

El Dr. Rubén Correa da las claves de la inteligencia en la menopausia

[Multimedia](#)

La inteligencia es una habilidad dinámica que se adapta, crece y se transforma en función de las experiencias, retos y cambios vitales. Desde la infancia hasta la vejez, cada etapa de la vida demanda una forma distinta de sabiduría: el impulso explorador de la juventud, la estrategia práctica de la adultez, y la introspección y aceptación de la madurez

En este sentido, la inteligencia no solo se mide por la capacidad de resolver problemas externos, sino también por la habilidad de navegar los cambios internos. La menopausia y la andropausia exigen mirar hacia dentro, escuchar al cuerpo, redefinir el propósito personal y adaptarnos a una nueva versión; son oportunidades para reevaluar prioridades, reconectar con lo esencial y, en muchos casos, liberarnos de presiones externas.

La Escuela de Superaprendizaje, la plataforma educativa internacional para potenciar las capacidades cognitivas y las soft skills, bajo la dirección de Rubén Correa, analiza en 7 claves la inteligencia en este momento para usarla como activo de plenitud y autenticidad.

1. Reorganización cognitiva

En la menopausia, muchas mujeres experimentan una percepción de disminución en la agilidad mental, como dificultad para concentrarse o recordar detalles. Esto no implica una pérdida de inteligencia, sino un reajuste. El cerebro se enfrenta a un momento de adaptación a los cambios hormonales y reconfigura sus circuitos. Es importante en esta etapa la actividad creativa, participar de proyectos que demanden lluvia de ideas y lecturas estimulantes de temas novedosos, así como adquirir nuevas habilidades o idiomas.

2. Gestión del tiempo y meditación

Muchas mujeres tienen en esta fase dificultad para concentrarse. En este caso, tener prioridades diarias y tareas principales pueden hacer la diferencia. Cuenta alimentarse bien, haciendo énfasis en alimentos ricos en omega-3, antioxidantes y vitaminas B, puede marcar una gran diferencia. Además, actividades al aire libre, aprender algo nuevo o incluso practicar mindfulness ayudan a mantener la mente activa y despejada.

3. Sabiduría emocional madura

Las mujeres en esta etapa suelen priorizar la paz y la autenticidad en sus relaciones, dejando de lado las dinámicas basadas en la aprobación externa o los conflictos innecesarios. Esto no significa ausencia de emociones intensas, sino una comprensión más profunda de ellas, con menos reactividad y más enfoque en el bienestar interno.

4. Inteligencia sexual

Aunque el deseo sexual disminuye en la mayoría de mujeres durante la menopausia, no desaparece. Reconocer que el deseo fluctúa y que la experiencia sexual puede enriquecerse con nuevas prácticas, comunicación abierta y el uso de apoyos médicos o terapéuticos es fundamental. La sexualidad madura no se basa en estándares de juventud, sino en conexión, exploración y disfrute pleno.

5. Inteligencia introspectiva

En la menopausia, muchas mujeres desarrollan una mayor capacidad para reflexionar sobre sí mismas y sus experiencias. Este tipo de inteligencia permite mirar hacia atrás con perspectiva, extraer aprendizajes valiosos y proyectar el futuro con mayor claridad. La introspección se convierte en una herramienta para evaluar las decisiones tomadas y para definir nuevos caminos basados en lo que realmente importa.

6. Creatividad en evolución

Aunque la sociedad a menudo asocia la menopausia con un declive, muchas mujeres descubren que su creatividad florece durante esta etapa. Este es un momento en el que la inteligencia creativa se reinventa, ya no necesariamente dirigida a la reproducción o a cumplir expectativas ajenas, sino al desarrollo de proyectos, ideas y formas de expresión más auténticas y liberadas.

7. Inteligencia adaptativa

La capacidad de adaptarse a los cambios físicos y emocionales que trae la menopausia es una forma destacada de inteligencia en esta etapa. Esto no significa resignación, sino una disposición a aceptar lo que cambia y encontrar nuevas formas de actuar en el mundo. Las mujeres en la menopausia suelen mostrar una resiliencia notable al reinventarse frente a retos como los cambios hormonales, el envejecimiento visible o las nuevas dinámicas familiares y laborales.

Andropausia e inteligencia masculina

Así como la menopausia transforma a las mujeres, la andropausia es el proceso paralelo en los hombres. Es una etapa marcada por la disminución de la testosterona, cambios emocionales y físicos, y una reevaluación de su masculinidad. Los hombres también desarrollan una inteligencia adaptativa que les permite redefinir su valor más allá del rendimiento físico, sexual o laboral, enfocándose en la conexión emocional, el legado personal o la trascendencia. Esta etapa potencia una sabiduría pausada y reflexiva, orientada a aceptar y transformar los desafíos en crecimiento interno.

Acerca de Escuela de Superaprendizaje y Rubén Correa

La Escuela de Superaprendizaje es una innovadora plataforma educativa dedicada a potenciar las capacidades intelectuales y habilidades de aprendizaje de las personas. A través de herramientas tecnológicas avanzadas, que incluyen software, audiolibros, webinars y programas de formación, la Escuela ofrece soluciones enfocadas en la mejora de la inteligencia verbal, la comprensión lectora bajo estándares internacionales, la mejora de la memoria integral, la eficiencia al estudiar y el desarrollo de las soft skills más importantes, como el pensamiento analítico. La misión de la Escuela es proporcionar recursos de

superaprendizaje accesibles para todas las edades, ayudando a los estudiantes y profesionales a alcanzar su máximo potencial cognitivo.

Rubén Correa, fundador de la empresa tecnológica Soft Belt International y de la Escuela de Superaprendizaje es un visionario peruano especializado en la ingeniería del conocimiento. Su trabajo se centra en la creación de plataformas que integran inteligencia artificial para enriquecer los procesos de aprendizaje, generando una experiencia educativa más eficiente, creativa y personalizada. Con más de una década de experiencia, Rubén ha sido pionero en su país en la aplicación de tecnología avanzada con exitosos resultados en el ámbito empresarial y en las escuelas de altos mandos de las fuerzas armadas.

Con su enfoque en metodologías lúdicas con software, ahora integrándolo con Inteligencia artificial, la Escuela de Superaprendizaje y Rubén Correa se posicionan como referentes en el ámbito del aprendizaje innovador, enfocándose en transformar la forma en que las personas aprenden en un mundo cada vez más tecnológico.
