

UNAL en la Región

Capacidad de razonamiento



Dirección Académica
Vicerrectoría de Sede
Sede Manizales



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



¿Qué es la capacidad de razonamiento?

La capacidad de razonamiento es muy importante al momento de enfrentarse a tareas de aprendizaje y resolver problemas en la escuela, el trabajo y el hogar, por tanto, esta capacidad se requiere para casi todos los escenarios de la vida cotidiana.

La capacidad de razonamiento no constituye por sí misma a la inteligencia, pero sí es un componente fundamental de ésta. Esta capacidad y otras que conforman la inteligencia, pueden mejorarse a través de ciertas acciones y hábitos de vida saludables.

Recomendaciones:

Realiza ejercicio físico regularmente

Se ha encontrado que el ejercicio cardiovascular mejora las capacidades mentales significativamente. Te sugerimos realizarlo varias veces a la semana. Puedes trotar, nadar, montar bicicleta, saltar la cuerda, etc.

Realiza ejercicio mental regularmente

Al estimular tus funciones mentales, las mantendrás en un correcto funcionamiento. Intenta aprender un nuevo idioma y recordar números de teléfonos o hechos específicos; realiza cálculos matemáticos de forma manual y mental; involúcrate en juegos tales como: ajedrez, sudoku, crucigramas, etc.

Usa tu celular como una herramienta

Usa tu celular como una herramienta. Puedes descargar algunas aplicaciones de estimulación cognitiva en tu dispositivo e interactuar con éstas a diario; además de ser entretenidas, te permitirán fortalecer tus funciones mentales; esto es: atención, memoria, velocidad con la que procesas la información, pensamiento lógico, etc.

Duerme lo suficiente.

El cerebro necesita reposo a diario para poder asimilar adecuadamente los aprendizajes, además, necesita recobrar energía para enfrentarse a las diferentes tareas que realizas durante el día. Duerme suficiente durante la noche y no desperdicies horas de sueño.

Involúcrate en nuevas situaciones.

El hecho de enfrentarte a nuevas situaciones implica pensar y aprender nuevas cosas para desenvolverte en éstas, esto le permite al cerebro establecer diferentes conexiones entre sus neuronas, resultando así, en un mejoramiento de las funciones mentales.

Reduce el estrés.

Cuando una persona está estresada, su organismo libera cortisol, una hormona que interfiere con el buen funcionamiento de la atención y la memoria. Una buena forma de reducir el estrés, es meditando. Intenta meditar unos minutos al día y cuando te sientas ansioso o estresado.

Limita el tiempo que dedicas a manipular tus dispositivos electrónicos.

Se ha demostrado que cuando se aumenta el tiempo de exposición a pantallas, el cerebro sufre retraso en su maduración, en consecuencia, se entorpecen los procesos atencionales y de lenguaje. Estudios sugieren que el coeficiente intelectual también podría verse reducido.

