



LOS PRIVILEGIOS DE LA MENTE

Al iniciar un nuevo año, vemos atrás alegrándonos por los éxitos obtenidos y nos da nostalgia, lo que no pudimos lograr. Sin embargo, no llamemos a esto fracaso, sino experiencia. Ahora, debemos seguir adelante y proponernos mejorar en todas las áreas de nuestra vida. Para ello, juega un papel importante nuestro cerebro, que es donde se estructuran las ideas, para luego convertirse en acciones.

Los procedimientos del manejo de la información son tres:

- El aprendizaje, por medio del cual se incorporan conocimientos.
- La memoria, que almacena información y dispone de ella.
- El olvido, que descarta los datos que no son importantes, según los archivos que el cerebro tiene de cada persona.

El cerebro es la base de la memoria y según el tiempo que guarda alguna información, se divide en: Inmediata o de trabajo, la cual almacena datos que nos van a servir en el momento. Memoria Reciente: Guarda información por minutos y podría guardarlo más tiempo según los intereses de la persona. Estos tipos de memoria, se encuentran en el hipocampo en el lóbulo temporal del cerebro. También existe la memoria remota, la cual resguarda la información a largo plazo, fijando los datos en el cerebro. Se cree que está en toda la corteza cerebral y se distribuye a los sentidos visuales, auditivos y táctiles.

Según el Dr. Darío Marroquín, Neurólogo de CAMIP Barranquilla, para rendir en el trabajo y los estudios, almacenando correctamente los datos en nuestro cerebro, debemos:

- Tener clara la información
- Nos tiene que interesar (no precisamente el tema en sí, sino los resultados, como por ejemplo, si no estudio voy a perder la clase, si no sé esto, puede repercutir en mi trabajo, etc.)
- Relacionar información, visualizándola y comprendiéndola
- Buscar estrategias para memorizar

“A partir de que se etiqueta mal la información en nuestro cerebro, es como no tenemos los resultados que queremos”, agrega el Dr. Marroquín.

Es importante que mantengamos en buen estado nuestro cerebro y esto lo lograremos si hacemos ejercicios físicos y mentales, como: estudiar, leer, practicar algún reto mental, ejecutar algún instrumento musical, entre otras actividades. Además, es importante tener una alimentación saludable balanceada y consumir vitaminas del complejo B, que ayudan al mejor funcionamiento del sistema nervioso.

Para tener una mente prodigiosa, es importante enfocarse en lo que se quiere e ir en busca de ello. No se gana una batalla sin lucha firme y tenemos que orientar a nuestro cerebro a lo que queremos obtener de la vida, buscando las estrategias necesarias para sacarle el máximo provecho a lo que Dios nos dio y nos diferencia de otros seres vivos: La inteligencia.

Una época de cambios, para un cambio de época.

