

¿El uso del teléfono móvil te hace dependiente?

La revista *Frontiers in Psychology* ha publicado un estudio muy innovador en el que se plantean algunos de los ejercicios más básicos para fortalecer la memoria. Y es que la escritura a mano es uno de los hábitos más básicos con los que desarrollamos esta capacidad así como creamos nuevos enlaces en el cerebro que resultan indispensables a la hora de retener nueva información y formar recuerdos.

En este sentido surge el estudio noruego que reunía a dos grupos de estudiantes universitarios. El primero tenía la tarea de escribir con un lápiz digital palabras individuales sobre una pantalla táctil, el segundo debía teclearlas con un solo dedo.

El resultado de la prueba no dejó la menor duda de que aquellos que habían escrito las palabras a mano mostraban patrones de conectividad más complejos y extensos que el otro grupo de la muestra.

El motivo de este resultado es que la escritura a mano implica una coordinación precisa entre los músculos de la mano, los dedos y la vista. Esta coordinación fina permite que los detalles del patrón de escritura sean más variados y complejos en comparación con escribir en una máquina o teclado, donde los movimientos son más uniformes y menos personalizados.

«Nuestros hallazgos sugieren que la información visual y de movimiento obtenidas a través de movimientos de la mano controlados con precisión cuando se usa un bolígrafo contribuye, en gran medida, a los patrones de conectividad del cerebro que promueven el aprendizaje», explicaron los autores del citado estudio.

En base a los datos recogidos se puede apreciar la importancia de practicar la escritura. Aquí se dan cinco ejemplos de sencillos ejercicios que pueden fortalecer la memoria.

Escribe resúmenes de experiencias o vivencias personales

Ya sea una experiencia que hayas adquirido leyendo un libro, viendo una película o disfrutando de un día en buena compañía. Escribe un resumen detallado con tus propias palabras, asegurándote de reunir los puntos claves y las ideas

principales. Este ejercicio ayuda a consolidar la información y a reforzar la comprensión, facilitando el recuerdo de detalles importantes

Escribe reflexiones en un diario

Puede tener cierta similitudes al punto anterior, pero en este punto debes hacer un esfuerzo por ver más allá de los hechos y centrarte en reflexiones y pensamientos que has podido tener a lo largo del día. Escribir sobre estas experiencias puede darte una perspectiva más completa de lo que realmente has vivido y te ayudará a comprenderte mejor.

Escribe cartas para el futuro

Describe tus metas, esperanzas y expectativas para ese momento. Este ejercicio ayuda a establecer conexiones temporales y a fortalecer la memoria a largo plazo al conectar eventos presentes con anticipaciones futuras.

Ejercicio de Asociaciones y Mnemotecnia

Elige una lista de términos o conceptos y escribe oraciones o historias que los incluyan, creando asociaciones creativas para recordar cada término. Utilizar técnicas mnemotécnicas mediante la escritura refuerza la memoria asociativa y ayuda a recordar información mediante imágenes mentales y conexiones significativas.

Elabora un calendario en papel

No solo nos ayudará a mejorar nuestra memoria y evitar que se nos olviden ciertos compromisos, sino que hará que seamos menos dependientes de la tecnología.

La tecnología es una parte fundamental de nuestra vida y las nuevas herramientas de telecomunicación, como los teléfonos móviles, nos ayudan a estar conectados con la gente y, gracias a sus calendarios a recordar ciertas tareas y compromisos. Sin embargo, cuando se hace un uso exclusivo de estos recordatorios nos desligamos de parte de la responsabilidad de recordarlo por nosotros mismos.

En este sentido las nuevas tecnologías, si bien nos dan facilidades, también nos hacen mucho más dependientes y que empleemos en menor medida el papel y el boli. Como reconoce el estudio ya citado, es fundamental esta práctica a la hora de formar nuevos recuerdos y fortalecer la memoria.

Con información de El economista