

# 1. Tu memoria, mi memoria

El cerebro humano tiene dos mitades o hemisferios: el derecho y el izquierdo. Actualmente se acepta y se entiende que el hemisferio izquierdo rige la actividad de la parte derecha del cuerpo, y que el derecho gobierna la actividad de la parte izquierda. Esto podría explicar por qué los test demuestran que en mi caso domina la parte derecha del cerebro: soy zurdo en casi todas las actividades. Escribo y lanzo una pelota con la mano izquierda, y chuto un balón con el pie izquierdo (y en el colegio era el alero izquierdo del equipo de fútbol). Sin embargo, ¿cómo funcionan exactamente los hemisferios? ¿Es tan sencillo como parece?

Las teorías sobre las funciones de los dos hemisferios cambian constantemente. En 1981, el comité del Nobel otorgó el codiciado premio de medicina al neuropsicólogo Roger Sperry por su investigación sobre el cerebro dividido, en la que demostró que cada hemisferio del cerebro es responsable de funciones concretas. ¿Qué hace cada mitad? Desde la década de los ochenta, la convención dicta que el hemisferio izquierdo es el responsable de la secuenciación, la lógica, el habla, el análisis y la capacidad aritmética; mientras que el derecho tiene que ver con la imaginación, el color, el ritmo, la dimensión y la conciencia espacial. No obstante, investigaciones más recientes sugieren que esa distinción no está tan clara. Actualmente, los psicólogos creen que ambos hemisferios participan

en todas las funciones; lo único que sucede es que cada lado procesa las funciones de manera distinta. Por ejemplo, creemos que el hemisferio izquierdo presta más atención a los detalles, mientras que el derecho observa las cosas desde una perspectiva más amplia. La manera en que almacenamos y entendemos el lenguaje ofrece un buen ejemplo. Aunque el cerebro izquierdo sea el responsable de almacenar y secuenciar palabras, el derecho se ocupa de aspectos como la entonación y el humor (es decir, cómo puede influir el tono de voz en nuestra interpretación de las palabras).

Pongamos como ejemplo la frase «¡Fuera de aquí!». Si alguien te dice algo así con un tono alegre y amistoso, seguramente será una expresión de sorpresa o incredulidad. Si te levantas para marcharte (para salir, literalmente), demostrarás una «depresión» en la función del lado derecho del cerebro. Habrás interpretado las palabras literalmente, que es una característica del hemisferio izquierdo, que tiene muy poco o ningún sentido del humor, mientras que el derecho adopta una visión más amplia y menos literal del mundo, y decide en qué tipo de detalles debería concentrarse la parte izquierda.

Creo que poner en forma la memoria consiste en hacer que los dos lados del cerebro colaboren de la manera más eficaz posible. Voy a enseñarte a aplicar la lógica, el orden y el pensamiento (tendencias del hemisferio izquierdo) a imágenes ocurrentes, coloridas y divertidas (tendencias del hemisferio derecho) para lograr que todo funcione en perfecta sincronía. Lo mejor es que no tendrás la sensación de realizar esfuerzo alguno: con un poco de práctica, armonizar los dos lados del cerebro será algo que empezará a surgir de forma natural, y tu memoria te parecerá más grande, mejor y más sólida cada día.

### **Primero prueba: analiza tu memoria**

Para disponer de un punto de referencia que te permita medir tu avance a medida que aprendes las técnicas de este libro, necesitas un

punto de partida. A continuación encontrarás dos test básicos que paso a todos mis alumnos para medir su capacidad de memoria.

#### DENTRO DE MI MENTE: EL DOMINIO DEL HEMISFERIO DERECHO

*Recuerdo que cuando iba al colegio, gran parte del tiempo lo dedicaba a mirar por la ventana, deseando ser otra persona, o bien mirando de manera fija y distraída al profesor, pero sin concentrarme en lo que decía. Casi siempre estaba soñando despierto. A lo mejor piensas que esos sueños eran historias fantásticas con alguna lógica subyacente, pero no era así: eran fortuitos, sin una línea clara. Dejaba que mi mente divagase y pasaba de una historia a otra con gran rapidez. Me pregunto si lo que sucedía era que mi hemisferio izquierdo no estaba suficientemente en forma como para procesar detalles durante un período de tiempo razonable, lo que significaría que mi hemisferio derecho gozaba de total libertad. Aunque en aquel momento eso suponía un desastre para mi vida escolar, creo que mi capacidad para ver las cosas desde todos los ángulos me brindó la creatividad tan necesaria para el entrenamiento de la memoria.*

La memoria a corto plazo conserva una media de entre siete y nueve datos (por eso, los números de teléfono tienen un máximo de nueve números). Además, el aprendizaje por repetición no es necesariamente el mejor método para memorizar. Los mejores resultados se producen con la aplicación de una estrategia.

Intenta realizar los test. Si te resultan complicados, seguramente es porque aún no te he enseñado las mejores estrategias para memorizar. Si crees que tu puntuación es muy baja en alguno de ellos (o en ambos), no seas demasiado duro contigo mismo. Anota tus resultados y, cuando hayas leído el libro y te sientas lo suficientemente seguro

## EJERCICIO 1: Puntúa tu memoria actual

Estos dos test te darán una puntuación de memoria básica que te servirá para valorar tu progreso a medida que aprendes las técnicas de este libro. El primero contiene una lista de treinta palabras que debes memorizar en el orden exacto. El segundo consiste en una lista de números que también debes memorizar en el orden correcto. El límite de tiempo es de tres minutos para cada test (utiliza un cronómetro para no estar pendiente del tiempo que te queda). Los sistemas de puntuación se encuentran después de cada test.

### TEST 1: Palabras en tres minutos

Intenta memorizar las siguientes palabras en el orden correcto (empezando por la primera columna de la izquierda y en orden descendente). Tienes tres minutos para memorizar; no hay límite de tiempo para escribir las palabras cuando termines. ¡Y no vale mirar!

VIOLÍN	ORQUESTA	LÁPIZ
CABALLERO	ARENQUE	SELLO
MALETA	ARCHIVO	ARCO IRIS
COLLAR	VENTANA	ALFOMBRA
NIEVE	MESA	MELOCOTÓN
BEBÉ	ARRUGA	CORCHO
MÁSCARA	PELOTA	PLANETA
ROSA	FOTO	REVISTA
CAMPANARIO	ELEFANTE	ORO
JENGIBRE	TROFEO	RELOJ

**Puntuación:** un punto por cada palabra acertada en la posición correcta. Resta un punto por cada error de posición (si has olvidado una palabra, o si la has colocado en un lugar equivocado). Si trasladas dos palabras, resta dos puntos, pero si la siguiente palabra es correcta, la suma continúa como si no hubieses cometido ese error. La puntuación media de alumnos de 10 a 14 años es de 9,5, pero de los adultos espero una puntuación ligeramente más alta.

### TEST 2: **Números en tres minutos**

Intenta memorizar los siguientes números en el orden correcto, de izquierda a derecha. Tienes tres minutos para memorizar; no hay límite de tiempo para escribir los números cuando termines. Y, como antes, ¡no vale mirar!

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

**Puntuación:** escribe todos los números que recuerdes en el orden correcto. Suma un punto por cada número correcto y resta uno por cada número que no esté en su sitio (si cambias de posición dos números, resta dos puntos, pero si el siguiente número es correcto, la suma continúa sin tener en cuenta ese error). La puntuación media entre estudiantes es de 12 puntos, pero también en este caso espero una puntuación un poco más alta por parte de los adultos.

con las técnicas aprendidas, intenta hacer los test de comparación que encontrarás al final. Espero que mi experiencia de trabajo con la memoria, los descubrimientos que he ido haciendo y las técnicas que he aplicado te permitan ampliar la tuya hasta su verdadero potencial. Ten en cuenta que hasta el momento he descubierto que el potencial de mi propia memoria (y de todas las que he entrenado) es infinito.