

Podemos mejorar nuestras habilidades cognitivas. Esta es la idea básica que subyace al desarrollo del libro *Mantener la mente activa*. Con una sencilla comparación con la musculatura humana, Terry Horne, Simon Wooton y Susan Greenfield, transmiten a sus lectores que la mente también es ‘entrenable’ si aprendemos cómo hacerlo. Sin embargo, esta concepción no sólo se transmite mediante metáforas simples, sino que, de una forma sencilla, los autores dedican un capítulo a describirnos los entresijos de nuestro cerebro, desde un punto de vista marcadamente neuroquímico.

Una vez aclarado el fundamento teórico de la plasticidad neuronal, el manual se compone de una serie de recomendaciones y ejercicios divididos en tres grandes bloques, según el lugar donde podemos desarrollarlos: casa, trabajo y juego.

En nuestra casa es donde habitualmente nos alimentamos; así que, dentro del bloque del hogar se incluyen unos interesantes textos sobre la influencia de la alimentación en nuestra cognición, y algunas estrategias para adecuar nuestra dieta a sus necesidades. Se enlaza este aspecto con la importancia del ejercicio físico y de la relajación. Los autores acaban este primer bloque analizando otro tipo de conductas ‘domésticas’ que colaboran al buen (o mal) funcionamiento de nuestras neuronas: el sueño; el consumo de alcohol, caféina, tabaco, chocolate y drogas; y el sexo.

Se proponen a continuación algunas actividades que podemos realizar en nuestro entorno más cercano para gestionar nuestro estado de ánimo, mejorar la memoria o desarrollar nuestra inteligencia.

El siguiente bloque se dedica al día a día laboral. El trabajo es un entorno ideal para entrenar habilidades como el pensamiento crítico, el razonamiento numérico o la gestión del tiempo. Sin embargo, también para lidiar con estímulos distractores y destructores como las nuevas tecnologías, la luz artificial, o el cansancio visual.

Mantener la mente activa Retos para nuestro cerebro



Terry Horne, Simon Wooton y Susan Greenfield.
Ediciones Pirámide

Y por último: el juego. ¿Cómo podemos disfrutar de nuestro ocio fortaleciendo nuestro cerebro? Desde el libro se nos ofrecen una gran cantidad de actividades y dinámicas entretenidas para poner en práctica el pensamiento visual, el pensamiento creativo y el pensamiento en voz alta, durante nuestro tiempo libre.

Los autores acaban con un interesante capítulo en el que se adentran en terrenos menos conocidos, acercándonos con un ameno lenguaje, la relación entre cognición y conceptos como ‘ser buena persona’, la corrupción, la justicia social, la inocencia de los niños o la neurociencia de las buenas intenciones.

Un interesante manual para todo aquel que quiera mantener su mente activa o enseñar a otros cómo hacerlo. La distinta orientación de cada uno de los autores (expertos en estrategias de pensamiento y neurocientíficos) da al libro un perfecto equilibrio entre teoría y práctica.

Por Patricia Esteban y Victoria García