



Fuente:

Fayer Wayer

Tu cerebro recordaría con más facilidad aquellos eventos que mencionaste públicamente

Si eres de aquellos que adoran compartir sus momentos especiales en redes sociales, está información es para ti. De acuerdo al primer estudio de como afectan las redes sociales a nuestra memoria, vas a querer seguir compartiendo ante tus conocidos y extraños de la internet aquello que más te signifique, pues hay chances de que recuerdes eso más en el tiempo.

No es un secreto para nadie que aquellos eventos que registras de una u otra forma van a quedar más plasmados dentro de tus recuerdos y memoria, sin embargo, de acuerdo a investigadores de la Universidad de Cornell, aquellos que compartes en línea en redes sociales pueden ser más y/o mejor recordados en el largo plazo.

El estudio pidió a 66 estudiantes de dicha universidad que lleven un "diario de vida" donde registrasen eventos importantes de su quehacer diario (omitiendo cosas rutinarias como "tomar desayuno"), indicando cuales de esos eventos publicaron en redes sociales y que evalúen dichas experiencias en una escala emocional y de importancia de 5 puntos. Al finalizar una semana, a los sujetos de prueba se le consultó que eventos recordaban de mejor manera.

Los investigadores comprobaron que, independiente de la evaluación emocional, aquellos eventos que los estudiantes pudieron recordar mas y mejor fueron precisamente aquellos que compartieron en redes sociales, incluso pudiendo hacer memoria de ellos hasta 2 semanas más tarde, siendo Facebook la principal plataforma utilizada. El estudio menciona lo siguiente al respecto:

El proceso de escribir las experiencias propias en la esfera pública, la cual constantemente se sostiene de feedback social, podría permitir a la gente reflexionar sobre ellas y su relevancia personal. La memoria suele ser selectiva, pero en este caso, la selección no es hecha por nuestra mente, es hecha por una fuente externa, por lo que las funciones interactivas en redes sociales pueden ayudar a formar como vemos nuestras experiencias y como nos vemos a nosotros mismos.

**Disponible en:**

<https://www.fayerwayer.com/2016/09/compartir-en-redes-sociales-ayudaria-a-tu-memoria-segun-estudio/> [1]

---

**Links**

[1] <https://www.fayerwayer.com/2016/09/compartir-en-redes-sociales-ayudaria-a-tu-memoria-segun-estudio/>