



EMOCIÓN Y RECUERDO

EL CONCEPTO

Las cosas que sólo entendemos, las olvidamos. Las que sentimos las recordamos para siempre.

La información pura y dura transita por nuestro cerebro. La entendemos, y le damos sentido en el momento en que la recibimos, pero no se fija en la memoria. Para que algo lo recordemos necesitamos que nos despierte alguna emoción.

Esto es así porque el gestor de la memoria, el hipocampo, utiliza la emoción como criterio para decidir si algo debe o no ser recordado. Asume que si algo nos ha emocionado es que es importante para nuestra supervivencia y lo graba en la memoria. En cambio, si algo no ha movido ninguna emoción entiende que no es importante y puede ser olvidado. Por eso es fundamental explicar las cosas de forma que generen algún tipo de emoción.

Ejemplo: Asistí a una presentación en la que el ponente nos expuso un sinfín de estadísticas sobre una rara enfermedad. En un momento dado, alguien le preguntó: ¿Cómo es que nos cuentas esto? Y él respondió: “Porque mi hijo la sufre, y queremos visibilizarla”. A partir de ahí, nos contó la historia de su hijo. Nos emocionó, y aunque nunca recordaré el porcentaje de personas que la padecen, lo que se seguro es que recordaré para siempre la existencia de esta enfermedad.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando construyas una presentación, piensa en recursos narrativos que ayuden a fijar la memoria. Las historias, los ejemplos, las anécdotas, o las vivencias son los elementos que nos mueven las emociones y que nos ayudarán a recordar una intervención.
2. Si el tema no invita a la narrativa, busca en los datos que tienes sobre lo que quieres contar y mira si alguno de estos datos es especialmente impactante. Si lo encuentras, preséntalo de forma aislada y hazlo brillar. Lograrás sorpresa, que una emoción especialmente eficaz para fijar la memoria.
3. Si tienes una buena historia, o un dato sorprendente, empieza con ello tu presentación. Mover emociones al inicio garantiza la atención y el recuerdo. Hacerlo demasiado tarde puede que no funcione porque aunque la historia sea brillante nuestra audiencia ya no está atendiendo.