

TENDENCIAS

¿Se te olvidan las cosas? Acá te explicamos a qué se debe

El Ciudadano · 23 de octubre de 2015



¿Cuántas veces te has olvidado de desconectar el PC, o te has dejado las llaves de casa metidas en la cerradura? O ¿has salido de casa y crees no haber apagado la calefacción? Sí, a todo esto se le llaman despistes y no nos libramos de ellos en la vida diaria.

Fallos de la memoria

Todos hemos sufrido algo parecido. Y en muchas situaciones, algunos se preguntan si este tipo de **acontecimientos son normales o representan algún fallo** en el funcionamiento de la memoria.

La Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, ha realizado un informe llamado “Mejorando la memoria y entendiendo la pérdida de recuerdos relacionados con la edad”. Este estudio señala que con el paso del tiempo, el cerebro se modifica y uno de los efectos que tiene es que le es **difícil recordar algunas cosas**.

Algunos errores no preocupantes de tu memoria

Dentro de lo que llamamos **olvidos normales**, el profesor de psicología de la Universidad de Harvard, **Daniel Schacter**, hace referencia a las imprecisiones usuales que puede experimentar cualquier personas con sus recuerdos y que no deberían preocuparte. ¡Acompáñanos a descubrirlas!

Despiste

Sucede cuando **no se atiende mucho a lo que se está realizando** en ese momento y que después se quiere recordar.

Un ejemplo típico de este caso es el de verte incapaz de recordar dónde dejaste las llaves de casa. Si cuando las guardaste no estabas atento a lo que estabas haciendo, el cerebro no consigue recordar esa información de manera segura.

Atribución equivocada

Hace referencia al **recuerdo exacto** de algún acontecimiento.



La mayoría de las situaciones que lo rodean, representan la realidad, pero algún detalle, como el sitio en el que ocurrió o el tiempo, normalmente no.

Bloqueo

Conoces la respuesta a la pregunta que te están haciendo y estás a punto de decirla, pero... ¡no te sale! Se basa en la **imposibilidad temporal de volver a tener ese recuerdo**.

Esto no ocurre porque no se estaba atento o porque esa información se difuminó, sino que sucede cuando ese recuerdo está tan arraigado que al cerebro le es difícil encontrarlo, como si estuviera jugando al escondite.

Transitoriedad

¿Estudiaste francés durante algún tiempo y ahora no recuerdas nada? Es algo absolutamente normal. Generalmente, **mantenemos fresca aquella información a la que recurrimos a menudo**, si no lo hacemos, nuestro cerebro simplemente va descartándola. Aunque te parezca horrible, en realidad se trata de algo positivo, ya que es el proceso que sigue el cerebro para “limpiar” los datos inútiles para dejar espacio a los datos nuevos y más interesantes.

Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)