



Editorial

## Desarrollando nuevos canales neuronales

Es ahora sabido que cuánto más solicitamos nuestro cerebro, más desarrollaremos nuevas conexiones neuronales que nos ayudarán a mejorar nuestra memoria y de forma amplia, todas nuestras capacidades cerebrales.

En esta óptica, está claro que el aprendizaje de un idioma será benéfico por supuesto a nivel profesional y social pero también a nivel de salud.

A la hora de la inmediatez, ¿cómo podemos incidir en la mejora de nuestra memoria y cosechar resultados en los mejores plazos? ¿Cómo ampliar nuestra capacidad de concentración y de memorización a largo plazo? Intentaremos contestar desde un punto de vista muy práctico y activo, desde la propia aula de clase y desde la cabina del intérprete...

Que disfrutes la lectura.



## Memorización e Idiomas 9 pistas de exploración



Empezaremos aquí por los básicos: imposible hablar de memoria sin hablar de higiene de vida.

Nuestros hábitos cotidianos determinan en gran parte nuestra agilidad mental y procesos de memorización, entre ellos destacamos 3 grandes principios:

### CUIDAR SU DESCANSO

El sueño desempeña un papel vital en la consolidación mnémica de la información. Es importante dejar fuera de la habitación las fuentes de perturbación tipo TV, móvil, ordenador, tablet, etc y tener el espacio ordenado y fresco.

### REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Durante la actividad, el cerebro se oxigena. Esta oxigenación es beneficiosa para la memoria y la cognición. La actividad física regular mejora la capacidad de respuesta, la concentración y la memorización.

### TENER UNA DIETA EQUILIBRADA

Los puntos esenciales de una dieta favorable para nuestra memoria y concentración son:

- 1. Distribuir la ingesta de carbohidratos durante todo el día.
- 2. Aumentar el consumo de omega 3: estos ácidos grasos esenciales son fuentes esenciales para el cuerpo. Aportan la energía necesaria para el cuerpo humano. El cuerpo no produce estos ácidos grasos naturalmente, de ahí la importancia de encontrarlos en ciertos alimentos (pescado, crustáceos, etc.) o en ciertos aceites (colza, nueces, lino) y frutos secos.
- 3. Velar por un buen aporte en vitaminas y minerales: el consumo de frutas y verduras aumenta la ingesta de antioxidantes que preservan y protegen las células presentes en nuestro cerebro favoreciendo el correcto funcionamiento de la memoria.
- 4. Mantener una buena hidratación.

Te proponemos ahora aquí un enfoque muy práctico con 9 pistas de exploración para que lo pruebes en el aula.



### PINTARRAJEAR

A menudo se dice que no es bueno realizar dos cosas a la vez para memorizar. Sin embargo, el hecho de pintarrajear durante una reunión, una conferencia o una clase al contrario permite asimilar mejor la información. Efectivamente el cerebro cuando se encuentra parcialmente ocupado con estos pequeños dibujos que hacemos sin siquiera pensarlo se queda en estado de alerta y la memoria de trabajo funciona aún mejor. El cerebro está activado en mayor medida que si empezamos a soñar con nuestras vacaciones o una cena romántica: el rendimiento será mucho mayor.



### REALIZAR PUZZLES

Este juego muy simple y antiguo está recomendado para proteger y mejorar las capacidades mnémicas. Investigadores de la universidad de Ulm

llegaron a la conclusión de que mejora ciertas capacidades cerebrales, como la percepción visio-espacial, la rotación mental, la flexibilidad cognitiva pero también la memoria, de corto o largo plazo.

Adicionalmente el puzzle obliga a centrar nuestra atención, lo que a su vez provoca un efecto de relajación y desconexión benéfico.



### MEDITAR

La meditación conocida como de plena conciencia ha demostrado su efecto sobre las capacidades cerebrales (protege el cerebro de los efectos del envejecimiento), y particularmente sobre la memoria de trabajo. Por un lado tiene un efecto anti estrés y anti ansiedad. Y por otro lado nos permitiría conectar con las redes cerebrales centrales implicadas en los procesos cognitivos. Durante la meditación tienen lugar cambios funcionales como el aumento de la plasticidad cerebral. Esto puede inducir a cambios permanentes influyendo de manera positiva en la salud, el bienestar, y nuestra capacidad de atención directamente relacionada con nuestra capacidad de memorización. Gran ventaja: se notarían los efectos con tan sólo 10 minutos de meditación al día. Se recomienda especialmente usarla antes de realizar un trabajo de memorización. Ayudará a ser más concentrado, relajado y eficaz.



### PROBAR LA COHERENCIA CARDIACA

Esta técnica aporta concentración y claridad de la mente,

al actuar directamente sobre el sistema nervioso autónomo. La técnica es sencilla: basta con ser muy preciso y cronometrarse (o usar una aplicación): se inspira durante 5 segundos y se expira durante 5 segundos. De 3 a 5 minutos después, el estrés ha desaparecido y han mejorado nuestra capacidad de atención, concentración y procesamiento de la información. Para disfrutar de un efecto duradero, se recomienda practicarlo 3 veces al día.



### ESCUCHAR MÚSICA

Durante tu proceso de memorización (una presentación por ejemplo), pon una música tranquila. Existen estudios en neuropsicología que demuestran que escuchar determinados sonidos con distinta frecuencia ayuda a conseguir mayor concentración. Estos sonidos se llaman ondas binaurales.



### JUGAR

Sudoku, crucigramas, ajedrez, enigmas, pero también juego de cartas etc todo lo que solicita nuestro cerebro y rompe la rutina ejercita el cerebro y potencia nuestra memoria. Efectivamente favorece la producción y las conexiones neuronales.

Lo ideal es variar las actividades: es especialmente beneficioso innovar, cambiar sus hábitos, retarse, aprender nuevas reglas, reflexionar etc. Todo aquello estimula el intelecto a lo largo de la vida.



### RESPIRAR DE MODO ALTERNADO

Las neuronas son las células del cuerpo más sensibles a la falta de oxígeno. La respiración profunda aumenta la ventilación pulmonar, lo que conduce a una mejor oxigenación del cerebro. Practica uno de estos ejercicios en cuanto sientas un agotamiento intelectual:

#### Lo más fácil:

Mantén la espalda muy recta, comienza a inhalar por la nariz llenando primero tu abdomen. Continúa por la parte superior de los pulmones inflándolos por completo: exhale por la boca siguiendo el mismo camino.

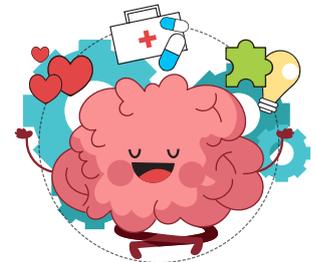
Renueve el ciclo entre 5 y 10 veces. A realizar mañana y tarde.

#### Para los más curiosos:

Ideal para aumentar tu atención y concentración, la respiración alterna que nos viene de la ayurveda estimula las capacidades cerebrales. Se puede practicar fácilmente durante 3 minutos más o menos antes de iniciar un trabajo de memorización. Inspirar profundamente, y bloquear la nariz derecha con el pulgar de la mano derecha y expirar por la nariz izquierda. Inspirar luego por la nariz izquierda y cerrar esta nariz con el índice de la mano derecha y expirar por la nariz derecha. Inspirar nuevamente por la nariz derecha luego cerrar con el pulgar para expirar por la izquierda y así sucesivamente. El ritmo llega bastante rápido. Para estimular aún más se puede usar el anular en vez del índice para bloquear a la izquierda y colocar índice y dedo mayor entre los dos ojos.

### EJERCITAR EL CEBRO

Cualquier deporte cerebral es benéfico. Para desarrollar su memoria, es necesario estimular sus neuronas lo más a menudo posible en su día a día. A modo de ejemplos: leer y memorizar citas que nos han gustado, intentar me-



morizar su lista de la compra o los números de teléfono de sus familiares o los titulares de los periódicos que hayamos leído. Pero también nos valen actividades como ir al cine, al museo, aprender a leer la música, a tocar un instrumento, a bailar, realizar álbumes de fotos, escribir poesía, etc

### CONFIAR EN TI

Una de las razones de los fallos de nuestra memoria es el exceso de control: demasiado escucharse a uno mismo, estar enfocado en el miedo a cometer un error, etc son actitudes que probablemente pondrán nuestra memoria bajo tensión y la harán tropezar.

Sin embargo, podemos evitar este tipo de dificultad "confiando en uno mismo", explica el profesor Jean-Francois Demonet, Director del Centro de Leenaards para la Memoria.

Lo ideal es encontrar el equilibrio sutil entre nuestra capacidad en dejarnos llevar y nuestra voluntad de autocontrol, natural e inconsciente, que comienza cuando actuamos frente a la mirada de los demás.

¡Si se te ocurren otras formas de estimular tu memoria y facultades cerebrales, compártelas con nosotros y las publicaremos en una próxima revista!

## Detrás de las palabras, gente con pasión

# Entrevista con Laurence Jude y Pilar Faneite



Laurence



Pilar

Laurence y Pilar llevan unos 10 años trabajando como intérpretes y traductoras. Nos comparten su experiencia.

### ¿Qué es lo que te gusta de tu oficio?

**P:** la interpretación es una carrera en la que el aprendizaje es constante, además del hecho de ser un vehículo que permite que exista una comunicación entre dos partes que, de otra manera no podrían entenderse.

**L:** me apasiona la variedad de los temas abordados, el contacto con personas de ámbitos muy diferentes, y el hecho de que cada interpretación sea un reto: es mentalmente exigente, pero muy estimulante.

### ¿Qué cualidades se requieren para ser intérprete?

**P:** curiosidad, disciplina y muchas ganas de aprender y mejorar.

**L:** dominar por completo los idiomas en los que se trabaja, rapidez mental para entender el mensaje al instante y poder expresarlo en otro idioma, resolviendo cualquier dificultad en una décima de segundo. Y también resistencia física y mental.

### ¿Cuáles son los peores enemigos del intérprete?

**P:** diría que los falsos amigos en la interpretación como tal y la falta de material para preparar un encargo. Disponer de información sobre el orador y el tema que se tratará, se traduce en una ma-

yor confianza del intérprete puesto que contará con muchos más recursos.

**L:** creo que el problema más común es el bloqueo, cuando surge una dificultad y no sabemos resolverla. El peor enemigo del intérprete son los nervios y la inseguridad. Otros errores comunes son los contrasentidos (si hemos entendido lo contrario de lo que dice el ponente) y los errores puramente lingüísticos: “calcos”, barbarismos, etc.

### Antes de interpretar, ¿practicar algún ejercicio para “rendir” mejor durante la interpretación?

**P:** yoga, meditación y ejercicios de respiración, pero sin duda, dormir bien la noche anterior y no ingerir comidas pesadas o alcohol desde el día anterior es mi ritual por excelencia.

**L:** es muy importante ir a interpretar descansado y lo más relajado posible, con la mente despejada. Procuero desayunar fuerte y comer hidratos de carbono y siempre llevo frutos secos encima para evitar posibles bajadas de azúcar, porque el cerebro necesita glucosa.

### ¿Cómo evitar imitar un idioma, es decir dejarse influenciar y hacer una traducción tipo “copiar/pegar”?

**P:** la escucha (e incluso lectura) de discursos pronunciados pueden ayudar a fijar estructuras nativas en el cerebro. También grabarse al hacer una presentación delante de un público o compañeros/as de trabajo, puede ser una buena forma de adquirir conciencia de falsos amigos, muletillas, etc.

**L:** es imprescindible concentrarse en el contenido del discurso, no en las palabras. No se puede hacer una traducción literal de cada palabra, eso sería imposible.

Otro aspecto muy importante es escucharnos a nosotros mismos mientras hablamos para controlar la propia “producción”.

### ¿Cómo trabajas para ampliar tu vocabulario?

**P:** mucha escucha y lectura de discursos, noticias, libros en mis idiomas de trabajo, de forma que pueda tener las equivalencias más a la mano, llegado el momento.

**L:** es un trabajo personal constante... en cuanto leo u oigo una palabra nueva o cuya traducción desconozco, la busco y la incluyo en mi glosario personal. También es importante estar pendiente de la actualidad para estar al tanto de los nuevos conceptos, los términos de moda, etc.

### ¿Cómo memorizas el vocabulario nuevo?

**P:** mediante el estudio de los glosarios que elaboro, que re-

pito en un sentido y el otro.

**L:** no hay secreto: leerlo una y otra vez... Cuando has visto cuatro o cinco veces la traducción de un término, ya no se te olvida.

### ¿Cuánto tiempo de descanso necesita el cerebro?

**P:** en cabina, se suelen establecer turnos de 30 minutos por intérprete, para permitir que el cerebro descansa y volver frescos al siguiente turno, si bien es cierto que nos mantenemos en lo que se denomina como “escucha activa” para apoyar a nuestro/a compañero/a, si así lo necesitara.

**L:** como dice Pilar, en cabina nos turnamos para descansar ya que la concentración debe ser total.

### ¿Tienes trucos que compartir con nuestros profesores para ayudar a sus alumnos a que amplíen su vocabulario? ¿Y a que lo asimilen?

**P:** en algunos de mis alumnos, ver series en V.O., sobre todo aquellas que les gusten, suele funcionar muy bien porque están familiarizados con las situaciones y entienden mejor las referencias culturales y el contexto.

**L:** he podido comprobar que se asimila mejor una palabra cuando se asocia a alguna situación, algún recuerdo en concreto, o incluso algún gesto del profesor. Y sobre todo es importante volver a mencionar esta palabra una y otra vez y propiciar que los alumnos la utilicen: creo que cuando se ha empleado una palabra varias veces, se recuerda para siempre.

## 🔄 Last but not least:



### Jornada “Promoción de los hábitos cardiosaludables en el entorno laboral”

Como parte del Plan de Actividades Conjuntas de las Mutuas (PAC), el 26 de noviembre, en Madrid. Inscripciones individuales via web: <http://bit.ly/2rerqcQ>