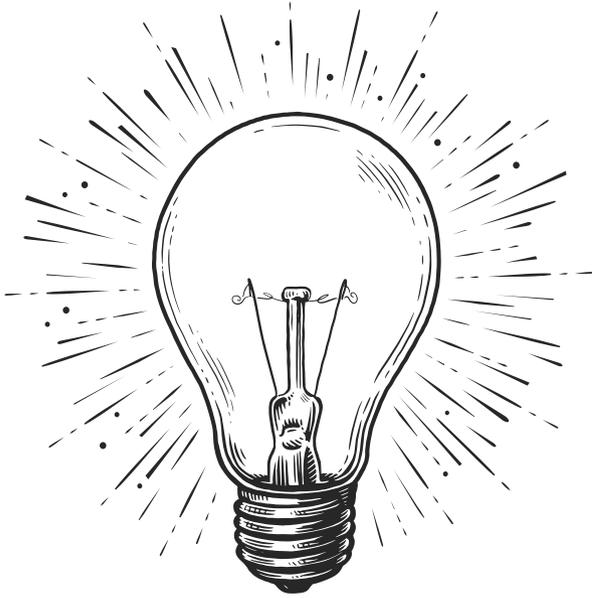


EL LIBRO INTELIGENTE

La inteligencia personal

FRANCK PÉREZ

INTRODUCCIÓN



Y por qué...

*«El gran reto, tanto para el docente como para el alumno,
es encontrar ese equilibrio entre el grado de desafío
de una actividad y el grado de habilidad de la
persona que la realiza».*

HOWARD GARDNER

Con esta simple frase inicié el camino de lo que es hoy este libro, con una especial dedicación al padre de las inteligencias múltiples, Howard Gardner, neuropsicólogo y profesor de la Universidad de Harvard, que nos propone un magnífico trabajo de investigación científica.

Gracias también a la especial colaboración del investigador Elías Azulay, que te va a ayudar a romper con ciertas creencias inculcadas a lo largo del tiempo, posiblemente permitiéndote redescubrir verdades científicas asociadas al día a día en cuestión de vida saludable, familiar y profesional, con un especial enfoque complementario de cara al entorno.

Antes de nada, este libro es también una invitación a la reflexión sobre diferentes cuestiones humanistas contemporáneas: ¿Por qué se vive tan rápido? ¿Qué hay detrás de ese movimiento? El auge de las enfermedades y los déficits mentales, el peligroso impacto del uso desmesurado de las tecnologías sobre el sistema nervioso y la salud mental, la ignorancia y la juventud de cristal, la cultura del egocentrismo, el individualismo y el talento, la inmediatez y la satisfacción constante de los sentidos mediante el *click*, la búsqueda obsesiva de la felicidad, el desenfreno por ser alguien y las estrategias para llamar la atención, la manipulación de la información por parte de los medios de comunicación y los gobiernos...

El investigador Elías Azulay, el profesor Paco Bree y yo hemos querido enseñarte, desde la teoría y de manera práctica, a desarrollar y potenciar tus 8 inteligencias, con el propósito de ayudarte a crear de manera inteligente una serie de hábitos saludables. El mito de una sola inteligencia o para todo ya quedó caduco.

Puede que este libro sea un replanteamiento de la teoría clásica de la inteligencia humana, donde el subconsciente se convierte en el ojo que todo lo ve. De manera orquestada y armoniosa, tú serás el ojo, llevando así la batuta de tus con-

ductas para que puedas decidir sobre todo y que dependa de ti. De manera inteligente, global, sobre ti mismo y de cara al ambiente, al entorno, lo que te rodea. La neurociencia está cada vez más cerca de entender realmente lo que te pasa, y de forma personal. Este campo se encuentra apenas complementado aunque de forma no exenta de polémica por otros elementos como la inteligencia espiritual, que también irás descubriendo a lo largo de este libro.

¿La finalidad? Resetear conductas y patrones mentales, con un mayor hincapié en la prevención y según el grado de la enfermedad, sanar mediante rehabilitaciones moleculares, cognitivas y conductuales, así como farmacologías y psicológicas más eficientes.

La evolución científica sigue su curso. La sociedad vive un cambio de paradigma sin precedentes en la medicina y la ciencia. Y este es un debate sin conclusión.

¿Metafísica vs ciencia?

Elías Azulay Tapiero, investigador y padre del ADN_e (ADN emocional), el eminente profesor Paco Bree y yo mismo intentaremos hacerte ver y entender que metafísica y ciencia son complementarias y necesarias para seguir avanzando en el terreno de las personas, en el campo de la medicina y también en lo profesional. Esta es la principal misión de este libro.

Pero, ¿este libro me va a permitir hallar el equilibrio y la felicidad? ¿Y en el trabajo también? Las respuestas a estos interrogantes las encontrarás por ti mismo a lo largo de este libro.

Las prácticas que llevarás a cabo en este manual se verán reflejadas notablemente en tu día a día a escala mental,

física, social, moral, intelectual y afectiva de manera progresiva. Estos conocimientos te permitirán entender la enfermedad mental desde la raíz, tu biología, así como los trastornos y los déficits mentales. Ciertas dolencias que padeces seguramente puedas aliviarlas gracias a tu propia inteligencia personal y tras una mayor comprensión de las 8 inteligencias, distintas entre sí y complementarias entre ellas.

Puede que al finalizar este libro entiendas que puedes ganar en calidad de vida, desde la calma, mediante la observación de tu conducta, la regulación emocional, vital, la homeostasis. ¡Y, posiblemente alcanzar la verdadera felicidad! ¡La realización personal!

«Cuando Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, alumbró las denominadas inteligencias múltiples, definió que el modelo de percepción se basaba en diferentes focos combinados que emergían como dominantes para solapar al resto, quedando estos como complementarios, alterando el orden lineal y unitario aceptado hasta la fecha.

Esta eminencia cambió la forma de pensar de aquellos que creían que solo existía una inteligencia, la cual se robustecía significativamente con aportaciones relacionadas con la capacidad de memorización, para sustituir dicha capacidad por el concepto relacionado con las habilidades».

Pongo a tu disposición los conocimientos que brinda la ciencia de un divulgador neurocientífico. Muchos de esos conocimientos serán olvidados. Muchos otros son nuevos, aunque esta vez esa información está complementada gracias a los últimos avances y nuevos descubrimientos científicos y concretamente neurocientíficos.

En su esencia la inteligencia personal radica en un uso simultáneo de las 8 inteligencias de Howard Gardner, gra-

cias en parte a la estimulación y el desarrollo de las diferentes plasticidades cerebrales, aunando así los conocimientos de la ciencia y la espiritualidad.

La Teoría de las inteligencias múltiples se usa en multitud de países como Japón, China, Australia o Estados Unidos, que desde hace muchos años utilizan estas enseñanzas para un aprendizaje multidisciplinar y adaptable a la edad, con muy buenos resultados.

Esos centros están habilitados desde la infancia para instruir y estimular todas las partes del cerebro. El generalizar esa teoría podría ser beneficioso para preparar la inteligencia ante los acontecimientos venideros, desde un enfoque global y multidisciplinar.

Hoy en día, para hacer frente de forma inteligente a la velocidad del cambio es necesario vivir con mayor sosiego en tiempos de incertidumbre, una educación eficiente en inteligencia emocional: la de entender cómo prevenir los déficits y trastornos mentales, conocer los diferentes mecanismos de las adicciones, la ansiedad o la depresión, y saber aplicar esos conocimientos para hacer un uso responsable de las tecnologías, las redes sociales, el consumo de ciertos fármacos supuestamente inofensivos, las drogas, o el móvil desde un enfoque biológico, epigenético, teniendo en cuenta elementos cruciales como el sistema nervioso, lo que representa hoy por hoy la clave en la prevención, el diagnóstico y la cura de las enfermedades mentales, incluido el suicidio.

Punteras investigaciones con asombrosos descubrimientos están sobre la mesa para entender el origen y la prevención de la depresión, la ansiedad, la demencia, los trastornos de la conducta que llevan a padecer obesidad, sedentarismo, estrés, pérdida de memoria, accidentes cardiovasculares, falta de atención prolongada, concentración o insomnio, poniendo así en entredicho la educación «tradicional», así como los libros de autoayuda, las creen-

cias, las modas, los valores, las relaciones interpersonales, los conocimientos, su veracidad, el narcisismo, la economía o las finanzas, que convierten ciertas conductas en bucles (mapas mentales y circuitos neurales) que dificultan notablemente la tarea de vivir.

Este libro pretende que entiendas la importancia que tiene la inteligencia intrapersonal, y la inteligencia emocional en general, y la relevancia de entrenar también las demás inteligencias. Una apuesta óptima, mental, para estimular el deseo de aprendizaje, el (auto) conocimiento, así como el culto y el cuidado del cuerpo frente al entorno, el ambiente o lo que te rodea, hallando un cierto equilibrio en la vida.

Paulatinamente irás en busca de un estado de ánimo ecuánime, poniendo el subconsciente a tu disposición, así como una conciencia que te llevará a adoptar la actitud propicia ante cualquier acontecimiento, incluidos los malos.

✓ **Recuerda: la sabiduría está en saber cómo vivir cuando todas las cosas están en tu contra.**

Aprenderás también a comunicarte de manera más asertiva e inteligente para atraer las cosas que quieres. No solamente con las palabras, sino también con la comunicación no verbal. Podrás crear una sólido y eficiente binomio entre el cerebro y las tecnologías, optando a una atención plena y prolongada, a la vez que desarrollas tu capacidad de concentración, recuperándola rápidamente y en todo momento.

Dejarás de vivir de forma autómata, haciendo consciente tu inconsciente.

El inconsciente es un estado donde se van alternando periodos de divagación mental, no viviendo el presente sino el ahora. Y para ello, mediante un adiestramiento cognitivo, desarrollarás y sabrás elegir en todo momento el compor-

tamiento que quieres frente a cada situación como el actor que interpreta un personaje. Dicho de otra manera, elegir en cada instante cómo actuar, trasladando a tu actuación y habla de forma natural desde el sentir, usando el cuerpo adecuadamente y en sintonía mediante un entrenamiento que irás viendo a lo largo del libro con los ejercicios prácticos.

Parte de este trabajo te permitirá mejorar tus funciones ejecutivas y la cognición, influyendo en un correcto desenlace del mecanismo y una mayor fluidez, así como el aparato locomotor, y manteniendo a raya los nervios.

Entendiendo la función y el mecanismo de los pensamientos lograrás seleccionar con cuáles quedarte, dejando pasar los demás, evitando así un balanceo constante entre pensamiento y pensamiento, y estado de ánimo.

Usarás tus pensamientos de manera eficiente, inteligente, sin que afecten a tu humor, a tu trabajo, logrando así de manera natural una regulación vital.

Entenderás la gran importancia que tienen también las matemáticas, o al menos la esencia de las mismas, es decir, parte de la inteligencia lógico-matemática gracias al uso cotidiano de la razón, la calma, para poder contrarrestar su antónimo: la inteligencia emocional.

Leerás también cómo desconectar gracias a la práctica de la respiración, la meditación, como complemento útil y vital. Serás capaz de escuchar detenidamente, sin interrupciones. Vivirás más tranquilo, tomándote el tiempo necesario para vivir, para decidir de forma más acertada y sabia.

Un cerebro que no se usa se va deteriorando. Va perdiendo memoria, atención, curiosidad... Y se produce más rápido de lo que puedas creer. Un deterioro progresivo y degenerativo sin frenos que va apareciendo de forma cada vez más prematura.

Este libro no es otra cosa que un planteamiento multidisciplinar, tal y como lo es la neurociencia, que estudia

el impacto que tienen sobre el sistema nervioso la psicología, la psiquiatría, la fisiología, la sociología, la antropología, la economía, la farmacología, la anatomía y la tecnología. Una serie de ciencias que se encuentran a nuestra disposición para entender la estructura y el funcionamiento del cerebro, siendo el propósito central el que hemos venido comentando y como misión de vida personal la de enseñarte cómo puedes utilizar tus recursos naturales y personales para vivir mejor, con un propósito y misión de vida bien claro: poner en un altar y a trabajar tu inteligencia, tus diferentes inteligencias, las tuyas, desarrollándolas y potenciándolas de forma unitaria, correcta, y sobre todo inteligente.

Para ello vamos a partir de una cierta base científica con la ayuda de un algoritmo universal: el ADN_e desarrollado por el investigador Elías Azulay que servirá para entender que no todo vale, a pesar de los «gurús e influencers» que puedes encontrar en los medios de comunicación. Entenderás la importancia que tiene el escoger lecturas y libros de calidad, a lo que ayudará la inteligencia lingüístico-verbal.

«Por suerte, contamos con el ADN_e (ADN emocional), el cual define el patrón numérico combinatorio, balanceado y codificado del comportamiento y, en concreto de las inteligencias múltiples.

Como ya mencionaron los investigadores Reuter y Montag: ‘Sabemos que toda la capacidad humana para razonar, para comunicarse, para ser creativo, para percibir su mundo, para crear lazos con otros humanos, es función del sistema nervioso controlado por los neurotransmisores’.

En estos tiempos de agitación permanente, larga incertidumbre, tensión social, personal, y conflictos globales no es fácil vivir. Al menos con calidad.

Puede que, como consecuencia de esos desajustes, imperen el individualismo y el egocentrismo en busca de la receta rápida y mágica a todos los males. Se habla mucho y en todos los campos imaginables e inimaginables de pseudociencias, usando el «neuro», el «bio», la «gía» como palabras comodín y sin medida, con dudosa base científica y al alcance de cualquier individuo en un *click*. Pero, ¿se toma el tiempo en contrastar la información?

Este libro y su puesta en práctica te hará ser más cauto y actuar desde la prudencia, pensando de forma más eficiente y haciendo las cosas con más calma, para tomar así las decisiones más acertadas.

Evidentemente necesitas tener éxito, realizarte profesionalmente, ser alguien en la sociedad, ser reconocido, facturar tanto, vender, aunque... ¿a qué precio? ¿A poner en riesgo tu salud? ¿Y tu salud mental? ¿Acaso el obsesionarte te va a ayudar a llegar antes? ¿De esta guisa no lo estarás realmente alejando? ¿Realmente estás viviendo?

Se vive en una sociedad de la inmediatez, la de conseguir las cosas en un *click* e ir de forma obsesiva tras los sueños. ¿Acaso ya no hay tiempo? ¿Por qué esa rapidez y esas prisas por vivir, hacer, conseguir, lograr?

Hay una tendencia a dejar de lado la cultura del esfuerzo, del trabajo duro, la disciplina, el sacrificio, renunciando al amor por ser Yo, olvidando los pasatiempos por no tener tiempo, los pequeños placeres de la vida, la vida contemplativa, el no hacer nada. ¿Has pensado cuánto tiempo puedes estar sin hacer nada? Sin teléfono, a solas, sin ruidos, sin ningún tipo de distracción. ¿Cuánto tiempo podrías aguantar en ese estado?

✓ **Es importante hacer un llamamiento al cambio personal, colectivo, de la cultura del Yo.**

Resulta gracioso, porque el egocentrismo es una falta obvia de seguridad personal, de confianza en uno mismo, pero ten por seguro que lo que estás esperando te llegará, lo que te propongas, tarde o temprano. Confía en ti, en la vida. Ten fe.

Una actitud narcisista no suma, sino que te va restando, dando paso a la frustración, la desesperación, un esfuerzo extraordinario para llamar cada vez más la atención de todos los modos posibles, inclusive utilizando supuestamente tu inteligencia para ese fin.

¿Estamos ante la era del ego? ¿La era del cansancio? ¿De querer vivir sin trabajar? ¿Por qué esa cultura del «pelotazo» sin hacer nada? Pero no debes olvidar el dicho de que todo lo que sueñas, sucede. ¿Realmente tienes la convicción, la creencia de que lo que sueñas te llegará?

✓ **Recuerda: la cuestión no es llegar y lograr tus propósitos, sino en qué condiciones. ¿Cómo vas a estar? ¿Arrepentido? ¿Satisfecho? ¿Mereció la pena? ¿Seguirás con ganas de seguir viviendo la vida?**

Dependerá de cómo utilices la inteligencia, que bien podría definirse como la capacidad de usar los medios que necesitas para lograr un fin. Y seguramente para este trabajo de evolución personal vayas a necesitar nuevos conocimientos, nuevas habilidades, nuevos recursos, nuevas decisiones, y prioridades!

¿Es realmente tu salud una prioridad?

Se habla de talento, de su retención, del éxito, de tropecientos *skills*, de la conquista de la felicidad... Pero lo más curioso de estos supuestos profesionales, mesías de la felicidad, son sus miradas, sus ojos exentos de luz. Están apagados, sin

vida. Desprenden todo lo contrario de lo que predicán. ¿Por qué?

Los ojos son el reflejo del alma. Fíjate bien y párate a ver lo que te transmite la mirada. Es un tema de percepción. ¡Y de sentido común! Así es la búsqueda de la felicidad. ¡Sentido común!

¿Quieres ser feliz? ¿Ya? ¿Ya no aguantas tu vida?

Pues no va a ser posible. Se requiere de tiempo. ¡TIEMPO! Del cual es muy probable que no dispongas.

Una creencia nefasta para el desarrollo de la inteligencia personal es creer en la posibilidad de alcanzar la plenitud personal, la felicidad o la sabiduría, de forma expés.

Las prisas nunca han sido buenas consejeras. Va siendo un engaño a ti mismo, por no decir un insulto a tu inteligencia. Si quieres cambiar, reflexiona sobre el adiestramiento mental que te propone este libro.

Requerirá un largo tiempo edificar las bases, ponerlas en práctica y averiguar si esos conocimientos funcionan para ti. La cuestión es ir probando, anclarlas con la repetición, perfeccionarlas día tras día con la debida paciencia y una actitud de continuidad. Me refiero a la constancia y dedicación a ti mismo.

Pero tarde o temprano esa actitud se convertirá en una conducta a la hora de establecer o construir nuevos y buenos hábitos, adoptando así nuevos patrones mentales.

Vivir no es fácil. Y más en una sociedad hiperconectada, donde la tecnología, la inteligencia artificial, te lo da ya casi todo hecho.

Al parecer ya no es necesario saber escribir, pensar, razonar. Te lo sirven todo hecho, en bandeja, velozmente. Y el adaptarte sí o sí a esos cambios se hace cada vez más complicado.

¿La mente sigue ese ritmo frenético?