

Mental Gym y la Memoria

La memoria humana se clasifica, en primer lugar, en dos grandes tipologías:

1. De corto plazo, llamada también “operativa” o “sensorial”
2. De largo plazo, o memoria de “aprendizaje”

La primera categoría incluye a todos aquellos datos que son necesarios para una acción determinada, sin necesidad de pasarlos a un archivo más permanente. Por ejemplo, después de realizar una comunicación telefónica a una persona a la que no necesitaremos volver a llamar, ese número telefónico no necesita quedar alojado en el cerebro pues ocuparía espacios inútilmente.

La memoria de largo plazo, útil para el aprendizaje de asuntos complejos, recordación de nombres, números, fórmulas, compromisos de todo tipo, etc., es ilimitada en cuanto al volumen e infinita en cuanto a la duración. En este caso intervienen circuitos neuronales que se activan especialmente para el guardado y la recuperación de la información y los datos requeridos.

Podríamos clasificar a su vez a la memoria de largo plazo en *memoria procedural* y *memoria declarativa*. La primera es aquella que nos permite recordar cómo se hacen las cosas y es una memoria práctica. La segunda es la que nos permite decir las cosas que hemos aprendido. No es lo mismo operar correctamente un dispositivo electromecánico que explicarle a un aprendiz cómo hacerlo.

Finalmente, llegamos a la clasificación de la memoria declarativa en dos categorías nuevas:

1. Memoria episódica. Nos permite recordar un hecho específico, una experiencia vivida, una anécdota real.
2. Memoria semántica. Permite conversar y explicar conceptos generales, sin necesidad de haberlos vivido ni observado.

Los olvidos. Con frecuencia, las personas se pre-ocupan por los olvidos o *fallos de memoria*. La buena noticia es que las más recientes investigaciones en el campo de la neurociencia confirman que esos olvidos involuntarios no son, por lo general, síntomas de enfermedad. En realidad suelen ser el resultado más visible y molesto de alguno de los siguientes factores desencadenantes:

- Estrés crónico
- Falta de concentración
- Falta de entrenamiento intelectual
- Pensamiento disperso y divergente
- Ausencia de técnicas apropiadas para memorizar

Una persona adulta está perfectamente habilitada para mantener altos niveles de atención durante varias horas seguidas. Claro que para lograrlo debe estar en condiciones de controlar su mente, sus pensamientos y emociones. En realidad, la mayor parte de los olvidos, sean éstos temporarios o definitivos, son debidos a cuestiones emocionales ajenas a la razón.

Puede ser que esa poderosa influencia de las emociones sea la principal causa de “querer y no poder” concentrarse en la lectura, en una clase, en el trabajo, etc. La paradoja es que entre más se desea llegar a la concentración, mayor suele ser la dificultad para lograrlo.

Autor: Jorge Fiszer