



# El sorprenent efecte que el mòbil té en la teva memòria

[inici centrareport] Tens converses de WhatsApp mentre mires una sèrie? Estàs pendent del mòbil quan estàs estudiant? Gran part de nosaltres ens hem acostumat a fer **diverses tasques a la vegada**, sobretot des que els mòbils i les xarxes socials formen part del nostre dia a dia.

Doncs bé, tot plegat està fent que la nostra capacitat per emmagatzemar records s'estigui deteriorant. Així ho assegura a **El País Julia Shaw, investigadora en Psicologia i Ciències del Llenguatge i autora del llibre La il·lusió de la memòria**.

L'experta explica que el nostre cervell no està preparat per a la multitasca, és a dir, per realitzar diverses coses a la vegada. Fer-ho té un "cost cognitiu": un impacte negatiu a l'hora de recordar. **Així doncs, si no estem concentrats en una única cosa, el més probable és que no la recordem** amb precisió quan intentem reviure-la en la nostra ment.

"La gent tendeix a prestar menys atenció a allò que els envolta quan estan pendents del mòbil. Això equival a tenir menys records de la seva vida. A més, externalitzem en els mòbils parts de la nostra memòria. **Diverses investigacions han demostrat que és menys probable que recordem els detalls complexos del que hem fet o d'on hem estat, si ens dediquem a fotografiar-ho. Ens hem d'esforçar per mantenir l'atenció i processar el que ens rodeja, si no pot ser que no recordem perquè vam fer una determinada foto o qui ens acompanyava**", assegura Julia Shaw.

Però això no és tot. En el món hiperconnectat, on rebem informació i dades de manera constant, és molt senzill que es produeixi un efecte anomenat "**robatori de records**" és a dir, fer-nos nostres històries que hem llegit i experiències que ens han explicat. Creure'ns records que no són nostres. En fi, quan depèn de la nostra memòria, és molt complicat distingir la realitat de la ficció.

[fi centrareport]