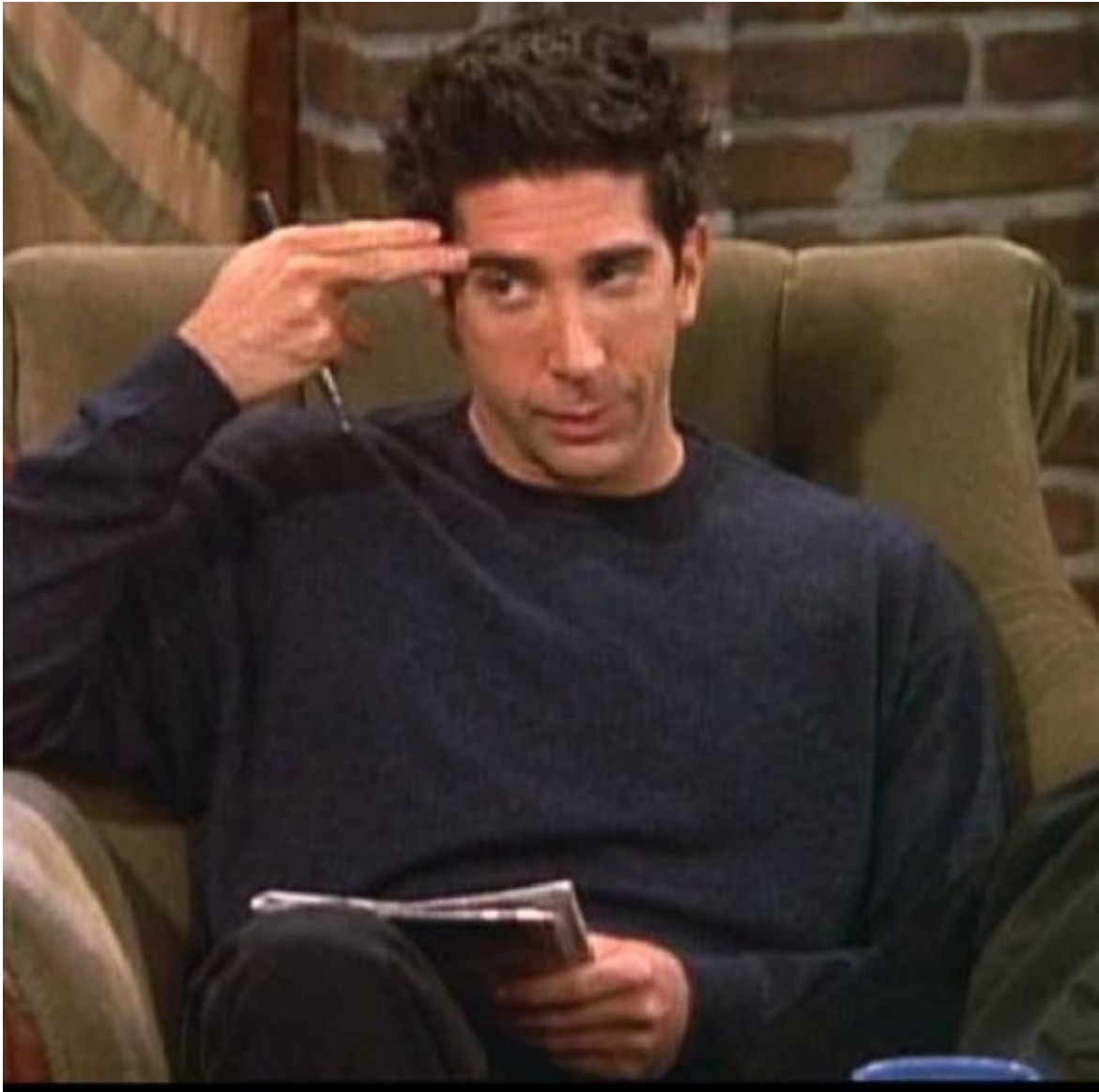


TENDENCIAS

Un truco científicamente probado para recordar nombres

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2015



Incluso los más atentos tienen problemas para recordar el nombre de alguien a quien acaban de conocer. Nos pasa a todos y, por alguna razón, nos da mucha vergüenza.

Por suerte, puede que la Ciencia haya encontrado una solución que todos podemos utilizar para esta situación. Según un estudio que aparecerá en la publicación académica *Consciousness and Cognition*, la clave para recordar nueva información es la repetición. Pero no es tan fácil como repetir en tu cabeza el nuevo nombre una y otra vez. Lo mejor es decirle el nombre a alguien.

«Sabíamos que repetir algo en voz alta era bueno para la memoria, pero éste es el primer estudio que demuestra que, si se hace en un contexto comunicativo, el efecto es mejor para recordar información», declaró Victor Boucher, profesor del Departamento de Lingüística y Traducción de la Universidad de Montreal y uno de los principales autores del estudio. Recordar es el acto de recuperar o volver a acceder a un recuerdo que ya se había almacenado en el cerebro.

Para llevar a cabo el estudio, se pidió a 44 estudiantes francófonos que leyeran una serie de palabras de una pantalla mientras llevaban puestos unos auriculares que emitían ruido blanco, para que no pudieran oír sus propias voces ni otros sonidos externos. Estos sujetos siguieron cuatro métodos al leerlas: repetir las palabras en su cabeza, repetirlas en voz baja mientras movían los labios, repetirlas en voz alta

mientras miraban a la pantalla y, por último, repetírselas a otra persona en voz alta.

Los participantes tuvieron que leer después una lista de palabras y se les pidió que identificaran las que recordaran haber dicho; la lista incluía algunas que nunca se les habían mostrado en las pantallas. Los estudiantes recordaban las palabras que les habían dicho a otras personas significativamente mejor que las que habían leído con los tres otros métodos. Lo que quiere decir que, aunque ellos no pudieran oírse repitiendo las palabras, la presencia de otra persona marca la diferencia.

«El hecho de articular sin emitir ningún sonido crea un vínculo sensoriomotor [un mensaje emitido por uno de los cinco sentidos y procesado por nuestro cerebro] que aumenta nuestra capacidad para recordar, pero, si está relacionado con la funcionalidad del habla, recordamos aún más», explicaba Boucher.

Hay otras soluciones científicas para los que se olvidan de los nombres: prueba a preguntarle a la persona que te acaban de presentar algo sobre sí misma. Esto le da a esa persona la oportunidad de hablar, lo que le da a tu cerebro la oportunidad de reconocer quién está hablando. Esto ayudará a que el nombre de esa persona se te quede en la cabeza.

Y, por cierto, recuerda: no es que seas «muy malo con los nombres», es que todavía no has encontrado el truco adecuado.

Fuente: [Huffington](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)