

Estos son algunos hábitos que te ayudarán a incrementar tu inteligencia, según un estudio



Hay muchas características que diferencian al ser humano de otras especies, entre ellas el habla, las relaciones sociales, la longevidad, el raciocinio, la estructura bípeda y la inteligencia. Para esta última cualidad, contamos con numerosas técnicas que permiten incrementarla y fomentarla. Por esto, nuestro cerebro tiene una capacidad extraordinaria en comparación a otras especies para aumentar su destreza.

Entonces, ¿qué podemos hacer para ser más inteligentes? A continuación, te mostramos una serie de hábitos que deberás aplicar en tu día a día para ayudar a incrementar tu capacidad cognitiva.

1 Salir de tu zona de confort

Parece difícil y muchas veces es lo que más miedo da, pero atreverse a romper con la rutina, con los hábitos diarios y las zonas en las que estamos más cómodos; ayuda a estimular la inteligencia. Por ello, te animamos a que tomes decisiones que, quizás, nunca tomarías por temor.

Sin embargo, si quieres empezar poco a poco sin cambios muy drásticos, toma rutas diferentes para ir al trabajo o a clases; y haz tareas de las que siempre huyes por pereza, ya que te podrías sorprender a ti mismo.

Del mismo modo y siguiendo con romper con los temores y vencer tus propios miedos, atrévete también a conocerte a ti mismo. Si llevas tiempo pensando en realizar meditación y mindfulness, ¡hazlo!. Este tipo de técnicas, además de rodearte de un ambiente relajante, ayuda a trabajar la respiración y, en definitiva, lograr un estado mental de calma, que genera muchos beneficios para incrementar la inteligencia.

2 Ejercicios mentales

Aunque no lo creas, el cerebro también funciona como un músculo y, por eso, hay que trabajarlo como el resto del cuerpo para que opere y funcione de forma correcta. De este modo, puedes hacer ejercicios como: montar puzzles, resolver sudokus o incluso resolver los clásicos pasatiempos basados en juegos de palabras.

Según los científicos, podemos mantener nuestros cerebros en plena forma si dedicamos únicamente media hora diaria a este tipo de ejercicios y juegos. Además, existen numerosos videojuegos llamados 'Brain Training' que son de lo más entretenidos. Por otro lado, están los ejercicios matemáticos o geométricos que son bastante beneficiosos.

Pero hay más: con simples cambios en tu día a día, conseguirás entrenar el cerebro como, por ejemplo: cepillarte los dientes con la mano contraria a la que sueles utilizar.

3 Vida sexual activa

Puedes pensar que no está relacionado, pero te equivocas. Tener una vida sexual activa y una buena intimidad con tu pareja o amante es una forma increíble de estimular tu cerebro y que se libere todo tipo de estrés. Además, te ayuda a estar alerta, a saber realmente lo que te gusta y lo que quieres, a utilizar la lógica y, todas las hormonas que se liberan al practicar sexo hacen que te sientas relajado o relajada.

Según un estudio desarrollado por académicos y científicos de la Universidad de Maryland, mantener una vida sexual activa y constante ayuda a la regeneración de la materia gris, además de ayudarte a mejorar la memoria y elevar tu inteligencia. Seguro que es la práctica que menos te va a costar.

4 No comer azúcar

Mantener una buena alimentación, con la menor cantidad de alimentos procesados, es positivo para nuestro cuerpo en todos los sentidos. Consumir elevadas cantidades de azúcar y alimentos basura pueden ayudar a disminuir nuestro nivel cognitivo. Si cuidas tu cuerpo, como consecuencia conseguirás beneficios para tu cerebro.

Por tanto, la manera en cómo nos alimentamos, la calidad y la cantidad de lo que ingerimos, también está muy vinculado a la salud cerebral. Algunos alimentos que mejoran nuestra inteligencia son: el pescado, los huevos, las verduras, en particular las de color verde, o los frutos secos y también algunas bebidas naturales como el té de hierbas.

5 Dormir 8 horas diarias

Puede que tu vida diaria sea un caos y pienses que con las 5 o 6 horas diarias que duermes puedes conseguir mantener esa rutina, pero llegará un punto en el que ya no puedas más y tu cuerpo y tu cerebro te den un aviso. Por esto, te aconsejamos que descanses.

La privación del sueño tiene efectos muy negativos en el cerebro, incluso en el físico. No dormir, al menos, 8 horas diarias, acelera el envejecimiento, te vuelve más propenso a padecer infartos y diabetes, y hasta disminuye la inteligencia.

“Los expertos aconsejan dormir 8 horas diarias”

Lo que tienes que saber es que cuando dormimos, nuestro cerebro no se desconecta, realmente estructura y da forma a todos los estímulos, ideas y emociones que ha recibido durante todo el día.

6 Escuchar música clásica

Está científicamente demostrado que escuchar música clásica disminuye el estrés y puede estimular nuestra actividad y capacidad cerebral, ya que ayuda a nuestra concentración, cognición y retención. Por eso, te recomendamos que dejes un poco de lado el reggaeton para las noches de fiesta y escuches música clásica durante el trabajo, el estudio o en momentos de mucho estrés.

7 Las bacterias

Te estarás preguntando, ¿cómo que bacterias? Pero sí: ingerir bacterias te puede ayudar a incrementar tu inteligencia. Un estudio presentado en el Congreso de la Sociedad Americana de Microbiología en 2010, afirma que algunos tipos de bacterias

son capaces de calmar la ansiedad e incrementar nuestra capacidad para asimilar nuevos conocimientos.

Por ejemplo, la bacteria *Mycobacterium vaccae*, es una especie que vive naturalmente en el suelo y al ser ingerido o respirado de forma natural por las personas cuando pasan tiempo en el campo o en contacto con la naturaleza, permite incrementar la capacidad de aprendizaje.





Fuente: losreplicantes.