

TENDENCIAS

Tus 3 instintos más poderosos

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2015



¿Cómo lo sabías? “Fue mi instinto... ¿Te suenan familiares estas palabras?

Si bien los instintos son, supuestamente, un poder inexplicable del reino animal, **los seres humanos también los poseemos.** En mayor o menor medida, pero están allí, agazapados esperando para saltar o echarse sobre la presa.

Tal vez, la causa de esto es que descendemos de los animales y nos ha quedado cierto vestigio de sus pautas de comportamiento tan complejas. **El instinto se activa ante determinados estímulos y situaciones...** isin que podamos evitarlo ni analizarlo!

Todos contamos con el instinto de supervivencia desde que somos concebidos. Gracias a él podemos reaccionar a un ataque o peligro. Cuando alguna cosa está a punto de hacernos daño, **se enciende la luz de emergencia supeditada a los instintos más básicos y se apaga el mando del cerebro.** Dejamos de actuar de forma racional y emocional.

¿De qué manera podemos catalogar esas acciones? Como instintivas, sin más. Básicamente **reaccionamos rápidamente y nos protegemos de lo que nos puede llegar a lastimar o dañar.** Entonces, **el instinto es una respuesta que surge de nuestro interior sin pensarla ni sentirla.**

Existe además una **diferencia importante entre el instinto y la intuición**, ya que ésta última no es desarrollada por todos (aunque quizás la

tengamos dormida en algún rincón), caracterizándose por ser una habilidad para comprender, conocer o percibir algo de manera inmediata.

Si comparamos a nuestros antepasados de hace miles de años, podremos darnos cuenta de que **hemos “acallado” las voces del instinto. Tal vez se deba a que ahora queremos ser personas racionales y/o emocionales.**

Los instintos no están bien vistos en el mundo civilizado. Se relacionan con los animales, los que no entienden, los que no saben expresarse... ¡pero es no es así!

Los instintos que no deberías ignorar son:

1-La sensación de peligro. Quizás sientas una punzada en medio del pecho o una sensación de angustia que no comprendes. Tal vez un poco después tuviste la reacción suficiente para no ser arrollado por un coche o tropezar en la calle...

¿Crees que ha sido el destino?, ¿La buena suerte? En realidad, **la responsabilidad es del instinto que salió a protegerte.** Es bueno que prestes atención a las señales que te da el cuerpo. **No olvides que el inconsciente tiene la capacidad para percibir peligros que tu mente consciente o tus sentidos no.**

2-La primera impresión. “Esa chica no me cae bien”, ¿Por qué?, “No lo sé, pero hay algo que no termina de gustarme de ella”. No es que seas una mala persona o te caracterices por ser prejuicioso, sino que en ese momento el instinto (o la intuición) te ha dado un mensaje que no debes desoír.

La primera impresión funciona también en los casos en que alguien te cae bien cuando apenas lo has visto (y no hablo del amor a primera vista, eso es otra cosa). Este proceso tan básico y sin explicación nos resulta útil para saber en quien confiar por ejemplo. **Si no está basado en un estereotipo o un preconcepción, el instinto puede serte de mucha utilidad para detectar personas peligrosas.**

3-La decisión correcta. Cada minuto estamos tomando decisiones. Algunas son más fáciles de concretar y otras llevan su tiempo. **Cuando tengas que decidir algo que realmente cambie el sentido de tu vida, no dudes en seguir tu instinto...** puede sonar un poco “primitivo” este consejo, sin embargo, será realmente valioso para ti.

Por último nos queda preguntarnos si el instinto y la intuición son fiables. A veces puedes equivocarse y debemos estar atentos a saber enmendar el error. Pero también puede ocurrir que cometamos un fallo si nos basamos únicamente en lo racional.

Las investigaciones han indicado que **en el 90% de los casos hacerle caso a lo irracional nos asegura el éxito.** Siempre podemos experimentarlo por nuestros propios medios y determinar cuál es la efectividad de nuestro instinto.

Fuente: [La mente es maravillosa](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)