

Por qué se te olvidan los bailes y cómo evitarlo

Cómo aprende tu cerebro un baile

Cuando aprendes un baile de **country o line dance**, tu cerebro necesita repetirlo varias veces para conservarlo.

No es falta de capacidad si lo olvidas. Es **biología**.

Nuestro cerebro está diseñado para **guardar lo que se usa y eliminar lo que no se repite**.

La curva del olvido

Si aprendes un baile hoy y no lo vuelves a bailar:

- En **24 horas** puedes olvidar una gran parte.
- En **pocos días**, todavía más.
- En **una semana**, puede quedar muy poco o nada.

Esto no significa que lo hayas aprendido mal.

Significa simplemente que **tu cerebro no ha tenido tiempo de consolidarlo**.

El error más común

Practicar un baile nuevo **una sola vez** o justo unas horas antes de un evento, quedada o exhibición.

Eso crea principalmente **memoria a corto plazo**.

Sirve para ese momento, pero **no para recordarlo durante mucho tiempo**.

Lo que realmente funciona

La clave es **bailarlo varias veces en diferentes días**.

Por ejemplo:

- Bailarlo **al día siguiente** de aprenderlo
- Volver a bailarlo **3–4 días después**
- Bailarlo otra vez **una semana después**

Esto se llama **repetición espaciada**.

Cada vez que lo bailas, **tu cerebro refuerza las conexiones neuronales** y el baile se queda más tiempo contigo.



Qué ocurre en el cerebro cuando aprendes un baile

Aprender un baile activa varias zonas del cerebro que trabajan juntas.

Corteza prefrontal

Controla la atención y el pensamiento consciente. Es la parte que utilizas cuando piensas: “¿qué paso venía ahora?”

Hipocampo

Es fundamental para **crear recuerdos nuevos** y transferir la información de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo.

Corteza motora y premotora

Preparan y ejecutan los movimientos del cuerpo.

Cerebelo

Coordina el **equilibrio, la precisión y el ritmo**.

Cada vez que repites el baile, **las conexiones entre estas áreas se fortalecen**.



Memoria motora: la memoria del cuerpo

Los bailes se guardan sobre todo en lo que se llama **memoria procedimental o memoria motora**.

Es la misma memoria que utilizamos para:

- montar en bicicleta
- conducir
- tocar un instrumento

Por eso, cuando un baile está bien aprendido, **tu cuerpo lo recuerda incluso sin pensar demasiado**.



Qué ocurre cuando ya sabes el baile

Cuando un baile ya está aprendido, el cerebro trabaja de forma diferente.

- La **corteza motora primaria** dirige el movimiento.
- Los **ganglios basales** ayudan a automatizar los patrones.
- El **cerebelo** ajusta ritmo, equilibrio y coordinación.

Por eso llega un momento en el que **bailas casi sin pensar**.

El movimiento se vuelve automático.



Por qué los pasos nuevos cuestan más

Cuando un baile tiene **pasos que nunca has hecho**, el cerebro tiene que:

1. Crear **nuevas conexiones neuronales**.
2. Analizar cada movimiento conscientemente.

3. Coordinar músculos que aún no tienen ese patrón aprendido.

Por eso parece que **“el cuerpo no te lleva”** o que tienes que pensar demasiado.

Pero cuando repites esos pasos muchas veces, el cerebro crea un **patrón motor estable**.

Después, cuando otro baile incluye esos mismos pasos, **tu cerebro ya tiene ese patrón guardado**, y aprenderlo resulta mucho más fácil.

Por qué los bailes difíciles se recuerdan mejor

Curiosamente, los bailes **más difíciles suelen recordarse más tiempo**.

Cuando algo nos cuesta:

- prestamos **más atención**
- el cerebro trabaja más
- el **hipocampo lo marca como importante**

Eso refuerza las conexiones neuronales y facilita que pase a **memoria a largo plazo**.

En cambio, un baile muy fácil puede aprenderse rápido... pero también **olvidarse rápido** si no se repite.

Neuroplasticidad: el cerebro cambia cuando bailas

El cerebro tiene una capacidad llamada **neuroplasticidad**.

Esto significa que **puede cambiar y reorganizarse con la práctica**.

Cada vez que bailas:

- se refuerzan las **sinapsis** (conexiones entre neuronas)
- se crean **rutas neuronales más eficientes**
- tu cerebro reconoce **patrones de pasos**

Por eso, cuantos más bailes aprendes, **más fácil se vuelve aprender otros nuevos**.

Tu cerebro ya tiene muchas piezas del puzzle.

Conclusión

No necesitas solo practicar más tiempo.

Lo que realmente fija un baile en tu memoria es **bailarlo varias veces a lo largo del tiempo**.

Cuanto más repitas un baile en diferentes días, **más fuerte será la conexión en tu cerebro** y más natural te resultará bailarlo. 🧑🏻‍🎤 🧑🏻‍🎤 .

Texto de Natalia Preciado Quintero