

Artículo 2 (serie de artículos sobre el secreto de la gente espiritual y emocionalmente inteligente)

Para: Grupo Landford

De: Juan Carlos Medina Velandia

Email: conideas_plus@yahoo.com

Título: El Secreto de la Gente Espiritual y Emocionalmente Inteligente
Viaje al centro del Ser
Inteligencia Cognitiva

Nos encontrábamos en el interior de un ser iluminado y bendecido con dones especiales, en cuyo interior esperábamos encontrar el secreto de la inteligencia superior. La historia nos cuenta de culturas ancestrales como la egipcia, que disponían de conocimientos de avanzada los cuales poco a poco han ido saliendo a la luz pública. Con seguridad, este Ser especial tenía parentesco y afinidad con alguna de estas hegemonías existentes en épocas de antaño.

No estábamos seguros de haber descansado lo suficiente, cuando ya nos disponíamos a realizar una nueva jornada. Durante la noche no hicimos más que darle vueltas a las experiencias de la jornada previa, revivimos aquellos paisajes paradisíacos inmersos dentro de una estructura que parecía fríamente calculada para su cronometrado funcionamiento, e igualmente detectamos esa indudable dependencia y necesidad de todos los seres humanos por realizar más y más frecuentemente el ejercicio físico que serviría de antesala a una buena salud mental, emocional y espiritual.

El camino que nos faltaba por recorrer, era grande, siendo nuestro siguiente destino la búsqueda de la inteligencia cognitiva, prerequisite para alcanzar niveles superiores de coeficiente intelectual y mejores desempeños en nuestras vidas personales y profesionales.

La mejor alternativa a seguir era sin duda el viaje directo al cerebro, en búsqueda del aposento de la mente y del comando mayor, responsables de los movimientos del cuerpo, del procesamiento y análisis de la información, toma de decisiones, recepción y canalización de las emociones y quien sabe si también, del contacto con nuestra alma y ser espiritual. ¿Cómo sería aquél sitio? Muy pronto lo descubriríamos, ante nuestros ojos y sin que nos diéramos casi cuenta, nos encontrábamos en la mitad de una red de operaciones, en donde miles de ellas viajaban en todas las direcciones a una velocidad sorprendente. Tal vez se podrían asimilar a lo que hoy en día es la red mundial de Internet o las redes sociales facebook y twitter, las cuales sobresalen por las comunicaciones e interconexiones dentro de un engranaje monstruoso. ¿Cómo funcionaba todo esto? Nadie lo sabe a ciencia cierta pues sigue siendo objeto de análisis, pero si comparamos el cerebro con una empresa, en ella trabajan millones de personas o neuronas quienes se encargan de almacenar información, para utilizarla luego en su accionar, reacción, pensamiento, análisis, protección, interiorización y creación, entre otras muchas funciones. Estos obreros o neuronas se mantienen en constante comunicación para guardar su orden y eficiencia. Igual que en cualquier empresa, las funciones del cerebro se distribuyen por departamentos,

como lo pueden ser el departamento de análisis o predecible y el departamento intuitivo o impredecible.

Ya era hora de hacer un alto en el camino para procesar todo lo recibido y solicitar una cita con el presidente de esta gran compañía identificada como “Cerebro” a quién le podríamos plantear parte de nuestras inquietudes y ansiedades. A pesar de sus grandes ocupaciones, fuimos atendidos con prontitud. Procedimos entonces con celeridad a realizar las tres preguntas permitidas, pues solo contábamos con unos pocos minutos. ¿De donde proviene la mayor o menor inteligencia? “Sin duda existe un componente hereditario el cual puede ser perfeccionado con ejercicios y una buena dosis de cantidad y profundidad. La mayor cantidad de información y conocimiento debe complementarse con una mayor profundidad y conciencia de lo aprendido, para poder darle utilidad y practicidad a nuestra vida”. ¿Cuál ha sido el secreto de los seres más inteligentes? “El haber identificado sus dones naturales, haber fluido con ellos para su perfeccionamiento y haberlos aplicado en el modo, lugar y tiempo”. ¿Existe algún tipo de inteligencia que sea su consentida por haber sido la más útil en su vida? “Igual que con los hijos, siempre existe una mayor afinidad con alguno en particular, pero todos han nacido de nuestras entrañas y son beneficiarios de nuestro amor incondicional y eterno. En mi caso particular profeso un especial aprecio por la inteligencia emocional y espiritual, pero ¿qué sería de mi, si no recibiera el constante soporte de la inteligencia física y la inteligencia cognitiva?”. Muchas preguntas se nos quedaron entre el tintero, pero era labor nuestra seguirlas haciendo y seguir buscando las soluciones.

A penas salimos de la sala de reuniones, nos topamos con el “IQtest” que se caracterizaba por lo siguiente: “Un test elaborado para medir el coeficiente de inteligencia (IQ). Basado en la lógica, pero diseñado para evaluar aprendizaje, memoria y reflexión innovadora”. La vanidad y nuestra curiosidad periodística nos impulsaban a realizarlo para saber si éramos merecedores de algún tipo de inteligencia superior. Como era de esperar, luego de contestar las 39 preguntas nuestra inteligencia fue calificada, algo superior que el promedio pero no mucho más. ¿Qué lección nos había dejado el test para medir el coeficiente intelectual? Lo primero era que sin esfuerzo no íbamos a lograr lo que deseábamos ya que no éramos superdotados, lo segundo era que no debíamos creer que la receta para dar solución a un problema podía aplicarse a los demás por lo que debíamos acudir siempre a una buena dosis de intuición, lo tercero era que las derrotas se convertían en verdaderas oportunidades de aprendizaje y nunca debían convertirse en factores de desmotivación por lo cual se nos exigiría mucho temple y valor.

El siguiente milagro ocurrió de inmediato, un mensaje anónimo nos fue entregado: “Los científicos han descubierto con la neuróbica, la forma de estimular las neuronas y de esta forma potenciar nuestras facultades mentales” ¿De qué se trataría? Simplemente de ejercitar y estimular nuestras neuronas, para que la memoria se fortalezca, nuestra agilidad florezca, la capacidad de análisis y síntesis se fomente. ¿Cómo? El ejercicio físico es útil, también lo es la lectura y la solución de problemas, la reducción de angustia y la relajación, la visualización y por supuesto la buena alimentación. Lo que no se usa se atrofia, por ello debemos usar con mayor frecuencia nuestra mente, rompiendo rutinas y nuestras zonas de confort. Parece muy lógico y cuerdo pensar, sin necesidad de una confirmación científica, que los golpes en la cabeza, los sufrimientos y depresiones, la pasividad y automatismo en el procesamiento de la información, la falta de ejercicio físico y la mala alimentación,

perjudican nuestro crecimiento y capacidad mental. De igual forma, las buenas condiciones físicas y el ejercicio periódico, la actividad mental así sea realizando pequeños ejercicios de matemáticas, la relajación, la música, las actividades artísticas y una alimentación balanceada que incluya ensaladas y minerales (hierro, fósforo), nutren nuestra capacidad mental y la potencian.

En el preciso momento en que nos disponíamos a buscar la mejor zona para acampar y pasar la noche, se presentó un corte de luz intempestivo que tardó varios minutos en reestablecerse, tiempo suficiente para que varias neuronas del lugar perdieran desafortunadamente la vida. El espectáculo macabro nos conmovió inmensamente y nos alertó sobre las dos necesidades básicas de los habitantes de la región: la energía y el oxígeno. ¿Cuál era la fuente de este alimento vital? Volvíamos de nuevo a plantear la necesidad de realizar en forma frecuente el ejercicio físico, especialmente el aeróbico. Por ello, nos dimos a la tarea de realizar un breve trote por el lugar antes del merecido descanso.

Si la Inteligencia era la capacidad y habilidad para responder de la mejor manera a las exigencias de nuestra vida y el trabajo, sin duda la inteligencia cognitiva nos aportaba las herramientas para enfrentarlo a partir del análisis, la reflexión, la examinación, la deducción, la revisión, el almacenamiento, el procesamiento, la toma de decisiones y la respuesta lógica a los problemas planteados. Desde pequeños nos han enseñado que la lógica es sinónimo de ecuanimidad, la razón transmite equilibrio y confianza, y la mente aparenta objetividad en su elección y accionar. Entonces, ¿para que darle más vueltas a la búsqueda del secreto que nos garantizaría el éxito? Todo parecía indicar que aquí mismo lo habíamos encontrado. Pues no era así, la inteligencia cognitiva nos podía hacer más eficientes y efectivos, pero no nos garantizaba ni el éxito ni la felicidad. ¿Por qué? Simplemente porque los recursos por sí solos no son suficientes, le hace falta un poco de picante. De la misma forma que no es garantía de sabor, la simple fórmula de ingredientes en la preparación de un postre, ya que es fundamental la buena mano de quien lo prepara; tampoco lo es, el uso exclusivo de la inteligencia cognitiva, pues le hacen mucha falta las emociones y el alma.

Las empresas tampoco se escapan de la necesidad de contar con una inteligencia física que le añada valor a su logística de creación y distribución de sus productos, y una inteligencia cognitiva que le administre y maneje su conocimiento “su know how”, es decir, el verdadero conocimiento acumulado por muchos años sobre la forma en que se lleva a cabo y se hace bien su negocio, fruto de la larga experiencia.

La inteligencia física nos cimienta y la inteligencia cognitiva nos instrumenta, la primera es acción y la segunda reflexión, el físico nos nutre el cuerpo y la cognición nos nutre la mente, una y otra se complementan, una y otra se necesitan. Mente sana en cuerpo sano, y cuerpo sano para lograr tener una mente sana. El ejercicio le da vida a la mente, y la mente le da vida al movimiento. Sin duda las necesitamos a las dos, pero no son suficientes para lograr los altos estándares de desempeño que nos hemos propuesto. ¿Sigue dispuesto a acompañarnos en este viaje? No se pierda el siguiente capítulo, en donde el camino nos llevará a conocer el Corazón de este secreto...

Juan Carlos Medina Velandia
Colaborador para Landford
www.educacion-virtual.org
conideas_plus@yahoo.com