

### **Ejercicios para la mente.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Para todas las personas es una necesidad desarrollar el pensamiento lógico, ese que nos permite razonar adecuadamente, deducir adecuadamente las consecuencias de nuestras acciones, anticipar resultados, analizar e interpretar información, y lograr una mayor eficacia en cualquiera de las acciones que nos propongamos hacer. Para lograr esta meta es necesario ejercitar el razonamiento lógico-deductivo que se encuentra en el área cerebral llamada " lóbulo frontal ".

Para lograr este ejercicio, la única manera es mediante prácticas de juicios abstractos. Veamos un poco la historia. Se cuenta que el creador del ajedrez inventó este juego a petición de un rey de la India, este inventor pidió como pago por su esfuerzo un grano de trigo por la primera casilla, dos granos de trigo por la segunda, y sucesivamente que se fuera multiplicando por dos la cantidad de granos por cada casilla hacia la derecha. El rey al escuchar este pago tan absurdo accedió de inmediato pues le parecía un precio muy bajo por un juego tan entretenido. El resultado matemático esta multiplicación por las 64 casillas en el siguiente: hecho el cálculo se descubrió que los graneros del imperio de de 16.384 ciudades de 4.080 ganaderos no hubieran bastado para contener la cantidad de trigo perdida, pues equivalía a un cubo de más de un kilómetro de lado. Obviamente si el rey hubiese podido anticipar semejante pago se hubiese negado de antemano.

Esa historia nos muestra cómo es de necesario el poder desarrollar la capacidad de pensamiento abstracto, para poder brindar respuestas meditadas y eficaces ante las situaciones que se nos presenten. Para ello existen varios ejercicios que se pueden realizar. Aunque no sea el ejercicio más popular la matemática es por excelencia el primero de ellos. Realizar ejercicios matemáticos de forma cotidiana aumenta la capacidad de abstracción, hasta sus niveles máximos.

Como sospecho de antemano que el ejercicio anteriormente propuesto no será el más buscado, he aquí otras opciones: el ajedrez, por excelencia es un juego que podrá trabajar todas las áreas de lóbulo frontal, además de trabajar áreas cerebrales del lóbulo temporal encargado de las emociones. Quienes juegan ajedrez son personas que tienen una capacidad de deducción muy alta, una estabilidad emocional sorprendente, y suelen tomar decisiones de mucho peso, en una cantidad de tiempo relativamente breve, con un margen de error muy reducido.

Una nueva opción que se ha puesto de moda últimamente, es el SuDoKu, el cual trabaja igualmente las mismas áreas cerebrales que el ajedrez, es decir es un buen sustituto de este juego. La disponibilidad del mismo hoy por hoy es muy alta, se vende en supermercados, e incluso hay formas de juego en línea por el Internet. Además es posible conseguir software gratuito para instalar en el computador, como de igual manera ocurre con el ajedrez. Para los padres de familia que se preocupan por cuáles son los juegos que sus hijos practican, esta es una buena opción para sustituir las consolas de videojuego.

Jean Piaget estudioso del origen del pensamiento, llegó a la conclusión de que quienes poseen un alto nivel de razonamiento abstracto, son personas emocionalmente muy estables, que son capaces de resolver una variedad muy grande de problemas en su vida, que no se estancan en ningún problema, sino más bien se concentran en las soluciones, son personas con un buen don de mando, y bastante capaces de controlar sus acciones y reacciones ante las circunstancias de la vida. Conclusión: vale la pena darle un poco de ejercicio cotidiano a la mente.