



¿CÓMO MEJORAR LA MEMORIA Y EL ESTADO DE ÁNIMO?

Neurocientíficos que la actividad que toda persona debe realizar diariamente para mejorar la memoria, ser más creativo, eficiente y productivo en el trabajo.

Existen muchas razones por las que uno desea mantener su cerebro en buen estado de funcionamiento, una de ellas es que nos ayuda a tener un buen desempeño en nuestra profesión. Cuando su cerebro trabaja a su capacidad óptima, es más creativo, eficiente y productivo en el trabajo.

Además de mejorar la productividad y el desempeño profesional, existe otra razón para desarrollar la materia gris: la felicidad. Numerosos estudios muestran que el funcionamiento neurológico saludable está relacionado con un estado de ánimo más estable y la capacidad de ser resistente frente al estrés.

Para poder mejorar la memoria y el estado de ánimo, así como mantener la inteligencia, sería mejorando la actividad que ha demostrado mejorar el funcionamiento y la memoria a largo plazo, mejora el estado de ánimo, evita la demencia en la vejez y, en general, hace que el cerebro y el cuerpo feliz.

El ejercicio desencadena una cascada molecular en el cerebro que finalmente resulta en un aumento de la plasticidad sináptica, esto, a su vez, se cree que mejora el aprendizaje, la memoria y otras formas de cognición

Aumentar su ritmo cardíaco no solo es bueno para mantener un cerebro sano, sino que en realidad contribuye al crecimiento del cerebro. "El ejercicio también resulta en un aumento en el nacimiento de nuevas neuronas en una parte del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria llamada hipocampo".

James Blumenthal, psicólogo clínico en la Universidad de Duke, señala que: "Hay buenos datos epidemiológicos que sugieren que las personas activas están menos deprimidas que las personas inactivas. Y las personas que estaban activas y detenidas tienden a estar más deprimidas que las que mantienen o inician un programa de ejercicio".

En otras palabras, según amplios estudios de correlación, cuando hace ejercicio se siente mejor. Más esperanzado. Está más motivado para lograr las cosas que realmente quiere.

Los recuerdos fluyen en sintonía con las emociones que sentimos

EL ESTADO DE ÁNIMO AFECTA AL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

La memoria es el proceso neurocognitivo que permite registrar, codificar, consolidar, almacenar, acceder y recuperar la información. En su funcionamiento influyen elementos fisiológicos: por ejemplo, una lesión en el hipocampo puede alterar la capacidad para crear nuevos recuerdos. También hay elementos químicos en juego: el déficit del neurotransmisor acetilcolina puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer. Y además tiene un gran impacto en la memoria el estado emocional de la persona.

Emoción, estado de ánimo y memoria

Cuando una emoción se prolonga en el tiempo se convierte en un estado de ánimo e influye en la toma de decisiones, ya sea la elección de la persona con la que compartir el resto de la vida o cortarse el pelo de forma diferente incluso al cambiar de empleo, altera las funciones cerebrales. Los expertos llevan tiempo estudiando cómo afecta a nuestro cerebro desde distintos



enfoques, desde la psicología cognitiva del siglo XX hasta la más actual apuesta por la neuropsicología.


El profesor de la Facultad de Psicología de la **UNED** José Antonio Ruiz-Caballero afirma que el estado de ánimo de la persona tiene *"un efecto muy potente, sobre todo en la memoria"*, y en esta dirección se han dirigido los principales estudios. En concreto, las investigaciones se han centrado hasta ahora en ver cómo alteran la memoria dos estados tan habituales -y extremos- como la depresión y la ansiedad.

Recuerdos según nuestro estado de ánimo

Cuando una persona está depresiva se activan las estructuras cognitivas que contienen información de la pérdida y el fracaso e influyen en la manera en que la persona procesa la información de su entorno, lo que supone que la información negativa se procesa y se recupera más fácilmente, mientras que la positiva tiende a ser olvidada y cuesta más recuperar los recuerdos positivos.



<ul style="list-style-type: none"> • Feliz, recuerdos felices De esta forma, cuando una persona está feliz tiende a recordar mejor aquella información asociada a la felicidad guardada en su memoria y, si está deprimida, será más fácil que esté rememorando en su cabeza los momentos tristes del pasado. En la misma línea, el investigador Gordon H. Bower afirmaba que cada una de las emociones está representada por un nodo dentro de una red cognitiva. La activación de uno de esos nodos llevaría a los recuerdos que están asociados a dicha emoción. Es decir, si estás eufórico llegas mejor a los recuerdos y las vivencias que se archivaron en tu memoria estando eufórico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión, recuerdos negativos Cuando se está un estado de ánimo depresivo se recuperas más fácilmente la información negativa almacenada en la memoria, lo que potencia el estado de depresión y se retroalimenta la recuperación de los recuerdos más oscuros. Esto dificulta que la persona pueda salir de ese estado. Beck lo expresaba como una tríada cognitiva, con un concepto negativo de uno mismo "las cosas van a peor porque yo no valgo nada", concepto negativo del futuro "haga lo que haga, saldrá mal" y una interpretación negativa de la experiencia "nunca he sido feliz y siempre me han sucedido cosas malas".
--	--



- • Contar con un buen estado de ánimo en el trabajo es un atributo extra para cualquier colaborador, ya que le permite destacarse en sus relaciones profesionales. Además, un buen ambiente laboral permite unir a los equipos y aumentar la productividad.

- • Tener un buen estado de ánimo es importante principalmente para quien desempeña un cargo de liderazgo, pues ayuda a mantener un ambiente relajado y fortalece su papel de conducción frente al equipo.

- • Es importante diferenciar entre una actitud optimista y una pesimista, radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

CUIDADO: EL EXCESO DE BUEN HUMOR ES PERJUDICIAL

Si por un lado mantener el buen humor en el trabajo puede ayudarte en tu carrera, su exceso te puede perjudicar. Uno de los riesgos de abusar de ese estado de ánimo es perder el sentido de la ubicación y exagerar en el ambiente de trabajo, cayendo en humoradas impropias.

Esteves sostiene que ello puede perjudicar el desempeño del empleado y hacerle perder de vista el negocio y perder la concentración en sus responsabilidades. "Se debe tener en cuenta que las humoradas tienen su momento y lugar. Si quieres hacer un comentario gracioso, evalúa primeramente si cabe en esa circunstancia", concluye,

Comparte este contenido con tus amigos y seguidores en las redes sociales. Si tienes alguna duda, sugerencia o consejo sobre este tema, deja un comentario y colabora con el intercambio de ideas.

UN BUEN ESTADO DE ANIMO NECESITA:

1. *Trabaja en lo que te gusta:*
¿No estás feliz en tu empleo? Para tener buen humor en un ambiente de trabajo es importante que hagas aquello que te gusta hacer, con lo que más te identificas. No podrás mantenerte alegre si lo que haces no te da placer.
2. *Soluciona rápido los malestares:*
Si hay alguna situación que te hace sentir incómodo, encuentra una solución cuanto antes. Guardar ese sentimiento negativo tan sólo perjudicará tu insatisfacción.
3. *Comparte el buen humor:*
Nadie logra mantener el buen humor en el trabajo por sí solo. Es importante cultivar la amistad, ser proactivo, participativo. Conversa, cuenta algo gracioso, comenta algo que te pareció interesante y sonríe. Ser simpático y empático con los colegas ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.

LO QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA ENTRE LA MEMORIA Y ESTADO DE ANIMO:

Conociendo estos principios podemos utilizar algunas estrategias sencillas, que nos ayuden a mejorar la eficacia de nuestra memoria. A continuación, vamos a exponer algunos consejos que pueden ser interesantes tanto para un estudiante, como para un atleta mental iniciado, o para cualquier persona que desee mejorar el funcionamiento de su memoria:

1. Intenta agregar contenido emocional al material que necesites memorizar, si este no lo tiene ya de por sí. Para esto puedes servirte de diferentes herramientas, como generar imágenes mentales impactantes que representen al contenido a memorizar.

Por ejemplo, cuando pretendemos memorizar números podemos utilizar un casillero mental y hacer asociaciones impactantes. También podríamos utilizar para memorizar cualquier otro tipo de material, un palacio de la memoria, por ejemplo, o simplemente asociaciones mentales generando imágenes potentes.

Los atletas mentales que se dedican a la memorización de datos puros (como números, palabras aleatorias, cartas) utilizan estrategias para codificar el material que quieren memorizar, integrándole un tono emocional.

2. Si eres capaz de hacerlo intenta observar cuál es tu estado de ánimo, para que cuando tengas que añadir el contenido emocional al material, y generar las imágenes, o realizar las asociaciones mentales, puedas hacerlo de manera que el contenido emocional agregado sea coherente a tu estado anímico en momento de hacerlo. Lo ideal sería que cuando necesites memorizar algo, intentes estar relajado/a, y en un estado de ánimo positivo.

Por ejemplo, es interesante que, si un día estás especialmente contento, las asociaciones mentales que utilices para memorizar, tengan un tono emocional alegre, y si por el contrario te encuentras por ejemplo un poco apático, puedes utilizar imágenes con un toque melancólico. Me parece importante añadir que se puede utilizar un tono emocional relativamente neutro, como es el de la sorpresa, y que puede serte de mucha utilidad. Realizar imágenes sorprendentes e impactantes por su inverosimilitud, su contenido original, o absurdo, puede ayudarte a memorizar. Si incluimos contenido de una temática sexual, por ejemplo, a un material en el que este contenido está descontextualizado, generamos una imagen absurda que probablemente recordaremos mejor.

3. Cuando necesites recordar algo que sepas que has codificado con un tono emocional concreto, aprende a generarte un estado de ánimo compatible o coherente con el contenido que deseas recordad.

Por ejemplo, si estamos en un examen, es conveniente que nos relajemos y nos tranquilicemos, para encontrarnos física y psicológicamente en un estado similar al que tenemos cuando estamos estudiando y memorizando.

Por el contrario, también podríamos pensar que, si estamos estudiando para prepararnos un examen, es interesante que estudiemos con cierto estrés, ya que durante el examen estaremos algo nerviosos. Pero cuidado, esto no es recomendable, ya que el estrés reduce la efectividad de la memoria.