



Técnicas sencillas para mejorar la memoria

Atletismo Mental' de Andrés Rieznik es el primer manual de Atletismo Mental en lengua castellana.

¿En cuánto tiempo puede un ser humano memorizar el orden de las 52 cartas de un mazo recién mezclado? ¿Le resulta difícil memorizar la lista del supermercado o la fecha de cumpleaños de sus amigos?

Andrés Rieznik promete ayudar, por medio de técnicas sencillas, a mejorar la memoria. No importa si se es joven o adulto, la memoria a todos nos falla. Hasta ahora.

Andrés es doctor en Física, investigador del Conicet y trabaja en la empresa Arsat (Empresa Argentina de Soluciones Satelitales).

Protagoniza además el espectáculo 'Matemagia', en Tecnópolis, desde 2012. También participó en diferentes producciones de divulgación científica de FOX y NatGeo. Recientemente publicó su libro llamado 'Atletismo mental', donde recopila una serie de técnicas para entrenar el cerebro y mejorar la memoria. El País habló con él.

¿Cuándo nació la inquietud por estudiar la memoria?

Yo empecé viendo una presentación en Estados Unidos de un atleta mental norteamericano. Me llamó mucho la atención y me di cuenta que en América Latina nadie se dedicaba a esto. Desde allí practico y hago demostraciones de atletismo y calculo mental.

¿Qué es el atletismo mental?

Una disciplina poco conocida en nuestro continente pero que cuenta hasta con campeonatos mundiales. Los atletas mentales logran hacer cosas que, para quien no conoce

las técnicas, parecen sobrenaturales: memorizar el orden de 52 cartas recién mezcladas en 27 segundos o multiplicar entre sí 2 números de 3 cifras en menos de 5 segundos.



¿Todos podemos convertirnos en atletas mentales?

Si, es para todo el mundo. En realidad el atletismo mental es educarse permanentemente. Cualquiera persona que todo el día este leyendo y aprendiendo, en ese sentido es un atleta mental, lo que hay que hacer es salir de la zona de confort y aprender cosas nuevas, entre ellas ejercitar la memoria. No quiere decir que un atleta mental tenga una capacidad cognitiva mayor.

¿A qué se refiere con salir de la zona de confort?

Es el primer paso si se quiere ser un atleta mental. Es tratar de hacer algo que no sea repetitivo. Si usted hace algo donde puede pensar en otras cosas mientras lo hace, no está aprendiendo. El aprendizaje solo se da cuando se requiere de gran esfuerzo mental.

¿De qué manera mantenemos vitales las habilidades cognitivas?

Lo que le hace bien al corazón le hace bien al cerebro, por esto se debe llevar una vida saludable, incluyendo ejercicios físicos y una buena alimentación.

¿Que ha sido lo más difícil de ser un atleta mental?

Los más difícil ha sido el momento de enfrentar a los charlatanes. En este mundo hay muchas personas que hacen lo que hacemos todos los atletas pero algunos dicen que es gracias a ataques epilépticos o a trastornos mentales. Estas mentiras no se deben promulgar porque frenan la intención de muchos para aprender.

¿Nos regala algunos tips para mejorar la memoria?

Más allá de usar técnicas de memorización o de cálculo mental como las que explico en el libro, lo fundamental es ser una persona que se educa permanentemente. Y esto vale hasta que nos morimos. Leer y aprender es fundamental para mejorar la memoria y disfrutar de todo lo que ella ofrece.

Técnica de la asociación

Esta estrategia es fácil para cuando se quiere recordar una lista de objetos. Lo primero que se debe hacer es crear una imagen o historia visual que contenga todos los objetos que queremos memorizar. Una vez creada esa imagen es más fácil todo. Si necesitamos



Sala de Prensa

recordar la lista del mercado debemos imaginarnos la papa, el pescado, la carne etc. Nunca repetirlos porque 5 minutos después se nos olvidará.

Palacio de la memoria

Se puede practicar intentando recordar 20 objetos en el orden en que nos fueron dichos. Lo primero es tener una lista de objetos pre-memorizada en la rutina diaria. Por ejemplo el número 1 siempre será una cama, el 2 será una bicicleta y así sucesivamente, para que al momento en que nos dicten la lista, el objeto que nos digan lo relacionemos con el que ya tenemos en mente.

Para recordar los nombres

Lo recomendado es asociar el nombre de la persona que recientemente se conoce con alguna característica muy específica de ella. Puede ser el color de piel, de ropa o de algo llamativo del rostro. Seguramente así recordará más fácil su nombre. Otra opción es vincular su nombre con el de otra persona previamente conocida, esto creará en la mente un vínculo que no será fácil de borrar.

Diario El País, 25 de Octubre de 2016. Página C4