

intro PSICOLOGÍA



TRUCOS PARA CUIDAR LA *Mente*

Mantener activo el cerebro con desafíos intelectuales y unos buenos hábitos nos permite pensar como jóvenes con el valor añadido de la experiencia.

Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Christian Boyer*

Demasiadas veces se relaciona la madurez con la pérdida de facultades mentales. Pero especialistas en el funcionamiento del cerebro como Tony Buzan aseguran que no tiene por qué ser así.

Las pruebas de coeficiente intelectual que comparan el rendimiento de mayores y jóvenes suelen dar una puntuación más alta a estos últimos por una simple cuestión de entrenamiento: los estudiantes están más habituados a resolver pruebas de este tipo que los que dejaron la escuela o la universidad hace varias décadas.

Sí es cierto que un cerebro joven tiende a resolver los ejercicios con más rapidez que uno adulto. Pero eso no es necesariamente negativo, ya que la lentitud está motivada por una experiencia que ha enseñado a la persona a filtrar más posibilidades antes de llegar a una respuesta.

A partir de cierta edad, sin embargo, un cerebro apelmazado por una actividad sedentaria, con muchas horas frente al televisor, empieza a ralentizarse y a tener problemas de memoria. Así como a los pacientes con una larga hospitalización les cuesta volver a caminar, porque

han perdido tono muscular, también las facultades intelectuales requieren un entrenamiento diario. Para lograrlo, vamos a cuidar de nuestro centro de operaciones con un plan de *antiaging*.

LAS MONJAS DE MANKATO
"Una mente perezosa es el taller del diablo" (Proverbios)

En su manual *Tu cerebro más joven*, Tony Buzan pone como ejemplo de longevidad intelectual una comunidad de monjas de un recóndito lugar de Minnesota (EE UU) llamado Mankato. Desde hace tiempo interesa a los investigadores del



	Tirada: 984.216	Sección: -	
	Difusión: 812.476 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Audiencia: 2.843.666 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Semanal	24/01/2010	Valor (€): 34.280,00	
		Valor Pág. (€): 34.280,00	
		Página: 23	Imagen: No

*“Contrariamente a lo que se cree,
el cerebro de un genio no es diferente del
de una persona común y corriente”*

envejecimiento cerebral, ya que muchas de estas mujeres superan los 90 años y hay una cuantas centenarias, la mayor parte de ellas con una asombrosa agilidad mental.

Una monja de esta comunidad, Marcella Zachman, fue portada de la revista *Life* porque impartió clases hasta los 97 años. Otra hermana, Mary Esther Boor, no se jubiló de su trabajo hasta los 99 años.

El profesor David Snowdon, de la Universidad de Kentucky, investigó por qué entre estas mujeres hay un índice de demencia senil y otras enfermedades mentales muy inferior a la media. La respuesta es que las monjas de Mankato hacen todo lo posible para mantener la mente ocupada en su vida cotidiana. Compiten en concursos, resuelven pasatiempos y mantienen debates, además de escribir en sus publicaciones, dirigir seminarios y dar clases. Según Snowdon, el estímulo diario revitaliza los conectores del cerebro, que tienden a atrofiarse con la edad, haciendo que se ramifiquen y creen nuevos vínculos.

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que la red neuronal del cerebro nunca es la misma, ya que, dependiendo de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia *enciende* su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar.

Ésa es la buena noticia: puesto que el buen estado de los circuitos del cerebro depende de lo que hacemos con él, podemos evitar la pérdida de facultades mentales tonificando nuestra *materia gris* con retos y estímulos de calidad.

LA REGLA DE LAS 10.000 HORAS
“Lleva mucho tiempo llegar
a ser joven” (Pablo Picasso)

En un libro del que se ha hablado mucho recientemente, *Fueras de serie*, Malcolm Gladwell postula la regla de las 10.000 horas. Según las estadísticas recogidas por el autor, es el tiempo que necesita aplicarse a una misma actividad cualquier persona para alcanzar la maestría.

Seguir siendo niños

“La única forma de mantenerse joven mentalmente es no dejar nunca de jugar. Independientemente de la edad, debemos vivir como si estuviéramos poniendo a prueba el mundo, es decir, seguir siendo niños. Cuando observamos a grandes artistas como Matisse, Picasso o Miró, entendemos que en esencia continuaron haciendo lo mismo que en su infancia: jugar, divertirse, ponerse nuevos retos. Mantener la ilusión cada día y no renunciar a los valores de la infancia es el elixir de la juventud. También para el cerebro, pues en cuanto empiezas a pensar como un viejo ya has perdido la batalla. Por eso es bueno que los abuelos estén cerca de sus nietos y les vean jugar e imaginar. Los niños son nuestros mejores maestros” (Gerard Rosés, pintor).

Contrariamente a lo que se cree, el cerebro de un genio no es diferente del de alguien común y corriente, tal como se comprobó en la disección del de Einstein. Todos tenemos más talento para unas disciplinas que para otras, pero lo que distingue a la persona brillante del resto son esas 10.000 horas que ha dedicado a una misma cosa, sea el violín, la informática o la gestión de un negocio.

Esta regla también se aplica al rendimiento del cerebro. Según los neurólogos, cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

Es el caso del ajedrecista que, en los primeros compases de la partida, mueve

sus piezas sin tener que cavilar. O el de un pianista de nivel que interpreta una compleja partitura mientras habla con alguien. Su esfuerzo y constancia les han procurado un seguro de vida para sus facultades intelectuales, que operan incluso sin que intervenga la conciencia.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra *Fausto* a los 82 años. Y un escritor más cercano a nosotros, José Saramago, sigue manteniendo a los 87 años una más que envidiable actividad literaria.

Su secreto tiene dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.





PSICOLOGÍA

PARA MANTENER LA MENTE FRESCA

1. LIBROS

- 'Tu cerebro más joven', Tony Buzan (Urano).
- 'Fuera de serie', Malcolm Gladwell (Taurus).

2. PELÍCULAS

- 'Ahora o nunca', Rob Reiner (Warner Home).
- 'Space cowboys', Clint Eastwood (Warner Home).

3. DISCOS

- 'At my age', Nick Lowe (Proper Records).
- 'Buena Vista Social Club', Ry Coder (World Circuit).

> LAS 7 CLAVES DE UN CEREBRO JOVEN "Envejecer es un mal vicio que no se pueden permitir los que andan muy ocupados" (André Maurois)

Como no todo el mundo tiene tiempo o ganas de escribir novelas o de tocar el violín, vamos a ver las claves para mantener el cerebro joven a cualquier edad. Según el divulgador William Speed, hay siete cosas que todo el mundo debería hacer para que su centro de operaciones no vea menguado su rendimiento:

1. EJERCICIO. Según los especialistas en terapias *antiaging*, el mejor tonificador del cerebro son las zapatillas de deporte, ya que mejora el ritmo cardiaco y, por tanto, la circulación de la sangre. Un cerebro bien irrigado mantiene en buen estado las conexiones entre las neuronas, que son esenciales para el pensamiento. Por tanto, el ejercicio suave suministra más sangre y oxígeno a nuestro tejido cerebral, evitando que se deteriore.

2. BUENA ALIMENTACIÓN. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes -frutas y verduras, legumbres, frutos secos, té verde- no sólo ayuda a prevenir el cáncer, sino que neutraliza los temidos radicales libres que envejecen el cerebro. Una dieta demasiado grasa, además, puede derivar en presión arterial alta, diabetes, obesidad o colesterol, los cuales dificultan el riego sanguíneo también en el cerebro.

3. APRENDER SIEMPRE.

Aunque nuestra *materia gris* empieza a envejecer a los 30 años, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad. Para ello debemos procurar a la mente ejercicios y nuevos desafíos.

4. MANTENER LA CALMA. Jeansok Kim, un investigador de la Universidad de Washington, asegura que el estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria. En especial, el estrés crónico debilita la región del cerebro denominada hipocampo, donde se forma y consolida la memoria.

5. DORMIR SUFICIENTE. Un estudio llevado a cabo en Harvard con estudiantes de matemáticas demostró que un buen

descanso nocturno duplicaba la capacidad de los participantes para resolver problemas planteados el día antes. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro se mantiene activo y tiene tiempo de sintetizar lo que ha aprendido con anterioridad. La expresión "voy a consultarlo con la almohada" tiene, por tanto, mucho sentido.

"El estrés puede dañar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria. En especial el estrés crónico"

6. REÍR. El humor estimula la generación de dopamina, una hormona y neurotransmisor que nos hace "sentir bien". La risa nos ayuda a relativizar nuestras preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se ancle.

7. APROVECHAR LA EXPERIENCIA. Lo bueno de hacerse mayor es que atesoramos un archivo con millones de situaciones que nos proporcionan criterio. Esta información podemos aprovecharla para afrontar problemas -nuestros o de otras personas- para los que una persona joven no está preparada. ●

Juegos para el cerebro

"Los seres humanos no dejan de jugar porque envejecen; envejecen porque dejan de jugar" (Oliver Wendell Holmes). En las farmacias se venden sofisticados complementos vitamínicos para nutrir nuestro músculo pensante, y las tiendas de productos naturales recomiendan *ginseng* para la vitalidad y *gingko biloba* para reforzar la memoria. Sin embargo, la mayoría de especialistas coinciden en que el juego es el protector número uno de las facultades mentales. La terapeuta Amber Hensley aconseja incorporar a nuestra rutina diaria alguna de estas actividades para mantener bien lubricada nuestra red neuronal:

- Juegos de mesa como el ajedrez, las damas, el dominó o las cartas, incluyendo los solitarios.
- Puzzles, mecanos y otros juegos de construcción.
- Crucigramas, sudokus o cualquier pasatiempo.

Para los que se aburren con esta clase de pasatiempos, aprender un idioma es una excelente manera de engrasar todos nuestros circuitos cerebrales, ya que implica ejercitar la memoria, entender nuevas estructuras y sintetizar reglas gramaticales.

Por supuesto, dos actividades como leer y escribir también resultan una gimnasia mental de primer orden, al igual que aprender a tocar algún instrumento musical.

Una actitud optimista será el complemento imprescindible para que nuestro cerebro sea un generador de creatividad en lugar de un pozo de lamentos. Alimentar la curiosidad y celebrar cada día que pasamos en el mundo es todo lo que hace falta para no retirarnos nunca del lado soleado de la vida. Como reza un proverbio irlandés, "nunca lamentos que te estás haciendo viejo, porque a muchos les ha sido negado este privilegio".