

FITNESS CEREBRAL

Rutinas para pensar mejor

Estudiantes de bajo rendimiento, secretarias exigidas y amas de casa modernas se entrenan con "mental gym", la práctica en boga que agiliza la actividad intelectual.

Por Florencia Werchowsky. Especial para Clarín.com. (14 de julio de 2005)
conexiones@claringlobal.com.ar

Multitasking: palabra que pasó de definir la pluralidad operativa de las computadoras a significar una virtud humana. En casi cualquier trabajo hoy hay que saber resolver diferentes situaciones de manera simultánea. Ejemplo: leer mail + responderlo + hablar por teléfono + chatear = ser **multitasking**. Lejos de un don natural, la capacidad de la concentración múltiple puede lograrse y mejorarse a través de los ejercicios que propone, como si se tratara de un deporte cerebral, la inefable práctica del **mental gym**. "Así como hay rutinas de gimnasia física que permiten a la persona desarrollar sus músculos, también hay ejercicios que permiten agilizar los procesos mentales", dice Jorge Fiszer, creador de Mental Gym, una organización que estudia e instruye acerca del desarrollo cognitivo.



Divididas en "imaginación" y "pensamiento", las rutinas de los ejercicios mentales son más bien silentes y poco vistosas: guiándose por el instructor, hay que **cerrar los ojos, visualizar escenas y personas** y plantearse incógnitas y metas para, finalmente, estimular el hemisferio derecho del cerebro y potenciar su uso. ¿Versión coyuntural del insight de los '70? Fiszer (que durante esos años creó el archifamoso y exportable método Ilvem junto a los hermanos Krell, de los que se separó en los '80) teoriza: "Estamos pasando, especialmente en Argentina, de un concepto de Taylor con su organización racional del trabajo, a la **sociedad del conocimiento**. Cualquier trabajador (administrativo, vendedor,

secretaria o el que opera un turno) tiene que pensar, no sólo actuar. **El empleado ya no tiene que hacer fuerza.** El mental gym considera a la mente humana como un músculo: es reconocido por la neurociencia que si una mente no se entrena, no lee, no charla, no piensa, se va a atrofiando". Es por eso que Fiszer se dedica a capacitar, por ejemplo, a los empleados de los Laboratorios Pfizer, de Hewlett Packard y del grupo Perez Companc y es el orador estrella en los congresos de secretarias.

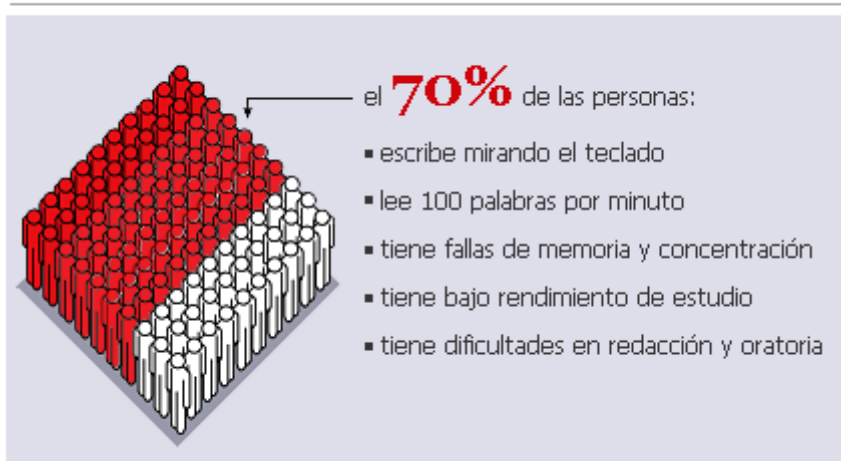
Una visión *post-tayloriana* parecida tiene el ex socio de Fiszer, Horacio Krell, titular de Ilvem Su diagnóstico: "La gente se da cuenta que rinde muy poco, trabaja al 10% y quiere mejorar productividad. Por el estrés y los miedos que genera la sociedad, la gente rinde menos. En nuestros nuevos planes incluimos la 'gimnasia digital' para mejorar la productividad con la computadora". Con temas a desarrollar como "Ecología Mental versus Fuerza Bruta", Ilvem ejercita a sus alumnos con acertijos y fórmulas. Aunque se despega de Mental Gym en metodología y contenido, coincide en el perfil de sus alumnos: **estudiantes universitarios** con bajo rendimiento, profesionales sobre exigidos y el expansivo nicho de las **amas de casa modernas**.

La especificidad y el crecimiento de las técnicas para la agilidad mental acompañan a la necesidad (¿y moda?) de la *superenergía* que tanto se publicita por televisión (ver recuadro). Mientras Fiszer asegura que la demanda de sus cursos **crece a un ritmo del 100% anual**, Krell lleva contados 300 mil alumnos desde que empezó y registra un incremento del 30% en lo que va del año. "He diseñado programas de mental gym para que los agentes de venta de una fábrica de repuestos (mecánicos en el interior del país) se vean como empresarios, para desarrollar la agilidad mental de las secretarias de Pfizer, para gerentes de empresas y para un grupo de jugadores de bridge que necesitan tener muy buena memoria. Haciendo un buen diagnóstico de las necesidades de cada uno, se puede armar una rutina ideal", explica Fiszer. Aunque suene a informercial, vale el testimonio de Macarena, una secretaria de nivel gerencial que se ejercita todos los días: "Empecé porque me estresaba llevar una agenda cargadísima durante tantas horas. Enseguida pude equilibrar la energía y hacer varias cosas al mismo tiempo y ahora soy la asistente principal de mi jefe. Te sube la autoestima. ¡Soy la reina del multitasking!".

¿Te hacen falta vitaminas?

Una chica diminuta se despereza sentada al borde de una cama que le queda gigante (“¿Hay días en los que te sentís así de cansada?”), otra llega al trabajo con el pijama (mental) puesto, a un oficinista le viene el alma al cuerpo sólo una vez que se toma su taza de café a la mañana. Mientras los concentrados vitamínicos coparon el paisaje publicitario de la televisión, el factor energía actúa como valor agregado en los productos (ahora hasta las galletitas tienen que ser energizantes). Según el Colegio Oficial de Farmacéuticos y Bioquímicos de Capital Federal, Supradyn vendió 600 mil unidades el año pasado, Marathon 300 mil y Fosfofita 215.600 (para una ciudad con 3 millones de habitantes, son cifras altísimas). “Es una tendencia creciente –dice Marcelo Peretta, el titular de la institución–. Son de venta libre, muchos no entran en la categoría de medicamentos sino de suplementos dietarios”. Y sigue: “Cada época tiene sus medicamentos necesarios. No es casual que el otro rubro que crece en ventas permanentemente sea el de los ansiolíticos: estamos ansiosos y mal alimentados”.

Deficiencias más comunes



Fuente: **Ilven**

Clarín.com