

TONY BUZAN

---

# SUPERPODERES MENTALES



Guía para optimizar tu memoria, aprender mejor y resolver problemas



# Índice

- 7 Prefacio
- 9 Introducción
- 23 **Capítulo 1.** Un repaso de las funciones básicas del cerebro
- 35 **Capítulo 2.** Lleva tus habilidades matemáticas al siguiente nivel
- 57 **Capítulo 3.** Piensa de manera racional y detecta falacias lógicas
- 79 **Capítulo 4.** El cuidado y la alimentación de tu cerebro
- 123 **Capítulo 5.** Conociéndote mejor: la autoexploración
- 143 **Capítulo 6.** Domina la gestión de la vida
- 177 **Capítulo 7.** Aprender a aprender
- 207 **Capítulo 8.** Comprensión auditiva, toma de notas y lectura rápida
- 241 **Capítulo 9.** Piensa en imágenes con mapas mentales

# CAPÍTULO 1

## UN REPASO DE LAS FUNCIONES BÁSICAS DEL CEREBRO

Todo lo que hacemos, cada pensamiento que alguna vez hemos tenido, es producido por el cerebro humano. Pero exactamente cómo funciona sigue siendo uno de los mayores misterios sin resolver, y parece que cuanto más investigamos sus secretos, más sorpresas encontramos.

NEIL DEGRASSE TYSON



**E**l cerebro es un órgano complejo contenido en los confines del cráneo que procesa la información sensorial, además de otro tipo de percepciones, y controla el pensamiento, la memoria, la emoción, el tacto, el movimiento físico, la visión, los latidos del corazón, la presión arterial, la respiración, la temperatura, la digestión y todos los demás procesos fisiológicos. Incluso antes de empezar a estudiar matemáticas formalmente, tu cerebro ya realizaba miles, incluso millones de cálculos diarios e instantáneos solo para controlar tus movimientos físicos en el mundo.

Si bien no es frecuente que pensemos en ello, nuestro cerebro es una supercomputadora biológica conformada por alrededor de 100 000 millones de neuronas. Nuestra capacidad para almacenar y procesar información y pensar es una función no solo de esos miles de millones de neuronas, sino también de las conexiones entre ellas: las redes neuronales que se forman a medida que asimilamos información y usamos y desafiamos a nuestro cerebro. Todas estas redes de comunicación y almacenamiento de datos se basan en sistemas de mensajería tanto eléctricos



como químicos que se comunican más rápido que la velocidad de la luz, literalmente, a la velocidad del pensamiento.

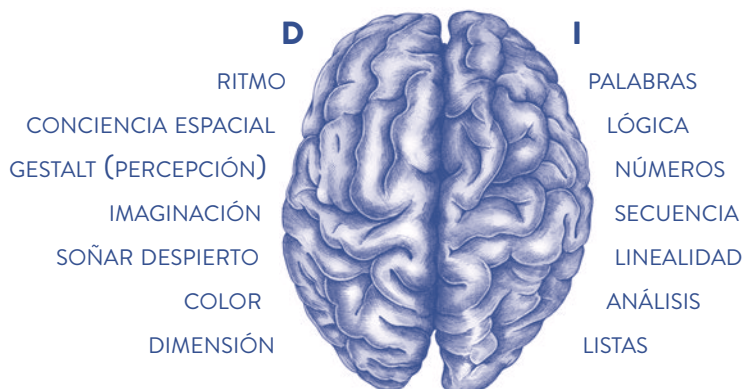
En este breve capítulo te presento los conceptos básicos del cerebro, aclaro las diferencias entre los lados izquierdo y derecho de este, y explico cómo poner a trabajar el ciclo de descanso-actividad para que el aprendizaje sea más eficiente y se sienta menos agobiante. Finalmente, cierro el capítulo presentándote el concepto de los cerebros superior e inferior.

## Historia de dos cerebros

Lo que hemos descubierto durante la última década es que en realidad tenemos dos cerebros: un cerebro izquierdo y un cerebro derecho, como se muestra en la figura 1.1. En los laboratorios de California, a finales de la década de 1960 y principios de la de 1970, se inició una investigación que cambiaría la historia de nuestra apreciación del cerebro humano, y que más tarde le valdría a Roger Sperry, del Instituto Tecnológico de California, un premio Nobel, y a Robert Ornstein, fama mundial por su trabajo sobre las ondas cerebrales y la especialización de funciones, retomado durante la década de 1980 por el profesor Eran Zaidel.

En resumen, lo que Sperry y Ornstein descubrieron fue que los dos lados del cerebro, o las dos cortezas —que están unidas por una red increíblemente compleja de fibras nerviosas llamada «cuerpo calloso»— se ocupan predominantemente de diferentes tipos de actividad mental. En la mayoría de las personas, la corteza cerebral izquierda se ocupa de la lógica, las palabras, el razonamiento, los números, la linealidad, el análisis, etc., las llamadas «actividades académicas». Mientras que la corteza izquierda está involucrada en estas actividades, la corteza derecha

está en la «onda alfa» o estado de monitoreo. La corteza derecha se ocupa del ritmo, las imágenes, la imaginación, el color, el procesamiento paralelo, el soñar despierto, el reconocimiento de rostros y el reconocimiento de patrones o mapas.



**Figura 1.1.** Vista frontal de los dos lados del cerebro y sus funciones.

Investigaciones posteriores han demostrado que cuando se animaba a las personas a desarrollar un área mental que consideraban débil, en lugar de restar valor a otras, este desarrollo parecía producir un efecto sinérgico en el que todas las áreas del rendimiento mental mejoraban.

## Desarrollar ambos lados del cerebro

A pesar de la gran cantidad de evidencia que se ha presentado en las últimas décadas, muchas personas no están seguras de que en realidad tienen capacidades del cerebro izquierdo y del cerebro derecho, pero las tienen, todos las tenemos. Por ejemplo, déjame hacerte una pregunta: ¿puedes hablar y entender



el idioma en el que está escrito este libro? Por supuesto que sí. Y si puedes, entonces utilizaste de manera automática las habilidades de aritmética, lógica, análisis y secuenciación del lado izquierdo de tu cerebro. También utilizaste tus habilidades de ritmo, imaginación y conciencia espacial, que corresponden al lado derecho del cerebro.

La conciencia espacial tiene que ver con dónde te encuentras, en un sentido físico, cuando tienes esos espasmos de imaginación, esos sorprendentes estallidos de ideas. ¿Estás, como la mayoría de la gente, conduciendo, dando un paseo por un bosque o tirando piedras en un estanque? Tal vez estés en la cama, o incluso en la regadera, o mirándote en un espejo. Es cuando estás en un estado de relajación, tranquilidad y, por lo general, por tu cuenta, cuando tu imaginación vuela, cuando llegan esos estallidos de ideas asombrosamente imaginativos, y eso nos lleva de regreso a Albert Einstein.

Ahora, Albert Einstein atribuía a su imaginación, sus juegos de imaginación y sus habilidades del lado derecho del cerebro el hecho de habernos proporcionado muchas de sus ideas científicas más importantes. Y todos estos son atributos que, por lo general, asociamos con el lado izquierdo del cerebro. Fue en un cálido día de verano, cuando estaba acostado en una colina soñando despierto, que Einstein se imaginó montando rayos del Sol hasta los rincones más lejanos del universo. Cuando descubrió que no importaba lo lejos que fuera, ilógicamente volvía a la superficie del Sol donde había comenzado, de repente se dio cuenta de que el universo debía ser curvo y, por lo tanto, finito. Y se percató de que su entrenamiento lógico anterior no había ido lo suficientemente lejos. Entonces, inspirado por esta epifanía, hizo los cálculos, las ecuaciones, las palabras y las imágenes para describirlo en términos científicos y matemáticos, y

finalmente entregó al mundo su nueva teoría de la relatividad; un producto de la síntesis del cerebro derecho y la actividad del cerebro izquierdo.

Cuando piensas en un gran artista, ¿piensas en esa persona como alguien cuyo lado dominante es el derecho o izquierdo? La mayoría de la gente respondería: «dominante del lado derecho del cerebro». Sin embargo, muchos, muchos artistas (prácticamente todas esas personas que consideramos salvajes y desestructuradas) toman notas meticulosas sobre los tonos, las combinaciones y la secuencia de colores que producen equilibrio visual. Por ejemplo, cuando el artista pop Andy Warhol murió, su diario contenía un registro exacto de cada centavo que había gastado en cada viaje en taxi, y otros gastos.

Entonces, cuando uno asegura, por ejemplo, ser un gran músico, pero malo en matemáticas, simplemente está describiendo un área que eligió desarrollar y otra a la que le prestó poca atención. Siempre es posible pivotar en algún punto para enfocar tus energías mentales en una disciplina que involucre más la mitad opuesta de tu cerebro. Pero ten en cuenta que, incluso si dominas el cerebro izquierdo o derecho, la mitad menos comprometida de tu cerebro no se marchita ni muere. La investigación del cerebro muestra que cuando se anima a las personas a desarrollar un área mental que consideraban débil, esa mitad del cerebro responde al desafío. Y, en lugar de restarle valor a otras áreas del desempeño mental, el desafío produce un efecto sinérgico en el que todas las áreas mejoran. Al leer este libro y realizar los ejercicios, no solo te desarrollarás más en las áreas en las que ya eres fuerte, sino que también mejorarás drásticamente aquellas áreas en las que te considerabas débil.

## Dominar el ciclo de descanso-actividad

Antes de adentrarte de lleno en este programa de acondicionamiento mental, debes comprender y apreciar la importancia de lograr un equilibrio entre el descanso y la actividad. Nuestra cultura se enorgullece de frases como «trabajar a marchas forzadas», «estar al pie del cañón» y «trabajar hasta el cansancio». Tendemos a considerar a las personas que hablan sobre la calidad de vida como algo perezosas o indisciplinadas. Muchos desdeñamos el tiempo libre, pero el cerebro solo puede realizar cierta cantidad de actividad, entre 20 y 60 min a la vez, antes de quedarse sin oxígeno y recursos fisiológicos. En otras palabras, el cerebro, al igual que el cuerpo, requiere periodos de descanso.

Si alguna vez asististe a una clase larga, una presentación o una reunión, o incluso si te sentaste a ver una película de 3 h como *Batman*, ya sabes que tu cerebro comienza a apagarse mucho antes de la conclusión, y no puedes simplemente pedir tiempo fuera. Quienquiera que esté a cargo se esfuerza por seguir adelante, al igual que un jinete azotando a su caballo en la vuelta final para llegar a la línea de meta. Sin embargo, eso no funciona tan bien con el cerebro. Para obtener la máxima recompensa de un periodo de actividad cerebral desafiante, debes dominar el ciclo de descanso-actividad.

Cuando permites que tu cerebro descanse, le das tiempo para recuperarse, reorganizarse y prepararse para el próximo ciclo de actividad mental. Descansar el cerebro no significa necesariamente no hacer nada. Puedes tomar un descanso mental con un simple cambio de una actividad del cerebro izquierdo a una del cerebro derecho, o viceversa. Por ejemplo, si has estado trabajando en problemas matemáticos (cerebro izquierdo), cambia a una

actividad del cerebro derecho, como soñar despierto. Solo mira lo que logró Einstein mientras echaba su imaginación a volar.

Aunque, claro, siempre puedes optar por desconectar ambas mitades del cerebro. A menudo hacemos esto en periodos de sueño o meditación. Por supuesto, el cerebro sigue funcionando. Continúa coordinando los latidos del corazón, la respiración y la digestión. Procesa toda la información y sensaciones recopiladas a lo largo del día. Incluso resuelve problemas. Durante estos momentos de inactividad, el cerebro también se repara y se desintoxica; sí, así como tu automóvil produce desechos cuando quema combustible, tu cerebro produce desechos que deben eliminarse para mantenerte saludable y asegurar un funcionamiento óptimo.

Pero el descanso físico no es el propósito de tomar descansos mentales durante el día. La idea detrás de alternar la actividad mental con periodos de descanso es permitirte enfocarte de manera más efectiva en lo que requiera tu concentración en ese momento. De algún modo, perder la concentración es la forma en la que el cerebro nos dice que necesita un descanso. Es el recurso que tiene el cerebro de protegerse del desgaste y, en muchos casos, de demasiada información a la vez.

¿Qué pasa si no cedemos a estos lapsos de concentración? ¿Qué pasa si nos esforzamos más allá de los periodos de 60 min? En definitiva, es posible ignorar las solicitudes de descanso de tu cerebro a corto plazo. Es posible que no logres la máxima eficiencia, pero puedes continuar sin descansos planificados. Sin embargo, no puedes hacerlo a largo plazo. En casos extremos, sin descanso, tu cerebro se vuelve cada vez más susceptible a sufrir un «ataque de nervios» o un colapso fisiológico.

## Reconocer el cerebro superior e inferior

El cerebro izquierdo y derecho probablemente te resulten familiares, pero ¿sabes que el cerebro también se divide en un cerebro superior e inferior? El cerebro superior a menudo se llama «cerebro consciente» o «corteza cerebral». Es la parte del cerebro a la que nos referimos cuando le decimos a alguien que se concentre. El cerebro superior se ocupa de todas tus actividades intelectuales. Entonces, cuando hablamos del cerebro izquierdo y derecho, en realidad nos referimos al cerebro superior izquierdo y derecho. El cerebro inferior, a veces denominado «cerebro subconsciente», se encarga de nuestras funciones cotidianas, como regular la presión arterial, la temperatura corporal, la digestión y otras operaciones «automáticas».

Lo que resulta fascinante es que el cerebro superior puede controlar al cerebro inferior. Como resultado, la mente puede controlar al cuerpo. Hay miles de estudios documentados de personas que se recuperaron de enfermedades simplemente a través del poder de su mente. Del mismo modo, las personas pueden, literalmente, enfermarse de preocupación. Por ejemplo, los estudiantes que sufren de ansiedad severa por los exámenes pueden experimentar malestar estomacal, hemorragias nasales o urticaria con solo pensar en su próximo examen. Según algunos estudios, en aproximadamente el 80% de los pacientes que sufren dolor de espalda lo suficientemente intenso como para consultar a su médico, este puede atribuirse a estrés emocional o psicológico consciente o subconsciente: sus médicos no pueden encontrar ningún problema estructural en sus espaldas. Todos estos son casos en los que el cerebro superior controla al cerebro inferior, ya sea consciente o inconscientemente.

## No subestimes el poder de tu mente subconsciente

Según muchos expertos, filósofos y pensadores espirituales, la mente subconsciente hace mucho más que tan solo regular y coordinar funciones corporales autónomas. Es la parte de la mente que nos conecta a todos entre nosotros y con la fuerza omnipotente y omnisciente que impregna el universo. Al transferir nuestros deseos conscientes a nuestra mente subconsciente, podemos aprovechar el poder creativo del universo y el poder de la mente colectiva de todos los seres vivos para hacer realidad todo lo que imaginemos y creamos plenamente posible. A través del poder de tu mente subconsciente puedes curarte a ti y a los demás, lograr un éxito increíble en tu carrera o negocio, llevar una vida más rica y satisfactoria e incluso desarrollar poderes psíquicos, como la clarividencia y la telepatía.

Varios libros han documentado el poder de la mente subconsciente, como el éxito de ventas de Joseph Murphy, *El poder de la mente subconsciente*, *Piense y hágase rico* de Napoleon Hill y *El secreto* de Rhonda Byrne. En estos y otros libros los autores presentan técnicas para transferir los deseos conscientes al subconsciente, como la repetición diaria de afirmaciones.

Pero incluso si no crees que el cerebro subconsciente tiene poderes metafísicos, sería prudente fomentar una mentalidad positiva. El éxito en cualquier área o actividad, incluida la optimización de tu poder mental, requiere un cierto grado de confianza y certeza de que tendrás éxito. El poder del pensamiento positivo brinda la confianza y la certeza requere-

ridas. Por lo general, las personas no tienen éxito en nada cuando están convencidas de que fracasarán; a menudo, ni siquiera lo intentan.

En mi trabajo como *coach* olímpico descubrimos que muchos de nuestros atletas más exitosos practican lo que llamamos «visualización de imagen mental». Pueden ver en su mente, en el «ojo» de su mente, cada paso de su desempeño y cómo ganarán un evento. Su cerebro superior usa el asombroso poder que tiene para controlar la enorme energía del cerebro inferior y producir el resultado deseado. La más mínima duda consciente de que tendrán éxito suele ser suficiente para socavar por completo su desempeño. La legendaria gimnasta Simone Biles dijo una vez: «Dentro de mi cabeza, tengo que poner mi cuerpo y mi mente en el lugar correcto antes de comenzar la rutina, pero cuando estoy “en la zona”, es como si encendiera un interruptor».

Con las herramientas de este libro podrás ampliar tu introducción a las funciones del cerebro izquierdo y derecho. Una vez que lo hagas, verás cómo este programa tendrá un impacto impresionante en tu desempeño en cada área de la vida.