# ESPAÑOL

Tres consejos para mejorar tu memoria

Por ADAM GRANT 20 de abril de 2019 Volver al artículo principalComparte esta página

Share

Tweet

Email

Continue reading the main storyFoto

Credit Till Lauer

Read in English

[Si quieres recibir los mejores reportajes de The New York Times en Español en tu correo suscríbete aquí a El Times]

¿Qué hace extraordinaria a la persona que atiende un bar? Es probable que tu candidato ideal sea alguien que tenga la empatía suficiente para consolarte tras una ruptura amorosa, la determinación para enfrentarse con los clientes abusivos, así como el conocimiento y la habilidad para mezclar muchas bebidas y con rapidez.

Pero hace años, cuando Gallup estudió el desempeño de los cantineros, descubrió otro factor inesperado. Los mejores cantineros tenían una memoria inusualmente detallada: no solo recordaban los nombres de los clientes asiduos, sino también las bebidas que ordenaban.

¿Qué tan buena era su memoria? Para descubrirlo, Gallup se asoció con Allied Breweries para crear el One Hundred Club, que ofreció dinero en efectivo y un reconocimiento a todo aquel cantinero que lograra memorizar cien nombres y la bebida relacionada con esa persona. Y el premio mayor se lo llevaría cualquier persona detrás de la barra que acertara quinientos nombres y sus tragos, aunque los organizadores se mostraron escépticos de que alguien pudiera lograrlo. No obstante, años después, una cantinera inglesa de nombre Janice los sorprendió al memorizar el nombre y la bebida de tres mil clientes.

EXPLORA NYTIMES.COM/ES

La hermosa y compleja Bogotá: guía para viajeros primerizos

Ese tipo de memoria parece ser un talento innato, pero resulta que es una habilidad que se puede aprender. Tomemos el ejemplo de Joshua Foer, un periodista que tenía problemas para recordar ciertas cosas: entrenó durante un año y terminó ganando el Campeonato de Memoria de Estados Unidos.

“Todos tienen muy buena memoria para algo”, explicó Foer cuando fue invitado a mi pódcast WorkLife. “Las capacidades de memoria extraordinarias están latentes en todos nosotros… si usamos las técnicas adecuadas para despertarlas”.

Así que deshazte de los malos hábitos de estudio que aprendiste en la escuela y comienza con estos tres pasos.

Primero: dile adiós a intentar memorizarte todo al quemarte las pestañas y estudiar todo en una noche sin reposo. En una serie de experimentos, los estudiantes escucharon algunos relatos y luego hicieron una prueba para ver cuánta información recordaban una hora después. Su capacidad de memorizarlo aumentaba de 10 a 30 por ciento entre los participantes a los que se les pidió, al azar, sentarse en una habitación a oscuras y en silencio durante unos minutos justo después de escuchar la historia.

Tu mente necesita un descanso y espacio para consolidar y almacenar la información. Eso funciona en especial con personas que tienen problemas de memoria: cuando se realizó el mismo experimento con pacientes que habían sufrido un derrame cerebral y otras lesiones neurológicas el descanso mejoraba su capacidad para recordar de un 7 a un 79 por ciento.

Segundo: no te molestes en releer ni subrayar. Las investigaciones demuestran que hacerlo no es de gran ayuda, pues son acciones demasiado pasivas. En lugar de eso, intenta algo más activo, como hacerte un autoexamen. La evidencia demuestra que hacer exámenes de prueba mejora la retención más que cualquier otra técnica. Cuando haces que tu mente rebusque lo aprendido una y otra vez, sabes dónde encontrar ese conocimiento la siguiente ocasión y pronto te darás cuenta de dónde están las lagunas en tu memoria.

Tercero: cuéntaselo a alguien. En un experimento reciente, las personas aprendieron acerca de las ondas sonoras y el efecto Doppler (el fenómeno que provoca que la sirena de las patrullas sea más aguda cuando se acerca a ti y más grave cuando se aleja). Al final del periodo de estudio del tema, se les pidió a ciertos participantes, elegidos al azar, que impartieran una clase acerca de la información con notas o sin ellas. Una semana después, regresaron y tuvieron que hacer un examen sorpresa de lo que recordaban. Quienes dieron la clase sin notas obtuvieron mejores puntajes.

El hecho de tener que explicar el efecto Doppler con sus propias palabras hizo que lo aprendieran. La mejor forma de aprender algo es enseñárselo a alguien más, no solo porque tener que explicarlo te ayuda a comprenderlo, sino también porque recuperar la información te ayuda a recordarla.

¿Entendiste? Ahora, ve a sentarte en una habitación en silencio y a oscuras durante diez minutos (asegúrate de no quedarte dormido), luego ponte a prueba con los puntos clave de este artículo y cuéntale a alguien lo que aprendiste.

# INGLES

How to Improve Your Memory (Even if You Can’t Find Your Car Keys)

Incredible memory capacities are latent inside all of us — we just have to use the right techniques to awaken them.

Credit

Till Lauer

Image

CreditCreditTill Lauer

Adam Grant

By Adam Grant

April 12, 2019

Leer en español

Welcome to the Smarter Living newsletter! Every Monday, we email readers with tips and advice for living a better, more fulfilling life. Sign up here to get it in your inbox.

What makes a great bartender? Your ideal candidate is probably someone who has the empathy to console you after a breakup, the mental toughness to stand up to abusive customers, and the knowledge and skill to mix a lot of drinks — fast.

But years ago, when Gallup studied the performance of bartenders, they found something unexpected. The best bartenders had unusually detailed memories. They didn’t just remember the names of regulars; they knew their drink orders, too.

How good were their memories? To find out, Gallup partnered with Allied Breweries to create the One Hundred Club, offering cash and recognition to any bartender who could memorize 100 names and matching drinks. Although the biggest bonus would go to any bartender who hit 500, the organizers were skeptical that anyone would make it. Yet a few years later, a British bartender named Janice blew them away by memorizing the names and drinks of 3,000 customers.

ADVERTISEMENT

Although that kind of memory sounds like an innate talent, it turns out to be a learnable skill. Take it from Joshua Foer, a journalist with a spotty memory who trained for a year and ended up winning the USA Memory Championship.

“Everybody has a great memory for something,” Mr. Foer explained on my WorkLife podcast. “Incredible memory capacities are latent inside of all of us — if we use the right techniques to awaken them.”

You have 4 free articles remaining.

Subscribe to The Times

[Like what you’re reading? Sign up here for the Smarter Living newsletter to get stories like this (and much more!) delivered straight to your inbox every Monday morning.]

So ditch the bad study habits you learned in school, and start with these three steps.

First: Say goodbye to the all-nighters of cramming. In a series of experiments, students listened to stories and then took a test of how much information they remembered an hour later. Their recall spiked by 10 to 30 percent if they had been randomly assigned to sit and do nothing in a dark, quiet room for a few minutes right after hearing the story. Your mind needs rest and space to consolidate and store information. That’s especially true for people who have memory difficulties: When the same experiment was done with patients who had suffered strokes and other neurological injuries, resting improved their recall to 79 percent from 7 percent.

Second: Don’t bother with rereading or highlighting. Research reveals that they don’t help much; they’re too passive. Instead, try something active: quiz yourself. Comprehensive evidence shows that taking practice tests leads to better retention than any other technique. When you retrieve knowledge from your mind over and over again, you know where to find it the next time, and you quickly discover where the gaps in your memory are.

ADVERTISEMENT

Third: Tell someone. In a recent experiment, people learned about sound waves and the Doppler effect. (You know, the phenomenon that causes the siren on a police car to be high-pitched as it approaches you and drop as it passes you). At the end of studying, the participants were randomly assigned to deliver a lesson on the material with or without notes. A week later, they came back and had to take a surprise test on their recall. The ones who had taught the lesson without notes did better.

Having to describe the Doppler effect in their own words made it stick. The best way to learn something truly is to teach it — not just because explaining it helps you understand it, but also because retrieving it helps you remember it.

Got it? Now, go sit in a dark, quiet room for 10 minutes, making sure you don’t fall asleep, then quiz yourself on the key points in this article and tell someone else what you learned.

Adam Grant, an organizational psychologist at Wharton, is the author of “Originals.” For more on building your career and connections, listen to WorkLife with Adam Grant, a TED original podcast on the science of making work not suck. You can find WorkLife on Apple Podcasts, or on your favorite podcast platform.