



¿CÓMO MEJORAR LA MEMORIA Y EL ESTADO DE ANIMO?

La perspectiva empresarial del momento actual se modifica constantemente, por ello las organizaciones demandan de sus trabajadores una formación profesional sólida, que garantice la práctica de las funciones asignadas y responda satisfactoriamente a los desafíos de su contexto laboral mejorando así su efectividad en la producción. Por tal motivo, se elige al personal que demuestren competitividad cognitiva como la memoria, concentración, expresión verbal, comunicación y habilidades sociales que garanticen un adecuado desempeño laboral.

Sin embargo, no todos los que trabajan en una organización, poseen un desempeño óptimo de funciones cognitivas, que son importantes para el desempeño laboral. Por lo tanto, si no existe un buen desempeño no habrá un buen desenvolvimiento de sus tareas. Esta situación, cada día se hace más evidente en el entorno organizacional, si los trabajadores no tienen un funcionamiento adecuado repercutirá en los niveles de producción. Asimismo, el estado de ánimo influye en nuestra capacidad de retener información de manera indirecta, pues si te encuentras en situaciones de ansiedad, estrés, con muchos problemas internos, entre otros, nuestra capacidad cognitiva disminuye notoriamente ya que tenemos la mayor parte de nuestros sentidos concentrados en nuestros problemas. Por esta razón, en líneas posteriores te comentaremos como potenciar tu memoria y como mantener un estado de ánimo adecuado para un mejor desempeño laboral.



¿CÓMO ENTRENAR LA MEMORIA?

La memoria es un proceso muy complejo en el que no solo archivamos recuerdos y sensaciones de forma mecánica como si fuéramos un ordenador, sino que también se encuentra muy vinculada a las emociones que nos producen recordar las vivencias de aquel día. Si en nuestra rutina diaria no ejercitamos la memoria, puede que empecemos a notar que somos menos capaces de recordar datos concretos y realizar tareas en las que solíamos tener habilidades suficientes. Si somos capaces de cuidar nuestras funciones cognitivas conseguiremos potenciar la capacidad de nuestra memoria para retener datos.

Es por ello que debemos incluir hábitos saludables en nuestra rutina diaria como:

1. Aléjate de las fuentes de estrés.

En la medida en que puedas, trata de apartarte de las fuentes de estrés y ansiedad. Puedes recurrir, si tienes tiempo, a prácticas como el yoga o el Mindfulness si notas que estás demasiado nervioso habitualmente.

2. Estructura y Organiza la Información

Los investigadores han demostrado que la información se organiza en la memoria en grupos relacionados entre sí. Por lo tanto, estructurando y organizando los materiales de trabajo, agrupando las diversas tareas o haciendo resúmenes con notas tomadas a lo largo de una charla o capacitación, es más fácil asociar la información relacionada y así mejorar tu capacidad de retención.

3. Relaciónate con otras personas.

Vivir en soledad hace que nuestro cerebro se acomode y que trabaje poco. En cambio, si tienes una vida social activa vamos a potenciar el ir y venir de ideas, las conversaciones y las emociones, y esto ayuda a nuestra memoria. Además, el hecho de estar en contacto con amigos y conocidos nos permite tener nuestro cerebro ocupado en recordar datos y escuchar y entender a nuestro interlocutor.

4. Sé amigo de los libros.

Leer habitualmente es una forma magnífica de potenciar la memoria (entre otros muchos beneficios). Independientemente del tipo de lecturas que más te gusten, sin embargo, leer acerca de tu área laboral te ayudará a mantenerte actualizado y a la vez tu cerebro estará estimulado interiorizando nueva información. También es interesante comentar con algún amigo o familiar el libro una vez lo has acabado de leer, puesto que esto forzará tu cerebro a recapitular sobre lo que has aprendido.

5. Tener descansos entre 10 y 15 minutos

Muchos estudios han demostrado que tomar un descanso ayuda de manera muy importante a la memoria, pues al continuar con tu trabajo después de este, te verás obligado a recordar lo anteriormente trabajado y a la vez tendrás ideas más innovadoras para proseguir.



¿CÓMO MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO?

Ahora bien hemos hablado netamente de la memoria y como reforzarla, sin embargo, otro factor influyente para poder adquirir nuevos conocimiento es el estado de ánimo, pues nadie aprende si se encuentra frustrado o bajoneado por algún problemas. Sin embargo, existen métodos para poder regular esta situación.

1. Entrena tu mente para centrarte en cosas positivas

Cuando te sientes frustrado en tu mente un fenómeno que alimenta el círculo vicioso en el que te encuentras: la disonancia cognitiva. Bajo este fenómeno, si durante el día, por ejemplo en el trabajo, un compañero te ha mirado mal y más tarde otro compañero te ha dado un abrazo, tú foco de atención sólo registrará el compañero que te ha mirado mal ya que es la que confirma y alimenta tu creencia de que "la gente se porta mal conmigo". Para ello, te proponemos que cada noche, al final de tu día, recuerdes todos los momentos agradables y bonitos que te han pasado durante el día y los anotes en un diario. Si lo haces cada día, verás por ti mismo cómo tu mente tiende cada vez más a centrarse más en las cosas positivas ignorando las cosas negativas que te ocurren.

2. Duerme bien

La falta de sueño te mantiene en un estado de constante fatiga y malestar, algo que ya de por sí podría ser la principal causa por la que tienes un ánimo decaído. Así, evita hacer ejercicio durante las horas previas a irte a dormir, no te distraigas con móviles u otros tipos de pantallas luminosas cuando estés en la cama antes de apagar la luz, y fíjate horarios razonables que te permitan descansar durante unas 7 u 8 horas.

3. Realiza Deportes

Practicar ejercicio moderado de manera semanal es una muy buena manera de mejorar el estado de ánimo. Por un lado, la actividad física ya de por sí te lleva a activarte, a entrar en un estado opuesto al decaído característico de los momentos en los que estamos tristes. Por el otro, el ejercicio te plantea metas sencillas pero que exigen concentración, de manera que puedes hacer que las preocupaciones y los miedos "se desprendan" de tu consciencia.

4. Vive en el aquí y ahora

La fórmula más importante para estar de buen humor es aprender a vivir el presente. Y no es una utopía, es la realidad. Tendemos a centrar nuestra atención en alcanzar metas: tener un trabajo, conseguir un ascenso, ahorrar dinero, tener una pareja, tener una casa, tener hijos, etc. Y focalizados en alcanzar metas, nos olvidamos de vivir el presente, el momento en el que estamos. El camino que trazamos para llegar a esas metas. Es importante para mejorar tu estado de ánimo y sentirte feliz que aprendas a conectar con las sensaciones que el momento presente te está ofreciendo.

5. Cambia tu postura: siéntate derecho y adopta una posición de poder.

Aunque suene ilógico, modificar nuestra postura puede cambiar la forma en que nos sentimos. Un estudio realizado por Brion, Petty, y Wagner en 2009 determinó que sentarse derecho influye positivamente en el estado de ánimo de las personas, proporcionándoles más confianza en sí mismos. En cambio, "echarse" en la silla, provoca el efecto contrario. Esta "postura de poder" implica poner las manos en las caderas, separar un poco los pies o inclinarse un poco hacia atrás en una silla y extender los brazos. Debes mantener esa posición 120 segundos.

Debes mantener esa posición 120 segundos.

Incorporar todas estas estrategias a la vida cotidiana, te harán sentir bien contigo mismo, te permitirán potenciar de manera cognitiva tu trabajo, asimismo te podrás permanecer en un estado de ánimo adecuado, lo cual ayudará a que la calidad del producto que entregues a la empresa sea bueno.

