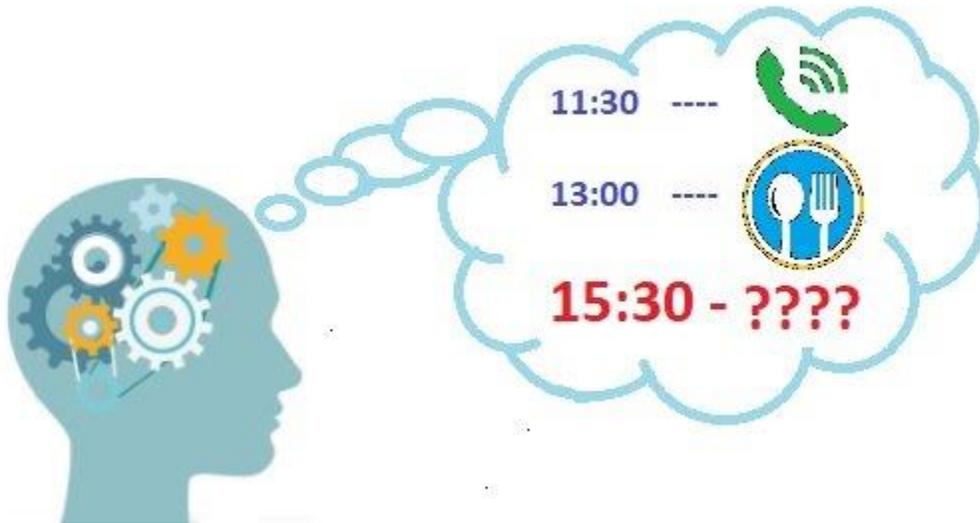


Una neurocientífica reveló 3 hábitos para mejorar la memoria —y uno que puede dañarla, según expertos en neurociencia



]

Mejorar la memoria no siempre es fácil. Primero, tienes que entender que esta habilidad difícilmente funciona como tú deseas: recuerdas menos de lo que piensas y, a menudo, menos de lo que te gustaría.

“Lo que pensamos que es un problema de memoria, a menudo es en realidad un problema de atención”, escribió Amishi Jha para CNBC. Es profesora de psicología en la Universidad de Miami y directora y cofundadora de Contemplative Neuroscience en la Consciencia Iniciativa de Investigación y Práctica.

Afortunadamente, existen hábitos diarios que ayudan a mejorar la concentración.

“Hay tres cosas críticas que debes hacer para recordar algo con éxito”, escribió Jha.

“La elaboración implica usar la atención para vincular nuevas experiencias o información con el conocimiento o los recuerdos que ya tienes. Puedes almacenar recuerdos mucho más ricos elaborando de esta manera”, explicó Jha.

Si alguien te dijo que pensaras en un pulpo y luego te dijera que un pulpo tiene tres corazones, puedes vincular esta nueva información a tu imagen mental de un pulpo, según Jha.

La próxima vez que te encuentres con uno, es posible que de repente recuerdes este hecho, continuó.

Para lograr la memoria a largo plazo, es necesario consolidar la información.

“Esto implica formar conexiones entre conjuntos específicos de neuronas que codifican elementos de la memoria al reproducir la actividad cerebral específica. Las repeticiones solidifican el rastro de la memoria a largo plazo”, escribió Jha.

El error que debes evitar para no dañar tu memoria

Si bien es importante estar enfocado en la vida, tampoco debes exagerar.

“Estar demasiado centrado en las tareas puede dañar nuestra memoria y creatividad”, advirtió Jha.

El cerebro también necesita descansos, y es cuando nos permitimos un tiempo de inactividad mental se nos ocurren algunas de nuestras mejores y más creativas ideas.

“El tiempo de inactividad sin tareas puede conducir a algunos de nuestros momentos más creativos y generativos: se establecen conexiones novedosas, nacen nuevas ideas, pueden aparecer sueños que no solo son satisfactorios, sino también de apoyo personal o profesional. Y este tiempo de inactividad tiene otro beneficio importante, también: permite la consolidación de la memoria», escribió Jha.

Estos momentos de desconexión, también conocidos como «no tiempo», son una de las técnicas que han ayudado a personas como Albert Einstein, Steve Jobs o Charles Darwin a potenciar la creatividad y superar bloqueos mentales.