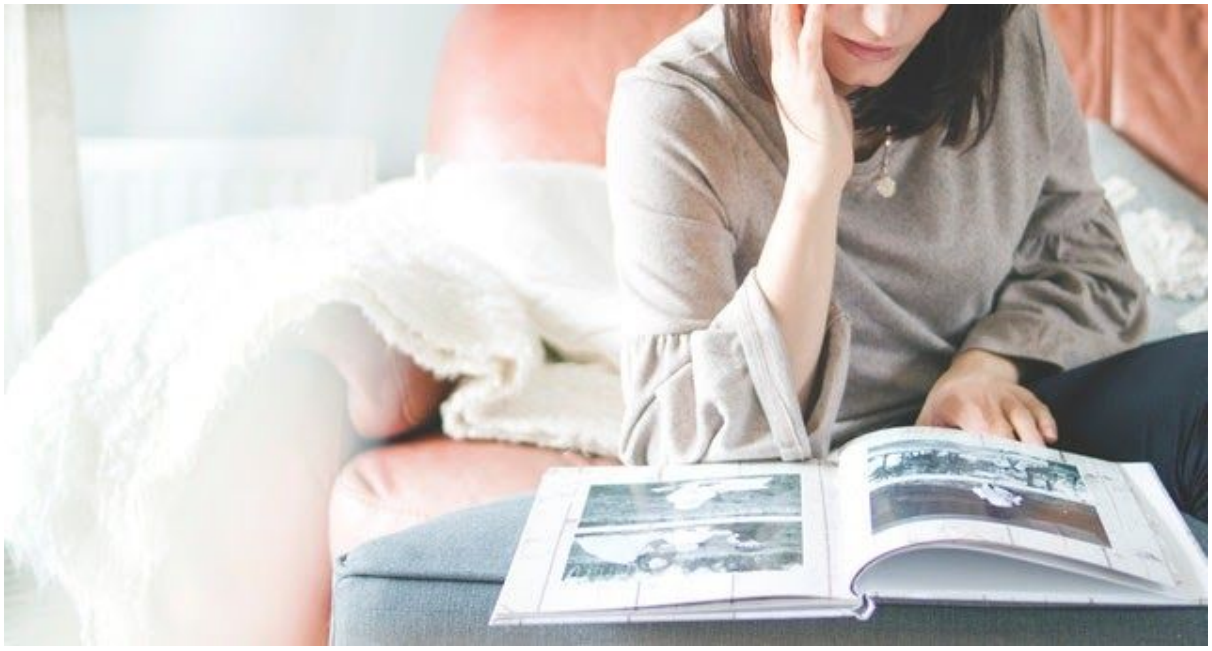

Ejercitar la memoria. Credit: Pexels

En tiempos en los que Facebook nos recuerda el cumpleaños de nuestros amigos, Google Calendar nos envía notificaciones de nuestros próximos eventos y usamos calculadora frecuentemente, no parece tarea fácil tener memoria. La tecnología nos ha aportado un sinfín de facilidades que han afectado a nuestra memoria. Sin embargo, la “herida” que nos ha provocado la tecnología puede ser revertida en un “regalo” si usamos las nuevas herramientas a nuestro favor. ¿Sabes de qué forma la tecnología puede ayudarte a tener más memoria? Aquí algunas ideas:

Juega a juegos de mesa *online*

De acuerdo a un estudio que podemos leer en Muy Interesante, tan sólo 15 minutos de práctica con juegos de entrenamiento cerebral tiene un gran impacto positivo en la memoria, la velocidad de procesamiento de nuestro cerebro y las funciones ejecutivas. Los participantes de este estudio demostraron que la plasticidad cognitiva en personas mayores mejoró con el entrenamiento en juegos mentales. En este sentido, juegos tradicionales como póker han sido recomendados para la práctica mental. De hecho, es por ello que muchos emprendedores los utilizan para mejorar sus habilidades de decisión y razonamiento. Por suerte, gracias a las nuevas tecnologías con soporte *Live Streaming HD* podemos disfrutar de casino en vivo desde la comodidad de nuestro hogar, con apertura 24h y con la garantía de estar debidamente regulados por la Ley de Ordenación del Juego.

Utiliza la sonoterapia

¿Conoces el poder sanador de los sonidos? Esta terapia de sanación, aunque está en fase experimental, cada vez está ganando en repercusión. Se trata de una terapia alternativa en la que, por medio de sonidos placenteros, el paciente mejora su estado de salud. Se utilizan diversos sonidos: cuencos tibetanos, la voz, instrumentos musicales así como otros objetos que generan un campo vibratorio en el cuerpo. Su base -de origen holística- defiende la llamada ‘resonancia en simpatía’, es decir, el principio de que un objeto produce vibración en otro objeto. Las partes de nuestro cuerpo, donde incluimos a la memoria, deben vibrar de forma sana. De esto se encarga la sonoterapia, de aliviar aquellas partes del cuerpo que no están vibrando en sintonía positiva. ¿El resultado? Un estado de relajación que nos invita a vivir más presentes y por tanto con mayor memoria. Podemos encontrar sonoterapia de la mano de un profesional de esta terapia. Sin embargo, también podemos encontrarla gracias a Youtube, tal y como podemos observar en el siguiente video:

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/ttusuwCgsyQ" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

La meditación a través de Apps

Meditación. Credit: Pexels

¿Sabías que vivir consciente y la memoria están relacionadas? Es ahí donde aplicar el *mindfulness* en tu vida puede ayudarte. Vivir *'mindful'* es una de las claves para mantener despierta a nuestra memoria y no olvidar cosas importantes. Entendemos por esta palabra anglosajona el arte de saber enfocarse en el momento presente. Existen numerosas plataformas que nos permiten tomarnos 10 minutos al día para desconectar del exterior y volver a nuestro centro. Una de las más queridas es HeadSpace que organiza sesiones de meditación basadas en diferentes temáticas: concentración, ansiedad, sueño, estrés. Todas ellas favorecen tu memoria pues cuando estamos relajados somos capaces de prestar atención al detalle.

Apps específicas para la mente

Los smartphones y las tablets pueden ser grandes aliados del entrenamiento cerebral. Los expertos tecnológicos lo saben y por eso han creado numerosas Apps específicas para trabajar la memoria. Algunas de ellas son las siguientes: NeuroNation, Fit Brains Trainer, Lumosity, CogniFit, Eidetic, Elevate o Intend. Encontraremos en ellas el desafío de practicar repeticiones, ejercicios cognitivos así como retos de agilidad mental.

Como ves, gracias a la tecnología, ¡nunca fue tan fácil y mejorar nuestra memoria! Y tú, ¿desafías a tu memoria a través de las nuevas soluciones tecnológicas?