

MEMORIZAR CON EL HEMISFERIO DERECHO

Autor: Jorge Fiszer

Todos los procesos y mecanismos de la memoria ocurren en el cerebro. En este órgano, en el que habitan más de cien mil millones de neuronas –células nerviosas-conectadas entre sí a través de sus sinapsis, se desarrollan extraordinarias comunicaciones biológicas que ocupan no solamente la corteza cerebral, sino también el cerebro emocional o límbico y el hipocampo, área de la memoria de corto plazo.

El cerebro está formado por dos partes, llamadas *hemisferios* (del griego: *hemi=mitad*) que significa *media esfera*. La unión entre los dos hemisferios se produce a través del cuerpo calloso, un haz fibroso por el cual son transmitidas las informaciones entre ambas partes del cerebro. Si bien ya se sabía desde mediados del siglo XIX que cada hemisferio cerebral controla los movimientos del lado opuesto del cuerpo, recién a partir de 1960, gracias a importantes investigaciones del premio Nóbel Roger Sperry con Robert Ornstein en los EE.UU. se descubre que, además de controlar lados diferentes del cuerpo, cumplen funciones diferentes en los procesos mentales de reflexión, comprensión y memoria.

EL HEMISFERIO DERECHO

Durante décadas, fue considerado por la ciencia como el *hemisferio menor*. Tanto la creatividad, como el talento artístico y la capacidad de imaginar, no tenían el mismo valor, para los científicos del siglo XIX y primeras décadas del siglo XX, que el razonamiento lógico de la filosofía o las matemáticas.

Desde luego que esta realidad la encontramos en los autores occidentales, cuyo origen más remoto lo encontramos en Sócrates, Platón y Aristóteles. Los padres de la cultura occidental, los grandes filósofos de la antigüedad y también los más modernos y contemporáneos, enfatizaron la importancia de la lógica en el razonamiento, de los argumentos racionales, de las proposiciones con conclusiones ajustadas a determinados parámetros formales.

Mientras esto ocurría en Occidente, en el mundo oriental predominaban los pensadores que cultivaban otro tipo de ideas. Por ejemplo los conceptos de *la nada* y *el infinito* tenían y aun tienen para un filósofo oriental un significado místico enorme, de gran elevación espiritual. Dos conceptos que tal vez nunca lleguen a explicar en su totalidad.

En cambio aquí, en occidente, los representamos simplemente por un CERO y UN OCHO ACOSTADO respectivamente. Lo mismo podríamos decir con relación a gran cantidad de conceptos que para nosotros son apenas matemáticos, mientras que en otras civilizaciones y culturas reciben un tratamiento de gran profundidad espiritual.

El hemisferio derecho cerebral está subutilizado. En los últimos años ha predominado en el ámbito científico y académico de todo el mundo occidental, especialmente en los EE.UU., el criterio de revalorizar la importancia de la creatividad y la imaginación en el desarrollo de la inteligencia. Autores como Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples y Daniel Goleman, autor del conocido libro “La Inteligencia Emocional”, han enfatizado la importancia de usar ambos hemisferios en perfecta armonía y coordinación.

El hemisferio derecho organiza los procesos mentales de la imagen, la imaginación, el arte, el poder de síntesis, la orientación espacial y la creatividad. Sin duda, es el más rico de ambos hemisferios, bajo el punto de vista del pensamiento innovador.

Las más modernas técnicas y sistemas para el desarrollo de la memoria se basan en la utilización de las funciones alojadas en el hemisferio cerebral derecho. Por ejemplo, en lugar de memorizar un nombre repitiéndolo varias veces, lo cual se haría utilizando el hemisferio izquierdo, proponemos crear una imagen mental, una visualización creativa para recordar a largo plazo.

Cualquier palabra puede ser transformada en imagen mental, sólo es necesario dejar que el lado derecho del cerebro trabaje sin censuras ni barreras inhibitorias. Para memorizar un compromiso, pues visualice Usted en una imagen mental creativa, con color y movimientos, el acontecimiento que debe recordar. Para no olvidar un rostro, construya en su mente la imagen de esa persona, agréguele detalles a modo de caricatura, diviértase con el ejercicio y verá cómo su lado derecho cerebral comienza a trabajar mejor.

Nuestros consejos para quienes experimentan olvidos que suelen resultar sumamente molestos son:

1. No se preocupe, las fallas de la memoria por lo general no se deben a patologías ni al paso de los años.
2. El refuerzo de la memoria mediante repasos periódicos desarrolla nuevas conexiones entre las neuronas y fortalece el recuerdo.
3. Es muy útil la práctica de ejercicios que requieran mucha concentración mental. Palabras cruzadas, enigmas, juegos de naipes o ajedrez, etc. son estrategias muy recomendadas para una buena gimnasia mental.
4. Aprenda y utilice cotidianamente técnicas de memoria.
5. Entrene su capacidad de visualizar objetos con los ojos cerrados. Primero observe atentamente un cuadro, una foto, un paisaje y después cierre sus ojos y procure visualizar con la mayor cantidad de detalles que le sea posible.
6. Juegue con su memoria recordando teléfonos, nombres de sus clientes, agendas de compromiso.
7. Además de una buena agenda, incluya en su memoria todos los compromisos del día, tanto los suyos como los de su jefe. Es una buena manera de mantenerse en forma.
8. Trate de hacer sus operaciones aritméticas sin ayuda de calculadoras. No pierda el hábito de sumar, restar, multiplicar y dividir.
9. Recuerde que el cerebro funciona como un músculo. Con entrenamiento se desarrolla y fortalece. Si no se usa.... puede atrofiarse