

Amnesia digital: cómo afecta la tecnología a nuestra memoria y qué recursos tenemos para sostener la atención

18/05/2025



En el siglo XXI, la memoria parece haber cambiado de lugar: ya no está solo en la mente, sino dispersa entre buscadores, recordatorios, notas del celular y archivos en la nube. Este fenómeno conocido como “Efecto Google” o “amnesia digital”, describe la tendencia a olvidar información que sabemos accesibles en internet.

Entonces, reconocer una cara familiar, encontrar el camino a casa, retener una historia, o escribir algo ya no dependen del recuerdo, sino también de los dispositivos.

Recordar no es guardar datos como un disco rígido. La memoria

está viva: elige, reconstruye y se activa con lo que se siente. **El contexto, las emociones y, sobre todo, la atención, son claves para que algo se grabe.** Sin estos, no hay recuerdo posible, y en un entorno saturado de estímulos digitales surge una pregunta inevitable: ¿cómo está cambiando la forma de conservar en la memoria en tiempos de hiperconectividad?

Multitasking: el costo mental de estar en todas partes al mismo tiempo

Uno de los cambios más evidentes es el impacto de la tecnología en la atención. Saltar de una app a otra, responder notificaciones, interrumpir tareas para chequear mensajes o buscar información, crea **un estado de fragmentación que afecta el primer paso para recordar: prestar atención sostenida.**

La multitarea –tan celebrada como riesgosa– exige más de lo que la memoria puede procesar al mismo tiempo. Es como llenar un vaso que se vacía mientras se intenta llenarlo: se pierde precisión, profundidad y, muchas veces, el recuerdo completo.

Según la licenciada en Psicología Carla Monteverde (MN: 83.669), especializada en técnicas cognitivo-conductuales para el manejo del estrés, “la sobrestimulación digital y la multitarea constante debilitan los mecanismos de codificación profunda, fundamentales para crear memorias duraderas”. Esto afecta especialmente a la memoria episódica –la que almacena vivencias personales–, mientras se fortalece una más superficial: aquella que permite localizar información externa, pero no necesariamente retenerla internamente.



No es que la tecnología nos vuelva olvidadizos, sino que estamos entrenando otras formas de usar la mente. (Foto: Adobe Stock)

Es por eso que la atención es la puerta de entrada a la memoria. **Si no estamos enfocados, nuestro cerebro no registra lo que ocurre: es como si ese momento no hubiera existido.** “Saltamos de una cosa a otra y no le damos suficiente tiempo a la información para que se fije en la memoria”, advirtió Monteverde. El resultado: olvidamos qué estábamos haciendo, qué nos dijeron hace un rato, o incluso qué comimos esta mañana.

Este estilo de vida hiperconectado impacta especialmente en la memoria de trabajo, responsable de retener información de forma breve para usarla activamente. El exceso de estímulos no solo distrae, también **debilita la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones.**

Entre hábitos y apps: cómo sostener la atención en la era digital

Para comprender mejor, **la tecnología no es el problema en sí,**

sino cómo se utiliza. Hay que entender que el cerebro humano está preparado para registrar, almacenar y recuperar información, pero como cualquier sistema, necesita práctica para mantenerse ágil.

Sin embargo, no todas las memorias se ven afectadas por igual. La semántica (hechos, conceptos) suele ser la primera en despriorizarse: “si está en Google, no hace falta recordarlo”. En cambio, la memoria procedimental (hábitos, habilidades) es considerada la más resistente, aunque también sufre cuando se dejan de lado prácticas como escribir a mano o realizar tareas manuales.

“No es que la tecnología nos vuelva olvidadizos, sino que estamos entrenando otras formas de usar la mente, a veces más superficiales, más veloces, pero menos profundas”, reflexionó la psicóloga, y sumó: “Lo que ocurre es que el cerebro deja de hacer un esfuerzo activo por recordar, porque sabe que la información está disponible en otro lado. Es como cuando confiamos siempre en un GPS: ya no necesitamos memorizar las rutas”.

Sin embargo, insistió en que “eso no significa que perdamos la capacidad de recordar”, sino que es menos utilizada. “La atención está fragmentada. Saltamos de una cosa a otra y no le damos suficiente tiempo a la información para que se fije en la memoria”, dijo al respecto.

Las consecuencias de la atención fragmentada: menos pensamiento crítico, más ansiedad y menos identidad

Como si esto fuera poco, los efectos no se limitan a lo individual porque **el impacto es social, educativo y emocional.** **Vivir en “modo automático”** y consultar todo en línea **reduce la**

posibilidad de hacernos preguntas, contrastar ideas y generar pensamientos propios.

Es por eso que la hiperconectividad puede afectar nuestras habilidades para pensar con autonomía, resolver problemas, mantener una conversación sostenida o construir vínculos afectivos profundos. “Cuando todo se resuelve con un clic, estamos expuestos a perder el espacio para la duda, la reflexión para preguntarnos por qué algo es como es y no de otro modo”, indicó Carla Monteverde.

En lo emocional, emerge otro riesgo: la disminución de la autoeficacia –la confianza en la capacidad propia para actuar y resolver–. Sentirse con una “mala memoria” puede generar frustración, ansiedad y desconexión con uno mismo. “La autoestima puede verse afectada por la percepción de tener una memoria deficiente, lo que alimenta un ciclo negativo”, advirtió la psicóloga.

No se trata de desconectarse, sino de ejercitarse

No es necesario renunciar a la tecnología para cuidar la memoria, pero sí utilizarla con conciencia.

Hay hábitos simples que fortalecen la mente:

- Escribir a mano mejora la comprensión y fijación de ideas
- Leer sin distracciones permite mayor profundidad, y contar historias –un acto tan ancestral– ayuda a organizar los recuerdos y hacerlos más vívidos.
- “Juegos como sudokus, crucigramas o el memo test siguen siendo aliados eficaces”, destacó la especialista.

Además, Monteverde resumió con claridad: “Nos estamos volviendo más cómodos para pensar o recordar. Y eso tiene

consecuencias. Pensar implica tiempo, esfuerzo y entrenamiento, pero también es lo que nos hace humanos”.

La clave no está en renunciar al celular ni idealizar el pasado, sino en entender que la memoria no desaparece: se adapta. Y si se desea conservar la capacidad de atención, comprensión y conexión, es necesario asumir un rol activo en el uso de la mente.

Existen incluso apps que pueden convertirse en aliadas si se usan con criterio. Algunas recomendadas por especialistas son Lumosity, con ejercicios diseñados por neurocientíficos; CogniFit, de base clínica; y NeuroNation, que adapta los desafíos según el progreso del usuario.

Olvidar no es el problema, el riesgo está en dejar de querer recordar

En un mundo donde todo parece estar a un clic de distancia, el verdadero desafío no es acceder a la información, sino elegir activamente qué queremos recordar, pensar y experimentar.

El acceso inmediato a la información no debería volvernos más cómodos, sino más selectivos. **El problema está en perder el deseo de recordar, de pensar, de conectar.** Y ahí está el verdadero riesgo: no tanto en lo que se olvida, sino en lo que se pierde.

¿La tecnología nos hace olvidar? Tal vez. Pero también puede ser una herramienta para recordar mejor si se usa con inteligencia y equilibrio. La clave está en no dejar de ejercitar lo más humano que tenemos: la memoria, el pensamiento y la atención.

Fuente: TN