

TENDENCIAS

¿Quieres recordar algo por siempre? Esta sencilla técnica de 40 segundos podría ayudarte

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2015



SI QUIERES AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE QUE ALGO SE QUEDE EN TU MEMORIA, TÓMATE UNOS POCOS SEGUNDOS PARA DESCRIBIRLO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS Y COMPRUEBA ESTA TÉCNICA



La memoria es una de las capacidades cognitivas más admirables del cerebro humano (y de otras especies, aunque no con el mismo nivel de complejidad), casi tanto como misteriosa. Que ciertas imágenes queden en nuestra mente y seamos capaces de recuperarlas es un hecho sin duda asombroso, también porque muchas veces dicho “almacenamiento” tiene con cierta frecuencia más de azaroso que de voluntario. Hay recuerdos que están ahí aunque a veces no los quisiéramos y, por el contrario, otros que buscamos con insistencia simplemente no están ahí, por más que nos esforcemos y fatiguemos nuestra memoria. De ahí también esas fantasías sci-fi que nos hacen soñar con métodos tecnológicos, químicos o farmacéuticos que nos permitan manipular nuestra memoria, editar los recuerdos, borrar algunos e implantar otros.

Sin llegar a eso, una reciente investigación de la Universidad de Sussex en el Reino Unido dirigida por Chris Bird ha arrojado luz sobre la manera en que una imagen se fija con mayor durabilidad en la memoria humana. Para su experimento, Bird tomó a dos grupos de estudiantes universitarios, quienes se recostaron en máquinas de escaneo cerebral mientras veían videos de YouTube con grabaciones de escenas cotidianas (por ejemplo, una broma que un vecino le jugaba a otro); en el caso del primer grupo, al terminar cada video los estudiantes tenían 40 segundos para recrear la escena en su mente y describirla brevemente para sí; los estudiantes del segundo grupo, por el contrario, sólo veían un video tras otro, sin ninguna pausa entre ambos.

Un par de semanas después, los estudiantes volvieron con Bird y su equipo para responder algunas preguntas respecto de los videos que habían visto. Sorpresivamente, quienes habían dedicado 40 segundos a autodescribirse las escenas vistas fueron quienes mejor los recordaban.

En cuanto al escáner cerebral, éste mostró una mayor actividad cerebral cuando los estudiantes comenzaban a hacer asociaciones entre lo que veían y sus propios recuerdos o referentes (uno de ellos, por ejemplo, comparó a una de las personas que aparecían en el video con un personaje de James Bond).

Los resultados de esta investigación nos sugieren algo que podemos extraer del arte de contar historias, una tradición inicialmente oral que tiene la función justamente de mantener viva en la memoria los principios y las narraciones fundamentales de una cultura y funge como un factor de aglutinación, esto es, contarnos las cosas, este proceso reflexivo implica de alguna manera fijar la realidad y, de entre la siempre cambiante plétora de innumerables estímulos, dar cohesión. Así que en la medida en la que mejor nos describamos las cosas y mejor “story-telling” hagamos con nuestras vidas, más vida e información permanecerán en nuestra memoria. Es necesario habitar nuestro teatro de la memoria.

Así que ya lo sabes: si quieres aumentar la probabilidad de que algo se quede en tu memoria, tómate unos pocos segundos para describirlo en tus propios términos y comprueba [esta técnica](#) por ti mism@.

Fuente: [Pijama Surf](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)

