

SALUD

5 formas de autoesculpir tu estructura mental para mejorar tu desempeño cognitivo

El Ciudadano · 19 de febrero de 2015

Actualmente se sabe que las neuronas del cerebro cuentan con cierta plasticidad sináptica que modifica la eficacia de la transferencia de la información, lo cual deja huellas en la percepción y construcción de nociones psicocognitivas.





No tiene más de 15 años que la ciencia consideraba que el cerebro llegaba a un punto de maduración donde las neuronas (y sus conexiones) llegaban a un número fijo. Inclusive, se creía que era casi imposible generar nuevas neuronas ante lesiones, enfermedades o abuso de sustancias. Se definió entonces al cerebro como un órgano inmutable, cuya estructura, definida por el código genético, tarda en desarrollarse y alcanzar una madurez fija.

Actualmente se sabe que las neuronas del cerebro cuentan con cierta plasticidad sináptica que modifica la eficacia de la transferencia de la información, lo cual deja huellas en la percepción y construcción de nociones psicocognitivas. De modo que esta maleabilidad neuronal permite esculpir constantemente este andamio genético y químico, que resulta en creencias, pensamientos, sentimientos, conductas e interacciones con nuestro medio ambiente.

De acuerdo con el doctor Matthew Owen Howard y el doctor Eric Garland, investigadores en [el campo de la neuroplasticidad](#), existen maneras de transformar a la mente; es decir, de autoesculpir la estructura mental para un mejor desempeño integral. [Estas son cinco](#) que puedes intentar:

- El ejercicio regular es una de las alternativas más frecuentes para reducir hasta 60 por ciento el riesgo de la demencia. Al caminar, el cerebro construye nuevas conexiones neuronales, las cuales entran en un estado de plasticidad facilitando procesos cognitivos como el aprendizaje.
- El aprendizaje de una nueva habilidad (como la danza, un idioma o un instrumento musical). Para mantener al cerebro en su óptima condición es necesario realizar ejercicios que reten las habilidades regulares; como por ejemplo, el aprendizaje de un idioma, un instrumento o un tipo de danza. Estas actividades activan el núcleo basal, el cual es el responsable de consolidar nuevas conexiones neuronales asociadas con la atención y concentración.
- Practica algunos ejercicios mentales. Conforme se envejece, el cerebro puede encontrar dificultades para registrar y retener nueva información. Por lo que, Michael Merzenich, pionero de la investigación de la neuroplasticidad, explica que es ideal entrenar ciertas áreas específicas del cerebro, las cuales se encargan de procesar imágenes y sonidos. A diferencia de los juegos en línea o en periódicos, este tipo de ejercicios requieren de una concentración intensa para resolver combinaciones líricas entre consonantes y vocales a una velocidad sorprendente. Esto ayuda a agudizar las habilidades auditivas y memoriales del cerebro. Inclusive, en NIH se le conoce como *Brain HQ*.
- Presta atención detallada al sonido de tu voz. Existen voces que son capaces de motivarnos; otras, simplemente nos exigen entregarnos a Morfeo. Esto sucede debido a las frecuencias vocales y a la habilidad del orador a escuchar las diferencias sutiles de su propia voz. Por lo que, la persona que cuenta con una voz activa y motivante, es gracias a su habilidad superior de escuchar y actuar en función de. Por lo que, si escuchas atentamente a lo que estás diciendo, el simple sonido (no tanto el contenido), te otorgará la capacidad de refinamiento auditivo y mental.
- Descansa la cantidad de tiempo que tu cuerpo te pide. A la hora de dormir, el cerebro realiza ciertas actividades que permiten la rehabilitación del cuerpo: por un lado, la glía elimina los productos nocivos y tóxicos que se encuentran en el cuerpo; por otro, forma nuevas conexiones neuronales con una mayor consistencia y durabilidad. Realiza un horario donde le brindes a tu cuerpo las horas necesarias para reconstituir sus células.

[Fuente](#)

Fuente: El Ciudadano