

El ejercicio mental que de verdad aumenta la inteligencia

June 03, 2011

ABC Espana:

Ni autodefinidos, ni sudokus, ni música de Mozart ni lo último en complicados juegos electrónicos. La mejor manera de entrenar nuestro cerebro para aumentar realmente nuestra inteligencia es un pequeño ejercicio llamado «**entrenamiento n-back**», según concluye un estudio de la Universidad de Michigan. Básicamente, la tarea consiste en recordar las posiciones de una figura que se mueve de forma cíclica en una pantalla, y los investigadores aseguran que **su práctica 20 minutos diarios durante 20 días mejora los resultados en una prueba de inteligencia**. Al parecer, aumenta la capacidad de razonar y de resolver nuevos problemas, una mejoría que se prolonga al menos durante tres meses.

Lea mas/Read more: [ABC Espana](#)