



Desclée De Brouwer

Entrevista con Laura Vera, autora del libro ¿A qué he venido yo aquí?

¿Qué es la memoria?

La memoria es una facultad mental que resulta indispensable en nuestras vidas porque nos ayuda a aprender, a pensar, a organizar nuestras tareas diarias...

¿Puede mejorarse la memoria?

La memoria es una capacidad que puede sin duda ejercitarse. Gracias a ello podemos conservarla en un buen estado e incluso en algunos casos potenciarla. Podemos hacerlo entrenando por ejemplo nuestra capacidad de atención o aprendiendo a utilizar técnicas que favorezcan el almacenamiento de la información tal como la asociación o la agrupación de la información.

¿Existe relación entre la memoria y la autoestima?

En ocasiones culpamos a nuestra memoria de nuestros despistes y fallos de memoria y nos decimos a nosotros mismos cosas como: “¡Qué desastre de memoria tengo!” o “¡Soy pésimo para memorizar nombres!... sin pararnos a pensar que en realidad, nosotros somos parte responsable y activa en el proceso de memorización.

¿Qué repercusión tienen en la memoria unos hábitos de vida saludables?

Unos hábitos de vida saludables favorecen nuestra salud y estado físico pero también nuestro estado mental, incluida la memoria. Sabemos, por ejemplo, que una alimentación completa y equilibrada nos aportará las vitaminas y nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro; el ejercicio físico moderado contribuirá a un mayor aporte de oxígeno al cerebro o que descansar lo suficiente puede influir positivamente en la consolidación de los recuerdos.

¿Qué tipos de memoria hay?

La memoria es una capacidad mental muy compleja. No existe una sola memoria sino que existen distintos tipos de memoria que aunque funcionan de manera independiente también forman parte de un todo. Existe por ejemplo la memoria a corto plazo o memoria de trabajo que es la memoria que nos permite funcionar y organizarnos en el día a día, la memoria a largo plazo que se refiere a la memoria en la que se almacenan recuerdos del pasado lejano... en ésta última también distinguimos la memoria semántica que es la que nos ayuda a almacenar todos nuestros conocimientos o la memoria procedimental que se refiere a la habilidad para aprender tareas como la de andar en bicicleta. También podríamos mencionar la memoria fotográfica, que es la que se encarga de registrar y almacenar información de contenido visual.

Afirmas que la memoria se deteriora con el tiempo. ¿Cómo podemos entrenarla para recuperar la agilidad mental?

Efectivamente no podemos evitar que nuestra memoria sufra un cierto deterioro con el paso del tiempo que puede ser desde luego más notable en unas personas que en otras, y también perdemos agilidad mental. La velocidad a la hora de procesar información disminuye. Podemos entrenar este aspecto realizando ejercicios variados, como por ejemplo escribir en un tiempo limitado todas las palabras que recordemos que empiecen con una determinada sílaba.

De esta manera forzamos la rapidez y la agilidad mental.

La lectura de este libro es un primer paso para entrenar la memoria. ¿Y luego?

Luego simplemente continuar ejercitándola, incorporando el ejercicio mental como un hábito de vida saludable, exactamente tal y como procuramos hacer con el ejercicio físico.

¿Es recomendable acudir a un taller de memoria?

A partir de una determinada edad, acudir a talleres que ejercitan la memoria es una opción interesante para quienes por pereza o desconocimiento no ejercitan la memoria encasa. Suelen ser clases que además de entrenar el cerebro con una gran variedad de ejercicios, son muy dinámicas y entretenidas.

¿Cuándo puede entenderse que se está ejercitando el cerebro?

El cerebro no se ejercita apenas si hacemos siempre las mismas cosas, se ejercita cuando afrontamos tareas o actividades que requieran de cierto esfuerzo mental ya sea porque son novedosas o tienen un grado de dificultad medio- alto.

Recomiéndanos un primer ejercicio para empezar a entrenar la memoria.

Un ejercicio sencillo que podemos aplicar para entrenar nuestra memoria es el ejercicio de la lista de la compra. Normalmente cuando hacemos la lista de la compra solemos anotar las cosas que necesitamos de manera desorganizada. Si olvidamos la lista encasa, después será muy difícil recordar todo lo que habíamos anotado en ella. La memoria necesita de orden. Si escribimos la lista agrupando las cosas según categorías, recordaremos mejor (por ejemplo: DESAYUNO, café, leche, galletas, mermelada / HIGIENE, champú, esponja, gel de baño...)

Genial, ¡pues vamos a ejercitarla!

Bibiana Ripol - Barcelona, junio de 2018

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.