

## Repetición y Recuerdo

El impacto sensoriomotor hace la diferencia en el recuerdo.

Seguramente conoces la idea que dice que memorizar por repetición es ineficaz... Bueno, hay ocasiones en las que puede ser de lo más eficaz. ¿Cuáles ocasiones? Cuando hay mayor participación sensoriomotora.



La repetición mejora resultados incluyendo aspectos multisensoriales relacionados con la comunicación en interacción

Es un principio de la metodología intelectual multisensorial. Y lo demuestra un estudio reciente sobre el impacto de la repetición en la capacidad de recordar. Se comprobó que repetir en voz alta aumenta la memoria verbal, más aún si se hace dirigiéndose a otra persona.

Es la primera vez que se muestra que el efecto de mejoría en el recuerdo causado por la repetición es modulado por la mayor o menor participación sensoriomotora, siendo el máximo nivel de efectividad el de la repetición en voz alta en un contexto de comunicación interpersonal.

Varios estudiantes universitarios participaron del estudio. Se les dieron a leer una serie de palabras en una pantalla.

Se examinaron cuatro condiciones experimentales diferentes:

- Repetir las palabras mentalmente
- Repetir las palabras mentalmente mientras se mueven los labios como si se dijeran
- Repetir las palabras en voz alta mientras se mira a la pantalla
- Repetir las palabras en voz alta frente a alguien

Durante la tarea, los participantes que debían repetir en voz alta las palabras llevaban auriculares que emiten "ruido blanco" para enmascarar sus propias voces y eliminar la retroalimentación auditiva. Después de una tarea de distracción, se les pidió identificar, de una lista que incluía palabras no utilizadas en la prueba, las palabras que habían dicho.

Se observó que repetir en voz alta dirigiéndose a otra persona obtenía el máximo recuerdo.

Sólo repetir mentalmente, sin hacer la gesticulación de decir las palabras, obtenía el peor resultado.

Articular las palabras sin hacer ruido incluso es mejor porque crea un vínculo sensoriomotor que aumenta la capacidad de recuerdo, especialmente si está relacionado con la función comunicativa.

Cuando articulamos un sonido, creamos en nuestro cerebro una referencia sensorial y motora, al mover la boca y sentir nuestras cuerdas vocales vibrar. La producción de aspectos multisensoriales permite la recuperación más eficiente del elemento verbal. La mejor recuperación debida al efecto sensoriomotor de repetir dirigiéndose a alguien muestra que el cerebro toma en cuenta la información multisensorial asociada a la situación-contexto de comunicación. El resultado es que la información verbal se retiene mejor en la memoria.

**[Ir a Reseña en Universidad de Montreal](#)**

[Ir a Artículo original de los investigadores](#)

Alexis Lafleur, Victor J. Boucher, The ecology of self-monitoring effects on memory of verbal productions: Does speaking to someone make a difference?