

Introducción

Sé el amo de tu memoria

¡Abandona el concepto de que cada año que pasa te acerca a la cruel «realidad de la senectud» y a pertenecer al club de los NPRN (No puedo recordar nada)! La idea de que el cerebro se deteriora automáticamente con la edad es totalmente errónea, y la ciencia puede demostrarlo. Lo cierto es que has de cuidarlo, al igual que cualquier otra parte de tu cuerpo, para que siga funcionando correctamente; y del mismo modo que éste, tendrá que esforzarse para estar a la altura de tus exigencias si no le das lo que necesita. De esto trata este libro. Mantén en forma y ágil tu cerebro, y seguirá funcionando como deseas. Siempre podrás mantenerlo al margen del envejecimiento.

Veamos cómo están tus facultades mentales en estos momentos. Tu evaluación personal se realizará en dos partes: la primera es un análisis subjetivo; la segunda, una serie de ejercicios prácticos.

¿Cómo está tu cerebro?

PRIMERA PARTE: ¿Dónde crees que estás ahora?

Este análisis subjetivo es un indicador muy útil para saber tu grado de agilidad mental. Guárdate los resultados, y cuando repitas este cuestionario más adelante, podrás ver tu progreso.

En una escala del 1 (fácil) al 5 (tienes un problema real), ¿cuánto te cuesta recordar las cosas?

Recordar nombres

- De alguien que acabas de conocer
- Amigos
- Familiares
- Lugares donde has estado, como restaurantes
- Títulos de libros y películas que hayas leído/visto

Recordar números

- Tu número del DNI
- El número de tu cuenta bancaria
- Números de teléfono de familiares
- Números de teléfono nuevos
- Hacer sumas sencillas

Recordar fechas/tareas

- Cumpleaños y aniversarios
- Citas
- Tareas domésticas

Recordar

- Dónde pones las cosas (llaves, mandos a distancia, etc.)
- Dónde has aparcado el coche
- Instrucciones

Recordar historias

- Lo que viste anoche en la tele, leíste en el periódico, etc.
- Lo que acabas de decir
- Lo que acaba de decir la otra persona
- La palabra apropiada para algo

Suma tus resultados y veamos cómo lo has hecho:

- 20-30** ¡Enhorabuena! No tienes problemas de memoria de ningún tipo. Diviértete con el programa y los retos mentales que te ofrece este libro para mantener tu mente en condición óptima.
- 31-40** Tienes pequeños problemas de memoria. Sigue el programa de este libro para poner a punto tu mente y erradicarlos del todo.
- 41-60** Tienes problemas de memoria normales. Cíñete al programa y empezarás a destacar.
- 61-80** Tienes dificultades moderadas con tu memoria y necesitas seguir estrictamente este programa para volver a estar en forma. Empezarás a notar mejoría en 7 días.
- 81-100** Tienes problemas graves de memoria. Puedes empezar a mejorar tu rendimiento utilizando las técnicas de memoria de este libro y siguiendo el programa. Persevera, y pronto observarás una mejoría en tus resultados.

SEGUNDA PARTE: El Regenerador Mental de 7 minutos

Esta parte de tu evaluación personal está diseñada para poner a prueba tu rendimiento mental en seis áreas diferentes:

- 1. Memoria a corto plazo**
- 2. Memoria a largo plazo**
- 3. Lenguaje**
- 4. Lógica**
- 5. Análisis**
- 6. Creatividad**

Este ejercicio te encauzará hacia tu buena forma mental. Estimulará el flujo de sangre al cerebro y empezará a construir nuevas conexiones, ambas cosas esenciales para mantenerlo ágil y saludable.

Lo único que necesitas son 7 minutos, papel, un bolígrafo o un lápiz y algo para calcular exactamente el tiempo (la mayor parte de los teléfonos móviles tienen cronómetro incorporado). Sigue cuidadosamente las instrucciones —asegúrate de que utilices sólo el tiempo estipulado para cada pregunta—, luego revisa las respuestas para ver los resultados. (Las respuestas están al final del libro.)

Tónico para la Memoria

Tiempo: 60 segundos

Objetivo: memoria a corto plazo

Series numéricas

A continuación hay una serie de números. Tienes que recordar todos los que puedas en 60 segundos.

Tápalos, dejando sólo a la vista el primer número de la columna izquierda. Memorízalo, tápalo y escríbelo. (Para taparlo, utiliza la mano con la que escribes para evitar la tentación de escribir lo que ves.) Ahora destapa el segundo número. Recuérdalo, cúbrelo y escríbelo. Desplázate por la lista durante 60 segundos y llega hasta donde puedas.

Cuando haya concluido tu tiempo, revisa las respuestas. ¿Hasta dónde has llegado? Márcate un punto por cada grupo de números que hayas recordado correctamente.

4567	34187824
6788	521980935
56899	768956431
12546	1768518945
178498	6548921237
986734	57234568125
7898239	86735159371
7234512	462729138746
89352627	193426987365

Puntuación: /18

Construye tu Memoria

Tiempo: 60 segundos

Objetivo: memoria a largo plazo

Banco de hechos

A continuación tienes la lista de los 7 pecados capitales. Tienes 20 segundos para recordarlos. Tapa el libro, y escribe los que puedas recordar. Apúntate 1 punto por cada respuesta correcta, y 1 extra si los recuerdas todos.

Soberbia

Envidia

Lujuria

Pereza

Ira

Avaricia

Gula

Puntuación: /8

Ahora vienen los 9 planetas típicos del sistema solar, en orden. Tienes 40 segundos para recordarlos. Tapa el libro y escribe los planetas en el orden correcto. Apúntate $\frac{1}{2}$ punto por cada planeta que recuerdes, y 5 y $\frac{1}{2}$ si los recuerdas todos en el mismo orden.

Mercurio

Saturno

Venus

Urano

Tierra

Neptuno

Marte

Plutón

Júpiter

Puntuación: /10

El Poder de las Palabras

Tiempo: 60 segundos

Objetivo: lenguaje

Anagrama

En los anagramas se cambia el orden de las letras de una palabra para formar otra. En cada una de las palabras que se enumeran a continuación figuran, escondidos, 2 nombres de animales (o incluso 3). Date 60 segundos para resolver estos jugosos anagramas. Apúntate 2 puntos por cada anagrama que resuelvas.

ALBOROTA

ATRACAMOS

ARANOSO

BARCELONA

APARATOS

Puntuación: /10

El Potenciador de la Lógica

Tiempo: 60 segundos

Objetivo: lógica

Lógica de edades

Esta vez ejercita tu poder de la lógica para adivinar las edades de estos tres amigos. Tienes 60 segundos. Apúntate 2 puntos por cada edad que hayas respondido correctamente, y 2 extra si aciertas las tres.

George, Tony y John suman 48 años entre los tres.

Dentro de seis años, John doblará la edad a Tony.

La edad de George y la de Tony juntas igualan a la de John.

Puntuación: /8

El Poder Analítico

Tiempo: 60 segundos

Objetivo: lógica

Descifrar

¿Puedes ver el mensaje oculto del texto? Aparentemente es un asunto de negocios, pero en realidad se trata de una esposa infiel que tiene una cita con su jefe. Apúntate 6 puntos si descifras correctamente el mensaje.

EN SAUNIER TELFORD AGUARDAN NUESTRA OFERTA CERRADA HASTA ESTA TARDE URGENTE Y OBVIAMENTE DEBEN ACEPTARLA NO INTERPONIÉNDOSE.

Puntuación: /6

El Pensamiento Creativo

Tiempo: 120 segundos

Objetivo: lógica

Hacer asociaciones

Tienes 120 segundos para pensar en los distintos usos que le puedes dar a una navaja según la siguiente lista de palabras. ¡Sé todo lo imaginativo y ridículo que quieras!

silla	lluvia
San Jorge	oreja
planeta Tierra	radio
cena	cohetes espacial
baloncesto	mantequilla
madera	Francia
elefante	novia
nubes	carpintero
oso	fregadero
pan	periódico
zapato	bombilla

Puntúate según los usos que se te hayan ocurrido:

0-10 usos	2 puntos
11-20 usos	4 puntos
21-30 usos	6 puntos
31-40 usos	8 puntos
+40 usos	10 puntos

Puntuación: /10

Suma tus puntos y a ver cómo lo has hecho:

- 60-70** ¡Fabuloso! ¡Realmente eres muy agudo/a! Sigue ejercitando ese fabuloso cerebro que tienes con el programa de este libro.
- 45-59** En general, tu cerebro está en perfecta forma. Es importante que sigas trabajando con los ejercicios de este libro. Observa en qué áreas has sacado una nota más baja y concéntrate en esas partes del programa.
- 30-44** Es una puntuación media que, por supuesto, implica que puedes mejorar mucho. Sigue las técnicas y el programa de este libro en cuanto puedas, y tu rendimiento mejorará de forma espectacular.
- 15-29** Sigue leyendo y empieza el programa cuanto antes. Te pondrás en forma mentalmente y te permitirá acceder a ese genio ilimitado que hay en ti. Cíñete al programa, y te sorprenderá ver lo rápido que puedes cambiar tu estado mental.
- 0-14** No te desanimes por tu puntuación pues estas técnicas y este programa están diseñados para aumentar tu rendimiento mental; la clave está en poner a prueba tu cerebro con regularidad para que vuelva a estar en forma, y si eres constante, lo conseguirás.

LA EDAD NO IMPORTA

Muchas veces se supone que cuanto más joven eres, mejor nota sacas en este tipo de pruebas. Lo cierto es que tu puntuación depende más de lo en forma que esté tu cerebro. Cualquier persona de la edad que sea puede descuidar su buena forma mental.

No hace mucho los científicos todavía nos decían que el cerebro perdía facultades con la edad. En realidad, nunca ha habido demasiadas pruebas que respaldaran esta afirmación. Durante mucho tiempo, las pruebas de coeficiente intelectual (CI) parecían demostrar que los jóvenes sacaban mejores puntuaciones que los mayores, lo que dio pie a la suposición de que la inteligencia decrecía con la edad. Pero resultó no ser cierto por dos razones. La primera fue que simplemente se trataba de una cuestión de entrenamiento: los jóvenes tenían más práctica en este tipo de ejercicios, por eso sus niveles de rendimiento eran mayores. En cuanto se entrenó a los mayores a pensar de este modo, su nivel de rendimiento también aumentó notablemente. La segunda razón fue que en un principio las pruebas se hacían contrarreloj. Si se eliminaba la presión del tiempo, los mayores lo hacían tan bien como los jóvenes, y se puede argüir que los mayores son más lentos por la sencilla razón de que su experiencia les ha enseñado que han de filtrar más posibilidades para llegar a una respuesta. ¡La edad amplía tus horizontes mentales!

Utilizando técnicas como la RMF (Resonancia Magnética Funcional), los científicos han descubierto que el cerebro es un organismo vivo flexible con una sorprendente capacidad de cambio y desarrollo a lo largo de la vida. Se dice que es «plástico», maleable, es decir, que se puede programar y reprogramar a sí mismo casi ilimitadamente. Son este tipo de pruebas las que están convenciendo a los científicos de que, al igual que el cuerpo, el cerebro necesita ejercicio para estar en forma.

HECHOS SOBRE EL CEREBRO

Las monjas de Mankato

Las monjas de la congregación Hermanas Educadoras de Notre Dame de un recóndito lugar llamado Mankato, en Minnesota, han despertado mucho interés en los investigadores del envejecimiento cerebral, y no es de extrañar. Muchas de ellas tienen más de 90 años, y unas cuantas más de 100. La hermana Marcella Zachman, que apareció en una portada de la revista *Life*, dio clases hasta los 97. La hermana Mary Esther Boor trabajó en la recepción hasta que decidió jubilarse ¡a los 99 años! Además, las monjas parecen sufrir muchos menos casos de demencia senil u otras enfermedades cerebrales que el resto de las personas, y cuando las padecen, son menos graves.

El profesor David Snowdon, de la Universidad de Kentucky, cree que hay una buena razón para ello. Las monjas se toman muy en serio lo de que «una mente perezosa es el taller del diablo», y hacen todo lo posible para mantener sus mentes ocupadas. Siempre están compitiendo en concursos, resolviendo enigmas, manteniendo vigorosos debates, escribiendo en sus publicaciones, dirigiendo seminarios y muchas cosas más. Snowdon ha examinado los cerebros de más de 100 monjas de Mankato, que fueron donados tras su fallecimiento, y cree que el estímulo intelectual hace que los conectores del cerebro que suelen atrofiarse con la edad se ramifiquen y creen nuevos vínculos.

¡TU CEREBRO ESTÁ EN TUS MANOS, EN TUS PENSAMIENTOS!

El descubrimiento más impactante e importante de los últimos tiempos es que el rendimiento del cerebro está bajo nuestro control en mayor medida de lo que los científicos habían sospechado hasta el momento. El futuro de nuestro cerebro está básicamente en nuestras manos, o mejor dicho, ¡en nuestros pensamientos! El grado en que pongamos a prueba al cerebro y mantengamos nuestro afán de aprender es lo que más influye en su funcionamiento.

La presente obra combina la teoría y la práctica en un programa de entrenamiento que te ayudará a sacar el máximo provecho de tu sorprendente cerebro, sea cual sea tu edad. Aprenderás varias maneras de estar en buena forma mental, desde la agilidad mental y la memoria hasta el ejercicio físico y la dieta.

Cuanto más sepas sobre tu cerebro y su funcionamiento, mejor podrás utilizar sus increíbles habilidades. Lo mejor es que el propio acto de aprender y pensar en su funcionamiento es un estímulo tan valioso para él, como para el cuerpo es saludable la comida. A medida que vayas leyendo irás viendo toda una gama de técnicas y consejos que te ayudarán en tu programa de entrenamiento mental y a que pases enseguida a la acción.

El programa está dividido en sesiones de distinta intensidad y duración. Empieza con el plan de 7 días para poner a punto la mente, que te robará sólo 1 hora de tu tiempo durante 7 días. Al final de la semana observarás que ha aumentado tu perspicacia y agilidad mental.

En la segunda parte del programa tendrás que dedicar 1 día a la semana durante 7 semanas: el plan de 7 semanas para mantener la mente en forma. Al final de esta parte del programa no-

tarás que tienes tanto ingenio como hace 10 años, o incluso más.

La última parte del programa es para mantener y seguir desarrollando el progreso que has hecho. Hay unos cuantos potenciadores mentales de 7 minutos para mantenerte en forma, y un montón de sugerencias para que tu cerebro siga rindiendo al máximo. Al final del programa, tus habilidades mentales deberían haberse desarrollado por encima de lo que habías conseguido hasta ahora. Puesto que tu cerebro te estará funcionando tan bien, descubrirás que tu calidad de vida también ha mejorado: deberías sentirte más feliz, más seguro, con más ganas de aventura y con un renovado interés por la vida.

¿A qué estás esperando? ¡Pasa la página y empieza!