

MEMORIA, DESINFORMACIÓN Y EL EFECTO MANDELA

La capacidad del cerebro humano para procesar información y retenerla es una función que conocemos como memoria. De hecho, la memoria es compleja y se compone de tres etapas distintas: codificación, almacenamiento y recuperación. La **codificación** implica prestar atención a la información, conectarla con el conocimiento existente y crear una representación mental. El **almacenamiento** es la forma en que se mantiene la información en la memoria. La memoria, a su vez, se organiza en memoria a corto plazo (MCP) y memoria a largo plazo (MLP). La MCP retiene una cantidad limitada de información durante un breve periodo, generalmente de 15 a 30 segundos, y puede transferirse a la MLP mediante la práctica o las conexiones significativas. La MLP almacena información durante periodos prolongados y puede dividirse a su vez en memoria explícita (hechos y eventos) y memoria implícita (habilidades y hábitos). La **recuperación** es la manera en que se accede a la información cuando se necesita. Esto puede facilitarse mediante pistas, contexto y la capacidad de generar pistas propias.

Quienes estudian la memoria, desde los campos de la medicina y la educación, han llegado a identificar una lista de factores que influyen en la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información. Estos incluyen:

- Atención e interés: Prestar atención y estar genuinamente interesado en el material que se va a aprender mejora la codificación y la retención.
- Conexión emocional: Presentar información cargada de emociones favorece la memoria. Esto puede explorarse mediante historias y ejemplos.
- Contexto y pistas: Proporcionar contexto, utilizar ayudas visuales y crear conexiones con el conocimiento previo puede ayudar a recuperar la información.
- Práctica espaciada: Repasar el material a intervalos espaciados, en lugar de memorizarlo todo de una vez, ayuda a retener la información.
- Efectos de prueba: Evaluar regularmente el material que se va a aprender mejora la memoria. Esto puede hacerse mediante cuestionarios, preguntas de práctica o autoevaluaciones.

Los investigadores se han interesado no solo en aquello que mejora la memoria, sino también en lo que puede crear recuerdos falsos. Un **recuerdo falso** es una remembranza que se siente real, pero que está completamente fabricada o distorsionada de manera significativa con respecto al evento real. Estos recuerdos pueden ir desde detalles menores, como recordar mal el color de un automóvil, hasta recuerdos más sustanciales de eventos que nunca ocurrieron. Los psicólogos investigadores han identificado una característica de los recuerdos falsos conocida como la **hipótesis de la memoria reconstructiva**. En 1974, los experimentos de Elizabeth Loftus y John Palmer revelaron que, después de ver una película de un accidente



automovilístico, los participantes recordaron haber visto vidrios rotos aunque en realidad no aparecían en la película. Loftus y Palmer concluyeron que, después de la proyección de la película, cuando quienes formularon las preguntas mencionaron el parabrisas hecho añicos, los espectadores reconstruyeron sus recuerdos para incluir los vidrios rotos. Su investigación proporcionó algunas de las primeras pistas sobre el recuerdo erróneo y sobre cómo el cerebro puede añadir y eliminar detalles de manera inadvertida.

Una forma de recuerdo erróneo ha sido etiquetada como el **Efecto Mandela**. El término fue acuñado por primera vez en 2009 por Fiona Broome, cuando creó un sitio web para detallar su observación del fenómeno. Según la Clínica Cleveland, el Efecto Mandela es un fenómeno "en el que los participantes recuerdan colectivamente de manera errónea los detalles específicos de una persona, lugar, situación o evento como si fueran reales, cuando en realidad no lo son". Neuropsicólogos, como Aaron Bonner Jackson, Ph.D., creen que está relacionado con la forma en que nuestro cerebro procesa la memoria; o, más específicamente, con "la capacidad de nuestro cerebro para crear y almacenar recuerdos falsos".

Por ejemplo, las personas pueden tener recuerdos falsos de productos, películas y eventos famosos. El nombre de esta forma de recuerdo erróneo proviene de un evento histórico específico: el encarcelamiento del sudafricano negro Nelson Mandela. El "efecto" fue denominado así por Fiona Broome, a partir del descubrimiento de que muchas personas en línea afirmaban recordar que Nelson Mandela había fallecido en prisión durante la década de 1980. Mandela no murió en prisión; después de ser liberado con vida, llegó a convertirse en Presidente de Sudáfrica en 1994.

Algunos psicólogos creen que el Efecto Mandela es una forma de **confabulación**, una especie de mentira honesta en la que las personas crean un recuerdo falso sin intentar engañar a los demás, sino más bien para ayudar a llenar los vacíos de su propia memoria. Curiosamente, el Efecto Mandela suele explicarse mediante la pseudociencia como un efecto distinto en el que tales ocurrencias resultan de movimiento(s) entre universos paralelos, lo que prueba, según creen quienes lo sostienen, que existen universos alternos. Sin embargo, las comunidades científica y médica lo utilizan como una ilustración de cuán imperfecta puede ser la memoria humana en ocasiones.

Cleveland Clinic. (2024, 21 de junio). El efecto Mandela: cómo los falsos recuerdos engañan a su cerebro para que recuerde. <https://health.clevelandclinic.org/mandela-effect>

Cuncic, A. (2024, 3 de enero). El efecto Mandela: cómo masas de personas pueden tener el mismo falso recuerdo. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-mandela-effect-4589394>



- Dwyer, C. (2020, 31 de enero). Reflexión crítica sobre el efecto Mandela. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/202001/critically-thinking-about-the-mandela-effect>
- McCloud, S. (2023, 16 de junio). Loftus y Palmer (1974): Experimento del accidente de coche. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/loftus-palmer.html>
- Nall, Rachel. (2020, 13 de marzo). El efecto Mandela: cómo se producen los falsos recuerdos. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/mental-health/mandela-effect>