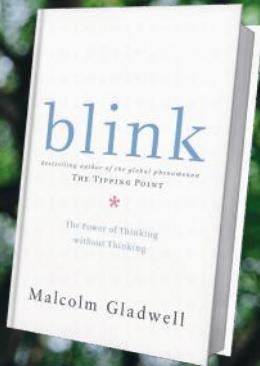


DOMINA EL PODER DE TU INTUICIÓN

Mejora tu capacidad de formar ideas y tomar decisiones rápidas



Contenido inspirado en el libro en inglés
“**Blink: The Power Of Thinking Without Thinking**”
(Inteligencia Intuitiva) de **Malcolm Gladwell**



EXTRACTOS
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Es algo común, en el día a día, utilizar nuestros instintos, ya sea para decidir qué ropa utilizar o qué decir en determinada situación. ¿Sabes cuál es la raíz de estos instintos? En términos generales, se conoce como inteligencia intuitiva

El cerebro humano es tan complejo que aún no entendemos totalmente cómo funciona. Se sigue estudiando el cerebro, pero hay suficiente material para aprender a dominar nuestras respuestas intuitivas para agilizar decisiones

Malcolm Gladwell es un famoso sociólogo, periodista y escritor canadiense cuya especialización se centra en

LA VOZ DE TU INSTINTO

Nuestro cerebro trabaja en varios niveles. Algunos niveles no son racionales o conscientes, por lo que a veces no conocemos el origen de un pensamiento. Por ejemplo, cuando una persona no nos inspira confianza y no entendemos por qué

El instinto compara información actual y pasada y, si descubre alguna correlación, te informa rápidamente, pero rara vez te dice la razón. Aunque no podamos explicarla, la ciencia ha demostrado que la intuición tiene una lógica oculta

Por ello, cuando el instinto te dice algo, es probable que tenga bases fuertes para sustentarlo, especialmente en decisiones que no son complejas. Escucha al instinto cuando necesites una respuesta rápida o tengas dudas

el análisis de la mente humana y su respuesta a distintos estímulos externos. En su libro "Blink" nos ofrece valiosos consejos

Antes, decidir algo en segundos era esencial para sobrevivir. Sin embargo, actualmente vivimos con mayor seguridad. Por eso, algunas personas se aprovechan de esas decisiones rápidas de poco análisis para manipularnos

Utiliza los consejos de Gladwell para desarrollar y educar tu inteligencia intuitiva, aprendiendo a "escuchar" la intuición pero utilizando la razón

INSTINTO MÁS RAZÓN

Incluso nuestras acciones racionales (con mayor análisis) también basan su origen parcialmente en el instinto. Es literalmente imposible anular completamente nuestros instintos; el impulso instintivo solo puede ser disminuido

La razón debe ser utilizada para encaminar correctamente estos instintos a una situación favorable. Las mejores decisiones (rápidas y atinadas) son aquellas que combinan el instinto con el pensamiento racional deliberado



ENTRENA TUS SENTIDOS



El cerebro es una máquina muy eficiente, pero puede ser engañada si nos dejamos llevar únicamente por nuestros impulsos. La información es un arma poderosa y podemos lograr ventajas personales si a la intuición sumamos la lógica



Nuestros sentidos captan información todo el tiempo. Entrena tus sentidos para sacarles el máximo provecho. Presta atención a la información que recibes a partir de tus sentidos y asegúrate de procesarla a través de la razón

FRASES DE MALCOLM GLADWELL

“

"El ingenio no es como un foco que se enciende dentro de nuestras cabezas. Es una vela parpadeante que puede apagarse fácilmente"

“

Ser capaz de actuar de forma inteligente e intuitiva en el momento es solo posible luego de un largo y riguroso proceso de educación y experiencia

“

Podemos fragmentar y agilizar nuestro pensamiento. Sin embargo, incluso una computadora tan potente como nuestro subconsciente necesita tiempo para trabajar

Mide bien tu realidad

No busques que tu realidad se adapte a tu pensamiento o forma de ver las cosas; mira con objetividad el entorno y adapta tu pensamiento

1

2

Usa tu imaginación

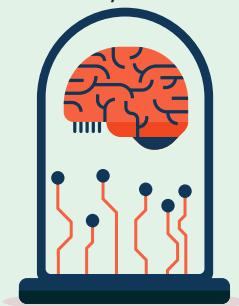
Intenta entender cómo se llegó a la situación actual; no tiene que ser tan preciso, pero te servirá como marco de referencia

3

4

INFORMACIÓN QUE GENERA IDEAS

Las ideas se forman a partir de información que pasa por este proceso, el cual puedes administrar de forma consciente y deliberada:



Usa tu experiencia

Utiliza tu pasado, pero no permitas que evite que veas lo que tienes delante de ti. Úsalo como comparación, no como guía

Busca verdades generales

Nada es indescifrable. Simplifica para encontrar el origen o una verdad general de las cosas, así enriqueces tu comprensión



CUÍDATE DEL ESTRÉS

El estrés debilita tu capacidad de razonamiento, evitando que proceses información correctamente. Entre mejor manejamos el estrés, mejor es nuestra capacidad de razonamiento

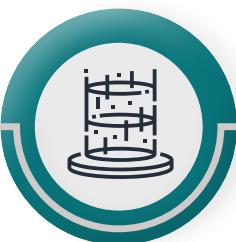
Detecta las señales de alerta para evitar estos efectos nocivos del estrés:

- Reduce tu tolerancia a las emociones negativas
- Activa tu respuesta de combate o huida (sobrevivencia)
- Reduce tu capacidad de pensar lógicamente
- Crea visión de túnel donde no consideras más opciones



SESGOS QUE NUBLAN TU RAZÓN

Los sesgos cognitivos (atajos mentales) por lo general nos ayudan a crear una primera impresión. Pero siempre guarda precaución de que no te perjudiquen estos sesgos:



Sesgo del halo

Si una persona tiene una característica muy positiva, asumes que sus otros rasgos también son buenos. No siempre es cierto



Pensamiento de grupo

Si la mayoría en un grupo opina de una misma forma, tendemos a sentir que deberíamos opinar lo mismo. No hay justificación



Maldición del conocimiento

Creemos que cuando dominamos algo o aprendemos algo, todos los demás lo saben; ello nos causa dejar vacíos en conversaciones



Efecto reflector

Si algo nos afecta mucho o nos parece importante (una mancha en la ropa), creemos que los demás le darán la misma importancia



Sesgo de personalización

Creemos que nuestros fracasos son debido a algo externo, pero que nuestros triunfos se deben a nuestro propio esfuerzo

DOMINA LA ESPONTANEIDAD

La espontaneidad no es algo con lo que se nace, es una mezcla de la información del entorno y tus acciones

Para ser espontáneo(a), debes aceptar la realidad, porque, cuando te adaptas a la situación, puedes volverla a tu favor

La espontaneidad se trata de ir con la corriente y usar tus instintos y tu razón para encontrar la utilidad de cualquier situación

1 Presta atención a lo que tu instinto indica que puedes hacer y cómo puedes hacerlo

2 Cuestiona con la razón si está bien actuar en este momento o de esta forma

PASOS PARA UNA BUENA DECISIÓN

Analiza tus pensamientos para asegurarte que tienes información acertada. Luego sigue estos pasos para tomar una buena decisión:

Define el objetivo; mientras más simple sea, mejores resultados podrás obtener

3

Compara tus acciones pasadas con las actuales, si es algo que ya conoces

4

TÁCTICAS DE ENGAÑO

Las compañías, grupos políticos, religiosos, y personas públicas buscan captar tu atención y explotar los atajos cognitivos de nuestro cerebro. Cuídate de sus tácticas de manipulación:



- Dicen cosas que suenan lógicas pero no son ciertas
- Dicen cosas que buscan explotar estados de vulnerabilidad
- Repiten o se montan en prejuicios conocidos pero infundados
- Explotan miedos e inseguridades como la soledad y el rechazo
- Utilizan la presión proveniente del pensamiento colectivo

Evita ser engañado(a) a través del análisis cuidadoso de tus percepciones, sentimientos y conclusiones rápidas. No dejes que jueguen con tu mente



RECUERDA

La deducción es una técnica que se basa en reunir muchas pistas sutiles e información almacenada para sacar conclusiones

Conservamos algunos instintos que provienen de nuestros antepasados de especie que se suman a nuestras propias experiencias

Los adivinos utilizan señales sutiles visibles en nuestro cuerpo (gestos faciales, movimientos corporales) para fingir leer el futuro

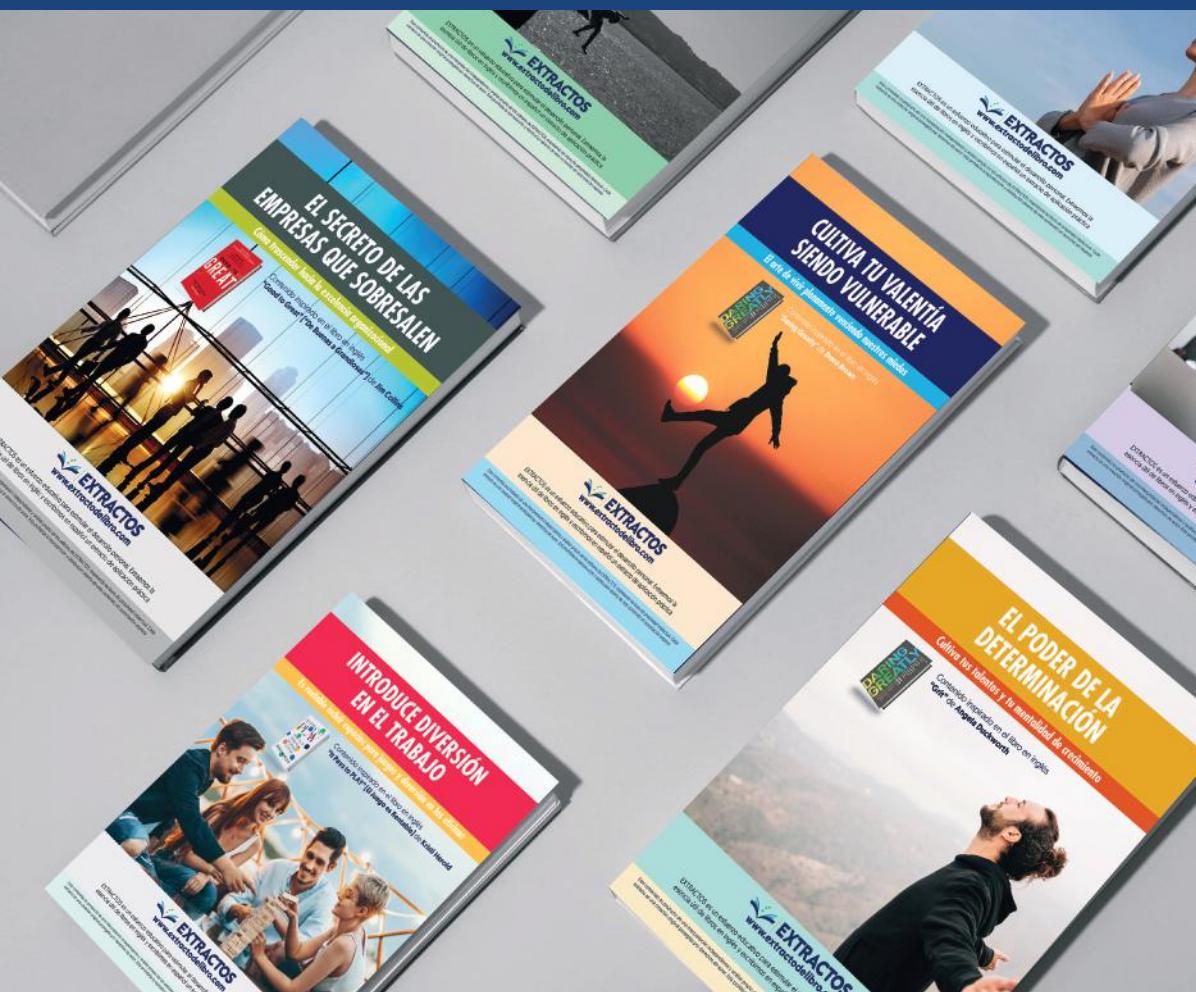
Nuestras ideas se forman a partir de muchas fuentes de información almacenadas en nuestro cerebro que se unen intuitivamente

Algunas decisiones instintivas rápidas a veces pueden estar equivocadas porque no cuentan con suficiente información que las sustente

Aunque nuestro cerebro trabaja muy rápido, lo cual es bueno, a veces necesita más tiempo para procesar información de temas complejos

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com