

Triplica tu capacidad de memoria con este truco

El Ciudadano · 2 de febrero de 2015



Hasta ahora se creía que **prestar atención y ser consciente** de la existencia de un estímulo cualquiera era suficiente para que éste fuera incorporado a la memoria y por lo tanto pudiéramos recordarlo posteriormente. El estudio llevado a cabo por Hui Chen y Brad Wyble y publicado en la revista *Psychological Science* desmiente esta teoría. Ellos vieron en sus experimentos que **los sujetos eran incapaces de nombrar un atributo a pesar de haber sido presentado cumpliendo las condiciones anteriores.**

El estudio consistió en mostrar a 100 sujetos listas de números y letras, la tarea que se les daba era identificar la posición de las letras. La ejecución en esta tarea fue muy buena y rara vez cometieron algún error. Luego se pasó a otra fase en la que les preguntaban si mientras habían hecho el ejercicio anterior habían memorizado la letra en sí, es decir se les pedía que la recordaran. Los resultados fueron muy malos, **los sujetos recordaban la posición de la letra ¡pero no la letra en sí!**, de hecho la tasa de aciertos no fue superior al azar (25% en este experimento).

Ellos llamaron a este proceso “**amnesia del atributo**” y se produce cuando los sujetos repetidamente localizan un objeto (o lo identifican) en base a un atributo y son preguntados en base a otro.

Sin embargo, cuando a los sujetos se les comentó que se les preguntaría por las letras en sí, sus resultados mejoraron espectacularmente (hasta alcanzar entre el 65 y el 95% de aciertos).

A pesar de ser este fenómeno algo adaptativamente lógico (asegura que recordemos lo que necesitamos para después, lo útil), esto puede implicar un problema en los estudios. Los datos que más vamos a usar y que más necesitamos parecen ser grabados más intensamente en la memoria. Pero si algo no lo hemos identificado de esta manera ello entorpecerá que lo recordemos.

Así pues **la memoria funciona como una cámara** a la que debemos encender y dirigir hacia lo que queremos que grabe. **El truco está en saber que lo que observamos lo vamos a tener que recordar o utilizar luego, eso por si solo aumentará nuestra tasa de recuerdo.**

Desde luego creo que es un argumento perfectamente válido para la típica situación en la que los alumnos le preguntan al profesor **qué va a entrar en el examen o qué va a pedir y es más importante** (algo que todos hemos hecho y a lo que los profesores suelen ser bastante reacios), ahora le podéis decir que si realmente quiere que aprendáis es la mejor forma, no dudéis en citarle el artículo de Hui Chen y Brad Wyble si es necesario.

Otra forma de hacerlo es vosotros mismos **haciendo mini-evaluaciones o exámenes** en los que os auto-evaluéis de ciertas cosas que queréis recordar, así estaréis dándole al botón de encendido de la memoria para esa tarea. Sin duda creo que esto ayuda a corroborar que técnicas de estudio como recitar en voz alta (como si fuera un examen oral o dieras una clase) o hacerse uno mismo evaluaciones pueden funcionar en cuestión de mejorar la tasa de recuerdo. También explica por qué las cosas que solemos decir “esto no es importante”, aunque la hayamos visto cuarenta veces, somos incapaces de recordarla. O por qué lo “fácil” a veces se olvida (no le damos importancia, no creemos que se pregunte) y lo difícil se recuerda, sabemos que eso lo pedirán seguro y ahí la “cámara” esta activada.

Y... (espero que nadie se enfade) pero justifica la necesidad de realizar exámenes a los alumnos. Si no tenemos que responder, examinar o utilizar la información para algo, tristemente no la recordaremos.

Otro consejo que os puedo dar es que si por ejemplo os aprendéis algo en base a las fechas (cronológicamente) tened en cuenta que solo recordaréis la secuencia de esa manera, es interesante saber cómo lo van a preguntar. Si en lugar de cronológicamente os preguntasen

por orden de importancia esa memorización perdería tasa de recuerdo al intentar recordarla con otras claves, a pesar de haberla estudiado entera.

Fuente: [SagePub](#), [PsyBlog](#).

Fuente: [El Ciudadano](#)