



[Comprar el libro o audiolibro](#)

Guía de hábitos inteligentes

36 pequeños cambios de vida que su cerebro agradecerá

I. C. Robledo • CreateSpace © 2015 • 114 páginas

Desarrollo personal / Hábitos

Innovación / Creatividad

Ideas fundamentales

- Los hábitos inteligentes son aquellos que implican un reto, que exigen esfuerzo y estimulan la mente.
- La inteligencia no tiene límites; se desarrolla todos los días a través de las acciones, del esfuerzo de encarar los retos.
- Observar a una persona inteligente y copiar sus hábitos es una actividad beneficiosa.
- Practicar algunos hábitos inteligentes puede implicar enfrentar miedos e inseguridades, pero con constancia y determinación es posible vencerlos.
- Leer noticias diariamente estimula el pensamiento y enriquece culturalmente.
- Las personas que encaran nuevos retos desarrollan la inteligencia y se mantienen en constante desarrollo.
- El contacto y la convivencia con otras personas es fuente de nuevos aprendizajes.
- La memoria es una herramienta intelectual importante, por eso hay que estimularla.
- La escritura es un hábito provechoso para desarrollar la inteligencia. Gracias a ella, es posible confrontar ideas, experiencias, puntos de vista y pensamientos.
- Un buen sistema para integrar los hábitos inteligentes a la vida es elegir un hábito, practicarlo, evaluarlo y consolidarlo.

Reseña

Las acciones determinan la personalidad de los individuos. Las personas que adoptan hábitos inteligentes para su vida cotidiana, desarrollan su inteligencia diariamente. En esta *Guía de hábitos inteligentes*, I.C. Robledo, maestro en psicología industrial y organizacional, recopila 36 hábitos que contribuyen a desarrollar la inteligencia de una manera sencilla y práctica. Además de explicar cada uno, ofrece algunas pautas para practicarlos, así como algunas referencias de materiales de apoyo en internet. Aunque los planteamientos podrían resultar muy elementales, *getAbstract* considera que esta guía puede ser de interés para quien desee practicar hábitos que contribuyan a fomentar el bienestar personal.

Resumen

Hábitos inteligentes

Todo aquello que hace una persona para desarrollarse intelectualmente, es un hábito inteligente. Es importante identificar e integrar a la vida cotidiana costumbres que impliquen desafíos que estimulen la mente. En la escuela se aprenden cosas importantes, pero el aprendizaje debe ir más allá. Si el aprendizaje se limita únicamente al ámbito escolar, se empobrece el potencial de la persona.

“Un hábito inteligente es simplemente una acción que usted realiza con regularidad porque le ayuda a desarrollar más su mente y su intelecto”.

Para desarrollar la capacidad intelectual, es indispensable trabajar diariamente. En principio los hábitos inteligentes pueden representar una tarea difícil, pero esto cambia cuando esos hábitos se vuelven costumbres. Una persona que no crea hábitos inteligentes en su vida no desarrolla su inteligencia. Los hábitos generan ventajas o desventajas para las personas, pues inciden directamente para bien y para mal en la vida cotidiana.

“El secreto acerca de la gente inteligente es que no nacieron de esa manera. Se requiere algo de trabajo para cultivar una mente inteligente”.

Con un poco de observación, es posible distinguir qué hábitos hacen de una persona alguien inteligente. La observación misma ya es un buen hábito. Preguntar cualquier cosa que intriga es otro buen hábito, lo mismo que leer textos acerca de distintos temas. Actividades sencillas como estas son determinantes en el desarrollo intelectual de quienes las practican. Puede no ser fácil emprender algunos hábitos inteligentes porque se deben vencer obstáculos, miedos e inseguridades; pero con el tiempo y la constancia, y sobre todo paciencia, es posible lograrlo.

Cinco claves para potencializar resultados

Hay cinco aspectos importantes que deben ser considerados para potencializar los resultados de practicar hábitos inteligentes. Con ayuda de estos, se consiguen mejores resultados; si, por el contrario, no se les considera, el desarrollo de la inteligencia puede resultar más difícil.

1. **Practicar las habilidades ayuda a perfeccionarlas** – Hay personas que consideran que nacieron con ciertas habilidades, para ellas no es posible desarrollar otras, ir más allá. Cuando un problema las rebasa, renuncian. En cambio, hay personas que consideran que pueden desarrollar diariamente sus habilidades. Ellas se esfuerzan continuamente para resolver cada problema y desarrollan constantemente su inteligencia.
2. **Los hábitos inciden en el desarrollo de la inteligencia** – Es importante lo que una persona piensa sobre sí misma y sobre el mundo, pero lo que hace es igual o más efectivo. Las acciones generan cambio, refuerzan aprendizajes y perfeccionan el desempeño.
3. **No todos los hábitos son iguales** – Los hábitos más importantes son los que implican un reto mayor. Una vez que un hábito se vuelve fácil de repetir es momento de encontrar uno nuevo, que exija esfuerzo.
4. **El conocimiento engendra conocimiento** – Los nuevos aprendizajes provienen de los anteriores. Antes de encarar un nuevo aprendizaje conviene conocerlo.
5. **La inteligencia es una forma de vida** – Es la persona quien elige desarrollar o no su inteligencia. Vivir de manera inteligente implica seleccionar hábitos que fomenten el desarrollo constante de diferentes aprendizajes.

“Las personas con una mentalidad de crecimiento piensan que si nos esforzamos en trabajar en algo, entonces siempre podremos mejorar nuestras habilidades y llegar a ser mejores””.

Implementar hábitos inteligentes en la vida cotidiana genera mejoras en la vida laboral y personal. Los individuos que emprenden el desarrollo de su inteligencia comprenden mejor las situaciones en su entorno, piensan con mayor claridad, reconocen patrones, mejoran su memoria y pueden fácilmente desarrollar nuevos aprendizajes y habilidades. No existe una media de tiempo para practicar cada hábito, depende de la persona y su situación específica.

“La implementación de hábitos inteligentes le da ventajas en el trabajo y en la vida en general””.

No es necesario plantearse la resolución de grandes enigmas o problemas científicos. Se puede empezar por estar informado acerca de todos los ámbitos y aprender algo nuevo de ellos todos los días. Paulatinamente, estos pequeños aprendizajes se unen y generan una mayor inteligencia y conocimiento del mundo.

Cada día se puede aprender algo

Una persona inteligente se mantiene al tanto de lo que sucede en su entorno y más allá de este. Para ello ayuda estar enterados de las noticias. De esta forma se evita el estancamiento y se amplía el entendimiento y la comprensión social, económica y política del mundo. También es importante estar enterados de lo que sucede en el ámbito de la ciencia, los deportes, los espectáculos, el arte, en fin; todo es importante porque al final, todo suma para aumentar su conocimiento.

“Las personas realmente inteligentes tienen el hábito de ejercitar sus mentes de forma rutinaria. No pasarán un día sin desafiarse a sí mismos de alguna manera””.

El aprendizaje cotidiano está ligado a actividades sencillas que, bien enfocadas, pueden ser buenas opciones de desarrollo. La lectura es uno de los mejores hábitos. Hay que leer todo tipo de textos, literatura, ensayos, libros científicos, artículos y periódicos. A la larga, leer desarrolla la capacidad de una persona para entablar conversaciones, para generar ideas propias y argumentarlas con bases sólidas.

“A través de la lectura usted puede aprender casi sobre cualquier cosa. Si puede pensar en algo, probablemente un libro ha sido escrito sobre ese tema”.

La práctica cotidiana de otro idioma es un hábito excelente para desarrollar el pensamiento, además ayuda a desarrollar la habilidad de realizar diferentes tareas. Aprender idiomas incrementa el conocimiento de otras culturas, costumbres y formas de ver el mundo. Es una puerta también para conocer la historia de otros países, sus orígenes y tradiciones. Expresiones artísticas contemporáneas, como la música, la literatura y el cine, son buenas opciones para practicar el idioma que se está aprendiendo y ampliar la cultura general.

Intentar nuevas experiencias

Los retos son clave en el desarrollo de la inteligencia. Una persona que afronta más y mayores retos tiene un crecimiento personal constante. Por eso es importante encontrar retos adecuados para cada etapa de la vida y asumirlos plenamente. El esfuerzo que se requiere para hacer algo completamente nuevo, desconocido, contribuye a la fuerza interior de la persona. Este hábito ayuda a no darse por vencido ante los problemas y los desafíos de la vida.

“Un gran beneficio de aprender un nuevo idioma es que además es una magnífica oportunidad para aprender sobre otras culturas”.

Jugar es una actividad que implica un desarrollo importante de la inteligencia. Los juegos que estimulan el pensamiento son especialmente recomendables. El póker y el ajedrez son buenos para aprender algo de psicología de la competencia, además desarrollan la capacidad de diseñar estrategias y tácticas.

“Entre mayor sea el número de retos a los que usted se exponga, más significativo será su aprendizaje”.

Es importante dejar de jugar un juego cuando se ha alcanzado un dominio importante del mismo. Hay que cambiar de un juego a otro constantemente y escoger los juegos que impliquen mayores desafíos mentales o que fomenten habilidades nuevas.

Vivir rutinariamente no ayuda al desarrollo de una persona, por el contrario, la empobrece. La rutina hace que el individuo se exija menos y preste menos atención a la vida a su alrededor. Evitar la rutina puede ser tan fácil como tomar un camino diferente hacia el trabajo o hacia cualquier otro destino.

“Las personas inteligentes evitan estar en piloto automático – es decir que evitan hacer las tareas de forma automática, sin pensar”.

Los estímulos nuevos hacen que las personas presten más atención a su entorno. Por esta razón, salir de lo rutinario contribuye también a conocer cosas, lugares, ideas, personas y experiencias que están más allá de los límites de la zona confort.

Socialización

La naturaleza del ser humano lo lleva a socializar. La base de las civilizaciones es el trabajo conjunto, pues gracias a él las personas intercambian conocimientos, experiencias, y resuelven conjuntamente problemas específicos. Hay una gran variedad de situaciones sociales y cada una de ellas encierra características y exigencias diferentes. La mente se mantiene alerta y activa durante las experiencias de socialización. El contacto con otras personas siempre será estimulante.

“La manera más obvia de que la socialización nos ayuda a aprender y comprender temas complejos es porque compartimos lo que aprendemos con nuestros semejantes”.

El diálogo con personas interesantes e inteligentes es un buen hábito porque, además de presentar nuevos estímulos a su intelecto al compartir información relevante, usted puede ampliar sus horizontes y aprender de las distintas maneras de ver el mundo de estos interlocutores. Este tipo de pláticas suelen alimentar intereses y fomentar la curiosidad. Frecuentemente resultan en sesiones donde surgen ideas nuevas, con argumentos interesantes. Además, las personas inteligentes suelen tener diferentes perspectivas para analizar las cosas.

“El intercambio de ideas con otras personas inteligentes es una gran manera de esforzarse y aprender cosas nuevas”.

Enseñar a alguien a realizar algo es una actividad que trae grandes beneficios. Enseñar desarrolla la capacidad de explicar, argumentar, exponer y demostrar. Pero un aspecto importante en la dinámica de la enseñanza es que el aprendizaje es el de las preguntas. Los estudiantes pueden llevar un tema a niveles poco previstos con sus dudas e inquietudes. Los buenos maestros afirman que aprenden mucho al dar sus clases, y quizá esto tenga que ver con que identifican sus límites. Ese es un conocimiento valioso.

Memorizar

La memoria es una parte fundamental de una persona inteligente. No se trata de tener presente todo lo que sucede, sino de mejorar la habilidad de recordar situaciones, experiencias y charlas. El mundo actual fomenta la pérdida de la memoria porque la gente deposita su información en diferentes dispositivos. La forma de contrarrestarlo es ejercitar la memoria, por ejemplo, recordar al final del día lo que se hizo durante la jornada.

“Generalmente cuando usted enseña o explica algo a otra persona, usted está obligado a darse cuenta de sus propias limitaciones en la comprensión de un tema”.

Muchas personas suelen vivir en casas o departamentos, sin modificar un ápice el orden y lugar de sus muebles y demás cosas. En un ambiente así la estimulación mental es poca y la memoria no trabaja mucho.

Un buen hábito es cambiar de lugar los objetos de uso diario. De esta forma se estimula la mente y de manera directa a la memoria. Además, se puede llegar a ahorrar tiempo, porque una buena memoria recuerda más rápidamente datos, lugares, información en general, la ubicación de objetos y experiencias.

“La memoria es una piedra angular para el desarrollo de una mente inteligente”.

Los recuerdos son una herramienta importante para analizar experiencias pasadas y resignificarlas. En este sentido un buen ejercicio es asociar una situación u objeto con recuerdos que se tengan sobre él. Puede ser algo sencillo, como un árbol, y la idea es tratar de recordar todas las experiencias que están vinculadas con él. Al principio puede costar mucho trabajo activar la memoria, pero con la práctica diaria le resultará más fácil.

Ayudar, escribir, practicar

Toda persona enfrenta situaciones difíciles a lo largo de su vida. Hay problemas que exigen toda la capacidad disponible, y no es suficiente. Es importante entonces pedir ayuda, siempre hay alguien con más conocimientos y experiencia dispuesto a ayudar.

Para algunas personas es incómodo o quizá vergonzoso buscar ayuda, pero la realidad es que muchas personas inteligentes lo hacen. Hay que estar dispuesto a ser ayudado y a ayudar.

Escribir los pensamientos ayuda a aclararlos, a reconocer sus aspectos en detalle y a distinguir los argumentos que se tienen para sostener una idea. La escritura es también un registro, un archivo de ideas, pensamientos y perspectivas. Al paso del tiempo, leer lo escrito es un hábito que ayuda a reconsiderar puntos de vista, a contrastarlos con el presente, a refutarlos, transformarlos o reafirmarlos. Escribir diariamente es una excelente forma de mantener la mente activa.

De poco sirve lo aprendido si no se traduce en acciones concretas. El conocimiento no debe quedar en lecturas y análisis. Es imprescindible poner en práctica lo que se ha aprendido para que el saber rinda frutos. Hay que hacer a un lado el miedo a cometer errores y dar el paso. En el peor de los casos, es posible aprender de los errores, así que, si los hay, serán la semilla de nuevos aprendizajes.

Dar el paso

Los hábitos inteligentes se distinguen de otros por los beneficios que aportan y porque son claves para el desarrollo personal. Es importante elegir qué hábitos se quiere practicar, después hay que llevarlos a cabo, posteriormente es preciso revisar qué resultados han generado y al final consolidar los hábitos inteligentes que ayuden a los objetivos personales.

Sobre el autor

I.C. Robledo es maestro en psicología industrial y organizacional. Ha escrito sobre habilidades mentales y colaborado en publicaciones de corte académico, como el *Creativity Research Journal*.



¿Le gustó este resumen?
Comprar el libro o audiolibro
<http://getab.li/30308>

Este resumen solo puede ser leído por user186 compartamos (user186compartamos@outlook.com)

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).