saludable. Del mismo modo que cuidas tus horas de sueño, descansa tu mente y estira tu cuerpo en medio de la jornada diaria. Una mente que no descansa no rinde. Cuando sientas que pierdes la concentración o tu mente se dispersa, es la señal indicada para tomar un descanso. Ponte de pie, bebe agua, come una manzana o camina fuera de la oficina para cambiar el aire, tu cuerpo, tu mente y tu trabajo te lo agradecerán.

