

## **Cómo estimular la inteligencia y subir el IQ**

Estar vivo es la mejor edad de la vida, decía Quino a través de su personaje Mafalda. El desafío es vivir bien. Y una de las claves es anticiparse al paso de tiempo y empezar a entrenar el cerebro para no perder lucidez.

En este artículo les ofrezco algunas sugerencias para incorporar en la vida diaria sin alterarla. Los beneficios no son inmediatos pero se ven en pocas semanas. Sentirán el cambio en la claridad de pensamiento, en el recupero de la memoria y en el estado de ánimo.

### **Ejercicios de Gimnasia para nuestro cerebro:**

Ser abierta a nuevas experiencias: cambiar de recorrido, hablar con personas que opinan diferente a uno, probar nuevas actividades ayudan a ser más inteligente porque nos volvemos más curiosas, fantasiosas, interesantes, creativas y felices.

Ser solidario y amigable: está demostrado que ayudar es un gran estímulo para nuestro cerebro. Se desarrolla más empatía, capacidad de leer y entender al otro, todas cualidades de personas con alto nivel de coeficiente intelectual. Trabajar en equipo nos impulsa a ser más flexibles, a negociar y armar estrategias.

Ser feliz es una forma de ser inteligente: ser positivo, encontrarle el sentido a la vida, ver los problemas como desafíos y estar

satisfecho con la vida suma inteligencia. El solo hecho de agradecer algo todos los días contribuye en cuantía.

No ser conformista: no resignarse, tomar cada día como una vida en sí misma y ser persistente es otro ejercicio fundamental para no perder agilidad mental. Además es una forma de rebelarse, ser creativo y buscar propuestas diferentes a las pautadas.

Tener objetivos y proyectos: sean grandes o pequeños, rentables o no, es ideal tener un motivo para levantarse a la mañana donde uno tenga un rol activo y no pasivo como ver TV. Anticiparse y planear la semana para estar más activa. Animarse a anotarse en cursos en forma presencial o distancia. Seguir aprendiendo y disfrutar del proceso sin importar la edad.

Hacer ejercicio y dormir bien: no olvidar lo más simple como comer y dormir bien. Ambos hábitos ayudan a fijar los conocimientos y a poder recordarlos más rápido.

Rodearse de personas más inteligentes que uno: personas a quienes uno admira su inteligencia, de los cuales aprender y obtener inspiración.

La red de amigos es como una red neuronal auxiliar. Rodearse de personas diferentes e interesantes es importante para seguir desarrollando todo el potencial de nuestra mente. ¡Y no hay límite de edad para ello!

-----