

Hablar un idioma es como montar bicicleta

Por [John Fotheringham](#)

Artículo original: [Speaking a Language is Like Riding a Bike](#)

Pocos de ustedes probablemente saben que mucho antes de que yo fuera "John, el sujeto de los idiomas" era "John, el sujeto de las bicicletas". Obtuve mi primera bicicleta de montaña de verdad (es decir, una que no fuera marca Huffy) en la secundaria: una hermosa GT Tequesta azul, y cambió mi vida para siempre. De repente, mi mundo ya no estaba limitado a mi jardín o el patio de la escuela. ¡Podía ir a donde fuera que mis piernas de 12 años pudiesen llevarme!



Por esa misma época me hice amigo de otro aficionado a las bicicletas, Scott, quien luego pasaría a convertirse en mi mejor amigo y "camarada-sobre-ruedas". Nuestro pequeño escuadrón con bicicletas de montaña

entrecruzó prácticamente cada milla de camino, gravilla y vereda en Woodinville, un suburbio cuasi-rural de Seattle envuelto en altos árboles siempre-verdes, feroces arbustos de moras, y ortigas muy dolorosas.

Gracias a la adrenalina, usualmente yo no notaba las espinas de mora salidas y los sobresalientes verdugones producidos por las ortigas en mis piernas y brazos hasta que llegaba a casa y veía la mirada en la cara de mi madre. Dudo que ella estuviese entusiasmada con mis extremidades embarradas de barro y sangre, pero por lo menos esos paseos también embarraban mi cara con una sonrisa de oreja-a-oreja.

Pero más allá de juguetes para jugar, nuestras bicicletas evolucionaron a ser nuestro modo primario de transporte. Las montábamos para ir a la escuela. Las montábamos para ir a fiestas. Las montábamos para todos los lugares que fuésemos a ir sin importar la cantidad de millas que nos tomaría llegar a nuestro destino. No me había dado cuenta a los 13 años, pero Scott y yo nos habíamos encontrado con la libertad de tiempo y localización que la mayoría no experimenta sino hasta obtener su licencia de conducir a los 16 años.

Con todo ese tiempo sentado en la montura de mi bicicleta, ese chico que antes era tímido, gordito y descoordinado se transformó en un adolescente seguro, esbelto y atlético en unos pocos años (Ya sea porque mi familia no tenía seguro durante mi juventud, o porque yo prefería dibujar por encima

de jugar deportes, parece que me perdí de la mayoría de ejercicio físico, juegos, práctica, y desarrollo que los niños usualmente reciben). En grado noveno empecé a competir en carreras de bici-cross contra oponentes de todo el país. En grado décimo me interesé en montar veredas, un curioso deporte donde tu intentas rodar, saltar y balancear tu camino dentro de un rumbo de obstáculos naturales y artificiales.

Los niveles de testosterona incrementados y las hormonas de crecimiento otorgadas por la pubertad ciertamente me ayudaron en mi transformación física y psicológica, pero estoy muy seguro de que me hubiese vuelto más tímido y gordito si no fuese por montar bicicleta. Si hubiese sido así, probablemente le hubiese echado la culpa de mi aprieto a la genética (la mayoría de personas en mi familia acumulan grasa corporal muy fácilmente), y el hecho de que "simplemente no soy bueno para los deportes".

Pero más y más, la ciencia está empezando a darse cuenta de lo maleable que puede ser la expresión genética basada en señales del ambiente: como (y que tanto) movamos nuestro cuerpo, que comidas nos metemos en el hocico, que tanto (y que tan bien) duermes, que tanta exposición al sol obtienes, etc. Resulta que lo que más importa es la **epigenética**, no la simple genética.

Pero estos cambios positivos en el cuerpo y cerebro requieren *acción*.

Demasiados de nosotros permiten que el miedo y que las creencias auto-debilitantes nos impidan aprender habilidades nuevas. Miedo a la incomodidad física nos mantiene en el sofá. Miedo a no poder entender (o no ser entendido por) hablantes nativos nos impide practicar idiomas extranjeros nuevos.

No mejoramos porque no practicamos. Y no practicamos porque no pensamos que somos lo suficientemente buenos para practicar. Es un círculo vicioso. ¡Pero tú te puedes liberar! Tu puedes empezar a pedalear dentro del largo camino del fitness o la fluidez haciendo un cambio psicológico *hoy*. Tu solo tienes que adoptar tres principios fundamentales, los cuales puedo ver en retrospectiva que fueron las claves exactas para la transformación física y psicológica en juego cuando aprendí como montar una bicicleta de montaña y como hablar japonés:

- Invierte el tiempo cada semana.
- Cree que seguirás mejorando mientras sigas practicando deliberadamente.
- Enfócate en – y disfruta – del *proceso* de mejorar, no solo los resultados que esperar alcanzar.

Recientemente observé otro interesante paralelo entre montar bicicleta y hablar un idioma: el fitness y fluidez de uno puede atrofiarse por falta de uso, pero nunca olvidarás completamente una habilidad física gracias al

poder de la memoria procedimental.

Después de graduarme de secundaria mis intereses empezaron a cambiar y gradualmente reemplacé montar bicicleta con las artes marciales y aprender idiomas. Bueno, artes marciales, idiomas... y mujeres. En la secundaria le había metido cada hora libre que tenía a montar bicicleta, y cada dólar que ganaba iba hacia hacerle mantenimiento y mejoras a mis bicicletas.

En la universidad, las bicicletas acumulaban polvo en el garaje mientras empezaba a invertir cualquier cantidad de tiempo e ingresos que tenía en kung fu, idiomas, viajar y novias. Pero hace unas pocas semanas, después de una década de no estar encima de mi asiento, decidí empezar a montar de nuevo.

Habiendo vendido todos mis corceles de dos ruedas antes de mudarme a japon en el 2003, y sin los ingresos extra suficientes para adquirir una bicicleta nueva en este momento, me decidí a arreglar la bicicleta de montaña de mi hermano (una Rockhopper especializada de los 90s). Una vez terminadas las reparaciones, me dirigí al camino de bicicletas de la playa de Huntington en una soleada tarde de viernes.

Las primeras millas fueron partes iguales de exuberancia y dolor. Las robustas memorias procedimentales le instruían a mi cuerpo como

balancear dos ruedas, las cuales instauré hace tantos años, ¡aún estaban intactas! Inclusive seguía mi habilidad (aunque tal vez no la *valentía*) necesaria para saltar sobre cunetas y baches. Sin embargo, mi fitness cardiovascular era una historia muy diferente.

Una vez podía montar durante todo el día, subiendo o bajando por una trecha inclinada, llena de barro y técnica. Pero ahora estaba exhausto y resoplando, con sudor cayendo por mi cara roja como una remolacha, a pesar de estar montando por un camino plano y pavimentado. ¡Que vergüenza! Pero por lo menos sé que: 1) Puedo recobrar, si no es que inclusive sobrepasar, mi fitness anterior si invierto el tiempo y esfuerzo, y 2) no tengo que aprender a balancearme desde el principio.

Durante la misma época tuve un renacimiento en el frente de los idiomas cuando decidí refrescar mis habilidades en el japonés, las cuales tomaron el asiento trasero para priorizar aprender mandarín mientras estaba en Taiwan.

Igual que lo que vi con la bicicleta, las memorias procedimentales necesarias para conectar oraciones gramaticalmente fluidas en japonés permanecía allí, inclusive si mi lengua y músculos de la boca (y en una pequeña medida, mi vocabulario) se habían atrofiado un poco desde que dejé Japón en el 2005. Pero igual que con mis cuádriceps, sé que mis "músculos del japonés" pueden volver a construirse rápidamente si les meto el tiempo. Esta vez,

agradecidamente, la mayoría de lo que vaya a montar será cuesta abajo.

Vuélvete miembro de Language Mastery

Recibe 12 guías gratis en PDF, incluyendo mi Guía de Inicio Rápido, mis guías de 1-página para japonés, chino, francés, alemán, portugués, ruso y más. Nada de spam. Nada de pendejadas. Solo cosillas útiles para aprender idiomas. Para hacerte miembro puedes [suscribirte por email aquí](#).



Artículo traducido al español por Santiago Madrigal

Hola querida o querido lector, aquí Santiago. Ojalá hayas disfrutado de este artículo originalmente escrito por John y espero te sea muy útil en tu aprendizaje de idiomas :D

Dime una cosa, ¿te gustaría llegar a dominar el inglés por tu propia cuenta, sin tener que meterte en clases de inglés, sin tener que estudiar reglas gramaticales, y usando libros, videos, música, videojuegos y otros materiales en inglés que de verdad *verdad* te gusten? Entonces te invito a que le des una mirada a mi sitio web: [Inglesk.com](#)