This page was exported from - Mentat
Export date: Thu Nov 5 11:58:59 2026 / +0000 GMT

# Para Recordar: La expectativa importa más que la atención

Aunque la capacidad de prestar atención es de la mayor importancia en el desempeño cognitivo, cuando se trata de RECORDAR, más importante es la **EXPECTATIVA**.

La neurociencia actual ha demostrado que:

La atención puesta en un objeto por un largo período de tiempo no garantiza que las características de ese objeto serán correctamente asociadas al mismo en la memoria.
Cuando tenemos expectativas sobre qué cosas tendremos que recordar, recién entonces somos capaces de hacerlo mejor.



Expectativa implica actividad intencional, proyectarle atributos a las cosas.
La palabra **expectativa** viene del latín "expectationem" (estar a la espera de, anticipación), compuesta por "ex-" (hacia fuera) + "spectare" (contemplar, ver detalladamente), que a su vez viene del indoeuropeo "spek" (observar, mirar).
La expectativa se asocia con la estimación razonable de que algo EXISTA o SUCEDA.
La expectativa implica una proyección interna de la imaginación ASOCIADA a la estimación de lo más probable o con mayor respaldo. Para que existan "expectativas razonables" el requisito es contar con un respaldo confiable para la estimación realizada. Un respaldo confiable puede ser nuestra experiencia, nuestros métodos, nuestra evaluación, conocimientos, instrucciones, habilidades, lógica, etc.

- Uno actúa de acuerdo a lo que imagina que puede suceder.
- Uno recuerda lo que imagina que será necesario recordar.

La expectativa, de acuerdo a las circunstancias, puede ser más o menos realista.
En el nivel más sofisticado es intencionalmente realista. Como en la investigación científica, el uso de una estrategia o de una metodología.
Las expectativas están vinculadas con las predicciones y las previsiones de la imaginación, nuestra interfaz interna.
La capacidad de proyección y representación de la imaginación se vincula directamente con la efectividad de la memoria:

**las expectativas sobre lo que será necesario recordar incluso son más importantes que la atención puesta en el objeto a recordar.**

Enlace a la investigación reciéntemente publicada:

University Park, Pensilvania -. Se comprobó experimentalmente que La teoría Que Vincula **las Expectativas de relevancia de un ítem en el futuro** con la **mejor Codificación de la memoria** explica mejor **CÓMO Funciona la Memoria Humana.**