



## ENTREVISTA

### José María Bea (BRT) completa el Mindset IronProject . Reto deportivo de memorización y solidario



**¿Desde cuándo te dedicas al triatlón?** En el tema deportivo me considero corredor, ya llevo 18 años corriendo. El triatlón es algo que practico en serio desde hace poco más de un año.

**¿Cuál es tu profesión?** Soy profesor de FP en el Institut Anna Gironella de Mundet. Me encanta mi profesión. También enseño técnicas de estudio y memorización en [escueladelamemoria.com](http://escueladelamemoria.com)

**¿Es compatible el deporte que practicas con tu labor profesional?** El entrenamiento requiere mucho tiempo pero es un tema de prioridades más que de compatibilidad profesional. Además, lo veo como una forma de mantener la salud mental. Siempre encontramos tiempo para aquello que nos apasiona.

**¿Cuántas horas entrenas a la semana?** El pico de entrenamiento deportivo ha sido sobre unas 10-12 horas semanales. Pero lo importante, más que echar muchas horas es mantenerse en forma dedicando unos minutos cada día. Lo mismo pasa con el entrenamiento mental. Ahora estoy dedicando unas 5 horas semanales.

**¿Crees que el triatlón es un deporte que exige demasiada dedicación y desembolso económico?** A nivel muscular me siento mejor entrenando un triatlón que un maratón, los entrenos son más variados. Económicamente sí que es cierto que hay que hacer un esfuerzo, tanto por el material como por los precios de estas competiciones.

**¿Cómo empezaste en el tema de la memorización?** Mi primer contacto con la mnemotecnia fue por casualidad, con unos fascículos de Juan Tamariz hace ya unos años. Después de leer a

varios autores en el año 2004 vi que me podía ayudar con los estudios, comencé a entrenar y participé en mi primer campeonato del mundo en el año 2007.

**¿La memorización es una disciplina, un deporte mental, un pasatiempo...?** Lo puedes convertir en aquello que desees. Algunas personas lo utilizan como una herramienta para estudiar más en menos tiempo, otras personas para mantener la mente ágil y ya ves que algunos hasta competimos.

**¿Cómo se consigue alcanzar un nivel aceptable como memorizador?, ¿Todo el mundo puede hacerlo o sólo está al alcance de unos cuantos “privilegiados”?** Aquí hay una analogía absoluta con el deporte. Cualquiera que quiera correr un maratón sin haber entrenado abandonará tarde o temprano. Si entrenas, tu cuerpo te da más.

Con la mente pasa lo mismo. Si ves a mi amigo y Campeón del Mundo Miguel Ángel Vergara memorizar 52 números binarios en 1 segundo piensas que hay truco. Sin embargo él ha entrenado con mucha constancia. El pensar que es un don es la excusa perfecta para no hacer nada. Hay técnicas que se pueden aplicar inmediatamente y otras que requieren un entreno. Con todas ellas los resultados son impresionantes.

**¿Una vez se ha conseguido ese nivel... ¿Qué utilidad tiene?** Si ahora cuidas tu mente, ella cuidará de ti cuando lo necesites. Lo mismo pasa con el cuerpo. Si lo cuidas y lo mantienes en forma podrás disfrutar de él más tiempo.

Todos queremos saber más de algún tema y todos firmaríamos por poder aprenderlo rápido y de forma divertida. Eso es lo que consiguen nuestros alumnos en [escueladelamemoria.com](http://escueladelamemoria.com)

**¿Cómo surge la idea de realizar este reto? ¿Hay algún precedente?** Quería poner mi cuerpo y mi mente al límite. No hay precedentes de algo así. Sí que hay atletas de la mente que también practican deporte pero hacer una prueba mental después de una prueba deportiva tan dura es un reto. La mente no responde igual ante el



cansancio extremo, los reflejos, la vista, todo se ve afectado. Hacer pruebas de memoria que duran un solo segundo después de una competición así es algo completamente nuevo. Tal vez lo más parecido son unas competiciones que se llaman Chess boxing, te puedes imaginar.

**¿En qué consiste el Mindset IronProject?** Un triatlón de media distancia, lo que se conoce como Half Ironman o Ironman 70.3. 1900 metros de natación, 90 km en bici y 21,1 km corriendo. Después del triatlón queda otra transición más, 6 pruebas de memoria rápida tal y como se hace en estos campeonatos, hay que memorizar:

- Números decimales en 1 segundo.
- Números binarios (unos y ceros) en 1 segundo.

- 15 figuras de colores que pasan a toda velocidad. Por ejemplo, triángulo verde, estrella amarilla, hexágono gris... Después tienes que recodar figura, color y posición.
- Números decimales en 4 segundos.
- Números binarios en 4 segundos.
- 12 Matrices. Son una cuadrícula de 3x4 donde cada cuadrado está pintado o no.

**¿Durante cuánto tiempo has preparado el reto y en qué condiciones?** La parte deportiva la he preparado en 16 semanas. Venía de un maratón en enero por lo que ya estaba en forma pero tenía mucho que mejorar en las otras disciplinas. Para la parte mental no estaba en mi mejor momento pero siempre me mantengo en forma.

**¿Cómo se ha desarrollado la prueba?** Hacía viento, eso complicó la parte de natación, algunos competidores abandonaron en este primer tramo por el fuerte oleaje. Mantuve la calma y acabé como pude este tramo.

En la bici se complicó más de lo que esperaba. Sufrí una caída en el km 24. El manillar y acoples doblados, cadena salida y yo me hice una rotura fibrilar en el cuádriceps, me rompí una costilla y todo en brazo izquierdo ensangrentado. Fue un momento muy duro. Conseguí arreglar la bici y seguí mi marcha como pude.



Lo más duro fue cuando comencé a correr, el dolor en el cuádriceps era terrible. Llevaba 300 metros y no me imaginaba seguir así durante 21 km. Pero tenía un sueño y tenía muy claro que mientras pudiera seguir seguiría. El músculo se iba calentando y cada km era más fácil. Tardé 6 horas 1 minuto y 13 segundos en el triatlón. Cuando llegué a meta me atendieron los servicios médicos y fui a por la última parte del reto.

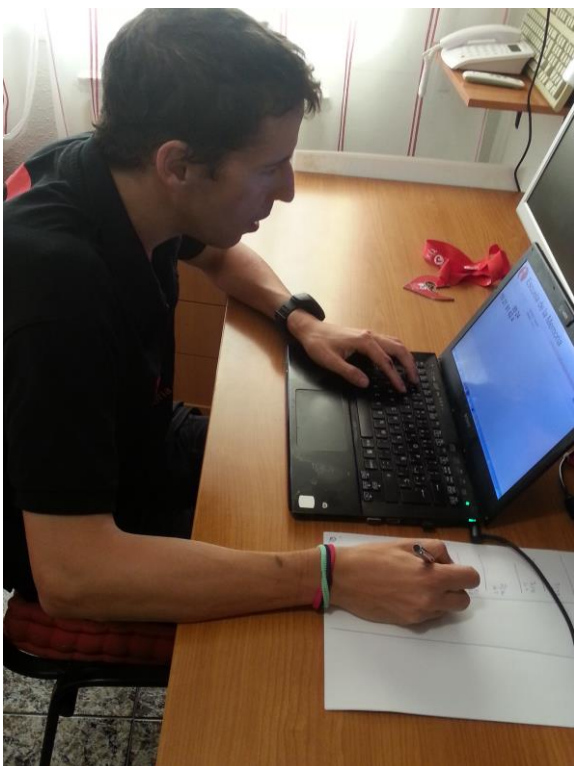
La sensación de memorizar después de lo que había vivido fue muy extraña. Durante los primeros minutos no veía los números que aparecían en la pantalla, mi nivel de concentración no era el que esperaba. A medida que fui avanzando comenzaron a llegar los resultados, finalmente conseguí memorizar:

14 números en 1 segundo, 19 en 4 segundos, 10 de las 15 figuras de colores, 30 números binarios en 1 segundo, 58 en 4 segundos y las 12 matrices de 3x4 perfectas. Eso son 6337 puntos, que no está nada mal.

Cuando preparas una prueba deportiva es un reto personal, que normalmente haces tú solo. Entrenas solo, compites solo, recibes el apoyo de mucha gente pero es algo muy individual. Quería hacer algo diferente donde además pudiera ayudar a los demás.

Tengo un proyecto muy bonito junto con el Campeón del Mundo de Memoria Rápida, Miguel Ángel Vergara, [escueladelamemoria.com](http://escueladelamemoria.com) allí enseñamos a gente a estudiar más en menos tiempo, además de forma divertida. Desde el principio decidimos donar el 2% de los ingresos a diferentes causas solidarias. Durante todo el mes de junio estamos recogiendo donaciones para la Fundación Danaus.org

En Danaus ayudan a la educación a familias con pocos recursos. Si todos ponemos nuestro granito de arena todos ganamos.



### ¿Qué conclusiones finales puedes extraer de la experiencia?

Quiero compartir 3 conclusiones:

- Hay recetas para todo, cuando quieras conseguir algo busca cual es la mejor receta.
- Cuando tienes un sueño nada se puede interponer en tu camino.
- Si eres fuerte mentalmente puedes conseguir lo que quieras.

**¿Has tenido el apoyo o ayuda de personas o instituciones?** Cuando quieres conseguir algo busca referentes y pregúntales. Te he preguntado a ti, Carles, y a muchas personas; estoy muy agradecido de todos los que me habéis ayudado a conseguir esto.

Esta vez no he conseguido apoyo de las instituciones pero ahora que ya hay un precedente estoy seguro que será más fácil en próximos retos.



**¿Cuál es el próximo paso después de esta experiencia?** Es pronto para marcarme otro reto tan duro pero no te voy a negar que ahora mismo el sueño es un Ironman entero.