

¿Cómo ejercitar el cerebro?

Edgar Silva

Entrevista al Dr. Jorge Fiszer en Canal 7 de Costa Rica

Adaptación teletica.com

Si usted desea mejorar su memoria, su capacidad de razonamiento, la agilidad en la toma de decisiones y su poder de concentración en el trabajo, ¡ponga a funcionar su mente!



Usted sabe que si uno no usa un músculo en particular se le atrofia. Eso mismo sucede con el cerebro, que necesita de actividad constante para mantenerse ágil y alerta.

Este lunes 15 de mayo vamos a saber cómo podemos despertar al cerebro, y cómo esto podría contribuir a nuestro bienestar emocional.

Jorge Fiszer es consultor y capacitador en desarrollo cognitivo. Visita Costa Rica para ofrecer varios cursos y seminarios para el Instituto para la Superación de la Inteligencia.

Edgar Silva: No importa cuánto tiempo haya pasado el cerebro sin estímulo, ¿es bueno cualquier momento para reactivarlo y puede recuperar tiempo perdido?

Jorge Fiszer: Entre más temprano comience la estimulación por supuesto que el pronóstico será mejor en una edad adulta.

Si un músculo no se usa se atrofia, pero si se usa demasiado se puede lesionar, en cambio el cerebro entre más se usa más fuerte se pone.

ES: Usted sugiere que, si tan solo pensáramos acerca de cómo pensamos, ya eso es un ejercicio. Explíqueme.

Jorge Fiszer: Hay dos cosas que un ser humano hace desde muy pequeño hasta el último día de su vida, lo hacemos todo el día y no se puede dejar de hacer, esto independientemente de la edad, cultura o lugar donde se vive, ¿qué es? pensar y respirar; pero en estas 2 cosas casi nunca no nos ponemos a pensar cómo lo hacemos, simplemente lo hacemos, pero muy pocas personas se ponen a pensar cómo piensan. Mi propuesta es esa, pensemos acerca de cómo pensamos.

ES: Nos ve gente que pasa mucho tiempo en la casa: "sin actividad mental. Solo actúan mecánicamente", ¿es eso cierto?

Jorge Fiszer: Que lo piensen es cierto, que sea realmente así, tengo mis dudas, no es bueno pensar que uno se transforma en un robot, en una máquina, lo que recomiendo es que creen un espacio en su vida, algo que le haga salir de la rutina, como estudiar incluso hasta por Internet, meterse en un grupo de algo, las rutinas la tenemos todos, lo que aconsejamos para mejorar la creatividad es rutinizar lo que sea rutinizable y el espacio que queda debe ser el espacio creativo.

La persona que juega al ajedrez, hace crucigramas, juega naipes, lee libros tiene una actividad interesante en manera de pensamiento y genera una mayor autoestima, que es lo que estimo de mi persona, pero se logra por la seguridad.

ES: ¿Qué tipo de ejercicios mentales pueden practicar: amas de casa, o gente que actúa de manera mecánica en el día a día?

Jorge Fiszer: recomiendo los siguientes ejercicios:

- Usted tiene un reloj de arena que dura exactamente 7 minutos y otro que dura exactamente 4 minutos. Utilizando solamente estos dos relojes, debe calcular 9 minutos exactos. ¿cómo debe proceder?

- Una señora toma un taxi y después de indicar el destino comienza a charlar sin pausa. El taxista no soporta y le dice que es sordo como una tapia y que su audífono no funciona. La pasajera concluye su viaje en silencio, paga y deja el vehículo. Luego descubre que el taxista le había mentido. ¿cómo se dió cuenta?

- La señora ocupaba una habitación individual en un hotel de tres estrellas. De pronto golpean a su puerta y al abrirla encuentra a un caballero que le dice: - "perdone señora, pensé que era mi habitación". La mujer llama inmediatamente a la recepción y avisa que un ladrón quiso entrar en la habitación. ¿cómo dedujo que ese hombre era un ladrón?

El doctor Jorge Fiszer es facilitador de procesos de aprendizaje. Estará en Costa Rica por unos cuantos días ofreciendo seminarios sobre estos temas.

Si alguien quiere tener más información sobre estos, puede llamar al Instituto para la Superación y la Inteligencia, al teléfono 282 72 65 o al teléfono 291-4964.