

# NÉSTOR BRAIDOT

## ¿CÓMO SER MÁS INTELIGENTE?

Hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro



**B** BIBLIOTECA  
BRAIDOT

COLECCIÓN  
CEREBRO  
VIVO

¿Cómo ser más inteligente?

# **¿Cómo ser más inteligente?**

## Hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro

Néstor Braidot

# Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1: ¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia: ese objeto del deseo.

Definiciones de inteligencia

Emotivamente inteligentes

Sobre el autismo y la autonomía cerebral

Capítulo 2: Inteligencia para todos

Verdades absolutas y verdades relativas

La importancia de las experiencias

Hora de entrenar

Capítulo 3: Los factores de la inteligencia

Algunos puntos en común

Factores anatómicos

Factores genéticos

Factores ambientales

Factores emocionales

Capítulo 4: Los tipos de inteligencia

Teoría de inteligencias múltiples

Clasificación de las inteligencias

Donde confluyen las inteligencias

Capítulo 5: ¿Se puede medir la inteligencia?.

El coeficiente intelectual

Un fenómeno difícil de mensurar

Relación entre éxito e inteligencia

Relación entre inteligencia y creatividad

Capítulo 6: Inteligencia y toma de decisiones

Agilidad mental para decidir

El cerebro decisor

Decisiones no conscientes

Capítulo 7: Los enemigos de la inteligencia

El estrés

Las ataduras del cerebro

La rutinización y los mapas mentales

El pensamiento estructurado

La baja autoestima y las emociones negativas

Capítulo 8: Entrenamiento para el cerebro

Ejercicios para potenciar la inteligencia

Prácticas para empoderar la creatividad

Entrenamiento para decidir mejor

Ejercicios rápidos para combatir el estrés

Bibliografía

Acerca del Método Braidot de neurociencias aplicadas y del Braidot Brain Gym

Braidot, Néstor Pedro

Desarrollo de la inteligencia : hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro / Néstor Pedro Braidot. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Néstor Pedro Braidot, 2018.

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-9042-7

1. Neurociencias. I. Título.

CDD 616.8

Primera edición en formato digital: agosto de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-9042-7

# Introducción

La inteligencia es un tema que ocupa gran parte de nuestras vidas.

***Cometemos el error de pensar que se “es” inteligente o no. Pero no reparamos en una idea que ha probado la neurociencia: la inteligencia no es estática.***

***Ser inteligente no es algo predefinido.***

Todos podemos ser inteligentes, dado que como función activa de la mente, la inteligencia puede desarrollarse y potenciarse.

Dicho de otra manera: si llegáramos a conocer los distintos aspectos que conforman la inteligencia podríamos elegir cuáles estimular para potenciar nuestras habilidades.

Basta para eso contar con mayor entramado de neuronas en el cerebro, algo que todas las personas desarrollan a lo largo de su vida.

El cerebro es plástico y en ningún momento de nuestra existencia pierde esa habilidad. Llegó la hora, entonces, de orientar nuestras acciones para estimular aquello que queremos trabajar y que eso nos permita lograr mejores resultados.

Este libro apunta, precisamente, a aportar una serie de conocimientos y prácticas para que cada persona pueda explotar al máximo su inteligencia.

# Capítulo 1

## ¿Qué es la inteligencia?

### **La inteligencia: ese objeto del deseo.**

***¿Cuántas veces por día utilizamos la palabra “inteligencia”? Se trata, para el común de la gente, de uno de los bienes más preciados que existen.***

Para corroborarlo, basta ver las encuestas en las que se piden las características de la persona ideal.

Al ser consultadas, la mayoría de las mujeres suele ubicar “inteligencia” en el primer puesto; los hombres, como uno de los tres principales atributos.

“Mi hijo es muy inteligente”, suelen decir los padres, llenos de orgullo, cuando el chico obtiene buenas notas en el colegio.

“Mi equipo de trabajo es muy inteligente”, expresa el líder que acaba de alcanzar todos los objetivos corporativos del trimestre.

“Hacemos un manejo inteligente de los residuos”, asegura una compañía que acaba de implementar un programa de protección del medio ambiente.

“Fue una jugada inteligente”, expresa el relator deportivo para describir la combinación de movimientos de los

futbolistas que terminó el gol.

***En resumen, “inteligencia” es un término equivalente a algo positivo, deseable, aspiracional.***

En los últimos años, este atributo se le asignó también a numerosos productos y servicios: casas inteligentes, automóviles inteligentes, anteojos inteligentes, lavarropas inteligentes...

Una heladera inteligente es aquella que “sabe” hacer el pedido al supermercado automáticamente cuando detecta, mediante sensores, que le falta algún producto de alto consumo en esa casa.

Un zapato inteligente es aquel que puede cambiar de color para combinar con la ropa en cada ocasión.

La inteligencia artificial, sin ir más lejos, es la tecnología que se posiciona como dominante de cara al próximo lustro.

Vamos hacia un futuro en el que, parecería, lo “no inteligente” no tiene lugar.

## **Definiciones de inteligencia**

La ironía es que a pesar de lo mucho que se habla de la inteligencia, poco se sabe sobre ella en realidad.

En su libro *¿Qué es la inteligencia?*, Sternberg y Detterman presentan más de dos docenas de definiciones elaboradas por expertos de diferentes campos.

Ninguna pone en duda la existencia de un correlato neurofisiológico y emocional en la actividad intelectual.

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

Si bien quedan muchas preguntas por responder, está comprobado que el cerebro es un órgano que cuenta con partes diferenciadas y que cada una de las inteligencias del ser humano está vinculada con neurocircuitos identificables.

Así la define, en este sentido, Howard Gardner, uno de los principales investigadores relacionados con la temática de la inteligencia: “Un conjunto diferenciado de capacidades que es gobernado y regulado desde un conjunto diferenciado y exclusivo de zonas cerebrales”.

Bases de datos empíricas revelan que los sistemas nerviosos difieren en la velocidad y eficacia con que reciben, procesan y emiten información.

Algunos expertos opinan que estas características podrían explicar por qué algunas personas son más inteligentes que otras.

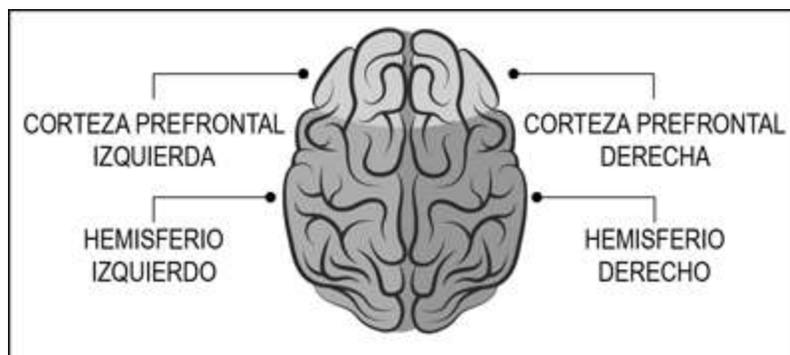
***En cualquier caso, la corteza prefrontal, que tiene un rol muy importante en el desempeño de las funciones ejecutivas (coordinación de pensamientos, acciones y metas y toma de decisiones) está también vinculada a determinados tipos de inteligencia.***

Una investigación llevada a cabo en la Universidad de Washington, St. Louis, en 2012, apuntó en esa dirección.

Se analizó el cerebro de los participantes mediante fMRI (resonancia magnética funcional) en dos etapas.

La primera, mientras descansaban. La segunda, mientras realizaban tareas que les exigían razonar rápidamente y utilizar el pensamiento abstracto.

En estos casos, se observó una mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda y, paralelamente, niveles más altos de conectividad neuronal.



Este estudio permite comprender que la posibilidad de visualizar la actividad cerebral en esta región habilita a predecir en qué grado un individuo es más inteligente que otro.

Esto ocurre debido a que la velocidad de procesamiento de la información (uno de los insumos más importantes de la inteligencia) depende de la forma en que la corteza prefrontal se comunica con el resto del cerebro.

Retomando el tema, las ideas sobre la inteligencia son muchas y proceden de una diversidad de corrientes de pensamiento.