

**INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**  
**POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

## **UN BUEN RAZONAMIENTO – LA MEMORIA**

**Acabamos de celebrar el cambio de milenio y entre otras muchas actividades, se ha hecho una celebración para marcar el inicio del “Siglo del Cerebro”. Se acaba de publicar una nueva enciclopedia sobre el uso del cerebro, y a principios de la década de 1990 había tanta gente interesada en el poder de la memoria que se celebró el primer “Campeonato Mundial de la Memoria”.**

**Pero, ¿qué sabemos del cerebro y de su papel en el pensamiento y la memoria?**

Aunque todos estamos preocupados porque nuestra memoria nos parece inadecuada, hay cada vez más muestras de que nuestros recuerdos son bastante mejores de lo que nunca habíamos pensado. Puede que disminuya con la edad, pero sólo si no se usan. Al igual que con la respiración, cuando todo está bien, su funcionamiento es tan fluido que apenas nos damos cuenta de lo que la memoria hace por nosotros cada día. Todo lo que hacemos diariamente es una función de la memoria, y sólo porque las ocasiones en que olvidamos algo son raras, les damos tanta importancia.

Desde el momento en que el ser humano se dio cuenta por primera vez de que estaba utilizando la mente para comunicarse con el exterior, se reconocieron las grandes ventajas de gozar de buena memoria en la sociedad. En el siglo VI a.C. los griegos fueron los primeros en desarrollar ideas físicas más que espirituales sobre la memoria. En aquella época se pensaba que la memoria era una unión de luz y oscuridad, o de calor y frío, y siempre que los elementos permanecieran sin mezclarse, la memoria sería perfecta.

A principios del siglo IV a.C., Platón introdujo la hipótesis de la tablilla de cera, que se aceptó hasta hace relativamente poco tiempo. La teoría de Platón era que se hacían impresiones en la mente igual que sobre la cera y que permanecían hasta que el tiempo las borraba. Por tanto, una superficie lisa, equivalía al olvido total.

En aquel momento, la memoria no estaba unida a ningún órgano concreto del cuerpo, y no fue hasta Aristóteles, casi cien años más tarde, cuando se le atribuyeron al corazón la mayoría de las funciones que en la actualidad se asocian con el cerebro. Él también desarrolló los conceptos de la asociación de ideas e imágenes que se acepta en la actualidad como de importancia primordial para el funcionamiento de la memoria.



## **INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**

### **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

En los siguientes 500 años se produjeron pocas novedades, hasta que en el siglo II d.C., un médico llamado Galeno expuso varias ideas que unían la memoria con las funciones del alma y ubicó el alma en el cerebro. La Iglesia aceptó rápidamente esa idea y hasta el siglo XVII hubo poca oposición a ella, incluso por parte de grandes pensadores como Descartes.

Tan sólo con el desarrollo de nuevas áreas de conocimiento científico en los siglos XVIII y XIX empezaron a surgir vínculos entre las fuerzas eléctricas y las funciones cerebrales. Otros avances en tecnología y bioquímica permitieron a los investigadores demostrar a finales de la década de 1950 que el ARN, una molécula compleja derivada del ADN, participa en gran parte de nuestra capacidad para pensar y recordar.

La investigación moderna ha dado un paso más al sugerir que es posible que cada célula cerebral por sí misma pueda actuar como un mini cerebro. El cerebro es enormemente complejo y ofrece a los investigadores y científicos una tarea cada vez más interesante a medida que empiezan a entender el increíble potencial de la memoria.

#### **¿Cómo afecta el café a la memoria?**

La memoria se puede dividir en memoria a corto plazo (MCP), memoria de trabajo (la que utiliza la información activa) y memoria a largo plazo (MLP). El café ayuda principalmente a la MCP y a la memoria de trabajo cuando hay que gestionar cantidades normales de información

El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y así facilita el aprendizaje. En otras palabras, el café ayuda a optimizar las fuentes de energía que tenemos para aprender \*\*.

También compensa al cansancio aumentando el nivel de alerta. Sus beneficios se encuentran principalmente durante un largo examen o prueba en que se produce cansancio.



**INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**  
**POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

**¿El café ayuda a concentrarse mejor durante el estudio?**

Sí. Beber café ayuda a concentrarse en la tarea principal, cuando hay muchas cosas a nuestro alrededor que reclaman nuestra atención. Dirige la atención a lo que hay que aprender y conduce a menores distracciones, aunque hacer varias cosas a la vez pueda ser estimulante por sí mismo.

No obstante, beber en exceso puede tener como resultado una sobreexcitación, y puede obstaculizar el aprendizaje y la atención.

**¿Tiene sentido beber café cuando se hacen exámenes?**

Hacer exámenes es una actividad que exige energía y atención, y el café puede ayudar a afinar la mente, suponiendo que se sea consumidor habitual. Es decir, si el café se utiliza como método para mejorar el humor, puede ayudar a encontrar el mejor estado de la mente para aprobar el examen.

Cuando no se es consumidor habitual de café, es posible que no sea la mejor elección. Así que, en tal caso, se aconseja quedarse con la bebida a la que se esté acostumbrado.

**Si siento que pierdo la concentración, ¿ayuda el café a recuperarla?**

Sí. Aunque la concentración también es cuestión de esforzarse en lo que se está haciendo. Si pierdes la concentración, tómate un respiro con un café y este cambio de mentalidad te ayudará a volverte a concentrar.

\*\* El aprendizaje se define como la adquisición y el almacenamiento de información.

