



LO TENGO EN LA PUNTA DE LA LENGUA

Description

La Ilusión del Estado de Punta de la Lengua

¿Alguna vez has experimentado la sensación de que sabes una palabra pero no puedes recordarla? Esto se conoce como el estado de punta de la lengua (TOT, por sus siglas en inglés), y **los psicólogos pensaban que era causado por un recuerdo parcial**. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que esta experiencia puede ser en gran medida una ilusión.

Suposiciones Incorrectas en el Estado de Punta de la Lengua

La experiencia del estado de punta de la lengua es una de esas situaciones incómodas que todos hemos experimentado alguna vez. Esa sensación de tener la respuesta en la punta de la lengua, pero que por más que intentamos no logramos recordarla por completo. **Es como si nuestra mente nos estuviera jugando una mala pasada**, mostrándonos un destello de lo que deberíamos saber y luego retirándolo antes de que podamos agarrarlo. A menudo, esto ocurre cuando estamos tratando de recordar un nombre propio, una palabra en otro idioma o algún dato específico. Pero la ciencia nos muestra otra realidad.

Un estudio publicado en el Journal of Experimental Psychology: General revela que **las personas en un estado TOT tienden a ofrecer información parcial voluntariamente**, como la primera letra o el número de sílabas de la palabra buscada. Sin embargo, estas suposiciones suelen ser incorrectas. Aunque los participantes creen que su suposición es correcta en un 58% de las veces, en realidad solo coinciden en un 11% de las ocasiones.⁹

Falibilidad del Estado de Punta de la Lengua

Aunque los estados TOT no son completamente ilusorios, ya que las personas reconocen mejor las respuestas correctas en pruebas de opción múltiple después de experimentarlos, la evidencia sugiere que no podemos confiar plenamente en ellos. **En lugar de un recuerdo parcial, puede que haya un proceso inverso en juego**: algo activa la sensación, lo cual motiva a las personas a buscar en su memoria información parcial (y generalmente incorrecta).

Este fenómeno ha sido objeto de estudio por psicólogos y científicos interesados en comprender cómo funciona la [memoria humana](#). Aunque en el pasado se creía que el TOT estaba relacionado con un recuerdo parcial, investigaciones más recientes nos permiten comprender mejor sobre su verdadera naturaleza. Parece que **nuestro cerebro nos está jugando una especie de truco**, haciéndonos creer que estamos a punto de recordar la palabra cuando en realidad la información completa puede estar temporalmente inaccesible.

Relación con la Curiosidad y Familiaridad

La curiosidad es una poderosa fuerza motivadora en los seres humanos. Cuando enfrentamos una situación en la que sabemos que deberíamos saber algo pero no podemos recordarlo por completo, nuestra curiosidad se activa. Queremos resolver ese **rompecabezas mental** y encontrar la respuesta que está en el borde de nuestra conciencia. Es como si nuestro cerebro estuviera tratando de desenterrar la información necesaria para completar el pensamiento.

Según los investigadores, este estudio ayuda a desmitificar el estado de punta de la lengua y sugiere que podría estar relacionado con la **curiosidad por conocer la respuesta correcta**. Aunque el mecanismo detrás de esta experiencia aún es un misterio, se cree que puede estar asociado con la detección de familiaridad en la pregunta, lo cual desencadena la búsqueda en la memoria.

Paralelos con D@j Vu

El estado de punta de la lengua se asemeja a otra experiencia conocida como **d@j vu**, la cual también puede ser una ilusión. Según los investigadores, la confabulación es más común de lo que creemos y podría estar implicada en ambos fenómenos. Aunque la sensación de saber algo está presente, nuestros recuerdos incompletos pueden llevarnos por el camino equivocado.

El **d@j vu** es otro fenómeno que da una **sensación de desconcierto** e incluso desorientación. La sensación de haber experimentado algo antes, incluso cuando sabemos que no es posible, puede ser desconcertante. Al igual que con el estado de punta de la lengua, los científicos han propuesto varias teorías para explicar el **d@j vu**. Algunos creen que puede ser el resultado de un procesamiento neuronal incorrecto, mientras que otros sugieren que podría estar relacionado con la memoria y la familiaridad.

Proceso Neurocognitivo del Estado de Punta de la Lengua

“**No está en la lengua, sino en las redes neuronales**”, afirman autores como Levelt. El lenguaje se origina al conectarse varias redes neuronales. Por una parte, está el pensamiento lógico, la forma de la palabra y, por otra, está el sonido o lexema. Si estas redes no se comunican correctamente entre ellas, se produce el famoso fenómeno de “Lo tengo en la punta de la lengua”.

Nuestro lenguaje funciona a base de redes neuronales formadas por nodos y conexiones. Si falla alguna pequeña conexión entre el sonido de la palabra, su forma y cómo se articula, entonces baja el impulso de transmisión entre neuronas. Por tanto, podremos afirmar que, mientras más sólidas sean nuestras conexiones neuronales, mejor será nuestra capacidad para recordar y recuperar la información.

Te Puede Interesar:

Hipótesis Explicativas del TOT

La explicación del TOT ha dado lugar a varias hipótesis. La activación incompleta sugiere que **se recuerda información parcial**, mientras que el control metacognitivo se refiere a la memoria monitoreando la recuperación eficaz de una palabra, aunque temporalmente no está disponible.

Fortalecimiento de Conexiones Neuronales

Fortalecer las conexiones neuronales es clave para reducir la incidencia del TOT. Las palabras utilizadas con frecuencia están más fuertemente conectadas, lo que facilita su recuperación. La memoria y el aprendizaje son fundamentales para mejorar la capacidad de recordar palabras en el futuro.

Control de la Ansiedad

El nerviosismo puede bloquear la memoria y dificultar la recuperación de palabras. No es recomendable luchar demasiado con la mente, ya que el estrés puede empeorar la situación. La calma y la continuidad en la conversación son más efectivas para superar el TOT.

Para Seguir Pensando...

La ilusión del estado de punta de la lengua es una experiencia común y normal. Aunque puede ser frustrante, se basa en procesos neurocognitivos relacionados con las conexiones neuronales y la familiaridad. Entender su naturaleza puede ayudarnos a manejarla de manera más efectiva.

FAQ

¿Por qué a veces sabemos una palabra pero no podemos recordarla?

Este fenómeno, conocido como el estado de punta de la lengua, se debe a la comunicación deficiente entre redes neuronales.

¿Cuál es la diferencia entre el TOT y el déjà vu?

Ambos fenómenos involucran sensaciones ilusorias, pero el TOT se refiere a la incapacidad de recordar una palabra, mientras que el déjà vu es la sensación de haber experimentado algo previamente.

¿Es el TOT más común con la edad?

Sí, se ha observado que el TOT aumenta con la edad, pero también puede ocurrir en personas jóvenes.