

Carmen Sandi, directora del laboratorio de genética de la conducta del Brain Mind Institute



VICTOR M. AMELA IMA SANCHIS LLUÍS AMIGUET

Tengo 48: los años me hacen mejor en mi disciplina, a mí y a mi cerebro. Nací en Cantabria: abandoné la investigación española cansada de endogamia. Vivo en Lausana y mi meditación diaria es ir en bicicleta: el contacto con la naturaleza mejora la capacidad de concentración

“Aumentar la memoria incrementa la inteligencia”



XAVIER CERVERA

Sólo puedo escribir si tengo una hora de cierre...

Y yo soy incapaz de hacer la maleta 24 horas antes de salir: necesito tener prisa, notar que pierdo el avión, y entonces recuerdo dónde está todo y no olvido nada.

Y está el estudiante que sólo puede estudiar a fondo la noche antes del examen. Cada ser humano tiene una reacción al estrés, y si la conoce, puede modularla y ponerla a su servicio. Hay quien tiene más talento cuando le aprietan y quien se bloquea precisamente si le aprietan.

Defina estrés.

Definición ambigua, y encima hay muchas. Yo diría que es una situación en que el individuo intensifica su actividad cognitiva para superar una alteración en su equilibrio causada por un factor externo. Puedes superar el estrés y entonces es positivo, incluso un incentivo; y otras te supera y es negativo.

¿Cómo funciona el estrés positivo?

Por ejemplo, algunas ratas bajo estrés encuentran la salida a un laberinto con más rapidez y habilidad, porque aumentan su adrenalina y corticoides. Hemos estudiado el neuroticismo y es similar al estrés...

Defina neuroticismo.

Me refiero al grado de preocupación de ca-

da individuo ante cualquier alteración y el grado de ansiedad que experimentamos. Hemos demostrado que ese grado de ansiedad también interfiere en el aprendizaje.

¿Cómo?

Trabajamos en un modelo matemático que permitirá medir esas interferencias en la cognición. Será complejo, pero revelador.

¿Qué harán con él?

Servirá para añadir también otra variable: las sustancias que ingerimos. Estamos experimentando, por ejemplo, con el zumo de granada, un reconocido antioxidante que podría frenar el deterioro cognitivo causado por nuestro envejecimiento.

¿Mejora el rendimiento intelectual?

Estamos estudiándolo. También ensayamos con pequeños péptidos que potencian la memoria y el aprendizaje. Para que superen la barrera hematoencefálica, se inhalan. Los resultados son esperanzadores.

¿Fármacos para la inteligencia?

Sí, para la memoria y la inteligencia.

La pedagogía moderna ha relativizado el valor del esfuerzo memorístico.

Ahora sabemos que la creación humana siempre es recreación: nuestras construcciones mentales no son ex novo: no creamos nada a partir de la nada, sino que siempre recreamos. De forma que la memoria es de

Recordar la memoria

Memorística suena a reyes godos y rancia oposición y a aquel memorión del que presumían los tecnócratas del tardofranquismo. La pedagogía moderna la tildó de anticreativa y ese mensaje –como todos los que nos excusan del esfuerzo– tuvo éxito. Y ahora los investigadores del Brain Mind Institute descubren en el laboratorio –como explica la doctora Sandi en la Obra Social de La Caixa– que para aumentar nuestra inteligencia hay que ejercitar la memoria. Lo triste es que el descubrimiento llega cuando Google –disponible en todas partes a cualquier hora– y nuestra pereza han convertido el esfuerzo memorístico en algo tan raro y antiguo como el ábaco o la prueba del nueve.

hecho el primer paso hacia la creatividad. También sabemos que la memoria es lábil: un recuerdo es diferente en cada evocación.

La memoria es un país en el que todos somos extranjeros.

Y lo vemos diferente en cada visita.

¿Cuál es su primer recuerdo?

No me fío de él precisamente por lo que le digo: nunca sabemos si un recuerdo infantil ha sido sugerido por una tercera persona o es auténtico. ¿Recuerdo que a los tres años montaba en bicicleta o me dijeron después que montaba en bicicleta y he acabado fabricando ese recuerdo con materiales memorísticos de vivencias que sí existieron?

¿Freud tenía razón?

El psicoanálisis anticipa algunos de los problemas que la neurología estudia en el laboratorio: el trauma, la depresión, una relación familiar conflictiva provocarían estrés que sí son comprobables en el laboratorio. También sabemos que, de los cuatro a los diez años, un individuo puede sufrir un estrés que deteriore su capacidad cognitiva para toda la vida adulta.

¿Se nos puede curar con palabras?

En la medida en que provocan reacciones bioquímicas neuronales, desde luego. En cualquier caso, ahora vemos que la sociedad o las relaciones afectivas pueden provocar cambios cognitivos en las personas tan decisivos como la genética.

¿La inteligencia es innata y genética?

No tanto como pensamos. Hoy sabemos que eres tan inteligente por tus genes como por tu esfuerzo. El talento es moldeable con el trabajo cognitivo y no un mero producto estático de tu programa genético.

¿Cómo hacerse más inteligente?

Es una pregunta que ahora sabemos que tiene sentido, porque la inteligencia es moldeable. Estamos trabajando en prometedores programas informáticos para ejercitar la inteligencia. En un par de años, creo que podré darle resultados muy concretos.

¿Un consejo para un mal estudiante?

Primero que descubra si hay alguna deficiencia o exceso que rompe su homeostasis, su equilibrio. En ese sentido, me interesan las deficiencias de magnesio. Creo que son reveladoras a menudo.

¿Y si estoy equilibrado pero tonto?

Revise su estructura cognitiva. El aprendizaje es estructural: primero debe poner cimientos y erigir sobre ellos de forma armónica, con método y coherencia. Si no, la adquisición de conocimientos se transforma en un caos de nociones dispersas.

Por ejemplo.

No podrá estudiar física cuántica con aprovechamiento sin adquirir antes sólidas nociones de física newtoniana.

No tocará el piano sin saber solfeo.

En ese sentido, ahora sabemos que la memorización aumenta la inteligencia: entrenar la memoria y las capacidades relacionales es el buen camino para incrementar el talento.

LLUÍS AMIGUET

no hagas planes, la solución cada miércoles a partir de las 14 hrs. en **solmelia.com**

el **puntazo** habitaciones dobles a
49, 59 y 69 €
corre que se acaban!

llamando al 902 14 44 44
o en tu agencia de viajes



¿ se presenta un fin de semana aburrido ?



¿ vienen tus suegros a comer ?



HOTELS & RESORTS WORLDWIDE
LUXURY RESIDENTIAL OWNERSHIP
VACATION CLUB

CUPÓN

CUPÓN

45860

CUPÓN