

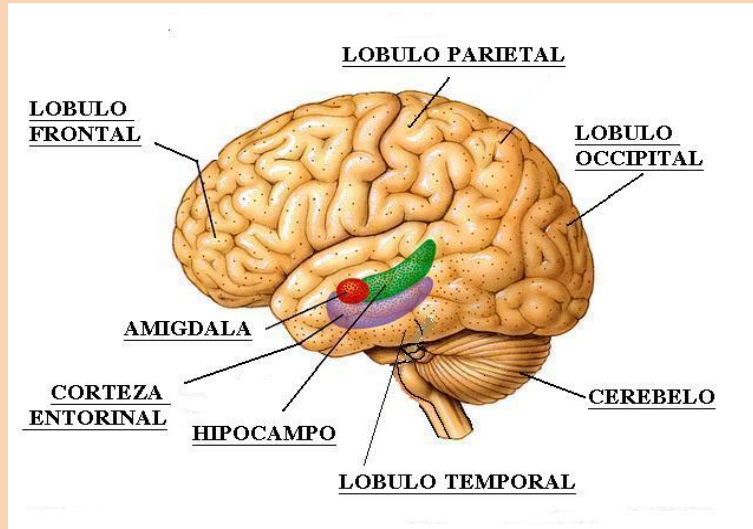
# 10 Ejercicios Mentales para Mejorar la Memoria y tu Salud Mental

Te traemos una serie de ejercicios mentales que te permitirán ejercitar tu cerebro, y aumentar tu salud mental. Si el cerebro es ejercitado adecuadamente, cualquiera puede desarrollar su inteligencia.

En el pasado, se creía que la inteligencia era únicamente un factor genético como el color de los ojos. En la actualidad, sabemos que esto no es cierto. Tu cerebro y todos los cerebros poseen plasticidad neuronal o neuroplasticidad, lo que permite

que el cerebro forme nuevas conexiones neuronales desde el momento en que nacemos, y mejore o desmejore dependiendo de cómo lo utilicemos.

¡Comienza hoy a practicar estos ejercicios mentales para adultos y niños!



## 1- OLOR Y ACCIÓN

Puedes activar tu memoria relacionando un olor con una tarea específica. Por ejemplo, para memorizar un número telefónico, utiliza cierto olor cada vez que lo marques. Puedes utilizar hierbas aromáticas como la menta. Para estudiar para una evaluación, puedes masticar goma de mascar o utilizar labial de fuerte olor y utilizarlo durante la evaluación para recordar mejor lo estudiado.

Recuerda que, al contrario de otros sentidos, la nariz alcanza la memoria directamente en vez de pasar por otras partes del cerebro. Por eso está considerada como una herramienta para memorizar de extrema efectividad.

En general, mientras más puedas reconstruir el contexto en el que se guardó el recuerdo, mejor recordarás. Esto se conoce como memoria dependiente del contexto. Si tienes en cuenta este factor, tus técnicas de memorización serán más efectivas.

Aparte del olor, involucra mentalmente tantos sentidos como sea posible – Relaciona la información con colores, texturas, olores y sabores. Cuando reescribes la información para memorizarla, permites que ésta sea grabada eficientemente en tu cerebro. En nuestro sitio te enseñamos a realizar mejores asociaciones mentales.

## 2- REPASOS DIARIOS

Según el sitio Forbes, estos ejercicios para ejercitar la memoria pueden ser realizados durante un período de 4 semanas para experimentar una mejora de la memoria a corto y largo plazo.

Cuando estés preparado/a para dormir, repasa todo lo que hiciste en el día desde el momento en que te levantaste. Intenta recordar con el máximo detalle posible, visualizando en tu mente cada paso desde el inicio hasta el fin. Con la práctica, será mejor la forma en que recuerdes detalles y eventos durante el día.

Para un mayor grado de dificultad, recuerda los eventos desde el final hasta el comienzo.

Beneficios: mejora tu memoria, tu habilidad de visualizar, concentración y poder de observación. Estarás más en el momento, porque sabrás que deberás recordar lo que suceda a tu alrededor al final del día, entonces atenderás más a los detalles.

## 3- MAPAS MENTALES

Al regresar a tu hogar, luego que hayas visitado un nuevo lugar, intenta dibujar un mapa del área que recorriste. Repítelo cada vez que visites un nuevo sitio. Estos ejercicios mentales que puedes involucrar en tu día a día, te permitirán mejorar tu memoria y tu capacidad cerebral; así como desarrollar tu inteligencia espacial.

## 4- REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El estrés es tóxico para la memoria, los químicos en tu cuerpo producidos durante el estrés interfieren directamente con el proceso de la transferencia de información desde la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. A medida que pasa el tiempo, el estrés crónico destruye las células cerebrales y afecta negativamente el hipocampo, la región del cerebro involucrada con la formación de nuevas memorias y de la extracción de recuerdos antiguos.

Tips para superar el estrés:

- \* Establece objetivos realistas
- \* Tómate algunas pausas de tu trabajo durante el día
- \* Expresa tus sentimientos en vez de guardarlos
- \* Enfócate en una tarea a la vez

La meditación reduce tu estrés y mejora tu memoria: la evidencia científica sigue demostrando los beneficios mentales de la meditación. Los estudios demuestran cómo la meditación mejora diferentes condiciones como la depresión, la ansiedad, el dolor crónico, diabetes, y la

hipertensión. La meditación también mejora la concentración, creatividad y la capacidad de aprendizaje y de razonamiento.

Escáneres cerebrales han demostrado que las personas que meditan constantemente tienen más actividad en la corteza prefrontal izquierda, un área del cerebro asociada con los sentimientos de alegría, un factor a considerar para superar el estrés. Estos ejercicios mentales aumentan además el grosor de la corteza cerebral y fomentan más conexiones entre las células del cerebro, todo esto mejora la salud mental.

## 5- UTILIZA EL TACTO

Debido a que nuestros cerebros regularmente dependen de información visual para distinguir entre objetos, utilizar el tacto para identificar diferencias sutiles incrementa la activación de áreas cerebrales que procesan información del sentido del tacto, aumentando la fuerza de las sinapsis del cerebro.

Los adultos que han perdido el sentido de la vista aprenden a distinguir letras en Braille debido a que sus cerebros desarrollan más vías para procesar el sentido del tacto.

Un ejercicio mental rápido para utilizar el sentido del tacto: coloca una taza con monedas en tu vehículo; cuando las necesites, intenta determinar la denominación únicamente con el tacto. Repite este ejercicio en tu día a día llevando monedas contigo.

## 6- MEMORIZACIÓN DEL ESPACIO VISUAL Y ESPACIAL

Técnicas de memorización del espacio visual

Vivimos en un mundo tridimensional en el que es necesario analizar información visual. Para ejercitar esta función cognitiva, intenta caminar a una habitación y elegir 5 objetos y sus ubicaciones. Al salir de la habitación, intenta recordar los objetos y sus ubicaciones.

Espera dos horas e inténtalo de nuevo.

También puedes mirar hacia adelante y observar todo lo que se encuentre en frente de ti y en tu visión periférica. Desafíate a recordar todo y escribirlo para forzar que utilices tu memoria y entrenar tu cerebro para enfocarse en tus alrededores. Estos ejercicios de inteligencia desarrollan tu memoria visual y espacial.

## 7- DUERME MEJOR

Existe una gran diferencia entre la cantidad de sueño que puedes tener y la cantidad que necesitas para funcionar de la mejor forma posible. La realidad es que el 95% de los adultos necesitan entre 7.5 y 9 horas de sueño todas las noches. Incluso reducir algunas horas puede afectar la memoria, la creatividad y las habilidades cognitivas para resolver problemas.

Dormir bien es crítico para el aprendizaje y la memoria. Las investigaciones han demostrado que el sueño es necesario para formar memorias, dándose la actividad relacionada al incremento de la memoria durante las etapas más profundas del sueño. Dormir mejor es un excelente ejercicio mental para la memoria, intenta estos tips:

Mantén un horario regular para dormir. Ve a la cama al mismo tiempo todas las noches y levántate al mismo tiempo todas las mañanas. Intenta no romper la rutina durante los fines de semana y en los días festivos.

Evita todas las pantallas por al menos una hora antes de dormir. La luz emitida por los televisores, tablets, celulares y computadoras activa el desvelo y suprime hormonas como la melatonina que te hacen sentir sueño.

Reduce la cafeína. Intenta reducir tu consumo de cafeína o evítala en su totalidad si sospechas que está afectando tus patrones de sueño.

## 8- MANO NO DOMINANTE

Utiliza tu mano no dominante para realizar actividades del día a día como cepillar tus dientes.

Investigaciones han demostrado que utilizar el lado opuesto de tu cerebro, como en este ejercicio, puede resultar en una expansión rápida y sustancial de partes de la corteza cerebral encargada de procesar información del tacto de la mano, lo que te permite incrementar tu salud mental.

## 9- ALIMENTOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Recuerda involucrarlos en tu alimentación para que nuestros ejercicios mentales sean más efectivos.

Consume omega 3 – Las investigaciones demuestran cómo los ácidos grasos del omega 3 son beneficios para la salud del cerebro. El pescado como el salmón, es una fuente importante de omega 3. Considera otras fuentes de omega 3 si no eres fanático(a) de la comida del mar, como: nueces, hígado, espinaca, y brócoli.

Limita las calorías y la grasa saturada – Las investigaciones demuestran que las dietas altas en grasas saturadas aumentan tu riesgo de demencia y afectan negativamente tu concentración y memoria.

Consume más frutas y vegetales – Contienen antioxidantes, sustancias que protegen a tus células cerebrales.

Toma té verde, contiene polifenol, antioxidantes poderosos que te protegen de los radicales libres que pueden dañar las células del cerebro.

Toma vino tinto con moderación, contiene resveratrol, un flavonoide que incrementa la circulación sanguínea al cerebro y reduce el riesgo de la enfermedad del Alzheimer.

El chocolate oscuro también posee flavonoides que pueden incrementar tu salud mental.

## 10- CAMBIOS DE RUTINA

La atención es necesaria para la mayoría de las tareas diarias. Una buena atención te permite mantener la concentración a pesar de las distracciones y enfocarte en diferentes actividades al mismo tiempo. Para mejorar la atención puedes cambiar tu rutina. Cambia tu ruta al trabajo o reorganiza tu escritorio –ambos forzarán a tu cerebro a desvincularse de viejos hábitos y prestar atención de nuevo.

Mientras envejecemos, nuestro tiempo de atención disminuye, haciéndonos más susceptibles a las distracciones y menos eficientes al realizar múltiples tareas. Esta práctica incrementará tu atención y fomentará el desarrollo de tus habilidades del pensamiento.

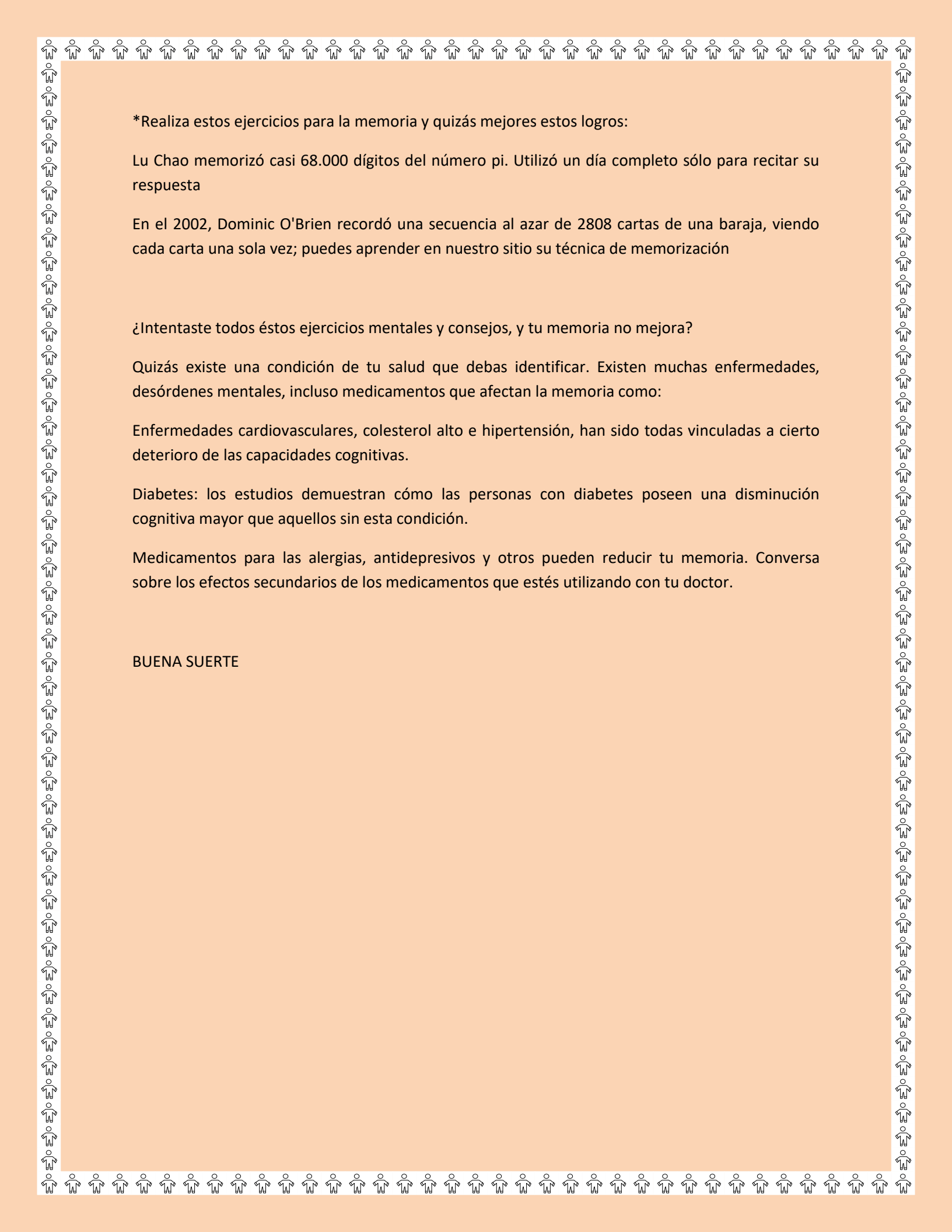
Tips mentales rápidos para mejorar tu memoria

\*Involucra tantos sentidos como sea posible: relaciona la información con colores, texturas, olores y sabores. Incluso si aprendes mejor de forma visual, lee en voz alta lo que quieres aprender. Si lo puedes recitar de forma rítmica, aún mejor.

\*Relaciona la información con aquello que ya conoces.

\*Utiliza sistemas mnemotécnicos para que la memorización sea más fácil. En nuestro sitio te explicamos el Sistema Dominic. También te explicamos cómo hacer mapas conceptuales y mapas mentales.

\*Para memorizar información más compleja, enfócate en entender las ideas más básicas. Practica explicando las ideas a otra persona con tus propias palabras.



\*Realiza estos ejercicios para la memoria y quizás mejores estos logros:

Lu Chao memorizó casi 68.000 dígitos del número pi. Utilizó un día completo sólo para recitar su respuesta

En el 2002, Dominic O'Brien recordó una secuencia al azar de 2808 cartas de una baraja, viendo cada carta una sola vez; puedes aprender en nuestro sitio su técnica de memorización

¿Intentaste todos éstos ejercicios mentales y consejos, y tu memoria no mejora?

Quizás existe una condición de tu salud que debas identificar. Existen muchas enfermedades, desórdenes mentales, incluso medicamentos que afectan la memoria como:

Enfermedades cardiovasculares, colesterol alto e hipertensión, han sido todas vinculadas a cierto deterioro de las capacidades cognitivas.

Diabetes: los estudios demuestran cómo las personas con diabetes poseen una disminución cognitiva mayor que aquellos sin esta condición.

Medicamentos para las alergias, antidepresivos y otros pueden reducir tu memoria. Conversa sobre los efectos secundarios de los medicamentos que estés utilizando con tu doctor.

**BUENA SUERTE**