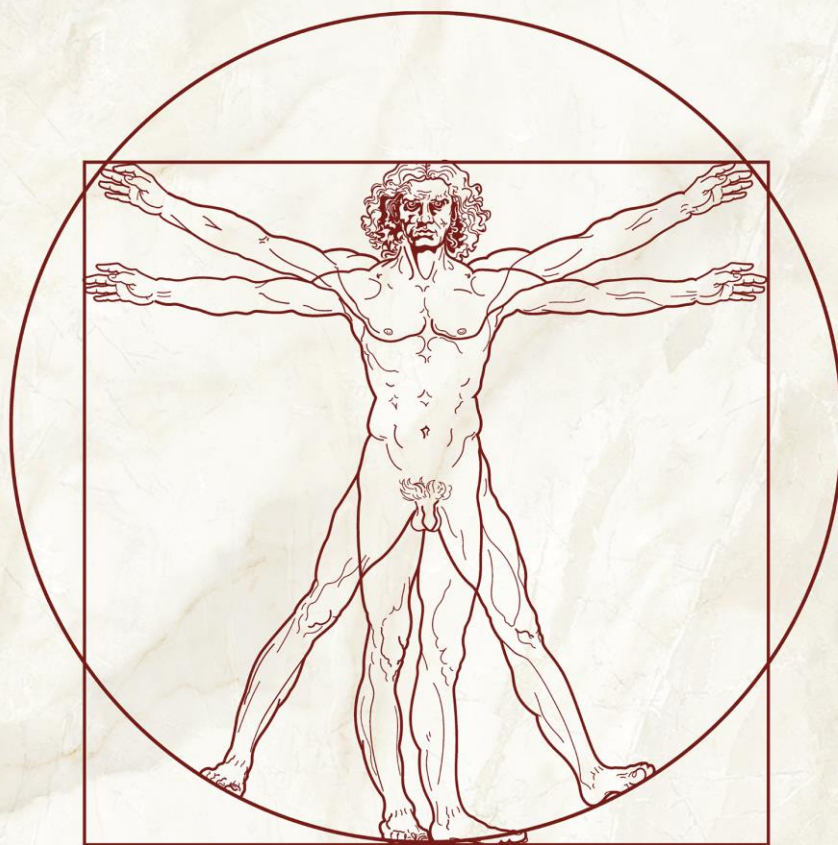


PEDRO VIVAR
**INTELIGENCIA
ORGÁNICA**



Cómo usar el criterio y la sabiduría
frente a la incertidumbre

Pedro Vivar propone una nueva forma de entender la inteligencia basada en el organismo completo.

El cuerpo toma decisiones mucho antes que la conciencia.

Comprender una emoción no significa haberla integrado.

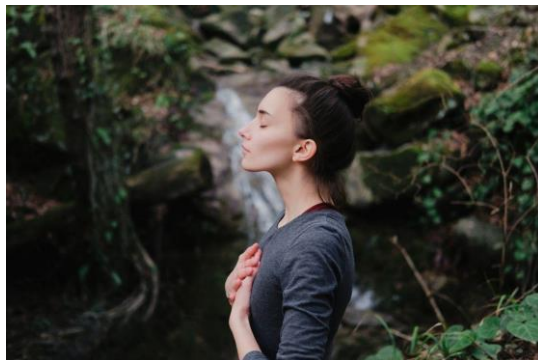
Sócrates tenía razón: el conocimiento no basta para formar el carácter.

La productividad no depende solo de la voluntad, sino del estado energético del organismo.

La escuela enseña conocimientos; la inteligencia orgánica propone volver a educar el carácter.

La pantalla nos ha separado del cuerpo.

Un ensayo que une a Sócrates, Damasio, la neurociencia y la fisiología en una misma teoría del comportamiento humano.



Inteligencia orgánica

Cómo usar el criterio y la sabiduría frente a la incertidumbre

PEDRO VIVAR

¿Y si tu cuerpo supiera mucho más de ti que tu propia mente?

Un ensayo que une neurociencia, filosofía, fisiología y comportamiento humano para replantear cómo tomamos decisiones, construimos nuestro carácter y entendemos la inteligencia.

Vivimos convencidos de que pensamos antes de actuar, pero la ciencia revela que gran parte de nuestras decisiones comienzan mucho antes de que seamos conscientes de ellas. En tiempos de una omnipresente IA, Pedro Vivar reúne las enseñanzas de la neurociencia, fisiología, psicología y experiencia clínica para revelarnos una inteligencia silenciosa que siempre ha estado ahí: la del organismo.

Con un estilo cercano y lleno de ejemplos cotidianos, este libro propone **una nueva forma de entender cómo construimos nuestros hábitos, nuestras emociones y nuestras decisiones.**

Una invitación a reducir el ruido, recuperar la conexión con el cuerpo y desarrollar un criterio más libre, más consciente y más auténtico.

En *Inteligencia Orgánica*, Pedro Vivar nos habla de:

- Por qué **el conocimiento** no siempre cambia nuestra **conducta**.
- Qué son la **propiocepción**, la **interocepción** y la **neurocepción**, y cómo pueden ayudarte a vivir con mayor claridad.
- **Herramientas para reconectar** con tu inteligencia orgánica y tomar decisiones más coherentes contigo mismo.

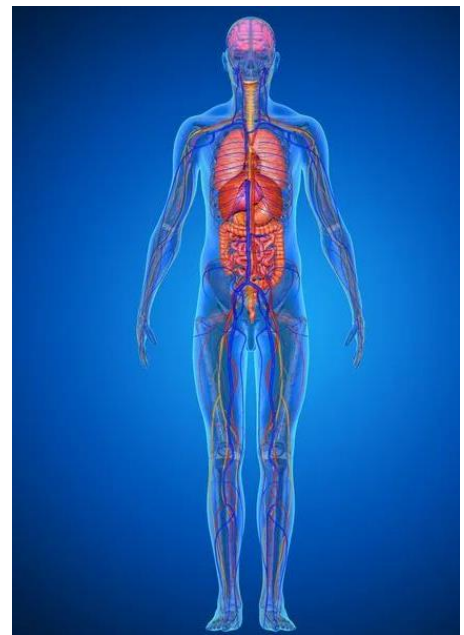
**Llevas toda la vida escuchando tu mente.
Ha llegado el momento de escuchar a tu cuerpo**

¿Qué ocurriría si el pensamiento no fuera el origen de nuestras decisiones, sino su consecuencia?

En *Inteligencia Orgánica*, Pedro Vivar propone un cambio de paradigma sobre la naturaleza de la inteligencia humana. Frente a la visión tradicional que sitúa al cerebro racional como el centro del comportamiento, el autor sostiene que las decisiones nacen mucho antes de que aparezca el pensamiento consciente. **El organismo completo** —su fisiología, su historia biológica, su estado energético y su interacción constante con el entorno— **constituye el verdadero sistema de orientación del ser humano**.

A partir de una **extensa revisión de la literatura científica y de un recorrido por la filosofía clásica, la neurociencia y la fisiología moderna**, Vivar plantea que comprender una idea no basta para transformar una conducta. El conocimiento intelectual y el carácter pertenecen a sistemas distintos, y solo la experiencia vivida puede reorganizar aquello que realmente dirige nuestras decisiones.

Lejos de ofrecer recetas de autoayuda, *Inteligencia Orgánica* invita al lector a replantearse algunas de las preguntas más fundamentales de nuestra época: ¿qué significa realmente pensar?, ¿por qué repetimos conductas que sabemos perjudiciales?, ¿cómo se construye el carácter?, ¿hasta qué punto somos libres?



Se trata de un ensayo que combina rigor científico, reflexión filosófica y una profunda mirada sobre la condición humana para proponer una nueva forma de comprender la inteligencia: no como una función exclusiva del cerebro, sino como una propiedad emergente del organismo en su conjunto.

Inteligencia Orgánica está dirigido a cualquier persona interesada en comprender **cómo se construye realmente la conducta**. Más que un libro sobre neurociencia, *Inteligencia Orgánica* es **una invitación a revisar una de las grandes certezas de la cultura occidental**: la idea de que pensamos antes de actuar. Pedro Vivar plantea una **hipótesis** tan **provocadora** como fundamentada: quizá el pensamiento no sea el origen de nuestras decisiones, sino la narración que construimos después para darles sentido.

ALGUNAS IDEAS CLAVE

El conocimiento no construye el carácter

La sociedad ha confundido durante siglos inteligencia con acumulación de conocimientos. El autor argumenta que conocer una conducta no implica poder modificarla, porque los sistemas responsables del pensamiento y del comportamiento pertenecen a circuitos biológicos distintos.

Pensar consume enormes cantidades de energía

El cerebro desarrolla mecanismos automáticos para ahorrar recursos. La mayoría de nuestras decisiones se producen mediante hábitos, patrones y respuestas aprendidas, no mediante razonamientos conscientes.

El cuerpo recuerda lo que la mente olvida

La experiencia deja huellas fisiológicas que condicionan nuestra forma de percibir, decidir y relacionarnos con el mundo. Comprender intelectualmente una experiencia no significa haberla integrado.

La inteligencia es un fenómeno corporal

Respirar, moverse, sentir, orientarse en el espacio, interpretar el entorno o percibir el propio estado interno forman parte del mismo sistema inteligente que tradicionalmente se ha atribuido únicamente al cerebro.



"La inteligencia orgánica no es una práctica, sino una condición."

PRÓLOGO. PEDRO VIVAR

EL DÍA QUE DESCUBRÍ QUE NO PENSABA

Hace unos años llegué a una conclusión que me provocó una crisis de identidad: fui consciente de que no sabía pensar.

No sabía pensar.

Quiero aclarar que no tenía ningún tipo de problema cognitivo conocido, no es que fuera incapaz de procesar información, mantener conversaciones, estudiar o articular ideas. Tenía montones de pensamientos y actividad cerebral. El problema no era ese, era que cuando alguien me preguntaba mi opinión sobre algo, lo que respondía no era mi opinión, era la de otra persona.

Si el tema era filosófico, citaba a Platón, a Séneca, a Antonio Escohotado o a René Descartes. Si era sobre dolor, rendimiento o entrenamiento, aparecían David Marchante, Chris Sommer, Lorimer Moseley, David Butler, Charles Poliquin o Pavel Tsatsouline. Si era sobre hábitos, me apoyaba en Mario Alonso Puig, en James Clear o en Aristóteles. Tenía una cita prácticamente para casi todo, un autor de referencia para cada pregunta y una salida exitosa para prácticamente cualquier situación.

Durante mucho tiempo me enorgullecí de mi conocimiento, lo interpreté como cultura. Me consideré una persona rigurosa que no dejaba nada al azar, la viva imagen de alguien que ha leído mucho y se ha formado bien; sin embargo, cuanto más sabía, menos sabio era.

Recuerdo una conversación que tuve con mi amiga Sara Moro. Sara es fisioterapeuta, gimnasta olímpica y directora académica del Máster de Programación Neuromotriz. Un día que habíamos quedado fuera del ambiente profesional y comenzamos a hablar de nuestras cosas, de objetivos personales fuera del trabajo, ella, tras hacerme varias preguntas sencillas sobre mi vida —y que yo respondí con ideas y opiniones de otras personas—, me dijo algo con la tranquilidad de quien expresa una verdad que lleva tiempo siendo obvia para todos, menos para el interesado.

—Pedro, sabes mucho, pero verdaderamente no sabes nada.

Me acordé de Ygritte mirando a Jon Snow, en la novela de fantasía Canción de fuego y hielo. Al igual que Jon Snow, mi primera reacción fue resistirme, buscar una respuesta a lo que quería decir, pero Sara tenía razón, la razón de quien ha estado observando algo y espera el momento adecuado para decirlo, no de una persona que quiere tener razón.

Mi conocimiento no era genuino. Era adquirido, era copiado, y lo peor de todo es que en muchos casos ni siquiera podía estar seguro de su veracidad, porque yo no estuve ahí cuando esos autores dijeron lo que se supone que dijeron, ni cuando esa ciencia concluyó lo que se supone que concluyó. Había construido un edificio de referencias sobre un suelo que nunca había pisado directamente.

Lo que vino después fue una crisis. No dramática, no paralizante, pero sí profunda. Cuando intentaba pensar por mí mismo, sin recurrir a ninguna figura de autoridad, sin apoyarme en ningún marco prestado, descubrí que el espacio estaba sorprendentemente vacío. Tanta lectura, tantos vehículos mentales ajenos habían acabado por solapar mi propia capacidad de pensamiento. Cuando trataba de pensar, no me venía nada propio.

Creo que entonces ella me vio tocado, tan tocado como cuando golpeas a alguien donde más le duele, y entonces me dijo algo así: —No te preocupes, te has esforzado muchísimo, pero tu camino no pasa por seguir leyendo libros y buscando información o conocimiento fuera. Tu camino pasa por conectar contigo mismo y tu intuición; cuando lo hagas, te convertirás en una persona extraordinaria.

Dudo mucho que sea esa persona hoy día, pero pensar se convirtió entonces en el principal objetivo de mi vida. No solo leer más, o formarme más. Pensar. Desarrollar un criterio propio. Aprender a distinguir entre lo que sabía de verdad —porque lo había vivido, porque lo había experimentado, porque mi cuerpo lo había procesado—, y lo que simplemente había memorizado de alguien que decía saberlo.

Este libro es el resultado de ese proceso. Es el libro que más me ha costado escribir hasta ahora, no solo por el rigor que he utilizado al documentarme sobre todos los procesos fisiológicos que encontrarás aquí, sino porque he querido transmitir la sensibilidad y el cariño hacia quien quiere comenzar a hacerse las preguntas correctas. Y la primera, la más difícil y la más necesaria, es también la más simple.

¿Eres capaz de pensar de verdad?

SOBRE EL AUTOR



Pedro Vivar es escritor e investigador en el ámbito del rendimiento humano, creador de la programación neuromotriz (PNM) y director del podcast Emotion Me, que se ha convertido en toda una referencia en el ámbito de la gestión emocional aplicada al deporte, la salud y el mundo de la empresa.

Dirige proyectos como Diario Estoico, donde, a través de distintas filosofías, comparte las técnicas más novedosas de gestión de recursos para vivir, como decían los estoicos, una buena vida.

Sus libros, entre ellos *Súper Sapiens* (Lunwerg, 2022), *PNM. Programación neuromotriz* (Lunwerg, 2023), *El arte de la coherencia* (Lunwerg, 2024) y *El arte de la decisión* (Lunwerg, 2026), han tenido una gran acogida entre los lectores e incluso han llegado, en algunos casos, a traspasar las fronteras españolas.

Todos estos proyectos tienen algo en común: **la pasión de su autor por la mejora constante y el desarrollo humano.**

Más información en:

www.pedrovivar.com

www.programacionneuromotriz.com

Ficha técnica del libro

INTELIGENCIA ORGÁNICA

Pedro Vivar

Lunwerg Editores, 2026

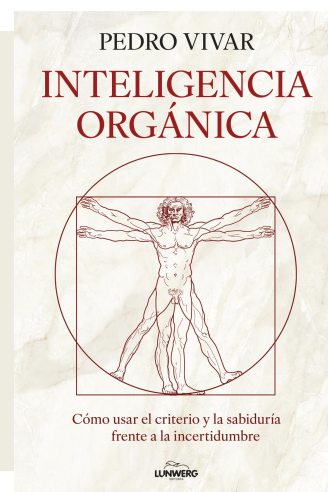
15 x 21 cm.

192 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,90 €

A la venta desde el 16 de septiembre de 2026



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

619 212 722 / lescudero@planet a.es