



SI COMO SE ENTRENA AL CUERPO, HAY QUE EJERCITAR EL CEREBRO. ¿O NUNCA TE PASO DE IR A LA COCINA Y NO ACORDARTE QUE FUISTE A BUSCAR?, O ESTAR CON EL TUBO DE TELEFONO EN LA MANO Y PREGUNTARTE ¿A QUIEN IBA A LLAMAR? COMO FUNCIONA NUESTRA MENTE Y QUE HACER PARA TENERLA ENTRENADA. Por Magalí Etchebarne.



Mental Fitness

O gimnasia de la mente. Es una tendencia en el ámbito mundial que propone a través de acertijos, juegos de memoria, concentración y otros ejercicios, la estimulación de las estructuras mentales. ¿Para qué? A partir de los 20 años perdemos mucha cantidad de neuronas por día, lo que equivale a decir que algunas de las funciones cog-

nitivas como la memoria reciente, la capacidad de encontrar palabras, la velocidad del procesamiento mental y la facilidad de adaptarse a situaciones nuevas, se vean afectadas. Es verdad que no podemos detener esa pérdida natural, pero sí mejorar el envejecimiento y detener el deterioro. Si bien diariamente llevamos a cabo actividades que mantienen la mente en acción, (la vida misma es un gran gimnasio para la mente), para estimular las estructuras mentales la actividad debe

presentarse como una novedad y como un desafío. Si estamos demasiado cómodos resolviendo las palabras cruzadas del diario, es probable que no estemos haciendo ningún esfuerzo. Proponer ejercicios que nos desestructuren y que requieran un esfuerzo mental, contribuye a que utilicemos aquellas funciones cognitivas que de otro modo dejamos dormidas. Para eso existen centros que se presentan como *personal trainers* para la mente, donde a través de cursos separados

por niveles, se ejercita por medio de ejercicios grupales, el pensamiento automático, la atención, la memoria y la estimulación de los sentidos.

Lo circuitos neurales son como caminos por los cuales viaja la información que queremos almacenar o recuperar, si no usamos esos caminos de manera periódica es probable que ocurra lo que sucede con cualquier camino que deja de transitarse: se obtura y se pierde. Lo mismo hay que imaginarlo en nuestra mente.

Cada vez son más los estudios neurológicos que demuestran que la ejercitación mental ayuda a prevenir el deterioro. Para eso es aconsejable realizar todo tipo de entrenamientos donde nuestra atención, concentración y memoria, entren en juego. Hay múltiples sitios en internet desde donde se puede acceder a juegos *online* con el nombre de Brain Training. Ejercicios de memoria visual, donde debemos focalizar la atención para descubrir diferencias, cálculos matemáticos o crucigramas, que hacen entrar en acción la mente y la revitalizan.



Neurofeedback

Consiste en el aprendizaje y el control de nuestra actividad eléctrica cerebral con el fin de mejorar nuestra performance cognitiva. Es decir, mejorar la atención, la concentración, la memo-

ria y la inteligencia. Durante una sesión de Neurofeedback se le colocan al paciente electrodos que registran la actividad eléctrica del cerebro. Esta actividad es representada en forma de gráficos mediante una computadora, cuyo monitor es observado por el paciente en tiempo real. Como la actividad cerebral se expresa en ondas de diferentes frecuencias (como se puede apreciar en un electroencefalograma), a cada frecuencia de onda corresponde un estado mental diferente. Por ejemplo, cuando prestamos mucha atención al resolver un problema difícil, se dice que estamos focalizados o concentrados, y si realizamos una imagen de nuestro cerebro, seguramente veremos que ciertas zonas se activan funcionando con una frecuencia de ondas altas. Esas ondas son las que podemos observar en el monitor y que después de un tiempo de "ejercitarse" el cerebro "aprende" a funcionar (tal como se aprende una habilidad cualquiera como andar en bicicleta) prestando más atención, inhibiendo distractores o enfrentando el estrés con mayor calma. El neurofeedback se utiliza como tratamiento complementario en trastornos por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD), o en déficit cognitivo (atención, concentración y memoria), para combatir la ansiedad, adicciones y para trastornos en el control de los impulsos. Pero en personas que no presentan ninguna de estas patologías puede ayudar a potenciar e incrementar las habilidades mentales superiores, facilitando la excelencia ejecutiva en el deporte, en la creatividad, en la gestión empresarial, en los ámbitos académicos e intelectuales. El cerebro-mente, así como el cuerpo, es claramente entrenable.



EXPERTOS CONSULTADOS

Dr. Luis I. Mariano
Médico psiquiatra

Lic. Ester Romero
Especialista en
psicología clínica y
neuropsicología

Dra. Silvia Moos
Bioquímica



MÁS INFO

■ Klik "Personal trainer" para la mente

Se dictan cursos en tres niveles.

www.klik.com.ar

Tel.: 4737-0920

■ Brain training Sitios de internet para ejercitar la mente

www.gamesforthebrain.com

www.refugioantiaereo.com

[www.online.com.es/1930/
juegos-online/brain-training](http://www.online.com.es/1930/juegos-online/brain-training)

www.genbeta.com

■ Neurofeedback Especialistas en mejorar el aprendizaje y la concentración

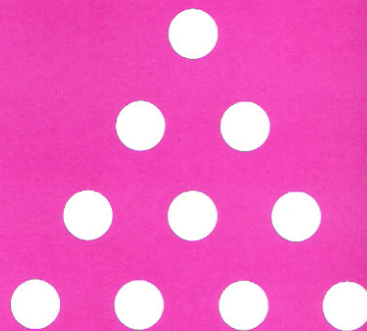
Lic. Ester Romero
Especialista en psicología
clínica y neuropsicología.
Tel.: 4812-3659/4813-4440.
esterromero@fibertel.com.ar

■ Control mental

Prof. José Moubayed
Tel.: 156-337-0269.

Ejercicio visual: representando las imágenes en la mente

Moviendo sólo tres piezas debés conseguir que la figura mire hacia abajo.



Fuente: Klik. Ver el resultado en pág. 193.



Control mental

Otro tipo de entrenamiento mental es el "control". Se puede decir que cuando nacemos nuestro cerebro es como una página en blanco que vamos completando con la experiencia. Con-

struimos el cerebro con lo que hacemos, con lo que pensamos y con lo que sentimos. Si podemos controlar esos pensamientos, y los sentimientos que nos generan esas ideas o esos recuerdos, quiere decir que tenemos el dominio de nosotros mismos. Claro que alcanzar ese dominio es muchas veces una tarea difícil. Pero no imposible. Si podemos preguntarnos, y respondernos sinceramente, por qué hacemos lo que hacemos ante tales personas o por qué respondemos de determinada manera ante algunas situaciones, de esa manera hacemos conscientes que sentimos, lo que intuimos y lo que hacemos. Si se adquiere esa gimnasia, entonces analizar, decidir y actuar resultará mucho más fácil y saludable. Existen para eso actividades que se plantean como seminarios para "aprender a darnos cuenta de lo que estamos pensando". A través de cursos de relajación se logra aprender a visualizar aquellos pensamientos que nos mantienen en la inacción o en la tristeza, y cómo liberarlos. El estrés, por ejemplo, bloquea los caminos mentales y en vez de llenar los circuitos con información para resolver nuestros problemas, los llena de pensamientos de aquello que nos está preocupando. Es cuando sentimos, por ejemplo, que perdemos el control sobre nosotros mismos, que nos ofusca la ansiedad, o que tenemos claro lo que queremos hacer, pero no lo podemos llevar a la acción. Es que si aprendemos a "ver" lo que pensamos, aprendemos a darnos cuenta de que muchas veces la realidad es lo que construimos mentalmente, y que la mente tiene mucho más poder del que a veces creemos.