

### ***Nuestra UCM (unidad cerebro mente) nos hace olvidar cosas para que podamos recordar otras más importantes.***

---

*Nuestra memoria es adaptable, por ello una de sus características más importantes es fortalecer algunos recuerdos, mientras debilita y suprime otros.*

*Un estudio publicado en Nature Neuroscience y realizado por Anthony Wagner, Brice Kuhl, Nicole Dudukovic e Itamar Kahn, de la Universidad de Stanford en Estados Unidos, es el primero en registrar con imágenes visuales los cerebros de las personas cuando están eliminando recuerdos perturbadores o molestos.*

El olvidar es una función sumamente significativa a la hora de ayudar a nuestro cerebro en situaciones futuras, ya que contribuye a que este no se esfuerce ni gaste tiempo extra para evocar un recuerdo importante, pues la competencia que podría haber tenido con recuerdos no considerados esenciales se ha debilitado.

Con esta propiedad del sistema de memoria, se logra que los recuerdos puedan cambiar en ambas direcciones, fortaleciéndose o debilitándose.

Los neurólogos que realizaron este estudio, utilizaron un test de memoria destinado a determinar qué tan bien recuerdan las personas investigadas palabras estudiadas de un total de varias similares que se les hayan presentado.

Los voluntarios fueron 20 jóvenes de la Universidad, que debían ver una lista de 240 pares de palabras, entre las que había 40 palabras en mayúscula y cada una de ellas estaba acompañada de otras seis en minúscula. Por ejemplo: ATICO-tierra, ATICO-basura, ATICO-flor, etc.



Luego de que los jóvenes estudiaran las listas, se pedía que por favor memorizaran tres pares de las palabras en mayúscula.

Luego los científicos medían las respuestas cerebrales de los voluntarios y observaron que a medida que eliminaban de manera eficiente las palabras irrelevantes durante un test de memorización, claramente se veía la baja de actividad en las áreas del cerebro involucradas con el recuerdo.

Nuestra UCM se ocupa de predecir, cuales cosas de las que aprendemos, serán las que

probablemente nos resulten más ventajosas para nuestra vida futura. Por ello el olvidar o descartar información, es un acto de predicción automático, y muy beneficioso para el sistema de procesamiento neuronal de la información.

Si necesitamos hacer uso de la información de nuestra memoria en caso de peligro de supervivencia, o en el caso de querer seleccionar conscientemente un tema para recordar, nuestros mecanismos neurales deben poder dirigirnos hacia el recuerdo que constituye nuestro objetivo o necesidad.

Y para que esto suceda sin tener que enfrentarnos o lidiar con recuerdos irrelevantes, la competencia entre los recuerdos insignificantes con los relevantes debe ser exitosa a favor de los segundos, pues así, hay menor exigencia para los lóbulos frontales al necesitar rememorar recuerdos considerados adecuados o más aptos.

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

WWW.ASOCIACIONEDUCAR.COM

ARTÍCULOS PROPIOS

Hoy en día vivimos exigiendo a nuestro cerebro a aprender más y más y a tener que ajustar constantemente lo que aprende, y no solo en temas que tienen que ver con nuestro trabajo o profesión.

Todos las personas que operan con bancos, cajeros automáticos, tarjetas, correos electrónicos y otros medios modernos, tienen por ejemplo que cambiar cada tanto sus contraseñas para que estos sistemas sean más seguros.

Imaginemos que operamos con un cajero automático de un banco y que respetamos que el número a usar como contraseña, no tenga nada que ver con fechas ni datos de nuestra vida real para evitar posibles delitos, algo que contribuye a esto último pero que dificultara el recordar la contraseña fácilmente.

Al principio nuestra UCM, se esforzara bastante hasta lograr recordar el número y poder usarlo de manera automática, pero cuando sea el tiempo de cambiarlo, aparecerá la competencia entre el recuerdo de la contraseña anterior, ahora un recuerdo inútil pero fuerte y automatizado, y el nuevo necesario pero débil, y aquí los LPF deberán tener que esforzarse para determinar cual usar.

Con el paso del tiempo, las neuronas unidas con la antigua contraseña, tenderán a debilitar su unión, y ya no tendrán que ser utilizados tantos esfuerzos para recordar la nueva. Desde el punto de vista neuronal, olvidarse de la contraseña vieja hace al cerebro más eficiente.

Recordar contraseñas nuevas es difícil por la presencia molesta de otras viejas. Cuanto más pueda bloquear el cerebro a estos dígitos que perturban, más fácil le resultará recordar los nuevos, explicó el doctor Anthony Wagner.

Por supuesto que la competencia de información, no se da solo en la contraseña de un banco o en un juego de memotecnía, sino en cada ámbito de nuestra vida cada vez que debemos aprender algo nuevo.