

# EL PODER DE TU CEREBRO

SIMON FOSTER

7 Formas Sencillas de Mejorar  
tu Memoria y tu Poder Mental

# EL PODER DE TU CEREBRO

7 FORMAS SENCILLAS DE MEJORAR TU MEMORIA

Y TU PODER MENTAL

*SIMON FOSTER & HÉCTOR MILLA*

**Copyright © 2014, 2015 por Chile Publishing.**

**Todos Los Derechos Reservados**

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopias, grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación sin el permiso previo y por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves que correspondan a comentarios u opiniones u otros usos No Comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

## ¿POR QUE DEBERÍAS LEER ESTE LIBRO?

Mejorar tu poder cerebral o el rendimiento de tu memoria de corto y largo plazo no es un tema esotérico, tampoco lo es el hecho de que todos contamos con un determinado poder mental, sujeto de ser medido y estimado científicamente.

Existen formas científicamente probadas que permiten mejorar de manera sustancial tanto el rendimiento de tu cerebro como tus habilidades de retención en las memorias de corto y largo plazo.

En este libro analizamos las distintas alternativas desde un enfoque académico y no solo mediante el aprendizaje de una cierta cantidad de técnicas aisladas y sin contexto.

Creemos que es importante, si de verdad pretendes lograr resultados con este libro, que comprendas tanto el funcionamiento como la aplicación práctica de este conocimiento en la consecución de un determinado objetivo, que en este caso es aumentar tu poder cerebral y mejorar tu memoria de corto y largo plazo.

Una vez entiendas el porqué, podrás adaptar de manera fácil las técnicas descritas en este libro a tu propia realidad, obteniendo el máximo beneficio de esta lectura.

# ÍNDICE

[¿Por Que Deberías Leer Este Libro?](#)

[Índice](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1 – Alimentos que impactan significativamente tus funciones cerebrales, entre ellas, la memoria.](#)

[Capítulo 2 - Estrategias para mejorar la memoria de corto y largo plazo](#)

[Capítulo 3 – La forma correcta de aprender y experimentar cosas nuevas.](#)

[Capítulo 4 – Formas simples para poner a prueba tus funciones cerebrales.](#)

[Capítulo 5 – Que debes leer exactamente para mantener tu mente activa y aprendiendo.](#)

[Capítulo 6 – La importancia de una mente sana en un cuerpo sano](#)

[Capítulo 7 – Técnicas para evitar el estrés negativo.](#)

[Conclusión](#)

[Sobre el Autor](#)

## INTRODUCCIÓN

Nuestros cerebros son órganos tan increíblemente complejos e intrincados que han fascinado a la comunidad científica por años. Tienen tal nivel de eficiencia, versatilidad y velocidad que los expertos han tratado de igualar el funcionamiento de las computadoras con el de la mente humana durante décadas.

Una de las maravillosas características del cerebro es su capacidad de mejorar su desempeño a través de ejercicios mentales, consumo de ciertos alimentos y otras prácticas que podrían mejorar tu memoria al tiempo que le ayudan a tu mente a alcanzar óptimas condiciones de funcionamiento.

Este libro se ocupa de estos tres aspectos, el rol que juegan determinados tipos de ejercicios mentales, como te afecta la alimentación para bien o para mal y que hacer al respecto y la descripción de técnicas de fácil aplicación para mejorar tanto tu poder cerebral como tu memoria de largo y corto plazo.

Cabe señalar que las técnicas descritas, además de ser sencillas, no requieren ningún tipo de inversión adicional al costo de este libro.

Estamos convencidos de la utilidad de lo que estas a punto de leer, por tanto empezamos de una vez.

## CAPÍTULO 1 - ¡ERES LO QUE COMES!

### Tu dieta puede impactar significativamente tus funciones cerebrales, entre ellas, la memoria.

Lo que te llevas a la boca puede tener un impacto positivo o negativo en todas las tareas que desempeña tu cerebro, incluyendo tu memoria. Así que, piénsalo bien antes de abarrotarte de comida chatarra. Tu cerebro, así como otras partes de tu cuerpo, sufre las consecuencias de los malos hábitos alimenticios y para cambiar eso debes aprender qué alimentos lo ayudan a estar más alerta y mantenerse más saludable. Acá te damos algunos consejos para que comiences con una dieta que estimule tu cerebro en lo general y la memoria en lo particular:

#### **1) Antioxidantes para un cerebro joven.**

Entre los alimentos que ayudan a potenciar a tu cerebro están aquellos que incluyen antioxidantes, dado que éstos contrarrestan los nocivos efectos de la oxidación de las neuronas. La oxidación es una reacción química que puede dañar las células cerebrales. Para ilustrarlo, piensa en cómo el oxígeno puede provocar óxido en la carrocería de un auto. De manera similar, la oxidación tiene un efecto corrosivo en tu cerebro. Los antioxidantes son los protectores que luchan contra el dañino proceso conocido como "estrés oxidativo". Los alimentos ricos en antioxidantes son cruciales para neutralizar el efecto de este tipo de estrés y mantener la salud cerebral. Pero, ¿cómo es una dieta rica en antioxidantes?

Estos son algunos alimentos que puedes comer para estimular tu

cerebro con una fuerte dosis antioxidante:

- Frutas, como manzanas, bananas, uvas, arándanos, granadas y cerezas
- Vegetales, como brócoli, berenjenas, cebollas, espinacas, col y otras verduras verdes
- Salmón, carnes rojas y aves magras
- Semillas y frutos secos
- Legumbres, como frijoles y lentejas
- Granos enteros
- Chocolate negro (mientras más porcentaje de cacao tenga, más antioxidantes posee)
- Hierbas y especias como el romero, orégano, albahaca, canela y clavo de olor

## 2) Abundantes ácidos grasos Omega-3.

Junto con los antioxidantes, también puedes potenciar tu cerebro y memoria comiendo alimentos con alta concentración de ácidos grasos Omega-3. De hecho, las neuronas se crean y reparan con estas beneficiosas grasas, por lo que son indispensables para una función cerebral óptima.

Esta es una lista de alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3:

- Arroz silvestre (zizania)
- Huevos (especialmente aquellos que son puestos por gallinas con una dieta rica en ácidos grasos Omega-3)
- Carne y leche de animales alimentados con pasto
- Semillas y aceite de linaza
- Frijoles, especialmente los frijoles negros
- Peces de agua fría; en especial peces silvestres capturados y no criados

## 3) Mayor hidratación, mejor función.

Los órganos de nuestro cuerpo necesitan agua para funcionar correctamente y el cerebro no es la excepción. La deshidratación

puede obnubilar tu memoria y quitarle a tu cerebro su energía y vitalidad. Acá te presentamos una práctica guía para determinar la cantidad de agua que necesitas beber a diario, según tu peso corporal y la cantidad de líquido que actualmente tomas, solo debes seguir el enlace y encontrarás una calculadora especialmente diseñada para el efecto:

<http://www.h4initiative.com/es/herramientas/tablas-hidratacion>

#### **4) La fibra que tu cerebro necesita.**

Los alimentos con alta concentración de fibra le ayudan a tu cerebro a absorber los azúcares de manera adecuada, ya que se aseguran de que la glucosa no pase demasiado rápido a tu torrente sanguíneo. Si quieres consumir alimentos altos en contenido fibra, puedes consultar esta lista para tratar de incorporarlos a tu dieta actual:

- Legumbres, como frijoles, arvejas y lentejas
- Fruta, como fresas, manzanas y arándanos
- Semillas y frutos secos
- Cereales y pan con granos enteros

#### **5) Proteínas para la sinapsis.**

Los neurotransmisores son los encargados de transmitir las instrucciones desde tu cerebro hacia tu cuerpo, por lo que son uno de sus componentes más importantes. Si quieres potenciarlos y ayudarlos para que trabajen a la perfección, necesitas abastecerlos con cierto tipo de proteínas con una alta concentración de tirosina, las cuales se encuentran en ciertos alimentos de los cuales detallamos:

- Lácteos, por ejemplo el queso cottage
- Huevos blancos
- Soya
- Carnes como el pavo, las aves de caza y los cerdos magros
- Vegetales, como la espinaca y las hojas de mostaza, entre otras verduras verdes



- Pescado, como el atún y el pez reloj anaranjado

## **6) Eliminar los alimentos que alteran la función cerebral.**

Aunque la comida chatarra hecha con harina blanca y azúcar procesada –como los pasteles, donas y galletas– son deliciosas, la verdad es que pueden ser de un alto costo para tu salud. Además de aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad grave como la diabetes tipo 2, estas golosinas pueden disminuir y afectar las funciones de tu cerebro. Esto sucede porque este tipo de alimentos aumenta rápidamente los niveles de azúcar en la sangre para luego bajar de manera abrupta, lo que suele dejarte con una sensación de debilidad y con pensamientos más lentos. Para que te hagas una idea, acá te mostramos una lista de alimentos que debes evitar si deseas aumentar la capacidad de tu cerebro y de tu memoria:

- Sodas y refrescos azucarados
- Alimentos hechos con harina blanca
- Alimentos hechos con azúcar refinada

Aunque eliminar estos exquisitos, pero dañinos alimentos de golpe podría ser poco realista, el solo hecho de disminuir su consumo ayudará a que tu cerebro pueda trabajar sin los altibajos de glucosa asociados al consumo de estos.

Lamentablemente, muchas personas no comprenden que comer una dieta saludable y balanceada juega un rol crucial en el desempeño, desarrollo y mejora de nuestros cerebros. Tal como intentamos mantener nuestros vehículos en excelentes condiciones con gasolina, aceite y los arreglos necesarios, de igual manera podemos potenciar nuestra mente brindándole los nutrientes que le ayuden a alcanzar su máximo potencial. Haz la prueba y verás que si agregas a tu dieta alimentos con alta concentración de antioxidantes, ácidos grasos Omega-3, fibra y proteína tendrás una significativa mejoría en la forma en que tu cerebro funciona.

## Capítulo 2 - Estrategias para mejorar la memoria de corto y largo plazo

Ya sea que quieras mejorar tu memoria a corto plazo para responder correctamente en tu próximo examen, ya se de la escuela o universidad, o quieras guardar tus preciados recuerdos en la memoria de largo plazo, tus habilidades de memorización se pueden mejorar en gran medida aprendiendo ciertas estrategias de retención de información. Estas son algunas ideas estratégicas que pueden ayudarte a mejorar tu memoria:

### **1) Usa la repetición para fortalecer hechos importantes en tu memoria.**

Ya sean las tablas de multiplicar o una información de contacto, como dirección y número telefónico, la mayoría de nosotros conoce ciertos datos que puede recitar sin siquiera pensarlo. Incluso si han pasado años desde que los memorizaste por primera vez, verás que tienen una cosa en común: los aprendiste mediante la repetición.

¿Por qué crees que tu maestro de primaria hacía que repitieras las tablas de multiplicar una y otra vez durante toda la clase? El motivo es porque de esta manera quedarían plasmadas en la memoria de largo plazo de los estudiantes. Si quieres o necesitas retener ciertos datos, frases o conceptos, la repetición es un factor clave que ayudará a que esa información quede incorporada permanentemente en tu memoria de largo plazo.

### **2) Uso de reglas mnemotécnicas para ayudar a la memoria.**

Desde hace muchos años, cuando los profesores necesitan que los alumnos memoricen la cantidad de días que tiene cada mes del año o algún orden en biología, han usado la mnemotecnia en forma de rimas

y acrósticos para ayudarlos. Probablemente más de algún lector recordará la rima "Treinta días trae noviembre, con abril, junio y septiembre; de veintiocho solo hay uno; los demás de treinta y uno".

Incluso, algunos pueden recordar el acróstico "El **Rey** es un **filósofo** de mucha **clase** que ordena para su **familia géneros** de buena **especie**", el cual es utilizado para enseñar las categorías taxonómicas: reino, filum, clase, orden, familia, género y especie. Las rimas, acrósticos, canciones y aliteraciones (repetición de fonemas) son algunas reglas mnemotécnicas útiles tanto para estudiantes como para cualquier persona que desee retener cierta información específica.

### 3) Organiza la información que deseas memorizar.

Un hogar desorganizado puede ser muy caótico, ya que entre el desorden y revoltijo es muy difícil encontrar lo que se necesita, ya sea tu ropa, las llaves o cualquier otro artículo. Lo mismo se aplica para el cerebro. Cuando la mente pasa de un tema a otro sin ton ni son, es posible que nos sea muy difícil retener grandes cantidades de datos.

Por el contrario, cuando se organiza la información en grupos y patrones es mucho más sencillo volver a recuperarla cuando la necesitamos. Haz listas de cosas en común e intenta mantenerlos agrupados en un mismo lugar en tu cabeza. Por ejemplo, si quieres recordar los pasos a seguir en cierta actividad en particular, haz una lista con cada etapa en el orden en que se desarrolla y repásala hasta que quede plasmada en tu memoria.

### 4) Involucra todos tus sentidos en el proceso de memorización.

Muchos de nosotros logramos memorizar más cosas si involucramos más sentidos en el proceso. Por ejemplo, saborear y oler algunos de los ingredientes mientras cocinas te ayudará a afianzar la receta en tu mente. Asimismo, repasar físicamente los pasos de una rutina de ejercicios te ayudarán a recordarlos mucho mejor que solo leyéndolos en una hoja o viéndolos en un video.

De la misma manera, si debes memorizar las líneas de una obra de teatro, te será más fácil si lees el texto en voz alta en vez de hacerlo mentalmente. Mientras más sentidos incluyas en el proceso de memorización, mejor. Si uno de tus sentidos no logra recuperar la información más adelante, el resto de ellos podría ayudarte a recobrar el recuerdo más fácilmente.

### **5) Limita el uso de uno o más sentidos durante una actividad para memorizar un sentido a la vez.**

Por otro lado, puedes mejorar tu memoria mediante experiencias sensoriales haciendo completamente lo opuesto a lo explicado en el punto anterior. En vez de usar varios sentidos, concéntrate en usar solo uno o dos a la vez.

Para lograrlo, puedes hacer una actividad con los ojos vendados o con auriculares, pero asegúrate que sea una tarea donde no pongas en riesgo tu salud o integridad física. Limitar temporalmente el uso de uno o más sentidos puede aumentar tu conciencia sensorial, lo que podría mejorar tu memoria y funciones cerebrales.

### **6) Utiliza el estudio metódico para una mejor retención.**

¿Cuántos de nosotros podemos decir que nunca hemos estudiado la noche anterior o a última hora, para una prueba o examen? Tal vez logramos aprobar, pero la verdad es que generalmente nos olvidamos de inmediato de gran parte de la información repasada a último momento.

Si nuestro único objetivo era pasar la prueba, éste puede ser un método viable, sin embargo, la finalidad del estudio es comprender el tema en profundidad y retenerlo en nuestra memoria de largo plazo para usarlo a futuro cuando lo necesitemos.

Aunque a veces repasar a última hora puede ayudarnos a memorizar superficialmente para recuperar la información rápidamente a corto plazo, no es la mejor opción para lograr un entendimiento real y

profundo. Asimismo, este método es inadecuado para implantar conceptos en nuestra memoria de largo plazo.

Por este motivo, es importante que recuerdes que la mejor manera de aprender y retener la información es mediante un estudio metódico a intervalos regulares durante un periodo de varias semanas, en vez de hacerlo un par de días u horas antes de ser evaluados.

## **7) Aplica la información que deseas retener en el mundo real.**

Uno de los mejores consejos para conservar la información a largo plazo es aplicarla en el día a día. Por ejemplo, no sólo leas la receta que quieres memorizar, sino que úsala al cocinar; no sólo escuches la canción que quieres aprenderte, sino que cántala una y otra vez; no sólo veas un video sobre técnicas de fútbol, sino que ¡toma el balón y sal a practicar!

Tal como dice el dicho, "la práctica hace al maestro" y todos sabemos que es una gran verdad. El motivo por el que recordamos cómo cocinar una receta, la letra de una canción o cómo "dominar" el balón es que en realidad lo hemos hecho, no sólo lo hemos pensado. Asimismo, si no practicamos la información que esperamos aprender, la gran mayoría de nosotros terminaremos olvidándola. Mientras más utilices realmente lo que quieres retener, más oportunidades tendrás de almacenarlo a largo plazo.

## **8) Estudia con un compañero.**

Muchos profesores dicen que cuando le enseñan algo a alguien, la información se plasma más profundamente en su mente que si simplemente lo leyeran. Por eso, cuando intentes incorporar datos permanentemente en tu memoria, busca la forma de enseñarle a alguien.

Para lograrlo, puedes encontrar un compañero de estudio, donde cada uno pueda tomar el papel de profesor alternadamente, para explicar la información en detalle y hacerse preguntas mutuamente

que les ayuden a profundizar en el tema y verlo desde diferentes ángulos. Cuando estudias con un compañero, puedes encontrar innovadoras ideas para estimular la memoria y retener mejor la información.

### **9) Busca retos mentales que mejoren tu memoria y otras habilidades cerebrales.**

A veces podemos mejorar nuestra memoria con solo hacerle un desafío a sus capacidades. Acá te dejamos algunas ideas de cómo puedes retar y pulir tus habilidades mentales:

- Busca una forma de usar tus habilidades de manera competitiva, como un debate formal, concursos de ortografía o preguntas de un tema en particular, etc.
- Intenta dominar la técnica de lectura rápida
- Intenta terminar algo en un plazo de tiempo acotado
- Intenta expandir tu vocabulario de manera semanal
- Intenta escribir de manera creativa sobre un algún tema
- Intenta predecir con propiedad el clima, resultados políticos, deportes o cualquier evento y verifica si tus predicciones fueron acertadas
- Intenta aprender algo nuevo cada día
- Intenta dar consejo sobre temas de interés de los que estés bien informado.

Como ves, existen muchas estrategias para ayudarte a mejorar tu memoria y otras importantes habilidades mentales, así que no dejes de usar estos ventajosos métodos para retener información de manera más rápida y eficiente de lo que acostumbrabas.

## CAPÍTULO 3 - APRENDE Y EXPERIMENTA COSAS NUEVAS.

Hay personas en asilos de ancianos cuyas mentes se perdieron hace tiempo con la demencia senil y apenas reconocen a sus seres queridos; sin embargo, hay otros adultos mayores de la misma edad que aún tienen todas sus facultades activas y con una capacidad mental mucho mejor que personas diez años menores.

Entonces, ¿qué los diferencia? Aunque se sabe que existen muchas causas para el Alzheimer y la demencia senil, hay cada vez más estudios que demuestran que el aprender y experimentar cosas nuevas puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades mentales relacionadas con la edad. Para ayudarte a evitar estos problemas, te damos algunas sugerencias para estimular tu cerebro y memoria mediante el aprendizaje.

### **1) Visita lugares nuevos.**

Los humanos somos criaturas de hábito, así que nos sentimos cómodos comiendo siempre en los mismos restaurantes, comprando en las mismas tiendas y estacionando siempre en el mismo lugar, pero hacer lo mismo una y otra vez hace que nuestro cerebro se estimule cada vez menos.

Para evitar esto, intenta visitar un lugar nuevo cada cierto tiempo para hacer que tus neuronas se recarguen y refresquen, no importa si es un museo al que nunca has ido, un restaurante diferente o incluso un destino vacacional completamente nuevo: la variedad es la sal de la vida y, como si fuera poco, te ayuda a ejercitar tu cerebro.

### **2) Actualiza tus pasatiempos.**

Aunque hayas jugado fútbol desde que eras un niño o confeccionado manualidades desde la adolescencia, tomar un nuevo pasatiempo puede ser una experiencia gratificante y, por añadidura, también

puede ayudarte a mejorar tu función cerebral. Así que, si estás acostumbrado a pasar tus sábados en la cancha de fútbol, cambia tus costumbres e intenta jugar otro deporte este fin de semana. Si lo deseas, también puedes tomar clases de cocina en algún centro recreativo o hacer cualquier otra actividad que te parezca interesante, ya que además de entretenerte puede ayudarte a estimular tus neuronas.

### **3) Nunca pares de estudiar.**

No existe un límite de edad para continuar con tus estudios y ¡nunca eres muy viejo para aprender algo nuevo! Tu cerebro es un órgano muy adaptable que puede aprender constantemente sin importar tu edad, así que revisa de inmediato qué clases hay en tu centro comunitario o cuál curso puedes tomar en la universidad el próximo semestre.

Si no te interesa obtener un título académico, siempre puedes asistir de oyente, así podrás ir a clases y estudiar a tu propio ritmo, sin la presión de ser evaluado. También podrías tomar clases o cursos de terapias alternativas o con un enfoque espiritual. Tú tienes el poder de decidir qué estudiar. Ya sea algún tipo de curso bíblico en tu comunidad religiosa, una clase de computación en un centro de recreación o un curso de historia en una universidad local, la educación continua es una excelente manera de ejercitar las partes de tu cerebro que se encargan de la retención de recuerdos, es decir, de la memoria.

### **4) Explora nuevas formas de hacer tus quehaceres diarios.**

Similar a lo que mencionamos sobre visitar siempre los mismos lugares, cuando hacemos las cosas una y otra vez de la misma manera, nuestros cerebros se acostumbran y dejan de funcionar a un nivel óptimo. Una forma de combatir esta tendencia es tratar de hacer nuestras tareas diarias de una forma diferente. Por ejemplo, podrías probar una nueva ruta desde tu trabajo a la casa, hacerte un peinado diferente al que sueles usar o puedes modificar tu rutina matutina, así que en vez de levantarte, vestirse, hacer la cama y hacerte un café,



intenta hacer estas actividades en otro orden.

### **5) Haz lo posible por aprender habilidades ambidiestras.**

Las personas diestras rara vez pueden hacer sus quehaceres con la mano izquierda y viceversa. Sin embargo, cuando se sufre un accidente en la mano que más ocupamos, a menudo nos damos cuenta que podemos lograr hacer cosas con la otra mano por simple necesidad. Si quieres potenciar tu capacidad cerebral, no esperes a tener que pasar por una emergencia para aprender a ser ambidiestro.

Existe evidencia que indica que si se aprende a usar el lado del cuerpo que menos ocupamos puede ayudarnos a ejercitar la mente. Si quieres aplicar este consejo a tu vida diaria, comienza usando tu mano "débil" en actividades sencillas, como comer o lavarte los dientes. Posiblemente en un principio se sienta raro, pero con práctica podrías sorprenderte de lo bien que terminarás dominando ciertas actividades con tu lado menos acostumbrado. Con esto, además de ganar coordinación física, también estarás estimulando tus aptitudes mentales.

### **6) Aprende un idioma nuevo.**

Aprender un nuevo idioma involucra muchos procesos mentales, ya que es una actividad compleja, pero por esto mismo puede servirte de ejercicio mental. Afortunadamente hoy en día es muy sencillo tomar cursos de idiomas gratuitos en Internet, donde podrás estudiar la lengua que siempre quisiste hablar: inglés, francés, chino o cualquier idioma que se te ocurra.

Con esto tu mente se llenará de nuevos sonidos, reglas gramaticales y normas ortográficas. Todas estas nuevas experiencias lingüísticas te ayudarán a ejercitar partes de tu cerebro que han tenido poca estimulación hace largo tiempo.

### **7) Aprende un nuevo deporte para conectar tu cuerpo y tu mente.**

Aunque previamente mencionamos algunos aspectos relacionados con el deporte, aún quedan temas por aclarar. Las actividades deportivas involucran tanto procesos físicos como mentales, dado que requieren un gran nivel de concentración.

Por ejemplo, piensa en toda la actividad cerebral que se necesita para dar un pase acertado en fútbol, usar correctamente una raqueta de tenis o aprender a dar brazadas coordinadas en natación. ¡Cuando el cuerpo y la mente trabajan juntos, puedes ejercitar ambos con una sola actividad!

### **8) Mira las cosas desde otro ángulo.**

Si siempre has visto algo desde un mismo ángulo o punto de vista, intenta analizarlo desde una forma completamente diferente para estimular la habilidad de tu cerebro de absorber y procesar nuevas formas de pensamiento. Por ejemplo, si siempre has preferido cierta postura política, intenta leer o escuchar información que contradiga tu actual visión del mundo.

Aunque es posible que tu punto de vista siga intacto, el solo hecho de obligarte a analizar tus nociones y verlas desde la perspectiva de otros, puede ayudarte a pensar más críticamente sobre tu postura y le permite a tu mente refrescarse y mejorar sus habilidades.

### **9) Aprende a apreciar nuevo arte, literatura y música.**

Si siempre lees el mismo tipo de libros, miras las mismas obras de arte o escuchas la misma estación de radio, es posible que tu mente se haya estancado en la rutina. Puedes cambiar un poco las cosas exponiéndote a propósito a estilos diferentes que no hayas explorado antes.

Podría sorprenderte el hecho de que comiences a adquirir nuevos gustos a medida que te abres a estos nuevos medios artísticos y al mismo tiempo estarás impactando tu cerebro de manera positiva

gracias a las nuevas experiencias sensoriales.

## **10) Crea tus propias expresiones artísticas.**

No solo apreciar el arte ajeno estimula tu mente, ¡sino que crear tus propios trabajos también lo hace! Ya sea que te guste escribir, componer música, dibujar, pintar, esculpir o hacer cualquier tipo de trabajo creativo, todo esto le ayuda a tu cerebro a trabajar en busca de ideas e inspiración. Producir arte por ti mismo puede ser una de las formas más gratificantes que hay para potenciar tus habilidades mentales.

Por todo esto, es importante que tengas en cuenta que nunca eres demasiado viejo para ampliar tus horizontes y aprender cosas nuevas, la edad no es nada más que un número. Si nos esforzamos por desarrollar nuestra curiosidad sobre diferentes aspectos de la vida y nos aventuramos en nuevos descubrimientos, veremos que nuestra vida se enriquece y nuestras capacidades cognitivas mejoran gracias a las nuevas experiencias y perspectivas.

## Capítulo 4 - Busca nuevas formas de poner a prueba tus funciones cerebrales.

### 1) Pon a prueba tu memoria constantemente.

¿Alguna vez has visto a un experimentado camarero capaz de recordar a la perfección una larga lista de órdenes sin escribirlas? Lo más probable es que no haya adquirido esa sorprendente habilidad de la noche a la mañana. Aunque muchos de nosotros hemos aprendido a confiar en las listas escritas, quienes han dominado la técnica de ir de compras sin una ayuda visual a menudo tienen una excelente memoria en todas las otras áreas de su vida.

Estas personas han ejercitado su memoria hasta el punto que pueden almacenar información de una manera más simple y rápida que el resto de nosotros. Es increíble lo que la memoria puede retener y recordar con cierta práctica, así que la próxima vez que vayas de compras a tu mercado o supermercado local, escribe tu lista habitual, estúdiala por un momento y luego intenta ir a la tienda sin ella... ¡pero esta vez será a propósito y no porque la dejaste accidentalmente en casa! Si logras recordar todos o casi todos los artículos de tu lista, puedes intentar recordarlos cuando vayas de compras un poco más lejos de casa. Cada vez que fuerzas a tu cerebro a evocar cualquier tipo de lista, le estás ayudando a ejercitarse.

### 2) Pon a prueba tus habilidades de razonamiento en un debate amistoso.

Cada vez que tienes un debate amistoso —y tu compañero sabe que es una conversación afable y no una discusión acalorada— es una oportunidad para poner a prueba tus habilidades de pensamiento crítico. No es necesario que sea un debate formal, sino solo una

conversación con alguien que suele tener diferencia de opiniones contigo sobre algún tema de interés donde cada uno exponga el motivo por el cual no concuerda con el otro. Este tipo de debates amistosos puede ayudarte a pensar más en profundidad sobre tu perspectiva y el motivo para sostener cierto punto de vista, lo que puede llevarte a expresar tus razones con más propiedad y precisión. Todo este ejercicio mental de comparar visiones de un mismo tema es excelente para mantener tus habilidades cognitivas en un nivel óptimo.

### **3) Pon a prueba tus habilidades asociativas con juegos de palabras.**

Puedes jugar este tipo de juegos de asociación de palabras en grupo o solo, simplemente con un lápiz y papel. El objetivo del juego es pensar tantas cosas relacionada entre ellas como sea posible en un corto periodo de tiempo (30 segundos o 1 minuto). Por ejemplo, pensar todas las palabras posibles que se relacionen con el invierno: nieve, frío, vacaciones, lluvia, chaqueta, botas, etc. Si juegas con otros, ellos pueden decir una palabra y tú tienes que contestar con una palabra asociada a ella tan rápido como puedas. Afortunadamente, este es un juego simple donde puede participar gente de todas las edades y servirá de ejercicio mental para potenciar tu capacidad de asociación de ideas, velocidad de pensamiento y agilidad mental.

### **4) Pon a prueba tu cerebro con una “tormenta de ideas”.**

Una tormenta de ideas —o lluvia de ideas— conocida en inglés como *brainstorming*, es una técnica que puede ayudarte a tu cerebro a funcionar rápidamente y hacer que la creatividad fluya. Este ejercicio se trata de que se te ocurran tantas ideas como sea posible para resolver un problema específico o mejorar una solución previa. Tal como lo dice su nombre, ¡esta técnica puede hacer que tu mente se vuelque en una vorágine de ideas que parecerá una tormenta en tu cerebro!

Te sorprenderás de lo creativo que puedes ser cuando dejas de lado los límites e inhibiciones autoimpuestas y solo dejas fluir todo lo que te venga a la cabeza. Cuando te involucras en este ejercicio solo o en grupo, es importante recordar que la finalidad es que broten tantas ideas como sea posible, no analizar cuál idea es la mejor o más viable; ese es un paso administrativo que viene después. Para ayudarte en este proceso, puedes usar una hoja para llevar un registro de las ideas que surjan.

Un método comúnmente utilizado es dibujar nubes para trazar un mapa de lo que se te ocurra. Por ejemplo, escribe el tema sobre el cual quieres enfocarte y envuélvelo en una nube o círculo en el medio de la hoja; luego, dibuja líneas que partan desde allí hacia otras nubes a medida que vas imaginando posibles soluciones para ese asunto.

Por último, para cada una de las nubes anexas puedes crear nubes más pequeñas que den una idea más específica de la solución general que se te ocurrió en un principio. ¡Antes de que te des cuenta, tu hoja estará llena de ideas que nunca creíste posible que se te ocurrieran! Hacer este ejercicio de manera regular puede ser una forma divertida y creativa de ejercitar tu cerebro, así que elige un tema ¡y que comience la tormenta!

## **5) Pon a prueba tus habilidades para encontrar falacias lógicas.**

La lógica —el estudio de los principios de razonamiento— es un tema comúnmente olvidado y relegado en los planes de estudio, lo cual es una lástima, ya que sin el correcto razonamiento, nuestra mente puede caer presa inadvertidamente de diferentes falacias lógicas. Para evitar que estas falacias nublen tus pensamientos debes familiarizarte con algunas de las más comunes y luego poner a prueba tus habilidades para encontrarlas en tus conversaciones cotidianas con otros, los medios de comunicación, la literatura y en Internet. Aquí te mostramos algunas de las falacias lógicas más comunes que encontrarás a la hora de adentrarte en la materia:

Argumento ad hominem: se refiere a hecho de atacar a una

persona en vez de enfocarse en su argumento.

Efecto arrastre: asumir que algo es correcto solo porque el resto de la gente lo cree cierto.

Petición de principio: se refiere a argumentos con razonamiento circular.

Principio del tercero excluido: el argumento ofrece solo dos opciones, excluyendo todo el resto.

Generalización apresurada: inferir una conclusión general a partir de pruebas insuficientes.

Estos son solo unos pocos ejemplos de las muchas falacias lógicas que cometen las personas—incluidos nosotros mismos—a diario. Por esto, te aconsejamos informarte más sobre las falacias de argumentación para que aprendas a identificarlas y veas cuántas puedes encontrar. Acá te mostramos una buena fuente para que conozcas más al respecto. Solo debes seguir el enlace:

<http://www.usoderazon.com/conten/arca/dicci/dicci2.htm>

## **6) Pon a prueba tu imaginación inventando nuevas ideas o cosas.**

Similar al proceso de la tormenta de ideas, crear nuevas ideas o inventos es una gran manera de hacer trabajar a tu cerebro. ¿Hay algo que haces actualmente que crees que podrías hacer de una forma más sencilla o mejor? Puedes utilizar tu imaginación para inventar un nuevo método o dispositivo que te ayude a terminar tu trabajo.

Ya sea que ideas un nuevo proyecto de artes y manualidades, una solución para organizar las cosas de tu casa o una nueva forma de recordarle a tus hijos que hagan sus tareas, inventar algo nuevo es el entrenamiento ideal para potenciar tu imaginación.

## **7) Pon a prueba tu discernimiento.**

El discernimiento involucra usar tu perceptividad para llegar a juicios y conclusiones correctas. ¿Eres capaz de usar tu buen juicio y discernimiento al tomar decisiones? Para averiguarlo, necesitas poner a prueba tus habilidades buscando un dilema complicado que deba ser resuelto y revisar tantos detalles sobre el tema como sea posible. Tu estudio sobre la lógica te será muy útil cuando ejercites tu razonamiento. Asimismo, el discernimiento también se puede usar al momento de sopesar a la gente y decidir si es el tipo de persona que quieres tener como amigo cercano, o bien, si prefieres mantenerte alejado. Algunas preguntas que te puedes hacer para desarrollar tu capacidad de razonamiento son:

¿Cuál es la situación o persona que quiero evaluar?

¿Qué espero lograr con esta evaluación?

¿Qué criterio específico puedo utilizar para evaluar correctamente la situación o persona?

Establecer y poner a prueba un buen discernimiento es una de las mejores maneras para mantener tu cerebro activo, además de ser de gran ayuda para tomar decisiones en tu vida.

## **8) Pon a prueba tus habilidades de indagación haciendo sopas de letras o buscando imágenes ocultas.**

Cuando éramos niños, muchos de nosotros disfrutábamos jugando a encontrar palabras en sopas de letras o imágenes ocultas en rompecabezas. En Internet o tiendas locales puedes encontrar muchos juegos entretenidos relacionados con objetos escondidos.

Estos puzles básicos no solo son una excelente forma de relajarse, sino que también le ayudan a tu mente, ya que te impulsan a mirar detallada y detenidamente las imágenes o palabras para encontrar lo que está oculto. Hacer ejercicios de búsquedas detenidas y profundas es un gran ejercicio mental.

Esta es una página donde encontrarás sopas de letras divertidas que



puedes resolver para potenciar tus habilidades cognitivas:

<http://www.epasatiempos.es/sopas-de-letras.php>

Además, te dejamos juegos de búsqueda de imágenes ocultos para jugar en línea, comprueba lo divertido que pueden ser siguiendo el siguiente enlace:

[http://www.cadajuego.es/juego/objetos\\_escondidos.html](http://www.cadajuego.es/juego/objetos_escondidos.html)

### **9) Pon a prueba tus habilidades de resolución de problemas con acertijos, crucigramas, Sudokus y juegos de lógica e ingenio.**

Actualmente existen todo tipo de libros con acertijos, crucigramas y juegos mentales para desafiar a tu cerebro. Busca entre las alternativas hasta encontrar la que prefieras, pero intenta probar una amplia variedad y no te quedes con los más simples: desde juegos de números, como el Sudoku, pasando por crucigramas que mejoren tu vocabulario y hasta adivinanzas o problemas de lógica.

Usa todas estas herramientas para potenciar el uso de tu cerebro y divertirte al mismo tiempo. Como ayuda, te dejamos estas páginas web con juegos y crucigramas:

<http://www.epasatiempos.es/crucigramas.php>

<http://www.sudoku-online.org/>

<http://juegosdelogica.net/>

### **10) Pon a prueba tu razonamiento matemático mediante resolución de operaciones matemáticas en tu cabeza.**

En vez de confiar en un dispositivo electrónico, puedes entrenar tu mente con el solo hecho de resolver operaciones matemáticas en tu cabeza, así que calcula la propina que debes dejarle al camarero sin

usar la calculadora de tu teléfono celular (si no estás seguro del monto, deja un extra: ¡siempre es mejor dejar un poco más que un poco menos y creo que el mesero te lo agradecerá!).

También puedes hacer mentalmente el balance de tu chequera y luego verificarlo haciendo los cálculos a mano o con una calculadora para asegurarte que esté bien. En definitiva, lo importante es que siempre busques oportunidades para utilizar tu razonamiento y habilidades matemáticas para mejorarlas y hacerlo cada vez más rápido.

¡Las matemáticas mentales son un excelente ejercicio para tu cerebro!

## Capítulo 5 - Lee libros, revistas y artículos interesantes en Internet para mantener tu mente activa y aprendiendo.

Debido a la gran cantidad de películas, series de televisión y videojuegos, leer libros o artículos sobre temas serios se hace cada vez menos habitual. Nuestras mentes se adormecen con el aumento de entretenimiento sin sentido que vemos a diario y la falta de lectura, así que en vez de quedarte frente al televisor por algún programa sin contenido, puedes optar por una alternativa más inteligente: leer.

Es importante que tengas en cuenta que la lectura aún es una de las cosas más estimulantes que puedes hacer para ejercitar tu cerebro, así que ¡motívate e involúcrate con esta actividad!

### **1) Lee libros de autoaprendizaje con temas de interés.**

Los libros que te ofrecen información pueden expandir tu mente y hacer que tu cerebro trabaje aún más, por esto es importante que leas temas que te ayuden a desarrollar nuevas habilidades, como técnicas de jardinería, nuevas formas para decorar tu casa, libros de ayuda psicológica o espiritual, etc.

Pero en vez de sólo leerlos superficialmente, hazlo con una mirada inquisitiva, usando un lápiz destacador para marcar los puntos más importantes o tomando notas al borde de la hoja cuando algo te parezca interesante o te genere alguna duda (si no quieres arruinar tu libro, también puedes escribir tus apuntes en un cuaderno). Al finalizar el libro, puedes volver a repasar las frases o temas destacados. Por último, tómate un tiempo para probar las nuevas habilidades o técnicas sobre las que leíste y que nunca antes habías intentado. Estos métodos son esenciales para aprovechar al máximo la lectura informativa y además son una magnífica forma de estimular tu mente.

## **2) Lee poesía por placer e intenta memorizar algunas obras.**

A medida que envejecemos, memorizar cosas se nos hace cada vez más difícil, pero no porque algo sea difícil significa que deberíamos dejar de hacerlo. De hecho, cuando se trata de ejercitar tu cerebro, es más bien todo lo contrario: leer y memorizar poesía o letras de canciones es una poderosa herramienta para mantener tu mente funcionando a la perfección.

Busca un libro de poesía que te inspire o haga reír, y luego hazte el propósito de aprender de memoria un poema corto o incluso solo una estrofa. Además, para aprehender esa información en tu memoria y no olvidarla fácilmente, lo ideal es que puedas recitársela o cantársela a otros. Tu familia y amigos disfrutarán de tus presentaciones poéticas o recitales de canto, mientras tú disfrutas de los beneficios de estimular tus neuronas.

## **3) Lee los periódicos a diario para mantener tu mente enfocada en el presente.**

Es muy común que a medida que pasa el tiempo, las personas comiencen a revivir más y más los temas de su pasado. Para evitar los efectos del envejecimiento mental es importante mantenerse al día con los acontecimientos recientes, pero no es necesario que te conviertas en un experto en actualidad para saber qué pasa en el mundo. En vez de leer cualquier tema superficialmente, busca artículos interesantes de periódicos serios o fuentes confiables en Internet para informarte sobre lo que acontece a nivel local, nacional y mundial.

Asimismo, si tu ciudad, distrito o comuna tiene su propio boletín, intenta suscribirte para que te llegue a domicilio o por correo electrónico. Con esto, no solo conseguirás que tu cerebro se estimule, sino que tendrás más información sobre actividades locales que potencien tus habilidades mentales.

## **4) Lee literatura espiritual para incentivar el pensamiento positivo.**

Muchas personas utilizan la literatura espiritual para mantenerse enfocados en los aspectos positivos de la vida y disminuir los

pensamientos negativos al mínimo. Si lees sobre temas espirituales — como la Biblia, citas de personajes famosos e historias de superación— podrás estimular tu mente al mismo tiempo que aprendes a tener una visión más optimista de la vida.

Recuerda, no se te pide en este caso que te conviertas a alguna religión, solo que cuentes con un libro espiritual para consulta incluso si estos son de movimientos o religiones que no profesas.

### **5) Lee libros explicativos sobre temas que te generen interés.**

Si quieres obtener los mejores beneficios de potenciar tus capacidades mentales, considera leer libros explicativos sobre temas que te interesen. Por ejemplo, si te interesa el tema de los faros, busca libros que describan los tipos de faros que hay en tu país; por otro lado, si te interesan las flores, busca libros que describan la flora que crece en tu área o en el lugar donde vayas de vacaciones.

Existen muchísimos libros disponibles sobre todo tipo de temas, algunos de los cuales los puedes encontrar gratis en línea. Alternativamente, si no deseas usar tu tiempo leyendo un libro completo, puedes navegar por Internet en busca de artículos que expliquen sobre los temas que te atraen. De esta manera no solo contarás con más información sobre los asuntos que te apasionan, sino que ejercitarás tu mente en el proceso.

### **6) Lee literatura clásica para enriquecer tu comprensión cultural.**

Entre los vastos anales de la literatura, existen ciertas obras que se destacan del resto y han recibido el honor de ser llamadas "clásicos". En este tipo de libros puedes encontrar amplio conocimiento y profundas descripciones de la condición humana, tanto si lees las novelas de Tolstoi o las obras de teatro de William Shakespeare, ya que están colmadas de verdades que les han permitido sobrevivir el paso de los años, contrario a tantos otros textos que solo han tenido un éxito temporal.

En definitiva, si te tomas el tiempo de repasar los clásicos, expondrás tu mente a un mundo de culturas y estimularás tu cerebro con

pensamientos sobre los aspectos más importantes de la existencia humana. Si nunca has leído ninguno, acá te dejamos una lista de lecturas clásicas que enriquecerán tu mente y espíritu:

[http://www.culturageneral.net/Humanidades/Literatura/Literatura\\_Clasica](http://www.culturageneral.net/Humanidades/Literatura/Literatura_Clasica)

### **7) Lee biografías para lograr inspiración en tu vida.**

Una de las mejores formas de desafiar tus capacidades mentales es leer sobre hombres y mujeres del presente o del pasado que hayan logrado cosas extraordinarias o participado en valientes actos heroicos.

Por ejemplo, podemos inspirarnos con la perseverancia de Nikola Tesla, quien falló cientos de veces antes de lograr desarrollar la corriente alterna (que es el tipo de corriente que usamos actualmente en nuestros hogares y empresas); o bien, podemos emocionarnos hasta las lágrimas con los desinteresados actos de mujeres como Gladys Aylward, quien llevó a más de 100 niños chinos en una caminata de 12 días por el campo devastado por la guerra para ponerlos a salvo en un orfanato en 1938.

Leer sobre las aventuras y logros de personas reales que han vivido vidas extraordinarias puede llevarnos a reflexionar y estimular varias funciones cerebrales durante el proceso.

### **8) Lee libros técnicos.**

Cuando hablamos de lectura, están los libros livianos y los densos. A menudo, muchos de nosotros no leemos nada más profundo que las tiras de humor que vienen en el periódico del domingo, pero la verdad es que nuestros cerebros necesitan una lectura más desafiante y que genere pensamiento técnico.

Así que, si quieres hacer trabajar tu mente, haz lo posible por dejar de lado las historietas o la televisión y toma una gruesa guía de estudios, una enciclopedia o un manual técnico. No te sientas intimidado ante la idea de enfrentarte a lectura más densa, ya que es tan bueno para tu

cerebro como lo es para tu vida en general, porque adquirirás conocimientos prácticos que te pueden ser útiles en cualquier momento.

### **9) Lee libros ligeros para relajar tu mente.**

Aunque es bueno darse el tiempo de leer libros técnicos y densos, también es importante que puedas relajar tu mente y a la vez recibir estimulación. La lectura ligera es una excelente forma de descansar, relajarse y mantener tu mente ocupada, así que puedes involucrarte con una novela, revista, libro de humor, historieta de superhéroes o cualquier libro que puedas leer sin gastar mucha energía mental.

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, la mente necesita periodos para ejercitarse y otros para disfrutar. Por esto, si has tenido un pesado día en el trabajo o has debido lidiar con una crisis o estresante situación familiar, una lectura ligera puede ser la terapia que tu cerebro necesita para distenderse.

Asimismo, la lectura ligera es una excelente opción para ser incorporada en tu rutina antes de dormir, porque —al igual que pasa cuando vez televisión— si lees algo muy serio o estimulante antes de acostarte podrías tener problemas para conciliar el sueño, lo que a largo plazo puede ser perjudicial para tu cerebro. Por eso, acomódate con una lectura entretenida y luego de unas cuantas páginas estarás listo para perderte en el país de los sueños.

Si hablamos de actividad mental, es posible que la lectura sea una de las herramientas más útiles de todas: ya sea para autoeducarse, instruirse, informarse, inspirarse o simplemente disfrutar, leer le ayuda a tu cerebro a funcionar al 100% de su potencial.

Así que toma ese libro o revista que ha estado acumulando polvo o haz clic en ese interesante artículo que has querido leer en línea por tanto tiempo.

Cuando lees, le ayudas a tu cerebro y al mismo tiempo mejoras tu calidad de vida.

## CAPÍTULO 6 - MENTE SANA EN CUERPO SANO

Para mantener tu mente en su máximo potencial, también necesitas cuidar del resto de tu cuerpo. Cuando cuidas correctamente de tu cuerpo y le das un buen descanso, nutrición y ejercicio, tu cerebro tendrá las herramientas que necesita para funcionar a un óptimo nivel.

### **1) Comienza y mantén una dieta saludable.**

Aunque ya tratamos este tema en profundidad, queremos volver a mencionarlo en esta sección, donde veremos cómo la salud física afecta el potencial de tu mente. Asegurarnos que nuestra dieta potencia nuestras capacidades cognitivas en vez de debilitarlas es esencial para la salud de nuestro cerebro, así que te sugerimos volver a revisar los consejos destacados en el primer capítulo del libro.

Como recomendación adicional, te invitamos a hacer una lista de alimentos beneficiosos para tu cerebro y adquirir algunos de ellos en tu próxima compra. Y si quieres potenciar tu mente aún más en el proceso, ¡recuerda memorizar la lista en vez de llevarla contigo! También, intenta disminuir o eliminar el consumo de los alimentos poco saludables que mencionamos en la misma sección. ¡Estos simples pasos podrían hacer toda la diferencia en cómo funciona y se comporta tu cerebro!

### **2) Ejercita regularmente para estimular la liberación de endorfinas.**

El ejercicio regular, en especial el ejercicio cardiovascular, puede incrementar el nivel de endorfinas en la sangre, lo que es un estímulo natural que pone a tu cerebro de muy buen humor. Si deseas evitar la depresión, ansiedad y toda una gama de problemas mentales relacionados con un bajo estado de ánimo, asegúrate de seguir una rutina de entrenamiento.

Es por esto que muchos profesionales recomiendan hacer entre 45 minutos y una hora de ejercicios, 5 días a la semana. Si te parece demasiado, comienza de a poco y aumenta la duración a medida que



mejoras tu estado físico; incluso una caminata de 10 minutos, tres veces al día, puede ayudarte a despejar la cabeza y mejorar tu ánimo, especialmente si has tenido un largo día de trabajo y sientes cansada tu mente y el cuerpo.

Así que tómate el tiempo que necesites para levantarte del sillón y quemar esas calorías, al tiempo que liberas endorfinas para mejorar tu estado mental.

### **3) Un buen descanso para la mente y el cuerpo.**

Siempre es bueno recalcar la importancia que tiene dormir bien en el funcionamiento de las neuronas. Ya que tu cerebro trabaja incluso mientras duermes para prepararte para tus tareas diarias, si no descansas correctamente puedes ver afectadas varias funciones mentales.

Existen diferentes estudios que demuestran que la concentración, el aprendizaje y las habilidades de resolución de problemas mejoran tras una buena noche de sueño. Por el contrario, dormir poco podría llevarte a tener problemas emocionales —como irritabilidad y cambios inesperados de humor—; dificultar el proceso de toma de decisiones y tu capacidad para solucionar problemas; así como provocar un comportamiento impulsivo y errático.

Si la falta de sueño continúa por un periodo prolongado, las dificultades asociadas podrían provocar problemas mentales graves, como ansiedad, depresión e incluso pensamientos o actos suicidas.

Por este motivo, si tienes insomnio o problemas para dormir lo necesario como para tener tus funciones mentales y físicas en su óptimo nivel, te recomendamos visitar a un médico. Incluso es posible que necesites ver a un especialista en trastornos del sueño para que diagnostique la causa de tu problema y pueda encontrar la solución adecuada para tus necesidades particulares.

### **4) Toma siestas cortas para recargarte.**

Aunque no son tan vitales como una buena noche de descanso y

definitivamente no la reemplazan, tomar siestas cortas es una excelente forma de "recargar tus baterías". Si tu cerebro se siente agotado por largas horas de trabajo o estudio, o bien, no descansaste como corresponde durante la noche, te aconsejamos tomar una siesta energética, la cual consiste en dormir 10, 20 o hasta 45 minutos en algún momento durante el día.

Ya sea que logres dormir profundamente o no, es posible que sea la cantidad de descanso que necesitas para que tu mente y cuerpo vuelvan a estar a tono para afrontar los retos del día.

### **5) No te saltes comidas ni comas de más.**

Incluso si ya eliges alimentos más saludables para tu cerebro, saltarte comidas o comer en exceso puede disminuir tus funciones mentales. Si olvidas comer, tu cuerpo puede experimentar bajas en los niveles de azúcar, motivo por el cual los expertos recomiendan nunca ir a trabajar o estudiar sin tomar desayuno.

No esperes hasta sentirte débil, fatigado o con un estado mental más lento para comer. Cuando comienzas el día con un buen desayuno, lleno de alimentos beneficiosos para tu cerebro, y luego mantienes tus niveles de azúcar en un nivel apropiado con comidas regulares y bocadillos saludables durante el día, lograrás que tus capacidades cognitivas alcancen su máximo potencial.

Por otro lado, es importante que evites comer en exceso, porque si lo haces, y además comes rápido, notarás que comienzas a sentirte cansado, lento y aletargado. Esto sucede porque lo que acabas de comer debe ser digerido y durante ese proceso la sangre se redirige hacia el tracto digestivo. Si ingieres grandes cantidades de comida, especialmente alimentos azucarados que son dañinos en todos los sentidos, tus niveles de azúcar en la sangre llegarán a las nubes.

Luego, la insulina liberada por la glucosa causará que el triptófano — un aminoácido esencial— se convierta en melatonina en el cerebro, la cual es una hormona que puede hacerte sentir cansado. Para no tener esta sensación de aletargamiento, se debe evitar comer grandes

cantidades de una sola vez y alejarse de los alimentos que elevan los niveles de azúcar en la sangre. Para esto, te proponemos que comas desayunos, almuerzos y cenas menos contundentes y en su lugar tomes bocadillos pequeños a lo largo del día. Si sigues estos consejos, tu cerebro podrá pensar más claramente.

## **6) Sigue las instrucciones del tratamiento médico y no te automediques.**

Cuando tomas medicamentos para la presión alta, desorden bipolar, tratamiento de dolores o alguna otra condición médica, es importante que los tomes de acuerdo a las instrucciones de tu doctor, por tu propia salud y seguridad, así como para un buen funcionamiento del cerebro.

No sigas los consejos de nadie más respecto a comenzar o dejar de tomar tu tratamiento ni alterar la dosis, a menos que sea un profesional en el área de la salud que esté familiarizado con tu caso en particular. Si tienes la sospecha de que la medicación recetada no es la adecuada, o bien, tienes alguna pregunta respecto a los efectos adversos que puedes sufrir al tomar ciertos remedios, no dudes en consultarle a tu médico para que revise la dosis y analice si debe ser ajustada.

En caso de que el problema persista, te recomendamos que busques otro doctor que pueda darte una segunda opinión. Es importante que no te automediques ni ajustes las dosis de tus medicamentos por tu cuenta, porque si decides tomar más de la cantidad recetada o dejar de tomarlos sin la autorización de tu médico, podrías sufrir graves y permanentes daños a tu salud y estado mental.

En estos casos existe la posibilidad de sufrir desde convulsiones y episodios sicóticos hasta pensamientos y acciones suicidas, además de arriesgarte a tener otro tipo de complicaciones. Por esto, es de vital importancia que siempre dejes el manejo de tu salud en manos de un profesional.

## **7) Evita el abuso de alcohol y drogas.**

Hace algunos años en Estados Unidos hubo un exitoso comercial

televisivo de una campaña antidrogas que decía "Este es tu cerebro" y mostraba a un hombre sosteniendo un huevo. Luego decía "Este es tu cerebro cuando consumes drogas", mientras rompía el huevo sobre una sartén caliente. Por último, sostenía la sartén con el huevo friéndose dentro a la vez que decía "¿Alguna pregunta?".

Este aviso fue muy efectivo porque mostraba una imagen vívida de los daños que las drogas le causan al cerebro. Aunque los diferentes tipos de drogas ilícitas causan una variedad de efectos en la mente, todas ellas dañan el cerebro, especialmente cuando se consumen en grandes dosis. Existe todo un mundo de efectos colaterales en el cerebro relacionados con el uso de drogas, como delirios, alucinaciones, depresión, alteraciones del juicio, agresividad, paranoia, pérdida de memoria y un ciclo de dependencia, entre otros.

Ya sea que tú o algún ser querido esté sumido en el abuso de metanfetaminas, cocaína, heroína o alguna otra sustancia ilícita, busca ayuda inmediata de un profesional. Esto es muy importante, porque salir de las drogas es un proceso muy difícil, que suele tomar varios meses de rehabilitación. La mejor defensa contra un daño potencial permanente a tu cerebro y salud en general es evitar el uso de cualquier químico peligroso y potencialmente letal, porque no vale la pena sufrir la destrucción de tus neuronas y funciones mentales por la euforia temporal provocada por las drogas.

Por otro lado, aunque el alcohol es legal, su abuso también puede deteriorar las funciones cerebrales, causar alteraciones del juicio, desmayos, dificultad para hablar y lapsus de memoria. Asimismo, el alcoholismo puede provocar graves trastornos mentales, como el síndrome de Wernicke-Korsakoff, condición médica que se caracteriza por confusión mental, pérdida de control del nervio ocular, problemas de coordinación muscular, y pérdida de memoria a corto y largo plazo. Al igual que con la adicción a las drogas ilegales, el tratamiento del alcoholismo requiere ayuda profesional.

Para ayudar a tu cuerpo y mente, te recomendamos mantenerte en buenas condiciones físicas comiendo una dieta balanceada, haciendo

ejercicio de manera regular, evitando comer en exceso o saltarte las comidas, teniendo una buena noche de descanso, tomando solo medicamentos recetados y evitando el abuso de sustancias químicas nocivas.

## CAPÍTULO 7 - EVITA EL ESTRÉS NEGATIVO.

A veces nuestros cerebros se pueden ver afectados por circunstancias que nos afectan emocionalmente. Dado que las respuestas emocionales son generadas en el cerebro, los químicos asociados a ellas pueden ser positiva o negativamente gatillados por sentimientos como entusiasmo, placer, euforia, pánico, ansiedad o depresión, según las experiencias que vivamos a diario.

Aunque es probable que no puedas controlar por completo los eventos del día a día, acá te damos algunos consejos para que evites situaciones estresantes y aquellas reacciones que podrían afectar a tu mente.

### **1) Evita sobrecargar tu día con actividades que estresen tu mente.**

Repletar tu día de actividades es una forma de agregarle estrés a tu vida y arriesgar tanto tu salud física como mental. Si sobre estimulas tu cerebro con una sobrecarga constante de actividades, es posible que sufras de efectos adversos como dolores de cabeza, ansiedad, depresión, insomnio y ataques de pánico, así que baja la velocidad y haz lo posible para evitar este tipo de escenario. Tómate descansos regulares para que el estrés de estar constantemente ocupado no te abrume.

### **2) Pasa un tiempo a solas cada día para reflexionar.**

Recuerda dejar momentos libres en tu agenda diaria para estar a solas con tus pensamientos, ya que esto puede despejar tu mente y darte una mejor perspectiva de la vida. Cuando estás constantemente rodeado de otras personas, sus conversaciones, pensamientos y actividades, tu cerebro comienza a agobiarse por el estrés y, aunque somos criaturas sociales, la mayoría necesitamos tener un tiempo con nosotros mismos para recargar las baterías.

Así que aparta algunos minutos al día para disfrutar de tu propia compañía. ¡Posiblemente sea uno de los momentos más importantes de

tu día cuando se trata de lograr una óptima función mental!

### **3) Mantén una actitud positiva en vez de preocuparte.**

Cuando dejas que tu mente se estanque en los "qué tal si..." de lo que pueda pasar mañana, no solo te adentras en un pensamiento fútil, sino que estás gastando energía mental que podrías estar ocupando en los temas que afectan tu presente.

Muy a menudo las cosas que nos preocupan nunca llegan a materializarse; y si lo hacen, terminan siendo mucho más inocuas de lo que nos habíamos imaginado. Si te sientes preocupado por un problema, considera anotar algunas citas motivacionales o pensamientos positivos en los que puedas centrarte para despejar tu mente y mantener una visión optimista de la vida.

### **4) Tómate un tiempo para relajarte y disfrutar.**

Si en el día a día nos concentramos solo en el trabajo y no nos damos tiempo para la diversión, terminamos frustrándonos y agotándonos física y emocionalmente. Así que asegúrate de tomarte un tiempo para relajarte con actividades que disfrutas: sal a caminar, toma un baño de burbujas, lee un libro entretenido, toma una encuesta que no tenga mayor sentido en Internet o simplemente mira tu programa de televisión favorito.

Así como un exceso de relajación puede convertirnos en holgazanes, la falta de ella puede estresarnos, lo que al final causará estragos en tu mente y cuerpo. Así que prepárate una taza de té, siéntate en tu sillón favorito, cierra los ojos y simplemente respira. ¡Es hora de relajarte!

### **5) Evita las relaciones tóxicas que absorben tu energía física y mental.**

Si siempre estás rodeado de personas que abusan de ti física y/o emocionalmente, esto puede afectar drásticamente tu cerebro. Las sustancias químicas liberadas por los maltratos físicos, mentales y emocionales constantes de una relación tóxica, pueden ser

extremadamente perjudiciales para tu mente y cuerpo.

Haz lo posible por limitar el tiempo que pasas con gente manipuladora, controladora o dañina en cualquier sentido, porque el abuso regular puede provocar graves problemas psicológicos, como codependencia, crisis nerviosas y trastornos psicosomáticos. Si estás involucrado en una relación tóxica —ya sea con una pareja, amigo o familiar— busca ayuda de un profesional o alguien con experiencia que pueda guiarte a lidiar con esta difícil situación.

## **6) Evita la sobre estimulación mental.**

Aunque hemos explorado diferentes y emocionantes formas de estimular nuestra mente, es importante considerar el problema de la sobre estimulación. Muchas personas realizan los ejercicios de estimulación mental con tanto entusiasmo, que después tienen problemas para acallar sus pensamientos y lograr el descanso adecuado. Si sientes que estás estresado por absorber demasiada información en poco tiempo, dale un descanso a tu cerebro y limita la cantidad de estimulación que recibe. Esto es trascendental para el descanso de nuestras neuronas, ya que en ese periodo procesan y asimilan la información que han recopilado durante el día. Así que si estás mentalmente exhausto, dedícale un tiempo a actividades mucho menos agotadoras, como colorear mandalas o trabajar en un simple proyecto de manualidades.

## **7) Genera un entorno de trabajo saludable que calce con tu personalidad y actividad mental.**

Al igual que las relaciones personales tóxicas pueden generar un efecto adverso en tu mente, lo mismo pasa con los entornos laborales. Algunos ambientes de trabajo son muy densos, debido a la constante negatividad que emana la gente que trabaja ahí.

Por otro lado, en algunos lugares el ambiente puede ser sano o dañino dependiendo del tipo de personalidad de quienes trabajan ahí, ya que todos somos diferentes. Así, ciertos tipos de personalidad se adaptan bien a las tareas prácticas y repetitivas, sin embargo otros



podrían sentirse atrapados o deprimidos en un trabajo similar; otras personalidades necesitan realizar actividades que les generen retos mentales constantemente, pero para quienes necesitan estimulación física, este tipo de entorno podría ser una tremenda carga.

Existen muchas pruebas de personalidad en Internet que pueden ayudarte a determinar el tipo de ambiente laboral que mejor se adapta a ti. Acá te dejamos uno de los mejores test gratuitos disponibles en línea:

[http://www.odiseajung.com/tipos-psicologicos-jung-mbti/test-tipologias-myers-briggs/test1\\_php](http://www.odiseajung.com/tipos-psicologicos-jung-mbti/test-tipologias-myers-briggs/test1_php)

Conoce el tipo de ambiente laboral que mejor se adapta a ti y busca activamente un trabajo en esa área, ya que esto podría mejorar considerablemente tu humor y estimular tu cerebro en las actividades para las que fue diseñado.

### **8) Mímate con algún regalo ocasional.**

Amenudo tus funciones cerebrales trabajarán mejor si te tomas el tiempo para disfrutar de una recompensa o regalo por haber hecho un buen trabajo o simplemente “porque sí”. Mímate con un premio ocasional, como un café especial, un masaje, una joya o un día de descanso, en fin, algo que te ayude a recordar ser bueno contigo mismo.

La agradable sensación de sentirte recompensado tendrá un efecto positivo en tu cerebro y en tu bienestar general.

### **9) Crea una red de apoyo emocional.**

Cuando avanzas por la vida solo, puedes sentirte muy abatido emocionalmente y esto afecta tu salud mental. Intenta desarrollar una red de apoyo emocional compuesta por amigos y familiares en quienes puedas confiar en momento de crisis.

El solo hecho de saber que tienes a alguien con quien conversar o a quien pedir ayuda puede hacer maravillas por la estabilidad mental y emocional que necesitas para tu día a día.

Recuerda que reducir el estrés en tu vida es muy importante para promover y estimular una correcta función cerebral. Mientras menos estrés experimentes a diario, dormirás mejor, te mantendrás emocionalmente más tranquilo y mejor funcionará tu cerebro.

Como hemos mencionado, que tu mente funcione a un nivel óptimo es un aspecto crucial al momento de tener una buena calidad de vida.

Cuando aprendes cómo mejorar la salud mental mediante el autocuidado, a reducir el estrés y el uso de técnicas que potencien las capacidades de tu cerebro, es posible que tomes las medidas necesarias para ayudar a que tus funciones cognitivas alcancen su máxima expresión.

## CONCLUSIÓN

Si analizamos por un momento la importancia que tiene mejorar nuestras capacidades cerebrales como también nuestras habilidades de memorización quizás concuerdes que este puede ser uno de los libros más importantes de tu vida. No por el contenido expuesto, lo cual sería demasiado ego de mi parte, sino más bien respecto al tema tratado.

Todos podemos tomar decisiones hoy que nos ayuden a mantener mente y cuerpo sanos en el futuro. Con solo hacer un poco más de ejercicio y entrenamiento cognitivo, así como la elección de actividades saludables y la socialización con amigos, son maneras en las que puedes mejorar considerablemente el potencial de tu cerebro.

Con una mente fortalecida tienes más diversión y te sientes mejor por enriquecer tu estilo de vida. Aunque la desventaja podría ser que, a menudo, tengas que tomar las opciones más difíciles en casi cualquier decisión.

Recuerda que potenciar tu cerebro y capacidad de memoria te beneficiará en el largo plazo, ayudándote no solo en el momento actual de tu vida, sino en el periodo de tu vejez donde agradecerás haber tomado medidas tempranas que te ayudarán en definitiva a tener un mejor pasar.

Esperamos que los beneficios que has leído, respecto a potenciar el poder de tu cerebro y a mejorar tu memoria, te motiven lo suficiente para –por lo menos– probar una o varias de las técnicas que hemos expuesto en este libro. Confío en que hayas disfrutado leyéndolo tanto como yo disfruté el hecho de escribirlo. Nuevamente gracias por tu tiempo y consideración.

## SOBRE EL AUTOR

**Simon Foster** es un destacado autor de libros de auto ayuda y crecimiento personal en el mercado de los EEUU, a Simon Le encanta educar e inspirar a las personas para tener éxito y vivir la vida que desean.

Él le encarga la traducción de su libro a **Héctor Milla**, quien es Traductor e intérprete de profesión, Magister en Educación y autor de libros relacionados con la Educación.

## UNA ÚLTIMA COSA ...

Si disfrutaste este libro o lo has encontrado útil, te agradecería de sobremanera si publicaras un breve comentario en Amazon con tu opinión. Tu apoyo realmente hace la diferencia ya que leo todos los comentarios y los tomé como base para corregir este libro y publicar la siguiente edición.

Gracias de nuevo por su apoyo.

