

La memoria

Por María Karla Varela Azniella
Fotos: Tomadas de Internet

Cantantes aparecen en el escenario y la ola de pantallas se levanta como si obedeciera un orden invisible. Miles de celulares comienzan a grabar al mismo tiempo. Algunos, incluso, seguirán el espectáculo completo a través de un encuadre, preocupados por evitar que alguien se entrometa en medio, o deseosos de conseguir un corto digno de compartir en redes sociales antes del fin de la primera canción. Serán muy pocos aquellos que logren entonar temas históricos junto a sus ídolos.

Lo triste es que dicha escena ya no sorprende. Se repite en cumpleaños, graduaciones, partidos de fútbol, viajes familiares, cenas entre amigos y momentos íntimos que, hasta hace pocos años, pertenecían únicamente a quienes los vivían. Parece existir un impulso casi automático por registrar cada instante, como si la experiencia necesitara una fotografía para ser real o un video para demostrar que ocurrió.

Esta necesidad de documentar cada momento, por trivial que sea, ha generado una nueva forma de interacción social, donde lo virtual, a menudo, eclipsa lo real. Se ha ido afectando paulatinamente nuestra vida cotidiana y la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con el resto.

CUANDO EL CEREBRO DESCARTA

Nunca antes una generación tuvo la posibilidad de almacenar tantos recuerdos. Cada día se toman en el mundo miles de millones de fotografías, y buena parte de ellas terminan en la memoria de un teléfono o en la nube. Paradójicamente, mientras la tecnología multiplica nuestra capacidad para guardar imágenes, algunos investigadores advierten que nuestra memoria biológica podría estar haciendo justamente lo contrario: recordar menos.

Linda Henkel, psicóloga estadounidense y profesora de la Universidad de Fairfield, llevó a cabo un experimento que lo demuestra. Invitó a un grupo de estudiantes a recorrer un museo y les pidió observar detenidamente algunas piezas y fotografiar otras. Al finalizar, aquellos que fotografiaron recordaban significativamente menos detalles que quienes solo habían observado.

El estudio, publicado en la revista *Psychological Science*, nombró este fenómeno como Photo-Taking Impairment Effect o efecto del deterioro de la memoria por tomar fotografías. Básicamente, consiste en que cuando las personas se apoyan en herramientas externas —como agendas, buscadores de Internet o teléfonos móviles—, liberan recursos mentales por la confianza de saber que todo está documentado.

Y no, no es necesario hacer de la fotografía algo perjudicial, sino tomarla de forma consciente, buscando un significado o explorando diferentes perspectivas, y así evitar que la acción se vuelva automática, repetitiva y que distraiga de la experiencia vivida. Porque recordar nunca ha sido simplemente almacenar información. Significa reconstruir emociones, sonidos, conversaciones, olores, sensaciones. Es un proceso profundamente humano que depende de la atención que prestamos mientras vivimos un momento.

Según Meibis Martínez Moya, licenciada de Psicología, la memoria necesita algo más que imágenes para consolidarse; requiere concentración, emociones y participación activa, y cuanto mayor es la atención que dedicamos a algo, más conexiones neuronales se generan y mayores son las probabilidades de recordarlo con claridad tiempo después.

Sin embargo, la atención se ha convertido en uno de los recursos más escasos de la era digital. La generación que nació con un telé-

En la era digital, los jóvenes parecen haber transformado el vivir en una búsqueda constante de la imagen perfecta. Así, mientras crecen las galerías, una pregunta inquietante sale a la luz: ¿acaso las apariencias valen más que las experiencias?

en modo avión



Un estudio publicado en *Frontiers in Psychiatry*, con 943 adultos jóvenes, encontró que quienes presentan un uso problemático de las redes sociales reportan más fallos de memoria cotidiana para recordar acontecimientos pasados y acordarse de tareas pendientes.



fono en la mano enfrenta uno de sus mayores desafíos: tratar de que el recuerdo vuelva a ser únicamente personal y no una identidad digital construida a partir de publicaciones.

LA VIDA EN UNA HISTORIA

«Lo que no se publica, no pasó». La frase no pertenece a ningún estudio científico ni aparece en un libro de Sociología. Se escucha entre adolescentes, circula como un meme y resume, quizá mejor que cualquier teoría, la forma en que muchos jóvenes se relacionan hoy con sus experiencias.

Una tarde en la playa ya no termina cuando cae el sol. Continúa con la selección de

Más del 90 % de los adolescentes estadounidenses utiliza YouTube, Instagram, TikTok o Snapchat para comunicarse, entretenerse y compartir aspectos de su vida cotidiana.

Los primeros teléfonos móviles con cámaras integradas comenzaron a aparecer por primera vez hace casi dos décadas.



Entre las personas más seguidas de Instagram figuran nombres como Cristiano Ronaldo, Leo Messi, Selena Gómez y Kylie Jenner.

tomas, la edición del color, la elección de la canción perfecta y la publicación en redes sociales. Así lo confirma Emilia Viñas, una joven santacareña, quien admite, además, que si sale, no logra disfrutar hasta que actualiza su feed en Instagram y consigue la selfi perfecta para brindar a sus seguidores.

Los jóvenes crecieron en un contexto donde la cámara siempre estuvo al alcance de la mano. No conocen un mundo sin teléfonos inteligentes ni redes sociales. Para ellos, fotografiar no representa una actividad excepcional: forma parte de la rutina diaria.

El sociólogo Ernesto Delgado, graduado en la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, sostiene que las personas, mucho antes del nacimiento de Internet, representaban distintos papeles según el espacio en el que se encontraran, y que las redes sociales solo parecen haber multiplicado este escenario. En Instagram se exhiben los mejores momentos; en TikTok, los más divertidos, y en LinkedIn, los más exitosos.

Mientras la vida real transcurre entre luces y sombras, el perfil digital suele quedarse únicamente con aquello que merece ser compartido. Se comienzan a vivir los momentos pensando, antes que nada, en cómo se verán desde la pantalla. El paisaje se convierte en fondo, la comida en contenido y la emoción deja paso a la producción.

Cada post compite por un recurso limitado: el tiempo de quienes lo observan. Un «me gusta», un comentario o una cantidad elevada de visualizaciones funcionan como pequeñas recompensas psicológicas que pueden reforzar el deseo de seguir publicando. No resulta extraño, entonces, que muchos jóvenes reconozcan que revisan repetidamente las estadísticas de sus publicaciones pocos minutos después de subirlas.

Sin embargo, las redes sociales cuentan solo una parte de la historia. Lo que queda fuera del encuadre —las conversaciones, las risas espontáneas, los silencios compartidos, los nervios antes de una presentación, el olor de la lluvia durante una caminata o el abrazo inesperado de un amigo— también forma parte de la memoria. Y esas experiencias no necesitan filtros para permanecer.

Nuestro cerebro siempre ha sido imperfecto. Olvida, reconstruye, mezcla y reinventa. Precisamente por eso es tan valioso: porque no funciona como un disco duro, sino como una historia que volvemos a escribir cada vez que la recordamos. Pero, quizá la generación que lo documenta todo pueda enseñar al mundo que la tecnología y la memoria no tienen por qué ser enemigas, que una fotografía puede immortalizar un momento, siempre que antes hayamos tenido el tiempo de vivirlo. Al final, la vida no ocurre dentro de la pantalla, la pantalla solo intenta alcanzarla.