✓ 10 minutos "inteligentes" al despertar

No conviene esperar a que aparezcan fallos de memoria importantes para comenzar a ejercitarla. Si pones en práctica los consejos anteriores y cada día sigues este plan de 10 minutos, en poco tiempo descubrirás que recuerdas todo mucho mejor.

Los seres humanos somos unos privilegiados. ¿Sabes cuánta memoria tiene un pez? Algunas especies de tamaño pequeño, tan solo dos minutos. Ahora bien, suplen esa deficiencia con una prodigiosa capacidad de aprendizaje que les facilita la supervivencia.

Por otro lado, nuestro cerebro —el humano— es un órgano curioso. Le encanta aprender; le encanta que le pongas a prueba con retos diferentes. Sin embargo, en muchas ocasiones le subestimamos diciéndonos a nosotros mismos aquello de "es que yo tengo mala memoria" o aquello otro: "con los años he perdido mucha agilidad mental". No te aferres a esos mensajes porque, si tú quieres, dejarán de ser una realidad.

LA CURIOSIDAD (NO) MATÓ AL GATO

Vuelve a ser curiosa, lee, busca, investiga, busca retos mentales. Porque tu cerebro será lo que tú desees que sea: si repites a diario las mismas rutinas (porque te aportan seguridad), tus neuronas se irán anquilosando; si, en cambio, sorprendes cada día a tu cerebro, él sabrá cómo responder a esos nuevos estímulos… y mejorará.

La respiración 4+4+4+4

Codificar, retener y recuperar. Esos son los tres eslabones que forman parte del mecanismo que pone en marcha la memoria. Pero ninguno de ellos es posible –al menos no de manera eficiente– si en el interior de tu mente no hay algo de calma.

Es lógico que así sea. Imagínate infinidad de datos circulando por la autopista de tu cerebro: imágenes, estímulos, frases, palabras sueltas, interrogantes, miedos, colores… Cada segundo nuestras neuronas tienen que procesar infinidad de información. Pero, cuando se trata de mejorar la memoria, conviene aparcar el resto de impulsos y centrarse en uno solo.

Por eso este tipo de respiración te ayuda. Es sumamente sencilla: coge aire por la nariz y mantenlo 4 segundos notando cómo se hincha el abdomen; retenlo otros 4 segundos; expúlsalo por la boca en ese mismo intervalo de tiempo y espera 4 segundos más antes de volver a inspirar por la nariz.

Ejercicio 1

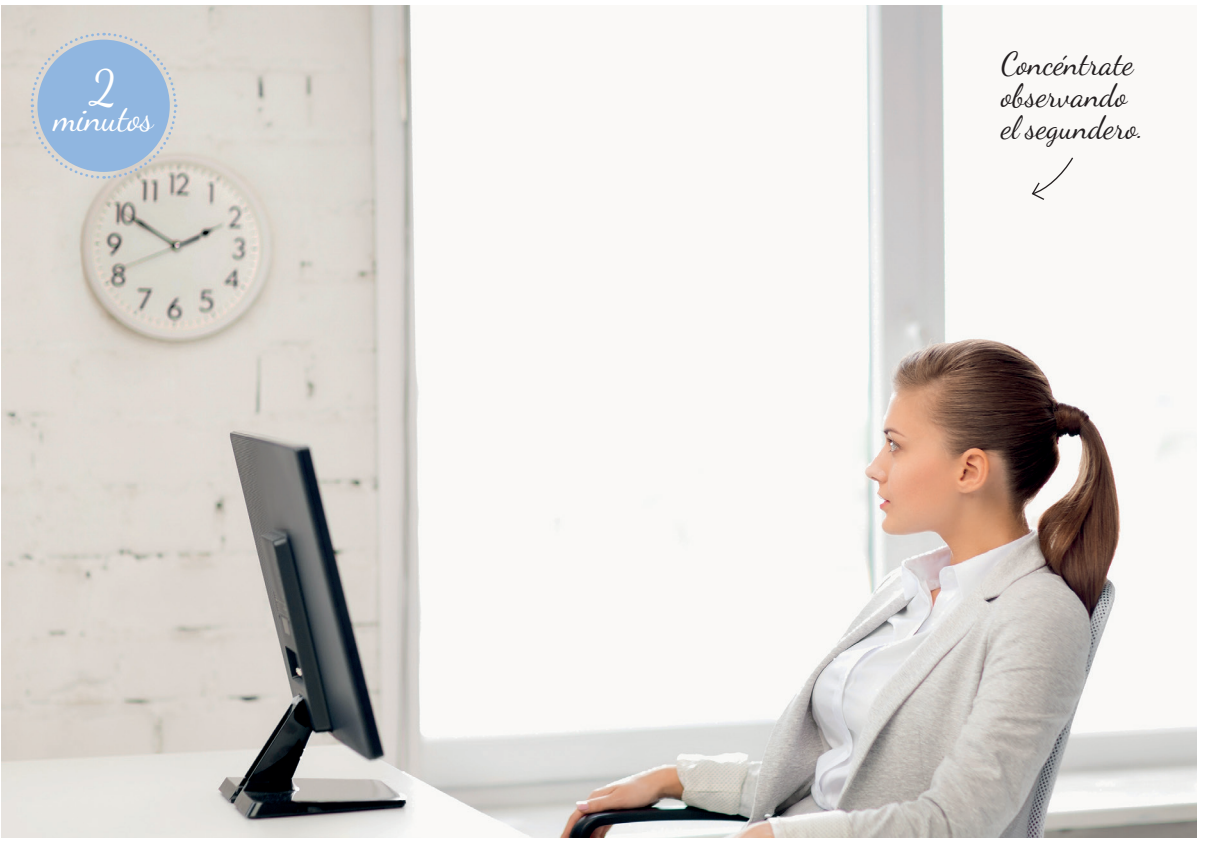
Lávate los dientes con la mano contraria

El cerebro está dividido en dos mitades: el hemisferio derecho y el izquierdo. Este último domina la motricidad del lado derecho. Es decir, cuando coges algo con la mano derecha estimulas ese hemisferio.

- **Este ejercicio pretende** que el otro hemisferio, el derecho, no se adormezca, Si eres diestra, lávate cada mañana los dientes con la mano izquierda durante dos minutos. Hazlo con la derecha si eres zurda.

Sabías que...

Cuando se produce una embolia o infarto cerebral (ictus) es importante determinar dónde ha sucedido. Dependiendo de si fue en el lado derecho o en el izquierdo del cerebro, así serán las consecuencias (parálisis en uno u otro lado). De todos modos, si se coge a tiempo no tiene por qué haber consecuencias.



Ejercicio 2

La técnica del reloj

Es muy posible que todo lo que te depare el día —ya sea en un entorno laboral o en casa— implique la toma de decisiones, interrelacionar ideas, conceptos y situaciones, valorar resultados… Para que cada uno de esos procesos se haga bien y sirva de información para completar el paso siguiente necesitamos concentración. Si no te enfocas bien en esas tareas, el resultado puede ser erróneo.

- **Precisamente por ello** te animamos a que, a primera hora de la mañana, incluyas en tu plan de 10 minutos la técnica del reloj.
- **Consiste en mirar** durante dos minutos la aguja del segundero. No pienses en nada más, concéntrate solo en su movimiento y en cómo lo sigues con tu mirada. Está certificado científicamente que hacer este ejercicio consigue "centrar" el cerebro.

Sabías que…

El Departamento de Psicología de la Universidad de Michigan (EE. UU.) descubrió que los sonidos de la naturaleza estimulan las ondas alpha del cerebro, mejorando la concentración y el aprendizaje. Si, mientras haces este ejercicio, te pones sonidos de la naturaleza de fondo (agua, pájaros…) el beneficio será doble.

Ejercicio 3

Aprieta los puños

En ocasiones buscamos lo más difícil pensando que eso nos ayudará más a no tener lagunas mentales y, sin embargo, lo más sencillo suele ser lo más eficaz. • **Como este tercer paso** de nuestro plan promemoria. Consiste en apretar alternativamente el puño derecho y el izquierdo. Según la Universidad Estatal Monclair (Estados Unidos), ese sencillo gesto es capaz de modificar el funcionamiento del cerebro, que se vuelve así más eficiente para recordar algo. Pruébalo mientras memorizas lo que deseas.

Sabías que...

En su experimento, los investigadores también descubrieron que si se aprieta el puño derecho el cerebro guarda mejor detalles que se memorizan en ese momento. Apretar el puño izquierdo, en cambio, funciona mejor cuando lo que queremos es traer a la mente algo ya aprendido y que tenemos archivado.

Ejercicio 4

Aprende una nueva palabra

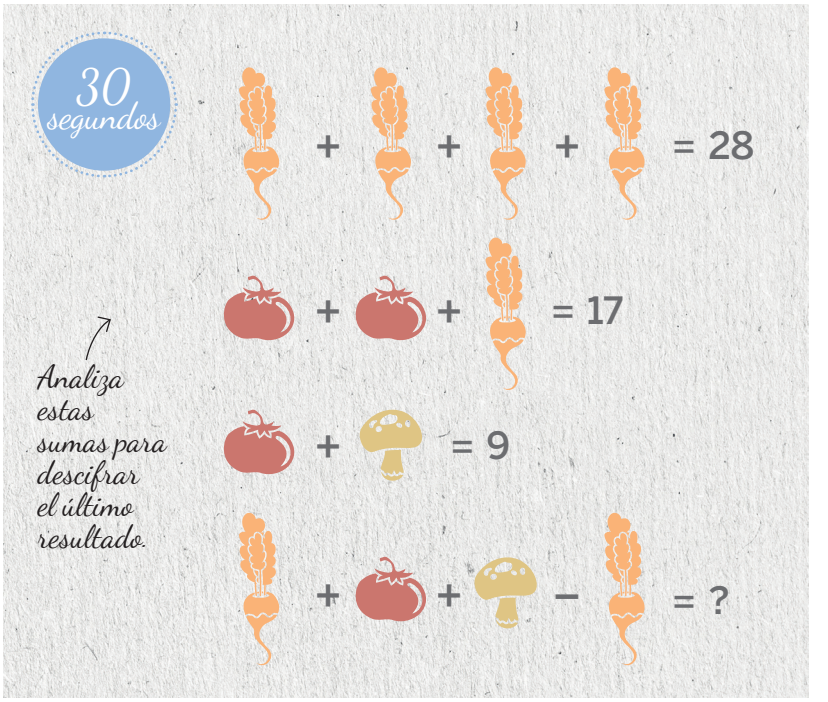
Memoriza una palabra que no conozcas y su significado. Puedes hacerlo con un simple diccionario, localizando las palabras que te sean desconocidas. Ampliar la riqueza léxica favorecerá a tu memoria semántica que es, entre otras cosas, la encargada de conectar los signos con sus significados. Comprueba el día siguiente que se haya fijado bien en tu memoria, y memoriza otra más.

Ejercicio 5

Activa mejor tus neuronas

Con este ejercicio mejorarás diferentes funciones cerebrales a la vez: la lógica, la asociación y el cálculo mental.

- **A partir del resultado,** define cuál es la referencia numérica de cada imagen. La primera línea es la más sencilla (todos los objetos son iguales y todos tienen, por tanto el mismo valor). Así lo tienes un poco más fácil para completar las siguientes.



Solución: 9

1 minuto

Alegría para el corazón

EL OPTIMISMO MEJORA LA SALUD CORONARIA

La relación entre la mente y el cuerpo, es decir, entre las emociones y las enfermedades, ha sido ampliamente demostrada por los científicos con múltiples estudios. Sin embargo, un nuevo trabajo vincula en concreto el pesimismo al riesgo cardiovascular..

Investigadores de Finlandia han estudiado a 3.000 hombres y mujeres de entre 52 y 76 años. Y los datos recogidos tras 11 años demuestran que las personas que suelen enfrentarse a la vida con pesimismo tienen el doble de riesgo de morir de enfermedad cardíaca.

La explicación que dan los investigadores es que el pesimismo genera ansiedad, y esta aumenta las hormonas inflamatorias, que pueden causar aterosclerosis e infarto. Según los autores, vale la pena que hagamos un esfuerzo para reentrenar nuestro cerebro y dejar de pensar que ocurrirá lo peor.

Ejercicio 6

Lee la noticia con atención

Leer el periódico puede ser una magnífica forma de activar tu cerebro. Destina unos minutos a hacerlo, subrayando las frases que te parezcan importantes. Haciéndolo estás mejorando la concentración y la capacidad de selección y de síntesis. Además, ejercitas la memoria porque conectas con datos ya archivados en tu memoria. Hoy, hazlo durante un minuto con la noticia que te aportamos.

1 minuto

Cuenta las letras que componen este texto.

Muchas personas se preguntan por qué no tenemos ningún recuerdo de nuestros primeros años de vida. Algunos atribuyen esta falta de recuerdos al paso del tiempo. Consideran que como han transcurrido muchos años desde que vivimos estas experiencias, las hemos olvidado. Pero la razón es simple: nuestro cerebro está en continuo desarrollo desde el día que nacemos, al igual que la memoria, que va evolucionando a medida que crecemos.

Ejercicio 7

Cuenta las letras

Mira con atención el texto de la izquierda y cuenta detenidamente las letras, signos de puntuación y espacios que contiene. Puedes aplicar ligeras variaciones, como contar solamente las vocales o las “a” que aparecen en el texto. El objetivo es ayudarte a focalizar y a concentrarte, tareas muy necesarias para una buena memoria. Si lo haces a diario, el resto del día tendrás un cerebro más ágil.