

Laura
Vera

¿A qué
he venido
yo aquí?



Guía para
comprender
y mejorar
la
memoria

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Laura Vera Patier

213

¿A QUÉ HE VENIDO YO AQUÍ?

Guía para comprender y mejorar la memoria

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

Desclée De Brouwer 

© Laura Vera Patier, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2977-5

Depósito Legal: BI-569-2018

Impresión: GRAFO S.A. - Basauri

**Cómo aprender a decir “no”
en casa, en el trabajo y con los amigos**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

DECIRNO2977

ÍNDICE

Introducción	11
1. Algunas nociones básicas sobre la memoria	15
1.1. ¿Qué es la memoria?	15
1.2. ¿Puede mejorarse la memoria?	16
1.3. Memoria y autoestima	18
2. Los hábitos de vida. Cómo influyen en la memoria	21
2.1. La alimentación. Dime qué comes y te diré cómo recuerdas	23
2.2. El sueño. Descansa bien para pensar mejor	26
2.3. El estrés. Cerebro estresado, recuerdo alterado	28
2.4. Ejercicio físico. “Mens sana in corpore sano”	37
2.5. Cuando tus neuronas se aburren	40
3. Tipos de memoria	43
3.1. La memoria a corto plazo	44
3.2. La memoria a largo plazo	46
3.3. La memoria fotográfica	49

4. ¿Por qué olvidamos?	53
5. Tipos habituales de olvido.	63
5.1. “No sé dónde he puesto mis llaves...”	63
5.2. “¿He desenchufado la plancha...?”	64
5.3. “Lo tengo en la punta de la lengua...”	66
5.4. “¿A qué he venido a la cocina?”	68
5.5. “No consigo recordar su nombre...”	70
6. Principios básicos de las técnicas de memoria.	75
6.1. La asociación	76
6.2. El orden y la agrupación	78
6.3. La repetición	81
6.4. La visualización.	82
6.5. El significado	84
6.6. El interés.	85
7. Algunas técnicas de memoria.	87
7.1. Construir frases o historias	88
7.2. Las iniciales	89
7.3. Sistema de los lugares o “loci”	90
7.4. Acordarse de los números.	93
Ejercicios prácticos.	97
1. Ejercicios de lenguaje	99
2. Ejercicios de atención-concentración	108
3. Ejercicios de asociación	116
4. Ejercicios de cálculo mental.	122
5. Ejercicios de agilidad mental.	127
6. Ejercicios variados.	131
Bibliografía	139



INTRODUCCIÓN

“Una cabeza sin memoria es como una fortaleza sin guarnición” decía Napoleón... y tenía razón, porque después de todo... ¿qué somos sin memoria?

La memoria es mucho más que una facultad mental, es algo que da sentido a nuestras vidas, que define nuestra identidad, que aporta significado a nuestras experiencias del pasado y perfila el horizonte de nuestro futuro, nos ayuda a pensar, a ser más eficientes, a crecer, a aprender... ¿Puede haber algo más importante que todo esto?

La memoria es una capacidad compleja y prodigiosa a la vez, y tal vez no tomamos conciencia de su inmenso valor hasta que empezamos a perderla.

Al igual que otras funciones cognitivas, la memoria es una facultad mental que sufre un claro deterioro con el paso del tiempo y en algunos casos, puede incluso derivar hacia patologías como el Alzheimer u otras demencias.



Desde luego, hay que diferenciar entre el olvido asociado al envejecimiento normal, de la pérdida de memoria patológica. Pero además, debemos tener en cuenta que muchos de nosotros sufrimos a diario fallos de memoria y despistes que pueden deberse a distintas causas. Cuando atravesamos una etapa de estrés, cuando llevamos un estilo de vida sedentario o simplemente cuando existen ciertas carencias vitamínicas en nuestra dieta, somos más vulnerables a padecer estas “lagunas” en la memoria, independientemente de nuestra edad.

En la primera parte del libro aportaremos claves que nos ayuden a comprender mejor la memoria. Aclararemos conceptos básicos que nos ayuden a profundizar en el conocimiento acerca de los elementos que la componen, su funcionamiento, etc. Cuanto mejor comprendas los mecanismos implicados en tu memoria, mejor comprenderás lo que te ocurre y esto te aportará importantes beneficios. Analizaremos también los hábitos de vida más saludables para mantener y reforzar la memoria.

Y finalmente, en la segunda parte del libro te propongo una amplia variedad de ejercicios prácticos que te ayudarán a mantener tu mente en forma.

Con todo ello, espero que des respuesta a algunas de tus preguntas y resuelvas dudas acerca de tu memoria y sobre todo, llegues a la valiosa conclusión de que tú puedes hacer muchas cosas para mantener y proteger tu memoria.



INTRODUCCIÓN

Antes de empezar hagamos una sencilla y rápida evaluación para ver cómo está tu memoria. Lee atentamente las siguientes preguntas y responde con un **SÍ** o un **NO**.

1. ¿Pones atención de forma consciente cada vez que debes aprender algo nuevo?
2. ¿Realizas habitualmente algún tipo de ejercicio físico y ejercicio mental (leer, calcular mentalmente, etc.)?
3. ¿Te gusta probar y conocer actividades nuevas y diferentes?
4. Cuando quieres recordar el nombre de una persona ¿te fijas en su rostro? ¿Repites el nombre y tratas de asociarlo con algo?
5. ¿Organizas de algún modo tu plan semanal, repasas mentalmente las tareas que debes hacer cada día?
6. Cuando realizas alguna actividad ¿logras mantener la concentración?
7. ¿Descansas lo suficiente cuando duermes por la noche?
8. ¿Eres de los que piensan que es mejor llevar a cabo una tarea cada vez hasta terminarla, en lugar de empezar con varias cosas a la vez?

Resultado: A mayor cantidad de **SÍ**, mejor memoria. Si has contestado **SÍ** a más de la mitad de las preguntas, felicidades, porque adoptas hábitos que benefician a tu memoria. Si has respondido **SÍ** a menos de la mitad de las preguntas, no te desanimes porque hay mucho que puedes hacer por mejorar tu memoria.



1

ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS SOBRE LA MEMORIA

*Si hay una facultad de nuestra naturaleza
que puede considerarse maravillosa, esa es la memoria.*

Jane Austen

1.1. ¿Qué es la memoria?

La memoria es la función cerebral que nos permite registrar la información, almacenarla y posteriormente recuperarla.

La memoria es la base de todas nuestras capacidades y funciones cognitivas. Sin memoria, ninguna otra capacidad cognitiva tendría sentido.

Nuestro cerebro contiene millones de neuronas, que a su vez, se conectan entre sí, dando lugar a un proceso denominado sinapsis. Cada vez que aprendemos algo nuevo, cada vez que realizamos una actividad diferente, estamos creando nuevas conexiones neuronales, nuevas sinapsis.

Este proceso es fundamental para el mantenimiento de un cerebro activo y sano.



El deterioro de nuestro cerebro se inicia sorprendentemente pronto ya que es a partir de los 25 años cuando comienza la pérdida lenta pero progresiva de neuronas.

Sin embargo, a pesar de ello, la posibilidad de seguir estableciendo nuevas conexiones neuronales no se detiene nunca. Esta es la razón por la que es tan importante mantener unos hábitos de vida sanos y ejercitar nuestro cerebro para que continúe activo, presentándole nuevos retos como, por ejemplo, aprender un nuevo idioma, tocar un nuevo instrumento, apuntarse a clases de baile, de ganchillo o mejor... a un taller de memoria.

Cuando todo es monótono, cuando apenas buscamos estímulos intelectuales, cuando hacemos siempre las cosas de la misma manera... nuestro cerebro no necesita esforzarse.

Por el contrario, cuando buscamos nuevos desafíos, cuando probamos nuevas actividades, cuando probamos a hacer las cosas de una manera diferente... entonces, le estamos presentando nuevos retos a nuestro cerebro, y para afrontar dichos retos, nuestras neuronas harán nuevas conexiones. Es entonces cuando podemos decir que estamos ejercitando nuestro cerebro.

Esta “gimnasia mental” dota a nuestro cerebro de una mayor plasticidad y le protege del envejecimiento prematuro.

1.2. ¿Puede mejorarse la memoria?

Sabemos que el paso del tiempo es enemigo de la memoria, y es probable que los olvidos, despistes y fallos de memoria, se vayan sucediendo con más frecuencia a medida que cumplimos años.

El cerebro envejece al igual que el resto de los órganos de nuestro cuerpo, y por lo tanto algunas funciones mentales comienzan



a deteriorarse. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, esto no impide que la persona pueda hacer su vida normal.

Hay que decir, por supuesto, que si esos fallos de memoria que observamos son repentinos, intensos, repetitivos... si van acompañados de cambios de humor, si confundimos palabras, nos cuesta seguir el hilo de una conversación, si hacemos una pregunta y a los pocos minutos volvemos a formularla... es decir, si observamos síntomas que nos llamen la atención o nos preocupan tanto a nosotros como a las personas que nos rodean, debemos acudir a nuestro médico de cabecera para que sea este quien evalúe correctamente qué es lo que está sucediendo y podamos aclarar nuestras dudas.

Pero como decimos, los fallos de memoria cobran inevitablemente más protagonismo con la edad. A medida que los años van transcurriendo, empezamos a olvidar con más frecuencia dónde pusimos las llaves, dónde dejamos las gafas o qué necesitábamos comprar hoy...

Más adelante, estudiaremos esta clase de olvidos, su causa y la forma de reducirlos o incluso evitarlos. Pero lo que debemos comprender es que la memoria no es una especie de polvos mágicos que algunas personas lleven encima y otras no, la memoria no es algo que se les reparta a unos pocos privilegiados... **la memoria es una habilidad**, y como tal, puede entrenarse para su mantenimiento y mejora.

La mayoría de las personas, sin embargo, no se cuestionan esto y aceptan la memoria que tienen como si esa fuera la memoria con la que han nacido y no hubiera nada más que hacer. Y aunque haya otras muchas habilidades que a lo largo de nuestras vidas sí nos ocupamos de mejorar, como el vocabulario, nuestra forma de escribir, cocinar o bailar... no solemos pensar de la misma manera con respecto a la memoria, no solemos pensar que esta sea una habi-



lidad que podamos entrenar para mejorar... de hecho, se podría decir incluso que ni siquiera nos “acordamos” de nuestra memoria.

No solemos acordarnos de nuestra memoria hasta que empezamos a perderla. Es entonces cuando de pronto se enciende la luz roja de alarma y empieza a asaltarnos la preocupación y la incertidumbre mientras nos preguntamos qué podemos hacer para evitar la pérdida de memoria.

A pesar de que el paso del tiempo provoque cierto deterioro cognitivo, más acusado en unas personas que en otras, no debemos pensar por ello que estemos inevitablemente destinados a sufrir una pérdida importante de memoria.

Existen muchas cosas que podemos hacer para mantener y conservar nuestra memoria en buen estado durante muchos años. A pesar del paso del tiempo, es posible llevar un envejecimiento saludable si sabemos cómo cuidarnos.

Pensar de esta manera nos puede hacer asumir más responsabilidad en el cuidado de nuestra memoria y adoptar así una actitud más proactiva.

Si pensamos que no hay nada que podamos hacer para mejorar nuestra memoria, entonces no haremos esfuerzo alguno, y por tanto, no experimentaremos ningún cambio positivo.

Así pues, pensemos en la memoria como una habilidad que podemos entrenar y ejercitar y que el resultado de esta acción merecerá seguro la pena.

1.3. Memoria y autoestima

Por otro lado, también debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y pensar que **no es posible recordarlo todo**.



Pero, de hecho, ni siquiera es necesario.

Nuestra mente necesita olvidar algunas cosas para poder recordar otras.

Lo fundamental es que seamos capaces de recordar todo aquello que necesitemos y que sea importante para nosotros.

Ser conscientes de nuestras limitaciones también es aceptar que en ocasiones, olvidamos, nos equivocamos, nos cuesta recordar un nombre, pero nada de esto debemos interpretarlo como un “desastre” ni como evidencia de la pésima memoria que tenemos.

Pensar de esta manera a cerca de nosotros solo daña nuestra autoestima y merma la confianza en nosotros mismos; además no resuelve absolutamente nada... es decir, seguiremos olvidando dónde hemos puesto las llaves, seguiremos sin recordar ese nombre y seguiremos una y otra vez criticándonos por ello.

Pero ¿qué podríamos hacer para no perder siempre las llaves?; por supuesto, colocarlas siempre en el mismo sitio.

¿Y si comprásemos una pequeña bandeja yuviésemos por norma dejar siempre ahí las llaves? ¿Y si nos asegurásemos, cada vez que cambiamos de bolso, de sacar las llaves y guardarlas en su sitio asignado...?

Probablemente si cumpliésemos a diario con estos sencillos rituales evitaríamos muchos fallos de memoria.

En muchos casos los fallos de memoria tienen más que ver con despistes provocados por la falta de atención o de orden más que por el hecho de tener una mala memoria o ser un “desastre”.

Evitemos por tanto estas expresiones negativas referidas a nuestra persona y empecemos a observar cómo hacemos las cosas y si podemos cambiar en algo para mejorar.

