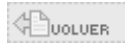
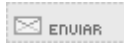


La Opinión DIGITAL

Imprimir esta página



Secreto para triunfar en los exámenes

Un experto explica por qué el cerebro puede llegar a bloquearse y así estropear nuestros esfuerzos, y entonces cómo resolverlo



Lucero Amador
lucero.amador@laopinion.com
 27 de febrero de 2007

Alvaro Fernández, cofundador de SharpBrains, compañía que fabrica programas para mejorar las funciones cerebrales. ()

Cuántas veces en un examen muy difícil su mente se quedó en blanco; todas las horas que invirtió en memorizar ciertos conocimientos no sirvieron de nada; los nervios lo traicionaron y quedó bloqueado. A pesar del esfuerzo, ¡la prueba fue un fracaso!

Situaciones como ésta muestran que su cerebro está experimentando tensión y, al igual que el cuerpo, requiere entrenamiento en un gimnasio o cualquier otra actividad física.

Álvaro Fernández, cofundador de la compañía Sharp-Brains, con oficina en San Francisco, dedicada a la fabricación de programas que tratan de mejorar las funciones del cerebro, afirma que es importante aprender técnicas de relajación que nos permitan tener una mente más lúcida.

Este invento de Fernández y del doctor Elkhonon Goldberg, profesor clínico de neurología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York, lo han comenzado a usar varias instituciones escolares y particulares.

Estos ejercicios mentales tienen bases científicas. Fernández, quien tiene una maestría en educación de la Universidad de Stanford, señala que hace dos semanas en una conferencia en San Francisco donde participaron 800 científicos y educadores, se habló de la relación que tienen el estrés y la ansiedad con el rendimiento académico de los estudiantes, sobre todo en matemáticas.

Si un estudiante o cualquier otra persona presenta estrés, habrá una reacción en todo el organismo, desde el sistema digestivo hasta el circulatorio.

De acuerdo con Fernández, eso provoca de manera natural que el cerebro se enfoque demasiado en reaccionar ante una amenaza, impidiendo los pensamientos claros.

"La sangre fluye tan rápido que no dejará al cerebro pensar en problemas complejos", explica.

Cuando una persona está muy enojada o tensa, el lóbulo frontal del cerebro resulta afectado por tantos transmisores que están activos en ese momento, y esto provoca que haya un bloqueo en la parte cerebral que se encarga de pensar, planear o tomar decisiones.

Si un estudiante está estresado antes del examen, su mente no retendrá lo aprendido y en el examen no podrá recordar lo que supuestamente repasó con tanto tiempo.

Fernández y el doctor Goldberg unieron sus conocimientos para crear programas enfocados en relajar el cerebro y adquirir técnicas que ayudarán a tener dominio del estrés o la ansiedad. Su último proyecto lo enfocaron en estudiantes de cualquier edad, pero sobre todo en aquellos que cursan la secundaria.

Con el programa Freeze-Framer los jóvenes aprenderán la técnica y podrán aplicarla con la frecuencia en que lo requieran. Es un programa que debe usarse en la computadora, contiene un sensor que deberá llevar en el dedo o en alguna de las orejas. Eso le ayudará a medir su nivel de estrés, el cual podrá ver de inmediato en la pantalla de la computadora.

Una voz le guiará sobre los ejercicios que deberá comenzar a practicar. Y en la misma pantalla podrá ver cómo va cambiando el nivel de estrés.

Algunas personas tienden a hacer ejercicios de respiración, practicar yoga e ir al gimnasio para sentirse más relajados, pero no siempre se logra con el cerebro.

El programa contiene algunos juegos. Uno de ellos es el de un globo. Al seguir las instrucciones, el navegante deberá moverlo con su nivel de estrés. Mientras más se eleve, mayor es su estado de relajación. El globo se encontrará con varios obstáculos con los que puede chocar, salvo que su nivel de estrés esté muy bajo.

"Eso es una simulación de lo que pasa en la vida real. No podemos evitar las situaciones estresantes, sino que tenemos que equiparnos para saber cómo lidiar con ellas", explica Fernández.

Hasta el momento algunas escuelas han comprado el programa para sus estudiantes o personas particulares han pagado por él.

Fernández comentó que están tratando, a través de investigaciones, de demostrar al Departamento de Educación de la nación las ventajas del programa para que los distritos escolares puedan tenerlo en sus escuelas.

El programa tiene un costo de 280 dólares y pueden utilizarlo aquellos que deseen aprender técnicas de relajación.

Está por salir una versión más práctica, como si fuera un teléfono, que pueda llevarse donde uno quiera. Tendrá un costo de 195 dólares.

Más información: www.Sharp-brains.com.

