

# Usted puede hacer crecer su inteligencia

## *Una nueva investigación muestra que el cerebro puede desarrollarse como un músculo*

Mucha gente piensa en el cerebro como un misterio. No saben mucho acerca de la inteligencia y cómo funciona. Cuando piensan en lo que es la inteligencia, mucha gente cree que una persona nace inteligente, normal o estúpida, y permanece así durante toda la vida.

Pero una nueva investigación muestra que El cerebro es más como un músculo - cambia y se hace más fuerte cuando lo utiliza. Y los científicos han sido capaces de mostrar cómo el cerebro crece y se fortalece cuando se aprende.

Todo el mundo sabe que cuando levanta pesas, sus músculos se hacen más grandes y se fortalecen. Una persona que no puede levantar 20 libras cuando comienzan a hacer ejercicio puede ser lo suficientemente fuerte para levantar 100 libras después de trabajar por un largo tiempo. Eso es porque los músculos se hacen más grandes y más fuertes con el ejercicio. Y cuando dejas de hacer ejercicio, los músculos se encogen y te debilitas. Es por eso que la gente dice "¡Use o pierda!

Pero la mayoría de las personas no saben que cuando practican y aprenden cosas nuevas, algunas partes de su cerebro cambian y se hacen más grandes como los músculos cuando hacen ejercicio. Dentro de la corteza del cerebro hay billones de minúsculas células nerviosas llamadas neuronas. El nervio las células tienen ramas que las conectan a otras células en una red complicada. La comunicación entre estas células cerebrales es lo que nos permite pensar y resolver problemas. Cuando aprendes cosas nuevas, estas pequeñas conexiones en el cerebro se multiplican y se hacen más fuertes. Cuanto más desafío tu mente a aprender, más crecerán tus células cerebrales. Entonces, las cosas que una vez encontraste muy difíciles o incluso imposibles de hacer, como hablar un idioma extranjero o hacer álgebra, parecen ser fáciles. El resultado es un cerebro más fuerte, más inteligente.

### *¿Cómo sabemos que el cerebro puede crecer más fuerte?*

Los científicos comenzaron a pensar que el cerebro humano podría desarrollarse y cambiarse cuando estudiaran el cerebro de los animales. Ellos descubrieron que los animales que vivían en un ambiente desafiante, con otros animales y juguetes para jugar, eran diferentes de los animales que vivían solos en jaulas desnudas. Mientras los animales que vivían solos comían y dormían todo el tiempo, los que vivían con diferentes juguetes y otros animales siempre estaban activos. Pasaron un montón de tiempo averiguar cómo usar los juguetes y cómo llevarse bien con los otros animales. Estos animales tenían más conexiones entre las células nerviosas en sus cerebros. Las conexiones eran más grandes y más fuertes, también. De hecho, sus cerebros eran alrededor del 10% más pesados que los cerebros de los animales que vivían solos sin juguetes. Los animales que ejercían su cerebro jugando con juguetes y unos con otros eran también "más inteligentes" - eran mejores para resolver problemas y aprender cosas nuevas. Incluso los viejos animales se hicieron más inteligentes y desarrollaron más conexiones en sus cerebros cuando tuvieron la oportunidad de jugar con juguetes nuevos y otros animales. Cuando los científicos ponen animales muy viejos en las jaulas con animales más jóvenes y juguetes nuevos para explorar, ¡su cerebro creció alrededor del 10%!

### *Crecimiento del cerebro de los niños*

Otra cosa que hizo que los científicos pensaran que el cerebro crecía y cambiaba eran los bebés. Todo el mundo sabe que los bebés nacen sin poder hablar o entender el lenguaje. Pero de alguna manera, casi todos los bebés aprenden a hablar el idioma heredado de los padres en los primeros años de vida. ¿Cómo lo hacen?

### *La llave a crecer el cerebro: ¡Práctica!*

Desde el día en que nacen, los bebés están escuchando gente alrededor de ellos hablar - todo el día, todos los días, para el bebé y el uno al otro. Tienen que tratar de dar sentido a estos sonidos extraños y averiguar lo que significan. En cierto modo, los bebés están ejercitando sus cerebros escuchando duro. Más tarde, cuando necesitan decirle a sus padres lo que quieren, comienzan a practicar la conversación ellos mismos. En el fust, apenas hacen los sonidos del goo-goo. Entonces, las palabras comienzan a venir. Y cuando tienen tres años, la mayoría puede decir frases completas casi perfectamente. Una vez que los niños aprenden un idioma, no lo olvidan. El cerebro del niño ha cambiado - en realidad se ha vuelto más inteligente. Esto puede suceder porque el aprendizaje causa cambios permanentes en el cerebro. Las células cerebrales de los bebés crecen y crean nuevas conexiones entre ellos. Estas conexiones nuevas y más fuertes hacen que el cerebro del niño sea más fuerte y más inteligente, al igual que los grandes músculos de un levantador de pesas los hacen fuertes. Las células nerviosas crecen tanto en tamaño como en número de conexiones entre ellas.

### *La verdad real sobre "Smart" y "Dumb"*

Nadie piensa que los bebés son estúpidos porque no pueden hablar. Ellos simplemente no han aprendido cómo todavía. Sin embargo, algunas personas pueden llamar a una persona tonta si no pueden resolver problemas matemáticos, o si ella una palabra correcta, o leer rápido - a pesar de que todas estas cosas se aprenden con la práctica. Al principio, nadie puede leer o resolver ecuaciones. Pero con la práctica, pueden aprender a hacerlo. Y cuanto más aprende una persona, más fácil llega a aprender cosas nuevas - porque sus "músculos" del cerebro se han hecho más fuertes! Los estudiantes que todos piensan que son los "más inteligentes" pueden no haber nacido de manera diferente a los demás. Pero antes de comenzar la escuela, pueden haber empezado a practicar la lectura. Ya habían empezado a construir sus "músculos de lectura". Luego, en el aula, todos dijeron: "Ese es el estudiante más inteligente de la clase". No se dan cuenta de que cualquiera de los otros estudiantes podría aprender a hacer tan bien si ejercieron y practicaron la lectura tanto. Recuerde, todos esos otros estudiantes aprendieron a hablar al menos un idioma entero ya - *ng somethi* que los adultos parece muy difícil de hacer. Sólo necesitan construir sus "músculos de lectura" también.

*¿Qué puede hacer para ser más inteligentes?* Al igual que un levantador de pesas o un jugador de baloncesto, para ser un atleta del cerebro que tiene que ejercer y practicar. Practicando usted hace su cerebro más fuerte. También aprende habilidades que le permiten usar su cerebro de una manera más inteligente - al igual que un jugador de baloncesto aprende nuevos movimientos. Sin embargo, muchas personas pierden la oportunidad de crecer un cerebro más fuerte porque piensan que **puedo** hacerlo, o que **me** es demasiado duro. Se necesita trabajo, al igual que cada vez más fuerte físicamente o convertirse en un jugador mejor pelota. A veces incluso duele! Pero cuando te sientes mejor y más fuerte, todo el trabajo vale la pena!

(Puede encontrar el artículo original en [http://www.isacs.org/misc\\_files/Brain Article.pdf](http://www.isacs.org/misc_files/Brain Article.pdf))