Banco de textos

¿Por qué montar en bici no se nos olvida?

Obra: La mente es maravillosa (web)
Autor/a: Valeria Sabater
Tipo: Expositivo

¿Has oído alguna vez la expresión "Es como montar en bicicleta"? Suele utilizarse cuando hablamos de cosas que, una vez aprendidas, no se nos olvidan. Es un fastidio pero no nos queda otra que asumir que hay cosas que olvidamos y otras que, aunque queramos, no podemos olvidar. Pero, ¿por qué?

Arthur Shopenhauer (filósofo alemán) decía que cada uno tiene el máximo de memoria para lo que le interesa y el mínimo para aquello que no. Es cierto, sin duda, que todo aquello que comprendemos y que tiene, además, un componente emocional se guarda mucho mejor en nuestra memoria. Sin embargo, la respuesta a por qué montar en bici no se nos olvida tiene poco que ver con las emociones o la motivación.

Para que entendamos mejor cómo funciona nuestra memoria vamos a fijarnos en la explicación de otro alemán, un tal Boris Suchan, doctor del departamento de Neurociencia Cognitiva en la Universidad Ruhr de Bochum, en Alemania. Suchan decía algo así como que nuestro cerebro guarda, almacena, retiene cada experiencia de dos formas: la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo.

La memoria a corto plazo, o memoria primaria, es aquella que es capaz de guardar una pequeña cantidad de información durante un pequeño periodo de tiempo. ¿Os acordáis de la película de "Buscando a Nemo"? Pues Dori tenía muy poca memoria a largo plazo porque lo olvidaba todo al momento y apenas era capaz de recordar nada. ¿Te acuerdas de qué película he dicho? Pues para recordarlo has utilizado la memoria a corto plazo.

El otro tipo de memoria es la llamada memoria procedimental. En este segundo tipo se integran todas esas habilidades motoras y ejecutivas que adquirimos en algún momento de nuestra vida. Así, competencias como escribir, tocar un instrumento, nadar, conducir o ir en bici son un ejemplo de la memoria procedimental.

El aprendizaje de estas técnicas y habilidades (correr, nadar, montar en bicicleta, escribir en un cuaderno…) son más difíciles de adquirir pero se almacenan en "nuestro ordenador" y no se olvidan porque son muy importantes. Algunas, incluso, pueden ser vitales. Piensa si no qué ocurriría si en medio de la piscina no te acordaras de cómo se nada.

Seguramente, cuando he dicho lo de "nuestro ordenador", habéis pensado todos en el cerebro, ese órgano increíble y misterioso donde todos creemos que se guardan las cosas que aprendemos y controla todas las actividades del cuerpo. Pues no. El responsable de que no te olvides de cómo se monta el bicicleta no es el cerebro sino otro órgano que también está en la cabeza: el cerebelo.

Una de las primeras personas que sintió una notable fascinación por el cerebelo fue Leonardo da Vinci. Tanto es así que acuñó este nombre cuando, en 1504, en una de sus noches de investigación sobre la fisiología humana, quedó intrigado por esa área a la que denominó sencillamente "cerebellum" que en latín significa "cerebro pequeño".

Pues sí, este “cerebro pequeño” o “cerebellum” es el responsable de tareas tan básicas para el ser humano como escribir, usar el móvil, el ordenador, conducir, nadar, tocar un instrumento o disfrutar de nuestros juegos o deportes favoritos. Y por supuesto, la razón por la que no se nos olvida montar en bicicleta. El cerebelo es responsable de controlar tanto las funciones motoras, como la coordinación o el equilibrio.

¿Y quién decide lo que se guarda en el cerebelo y lo que no? Pues su “hermano mayor”. Es el cerebro el que decide y el que entiende que hay una serie de actividades que debemos asentar de forma permanente para facilitar nuestra adaptación al entorno. Si tuviéramos que pararnos a recordar cada día cómo se corre, cómo se salta, cómo se lanza, cómo mantener el equilibrio... no habríamos pasado del Australopitecus.

Así, la clásica expresión de “es como montar en bici” nos demuestra que hay actividades que una vez aprendidas, difícilmente las olvidaremos. Por cierto, ¿dónde habré dejado las llaves?

Texto adaptado de: https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-montar-en-bici-no-se-nos-olvida/