Técnicas para estimular la memoria del campeón Nelson Dellis

http://www2.esmas.com/salud/dia-a-dia/776236/tecnicas-estimular-memoria-del-campeon-nelson-dellis/

Foto: Thinkstock/GettyImages

El tres veces Campeón de Memoria en Estados Unidos, Nelson Dellis brinda algunas técnicas para estimular la memoria

La memoria, como cualquier otra habilidad del ser humano, se puede desarrollar utilizando diversas técnicas que, conforme se perfeccionan, las posibilidades adquiridas pueden ser enormes y útiles en la vida diaria.

Llegar a memorizar el orden de 52 cartas de una baraja en menos de un minuto o el de 310 números en cinco minutos, así como el de 193 nombres en 15 minutos son

records que ostenta el tres veces Campeón de Memoria en Estados Unidos, Nelson Dellis.

Ésta puede llegar a ser una información inútil, pero lo sorprendente es la capacidad que se puede desarrollar para almacenar tal cantidad de información utilizando las técnicas adecuadas, dijo el joven de origen inglés.

Al participar en un evento donde también se dieron a conocer los **beneficios que para estas habilidades aporta el ácido graso denominado DHA,** detalló que muchas de estas técnicas provienen desde la Grecia antigua, pero "las hemos olvidado".

Técnicas para estimular la memoria

En el acto realizado en el Papalote Museo del Niño, planteó que estas técnicas, para las cuales se necesita practicar cuatro aspectos básicos:

1 Ejercitar la mente
2 Comer bien
3 Ser social
4 Ejercitar el cuerpo

Estas herramientas pueden ser de gran ayuda en las actividades laborales o de la escuela. **"Ustedes pueden hacerlo también, de verdad pueden hacerlo, sólo necesitan conocer las técnicas",** aseguró el fundador de la asociación "Climb For Memory", quien detalló que a él le funciona asociar información abstracta con imágenes coloridas.

Añadir significado a las cosas

De esta manera **es mucho más fácil cuando se le añade significado a las cosas, ya que el cerebro no memoriza bien cuando la información no tiene sentido.**

Para lograr esto ejemplificó al asociar diversas series de números con imágenes a lo mejor no coherentes pero muy coloridas, como imaginar al científico Albert Einstein patinando sobre una guitarra o un canguro gritándole a una peluca.

De esta manera asocia los números 0155253 con la imagen mental que se formuló de Einstein y el 7541830 con la del canguro, así se le da una imagen en la mente a algo abstracto y **entre más colorida o emotiva sea es mejor para que nos represente algo.**

Para esto se puede utilizar cualquier imagen añadió, y en caso de que utilicemos, por ejemplo, la de una pizza, entre más detalles se le agreguen, como los ingredientes, el olor, incluso la temperatura y el sabor, será mejor.

Por lo que, si en el proceso se olvida algo es o porque no se le prestó suficiente atención o porque no se añadieron las imágenes correctas a la asociación.

[No te pierdas: Usan corriente eléctrica para estimular la memoria]

Ubica la imagen asociada en tu cerebro

El siguiente paso, una vez que se tiene la asociación mental **es poder guardar y "ubicar" esa imagen en algún lugar de nuestro cerebro, como si fuera una computadora, para poder utilizarla posteriormente.**

Para esto utiliza lo que denomina el "método del viaje", en donde lo primero es recordar un espacio que conozcamos bien como la propia casa o lugares donde se ha estado mucho tiempo.

Las imágenes se "colocan" en puntos conocidos, a los que llama **"puntos ancla",** como pueden ser, en caso de haber pensado en el interior de una casa: la puerta de entrada, el sillón de la sala, la estufa de la cocina, la cama y así sucesivamente.

De esta manera, al iniciar el "viaje por la casa" en el orden que acomodamos las cosas, las imágenes se van representando en la mente y por consiguiente la información que les asociamos.

Para comenzar a usar esta técnica no es necesario hacerlo con información tan abstracta como los números, sino con palabras que por sí mismas tengan significado.

Para mostrar el funcionamiento de la técnica usó las palabras: jirafa, pie, galaxia, manzana, cuerda, sofá, escuela, televisión, copa, rosa, filete, botón, caja y berenjena.

Una vez formada la imagen mental de cada una, con las características señaladas, imaginó acomodarlas en diversos lugares de una sala de dos en dos, y al final del ejercicio repasar esos lugares llevando a la mente las imágenes para recordarlas.

Dar sentido a la información diaria

Por su parte, el médico Adolfo Leyva Rendón, puntualizó que en todo el proceso de memorización se activan una serie de circuitos neuronales muy intrincados en donde se activan diversas partes del sistema nervioso.

Finalmente, el especialista en enfermedad vascular cerebral agregó que al final no se trata sólo de aprender "trucos", sino una vez que se tiene comenzar a darle sentido a esa información en nuestra vida diaria.