

Tener mala memoria podría ser bueno para ti



Un estudio revela que tener mala memoria es mejor para tu salud mental de lo que piensas.

La buena **memoria** está sobrevalorada, de acuerdo con las investigaciones de un equipo de neurólogos de la Universidad de Toronto, olvidar cosas no solo es normal sino que nos hace más inteligentes. "Para optimizar la

inteligencia y tomar las mejores decisiones”, dicen los autores Blake Richards y Paul Frankland, “lo mejor no es tener una **memoria** impecable, sino tener capacidad de concentrarnos en lo importante y soltar lastre, es decir olvidar lo superfluo.

“Para el cerebro es importante olvidar los detalles irrelevantes y concentrarse en aquella información realmente útil para tomar decisiones”, dice Richards. En su estudio observaron que el recambio de los recuerdos antiguos por otros más recientes tenía beneficios evolutivos porque nos permite adaptarnos a nuevas situaciones dejando atrás información que ya no nos es útil en el mundo real, pero que además nos distrae de lo verdaderamente importante. “Si estás tratando de lidiar con el mundo real y tu cerebro está constantemente trayendo recuerdos conflictivos o información contradictoria del pasado será mucho más difícil tomar buenas decisiones”, dice el estudio.

Nuestro cerebro nos ayuda cuando olvida detalles específicos de eventos pasados pero sigue recordando la esencia general, pues gracias a eso tenemos la habilidad de generalizar experiencias previas y aplicarlas a situaciones presentes. “Todos admiramos a los que tienen una **memoria** capaz de ganar siempre en el Trivial pero la realidad es que la evolución configuró la **memoria** para tomar decisiones inteligentes no para ganar al Trivial”, dice Richards que agrega que cuando se examina qué se necesita para tomar buenas decisiones se hace evidente que es saludable olvidar algunas cosas.

“No es que queramos olvidarlo todo, de hecho si tu memoria es muy mala y olvidas todo debes consultar al médico, pero lo que hemos visto en nuestro trabajo es que olvidar detalles ocasionales es un signo de que tu **memoria** es perfectamente sana y está haciendo justo lo que debe hacer”, dicen los autores.

Esto es así especialmente en esta época en que nuestro cerebro ya no necesita almacenar información como números de teléfono u otros detalles que se pueden consultar en Google. “En lugar de memorizar todo eso nuestros cerebros son ahora más libres para almacenar recuerdos que realmente importan y nos ayuden a tomar mejores decisiones vitales.

Fuente: vida-estilo.