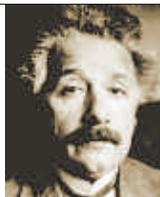


LAS FRASES QUE CONFIRMAN LA HIPÓTESIS



Albert Einstein

“No es que yo sea muy inteligente, es sólo que paso más tiempo con los problemas”



Pablo Picasso

“La inspiración existe, pero nos tiene que encontrar trabajando”



Honoré de Balzac

“No existe un gran talento sin una gran fuerza de voluntad”



Colvin. “No sólo estamos rodeados de gente altamente experimentada que ni de lejos son excelentes en lo que hacen, sino que hay pruebas de personas en distintos campos que en realidad empeoran después de pasarse años haciendo algo”, escribe.

Tampoco la inteligencia influiría directamente en el talento. “Cuando adquieres un alto nivel de competencia, el coeficiente intelectual no marca ninguna diferencia”, dice Ericsson. La clave del talento, según el profesor sueco, es la “práctica deliberada”, cuyo motor es la motivación. Y, ¿de dónde proviene la motivación? Esta es la incógnita.

La “práctica deliberada” consiste en aprender con sudor: aprender divirtiéndose no sirve. Pero no sólo así, sino también evitando la rutina, a base de tropezar y volver a levantarse.

INVESTIGADOR PIONERO

Los estudios de Anders Ericsson indican que el talento innato está sobrevalorado

VISIÓN OPTIMISTA

Lo que alumbró al genio es el entorno familiar propicio y los estímulos correctos

Daniel Coyle, autor de *El código del talento*, cree que sólo estudiando, entrenándose, ensayando o trabajando así se estimula el desarrollo de la mielina, “el Santo Grial para adquirir competencias”. La mielina es el aislador neuronal que agiliza y refuerza la transmisión de las señales eléctricas que circulan por las neuronas, con lo que también se agilizan y refuerza el movimiento y el pensamiento.

Sea o no la mielina el secreto del talento, la ola editorial en Estados Unidos evidencia la pujanza de una idea: los genes no determinan el talento. Lo que alumbró a los genios sería un entorno familiar propicio y unos estímulos correctos. Una idea optimista, meritocrática y democrática. Muy americana. ●

La ciencia estudia cómo optimizar el rendimiento cognitivo

Recetas para estimular la inteligencia

JOSEP CORBELLA
Barcelona

La buena noticia es que podemos volvernos más inteligentes a cualquier edad. La no tan buena es que potenciar la inteligencia no es fácil y requiere un esfuerzo. Según las investigaciones que han estudiado este fenómeno en los últimos años, la inteligencia es como un músculo: se atrofia si no se usa, se mantiene si se usa y se potencia si se hace un esfuerzo al utilizarla.

“Solemos distinguir dos tipos de inteligencia”, explica Ignasi Morgado, catedrático de Psicobiología de la Universitat Autònoma. La inteligencia fluida está relacionada con la creatividad: es la capacidad de encontrar soluciones nuevas a problemas a los que uno nunca se ha enfrentado antes. La inteligencia cristalizada está relacionada con la sabiduría: es la capacidad de encontrar soluciones a partir del conocimiento acumulado. La inteligencia fluida suele alcanzar su nivel máximo entre los 25 y los 35 años y declinar después, mientras que la inteligencia cristalizada puede ir incrementándose a lo largo de toda la vida.

Un número creciente de investigaciones está observando que la inteligencia fluida está muy estrechamente relacionada con un tipo de actividad mental llamada memoria de trabajo. Se trata de un tipo de memoria a corto plazo que permite mantener varios datos en el pensamiento de manera simul-

tánea para ejecutar una tarea. Es como hacer malabares mentales: igual que el malabarista necesita lanzar las bolas al aire para moverse con fluidez, es preciso tener los datos en la memoria de trabajo para pensar con fluidez. Por ejemplo, mientras leen esta frase, se acuerdan de lo que están leyendo para comprender su significado. Cuando preparan un bocadillo, se acuerdan de que tienen que coger pan para no encontrarse

Albert Einstein de Nueva York ha constatado que es preciso hacer esta gimnasia mental varias veces por semana para que los efectos sean significativos.

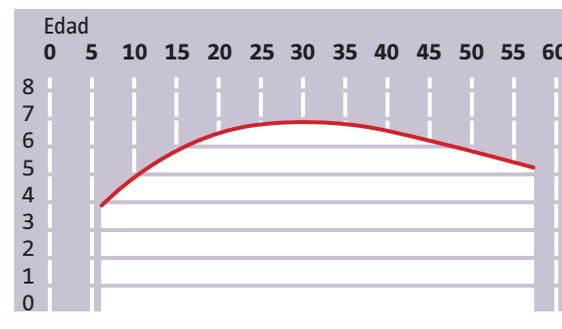
Entre las actividades que han mostrado ser capaces de potenciar la memoria de trabajo y la inteligencia fluida, destacan jugar al ajedrez, tocar un instrumento musical, el cálculo mental y la lectura. Joaquim Fuster, por su parte, habla lenguas extranjeras: “Es algo que me gusta mucho y también estimula la memoria de trabajo”.

Por el contrario, ningún estudio ha demostrado a día de hoy que juegos de ordenador como el popular *Brain training* tenga efectos sobre las funciones cognitivas, advierte Torkel Klingberg, neurocientífico del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia).

En la infancia, cuando el cerebro aún se está construyendo, es cuando hay un mayor margen para estimular la inteligencia, informa Mara Dierssen, investigadora del Centre de Regulació Genòmica, aunque añade que “no hay que obsesionarse y conviene recordar que relacionarse con otras personas o hacer ejercicio físico también estimulan el desarrollo cognitivo”.

En la edad adulta, el margen para modular la inteligencia se reduce. “Sigue siendo positivo ejercitar la memoria de trabajo, pero no se conseguirá que una persona normal se convierta en un Einstein ni viceversa”, advierte Ignasi Morgado. En personas mayores, se ha comprobado que ejercitar la memoria de trabajo ayuda a prevenir el deterioro cognitivo. ●

La curva de la creatividad



LA VANGUARDIA

en la situación de ¿qué estoy haciendo yo ahora con este cuchillo en la mano? Todo esto es memoria de trabajo. Y cuanto más aumenta la memoria de trabajo, más aumenta la inteligencia fluida.

“Lo interesante es que la memoria de trabajo se puede ejercitar”, destaca Joaquim Fuster, neurocientífico de la Universidad de California en Los Ángeles y pionero de esta área de investigación. Un estudio de las universidades de Michigan (EE.UU.) y Berna (Suiza) constató el año pasado que sólo las actividades exigentes para la memoria de trabajo potencian la inteligencia: no basta con preparar un bocadillo, es mejor jugar al ajedrez. Un segundo estudio de la Escuela de Medicina

MITOS DESMITIFICADOS

Mozart no fue genio precoz

■ Geoff Colvin, autor de *El talento está sobrevalorado*, y otros autores, mencionan el caso de Mozart, el ejemplo típico de genio precoz. Mozart estudió música desde los tres años y lo hizo en un ambiente propicio. Su padre era profesor de música. Pero hasta los 21 años no escribió una obra maestra totalmente original. Por entonces ya llevaba 18 años de estudio intensivo. “Cualquier chispa divina que Mozart pueda haber poseído no le permitió producir un trabajo de primera clase rápido ni con facilidad”, advierte Colvin. Según este autor, el golfista Tiger Woods –entrenado desde una edad precoz por un padre fanático del golf– sería un caso similar al de Mozart.



W. Amadeus Mozart

10.000 horas de prácticas

■ En *Fueras de serie*, Malcolm Gladwell recuerda que cuando en 1964 alcanzaron el éxito mundial, los Beatles no eran unos novatos. Llevaban juntos desde 1957, y entre 1960 y 1962 viajaron cinco veces a Hamburgo, donde tocaban semanas o meses, ocho horas cada noche. “Cuando estalló su éxito en 1964, habían tocado en directo unas 1.200 veces. ¿Saben lo extraordinario que es esto? Hoy día la mayoría de bandas no toca 1.200 veces en toda su carrera”, escribe Gladwell, que ve en el cuarteto de Liverpool una confirmación de la llamada “regla de las 10.000 horas”, según la cual este es el periodo de tiempo mínimo de práctica requerido para destacar en cualquier campo.



Los Beatles