



7 trucos para recordar nombres de forma más eficaz

Estos trucos pueden hacer que sea más fácil para ti recordar a tus nuevos vecinos o a esa persona que conociste en el evento de networking de la semana pasada.

Por: Stephanie Vozza

La temporada de fiestas navideñas está comenzando a aumentar, lo que significa que conocerás gente nueva y verás a otras que has conocido en el pasado. También significa que tu capacidad para recordar nombres se pondrá a prueba. Si tienes problemas en esta área, no estás solo.

Hay una razón biológica por la que recordar nombres es un desafío, dice Ian McDonough, profesor de psicología en la Universidad de Binghamton. "Nuestras mentes tienen como objetivo usar todo nuestro conocimiento y experiencia previa para hacer predicciones sobre el mundo", dice. "Cuando queremos aprender nueva información, somos más rápidos en el aprendizaje cuando se aprovecha nuestro conocimiento y experiencia. Recordar los nombres de las personas es más complicado de lo que creemos. Implica combinar dos piezas de información completamente arbitrarias: una cara y una palabra".

Eso no significa que debamos encogernos de hombros y rendirnos. "A la gente le gusta que la recuerden. Pueden sentirse ofendidos si piensan que los has olvidado", dice Ivan Misner, fundador de BNI, una organización de redes empresariales.

Afortunadamente, hay algunos trucos que puedes usar para mejorar tu memoria en esta área específica.

Involucra múltiples sentidos

Somos más propensos a recordar información, como nombres, si involucramos más de un sentido, dice McDonough, y explica: "Escuchar un nombre involucra tu sentido auditivo. Si visualizamos cómo se escribe el nombre, activaremos nuestro sentido visual. Mejor aún, si escribimos el nombre, entonces involucramos nuestros sentidos visuales y motores".

Cuando escribas el nombre de alguien, es útil tomar nota de lo que hablaste o de cómo se ve la persona. Al "codificar" el nombre con más de un sentido, será más probable que lo aprendas, especialmente si el nombre es uno que no has escuchado antes, dice McDonough.

Aprovecha el poder de la repetición

La repetición es clave para recordar nombres, dice Misner, y señala: "Cuando conoces a alguien y te lanza su nombre, tu mente generalmente está pensando en otras cosas. Literalmente, 20 segundos después, lo has olvidado".

En su lugar, Misner recomienda pedirles que repitan su nombre. "Puedes preguntar: '¿Cómo se escribe?' O si estás leyendo su nombre [en una etiqueta con su nombre, por ejemplo], pregúntale cómo se pronuncia. Esto es especialmente importante si se trata de un nombre inusual".

Un truco que sugiere McDonough es repetir el nombre a la persona al conocerla. Al hacer eso, dice, "estás confirmando que escuchaste el nombre correctamente, estás involucrando tus sentidos auditivos una vez más, y al generar el nombre tú mismo, te beneficiarás de una estrategia llamada efecto de generació: El fenómeno en el que las cosas que generas o dices generalmente se recuerdan mejor que cuando escuchas a otra persona decirlos".

La repetición es especialmente importante en los eventos, que pueden estar llenos de distracciones. "A menudo, en fiestas u otras reuniones sociales, puede ser difícil escuchar a las personas", dice McDonough. "Si no escuchas completamente su nombre, no se almacenará y, por lo tanto, no se recordará. Pídeles que lo repitan y que se acerquen más esta vez".

Preséntale a otra persona

Otra forma de recordar a alguien es presentarlo a otras personas. Ir a un evento con ese objetivo hará que sea más probable que escuches cuando conozcas a alguien. Y conectarlos con otra persona te da la oportunidad de repetir y usar su nombre.

Misner recomienda hacerles preguntas y luego presentarles a alguien que conozcas en función de lo que hayas aprendido. "Puedes decir: Creo que conozco a alguien que podría estar interesado en lo que haces", dice. "Tómalos y preséntalos. Constantemente estás usando el nombre".

Usa imágenes o rimas distintivas

La gente recuerda cosas asociadas con las imágenes visuales, y cuanto más distintivas o extrañas sean esas imágenes mentales, más se recordarán.

Ese truco marcó la diferencia, dice McDonough, y señala: "Si una rima y una imagen inteligente no funcionan, imagínate el texto del nombre rebotando alrededor de la persona o tal vez relacionado con alguna información contextual como el lugar donde trabaja".

También puedes relacionarlos con otra persona que conozcas con ese nombre. "Nuestros cerebros aprenden mejor la información si podemos relacionar las experiencias o conocimientos previos con lo que queremos aprender", dice McDonough. "Entonces, si ya conoces a alguien con el mismo nombre, piensa en esa persona y ponla en el mismo cubo mental. Mejor aún, imagina visualmente al nuevo amigo de pie al lado

o abrazando a tu viejo amigo con el mismo nombre. Recuerda, cuanto más distintivo o extraño, mejor".

Prueba tu proceso de recuperación

Antes de separarse, acostúmbrate a usar el nombre de la persona por última vez. Por ejemplo: "Ha sido un placer conocerte, Chris".

Si puedes recordar su nombre en este punto, repetirlo sirve como un tipo de práctica de recuperación, que según McDonough es una de las mejores técnicas de aprendizaje. Si ya has olvidado el nombre, es el momento perfecto para decirles cortésmente lo genial que fue conocerlos y preguntarles: "¿Puedes decirme tu nombre de nuevo?"

"Atrapa su nombre una vez más antes de que se vuelva incómodo", dice McDonough.

Puedes aprovechar la práctica de recuperación recordando el nombre de la persona un minuto después de que termine la conversación, luego 5 minutos después, 10 minutos después y nuevamente 20 minutos después.

Pide contexto

Si no puedes recordar a alguien que hayas conocido antes, Misner dice que podría ser un problema de contexto. Por ejemplo, es posible que hayas conocido a alguien en una fiesta de la oficina. Si te encuentras con ellos en el supermercado, puede ser más difícil colocar la conexión.

"Pídeles que te recuerden dónde se conocieron anteriormente", sugiere Misner. "A menudo responden y proporcionan contexto. Entonces, lo recordarás. El contexto siempre ayuda".

Haz que sea fácil que los demás te recuerden

Por último, puede ser útil si haces que sea fácil que alguien te recuerde. Misner advierte que no hay que preguntar: "¿Te acuerdas de mí?"

"Lo que quieres decir es: "Es genial verte de nuevo. No sé si te acuerdas, pero nos conocimos en tal y tal lugar", dice. Ahora has dado contexto para que la persona pueda responder con "Sí, te recuerdo". Haz que sea fácil para las personas conectarse contigo cuando te vuelvas a encontrar con ellas. Y no te ofendas si no se acuerdan de ti de inmediato".

Dado que recordar el nombre de alguien es un desafío universal, tómate un respiro, especialmente durante la temporada navideña.