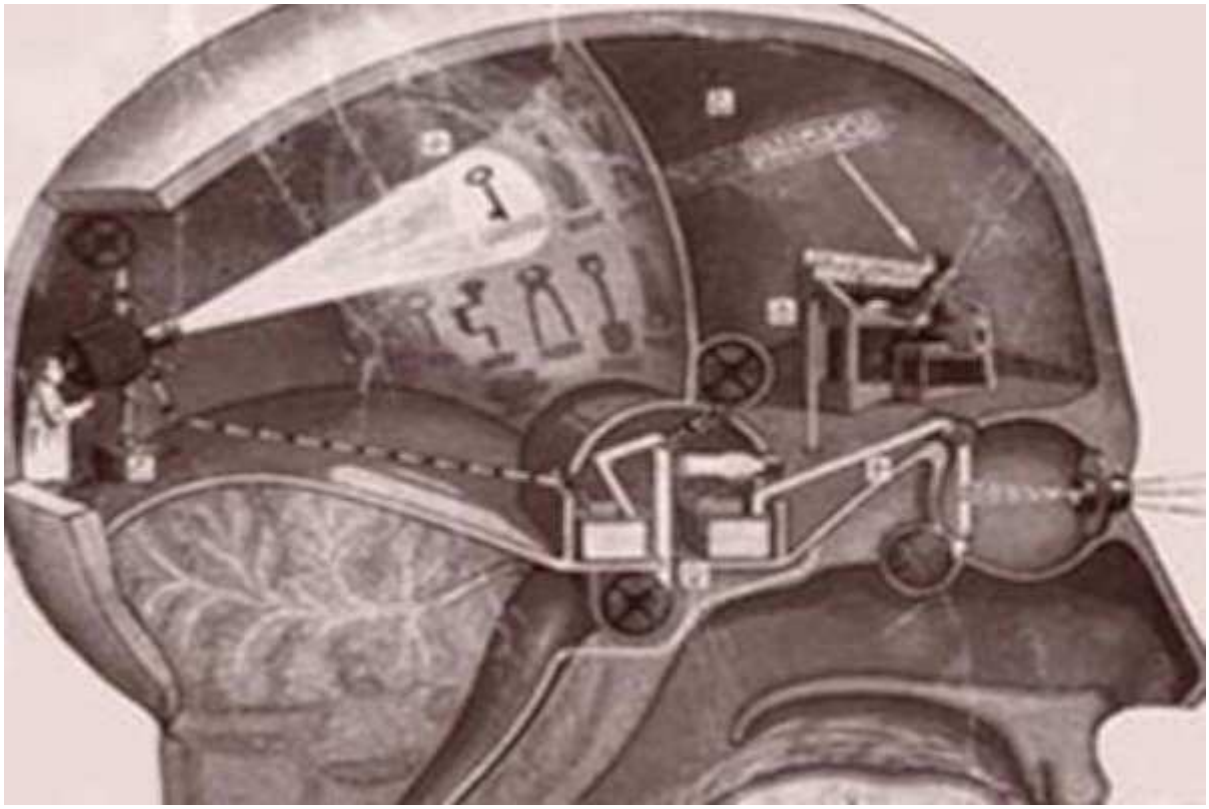
3 trucos para mejorar tu memoria



Fortalecer tu capacidad para recordar te ayudará a ser un líder más innovador y productivo. Descubre cómo hacerlo.

Por Nadia Goodman

10-03-2012

IMPRIMIR

Muchos creemos que tener **buena memoria** es un asunto que está fuera de nuestro control. Sin embargo, la buena memoria es una habilidad y aprender cómo mejorarla puede ayudarte a ser un líder más creativo e innovador.

El primer paso es cambiar la forma en la que piensas de ella. La memoria no está diseñada para recordar nombres, encontrar llaves o almacenar todas las contraseñas que has creado; está hecha para trabajar en contexto. Por ejemplo, si intentas hacer una lista

de todos los vegetales que recuerdas, conseguirás mejores resultados si te imaginas caminando por un supermercado.

“Para lo que realmente sirve tu memoria es para darte información de lo que puedes esperar del mundo y de cómo resolver problemas en esas situaciones”, dice Art Markman, un psicólogo cognitivo y autor del libro Smart Thinking. Idealmente, desearías que tu memoria estuviera llena de información útil que te ayude a resolver los problemas en tu negocio.

Para conseguir memorias más sustanciales que te ayuden a ser un pensador más creativo, sigue estas recomendaciones:

1. Involucra tu cuerpo y mente

Si quieres recordar ideas nuevas necesitas enfocarte y escuchar. Primero, deja de ser multitasking. “La mente humana realmente no puede hacer múltiples tareas al mismo tiempo, simplemente lo comparte”, señala Markman. “Al intentar hacerlo, terminas yendo y viniendo de numerosas tareas, lo que hace que el proceso de aprendizaje sea más lento y menos efectivo”.

Para mejorar tu memoria todavía más, involucra a tu cuerpo mientras escuchas o lees. Siéntate derecho, levántate si te sientes cansado, gesticula y camina un poco. “Involucra a todo tu ser”, recomienda Markman. “No somos solamente un cerebro en una caja”.

2. Revisa tres puntos que quieres recordar

Cuando aprendes información nueva (al leer un libro o asistir una junta, por ejemplo) tiendes a recordar sólo tres cosas. Para controlar lo que recuerdas, Markman sugiere revisar los tres puntos que te importan más. “De otra forma, dejas que los tres puntos se elijan al azar”, dice el experto.

Cuando la información está fresca en tu mente, tómate algunos minutos para revisar los puntos más útiles de acuerdo a tus objetivos. Intenta decírselos a una grabadora, escribirlos en un diario o contárselos a un amigo. “Esto ayuda a solidificar los tres

puntos en tu memoria”, afirma Markman.

3. Explícate nuevos conceptos

Para un emprendedor, tener buena memoria le ayuda a combinar ideas dispersas para encontrar una solución novedosa. “Para lograrlo, necesitas entender cómo funciona el mundo”, sostiene Markman. Obtienes ese conocimiento -y lo recuerdas- al explicarte nuevos conceptos a ti mismo o a alguien más.

Cuando escuches una idea nueva, busca los agujeros en tu entendimiento e intenta taparlos. Pregúntate a ti mismo: ¿Cómo funciona esto? y ¿por qué funciona así? Busca las palabras que no entiendes, a pesar de que sean parte de la jerga común del mundo de los negocios. Clarifica qué significan las palabras en ese contexto específico o para esa persona o autor en particular. Conforme más claros sean los conceptos, más fácil te será recordarlos.