

# VOGUE

## La intuición puede ayudarte en tu trabajo mucho más de lo que crees, ¿sabes cómo usarla?

Steve Jobs y Bill Gates son algunos de los grandes empresarios que deben gran parte de su éxito a esta manera de tomar decisiones.

Por PALOMA M. VARELA • 15 de julio de 2020

Vivimos en un mundo en el que todo gira entorno al big data y existe una obsesión por analizar, cuantificar y medir cada contratación, inversión o resultado, casi como si lo que no respondiera a un algoritmo matemático no existiera. Sin embargo, el **58% de las decisiones estratégicas que adoptan los líderes se fundamentan en la intuición**, según recoge un estudio desarrollado por PwC en 2016.

**“La intuición es la habilidad de conocer y percibir algo sin la intervención de la razón o de la mente consciente”**, define Maité Issa, coach en desarrollo y formación de mujeres profesionales. Ese primer impulso, corazonada, o nuestro sexto sentido ante cualquier decisión estratégica no debe ser entendido como algo puramente espiritual, que no cabe en nuestras mentes hiperracionales, sino como el algoritmo de nuestro propio cuerpo y sí, tiene una base científica detrás.

“La mente subconsciente es capaz de procesar más de dos millones de bits por segundo, funciona como un big data que almacena todo lo que hemos visto y oído pero no nos acordamos a nivel consciente”, subraya la experta. **“La parte que recordamos a nivel consciente es mínima, todos los pequeños detalles se graban en nuestro inconsciente sin que nos demos cuenta”**.

**Nuestro cerebro está conectado para ver patrones, y el inconsciente se desarrolla y se expande durante toda nuestra vida.** Esa memoria profunda que almacena el inconsciente es la utilizada por la intuición para tomar decisiones muy rápidas, de modo que de alguna manera esas decisiones

también se basan en datos, concretamente en años de experiencias y vivencias propias. “Es como un superpoder”, apunta Issa.

Esta complejidad de funcionamiento, asociada a la experiencia y la memoria, convierte la intuición en una cualidad totalmente humana, algo en lo que las máquinas todavía no pueden sustituirnos. Sin embargo, **todo lo relativo a recopilar y procesar datos es susceptible de convertirse en una tarea automatizada**. El propio sector financiero, que depende del ingenio y la experiencia, ya está comenzando a contar con soluciones informáticas para el procesamiento de préstamos o la administración de compras.

Incluso hace unos años, en 2017, la Inteligencia Artificial DeepStack consiguió ganar una partida de póker contra jugadores profesionales gracias a un sistema similar a la intuición que le hizo adaptarse y aprender en cada mano.

***“Para ser líder tienes que seguir tu intuición porque, por definición, tienes que crear algo nuevo”.***

Si hay un ámbito en el que –al menos por ahora– la tecnología no tiene nada que hacer contra la intuición humana es el de la innovación. “Para ser líder tienes que seguir tu intuición porque, por definición, tienes que crear algo nuevo sobre lo que no existen datos ni referentes”, argumenta la coach experta.

“Chip Wilson, Fundador de Lululemon y creador de la moda de los Yoga Pants en 2011 asegura que esta moda él la intuyó gracias a su gut feeling, lo que él considera su mejor arma business. Todavía no había ningún dato porque no era una tendencia, él se adelantó y eso lo hizo líder, hoy es multimillonario y sigue confiando en la intuición”, pone como ejemplo Issa. **“Steve Jobs defendía lo mismo, él siguió su intuición para crear el iPod o el iPhone cuando no había todos los datos de los que disponemos ahora que ya es una tendencia que existe**. Para ser líder tienes que seguir tu intuición y dar ese salto de fé que supone crear algo nuevo”, argumenta la experta.

Bill Gates y Helena Rubinstein son otros ejemplos de grandes empresarios que se han servido de la intuición para lograr el éxito. “Es más, **el psicólogo americano Gary Klein, pionero en las investigaciones sobre los mecanismos de decisión, hizo una encuesta a 93 Premios Nobel, y de todos ellos, 82 reconocieron haber llegado a sus descubrimientos siguiendo su intuición**”, recuerda la coach.

Algunos de los grandes inventos o descubrimientos que cambiaron la historia de la humanidad, como los rayos X o la penicilina, fueron fruto de la serendipia, de investigaciones erróneas con final feliz guiadas por la intuición. **El propio Albert Einstein aseguraba que “la mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un siervo fiel, hemos creado una sociedad que honra al siervo y ha olvidado el don”**, defendiendo la intuición como indicador de inteligencia.

Una vez adentrados en la importancia y el poder de esta cualidad innata del ser humano, la cuestión es cómo utilizarla. Estas son las pautas que Maité Issa recomienda seguir:

## **ESCUCHARLA**

**“A veces no sabemos escuchar la voz de la intuición y la confundimos con un miedo, o un crítico interno, que puede estar boicoteando nuestras decisiones.** La tarea es aprender a diferenciar esas voces en nuestra cabeza, dividir esas voces, porque realmente la intuición es siempre una ayuda que podemos decidir escuchar o no escuchar, pero la mayoría de las veces funciona cuando la escuchamos”, explica la experta.

**Cuando nuestro subconsciente detecta patrones y llega a una conclusión comienza a disparar marcadores somáticos, los que nos comunican rápidamente a través de sensaciones que algo está bien o mal.** “Si te notifican ahora mismo que debes 10.000 euros a Hacienda notarás una angustia, una presión en el pecho, se te cierra el estómago... Por el contrario, si la noticia es la inversa seguramente te sientas más ligera, aliviada y respires mejor”, comenta Issa. Eso es nuestro cuerpo tratando de comunicarse.

## EJERCITARLA

“Debemos entender que es como un músculo que hay que ejercitar y fortalecer. **Lo primero es tener paciencia, porque estamos en un mundo tremendamente racional y nos bombardean constantemente con información. Por eso, a veces esa parte que no es analítica tiene dificultades para hacerse oír**”, dice la experta. Los mejores momentos para ejercitar la intuición no son los segundos de estrés que hay entre reuniones, sino durante un momento relajado o de meditación del día, en el que no tengamos estímulos.

Issa defiende que resulta difícil prestar atención a la intuición cuando estamos sobrecargados: **“La intuición siempre nos está hablando, solo hay que escucharla.** Tomar cinco respiraciones profundas, para empezar a calmar la mente, puede ayudarnos a entrar en ese estado de vigilia en el que nuestro inconsciente cobra más fuerza”.

## POTENCIARLA

Un ejercicio muy simple e importante es preguntar. **“Si tú te preguntas: ¿debería aceptar ese trabajo? En un milisegundo tu inconsciente va a intentar buscar una respuesta.** Por eso es tan importante formular buenas preguntas, mejor si se pueden responder con sí o no, y sentir qué pasa en nuestro cuerpo, qué sensación tenemos. Una vez identificada esa sensación deberíamos escribirla, para decirle a nuestro cuerpo consciente que eso nos importa. Lo mismo que se hace con los sueños cuando se escriben para recordar, se trata de reforzar el inconsciente”, desarrolla la experta.

Después de hacerte la pregunta, la primera reacción, que sucede en un milisegundo, es la respuesta de la intuición, más tarde ya viene la racional. Para potenciar esta habilidad, la coach aconseja comenzar con preguntas simples, decisiones cotidianas y poco importantes. “Esto no quiere decir que debamos trabajar sin datos, la magia surge cuando combinamos ambos, know your business, know yourself”, valora la experta. **Una suposición impulsada por la intuición puede ser la chispa, pero los datos suponen la prueba a largo plazo y la validación de esa primera idea para hacer que todo un mecanismo funcione.**