

## Estrategias efectivas para reducir los falsos recuerdos en personas mayores

17/06/2025

Noticias de investigación

Integrantes del [Laboratorio de Memoria y Lenguaje](#), del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada (UGR), han investigado **estrategias para reducir los falsos recuerdos en personas mayores**. El objetivo es favorecer un envejecimiento cognitivo más saludable.



### ¿Qué son los falsos recuerdos?

Los falsos recuerdos son un **tipo de fallo de la memoria** que ocurren cuando recordamos eventos que no sucedieron o recuperamos detalles incorrectos de un evento real. Este fenómeno es común en la vejez, en parte por el deterioro de las funciones ejecutivas que acompaña al envejecimiento. Estos errores de memoria tienen importantes implicaciones en la vida diaria, especialmente en **contextos médicos, legales y familiares**. Además, son especialmente difíciles de corregir, ya que la persona suele tener mucha seguridad en la veracidad de lo recordado.

Aunque ya se conocen técnicas para corregir falsos recuerdos en personas adultas jóvenes, como la **retroalimentación correctiva (o en inglés, feedback)**, que consiste en ofrecer la respuesta correcta tras un error, no se sabía si estas técnicas son igual de efectivas en personas mayores. Conocer la efectividad de esta técnica en mayores es especialmente relevante porque este grupo es más vulnerable a cometer este tipo de errores de memoria.

### Investigadoras del CIMCYC estudian estrategias de retroalimentación

<http://cimcyc.ugr.es/>

Para responder a esta cuestión, las investigadoras realizaron dos experimentos con personas participantes jóvenes y mayores. Se compararon **dos tipos de retroalimentación**: una que solo proporcionaba la respuesta correcta, y otra que además incluía una pregunta de seguimiento para que las personas participantes comprobaran si su respuesta coincidía con la que habían dado antes (por ejemplo: “¿Esta respuesta coincide con la que diste antes?”). Este segundo tipo de retroalimentación fomentaba la **capacidad de auto-revisión y control de errores**.

Los resultados mostraron que **ambos grupos mejoraron en la precisión de su memoria y redujeron los falsos recuerdos**. Además, las personas mayores se beneficiaron especialmente de la práctica repetida (realizar varias veces la misma tarea) y de la retroalimentación. Lo más relevante es que estos beneficios se extendieron al **aprendizaje de material nuevo**, lo que indica que las estrategias aprendidas pudieron transferirse a situaciones distintas.

En conclusión, estos hallazgos ofrecen una vía prometedora para **diseñar intervenciones prácticas** que ayuden a las personas mayores a mantener una memoria más precisa. En última instancia, este tipo de avances contribuye a preservar su autonomía y mejorar su calidad de vida.

## Referencia

Montoro-Membila, N., Maraver, M. J., Marful, A., & Bajo, M. T. (2025). How do older adults correct memory errors? The effects of practice and metacognitive strategies. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, DOI: [10.1080/13825585.2025.2464583](https://doi.org/10.1080/13825585.2025.2464583).

## Contacto

Nuria Montoro-Membila ([nuriamotoro@ugr.es](mailto:nuriamotoro@ugr.es))

María J. Maraver ([mjmaraver@ugr.es](mailto:mjmaraver@ugr.es))

Alejandra Marful ([marful@ugr.es](mailto:marful@ugr.es))

Teresa Bajo ([mbajo@ugr.es](mailto:mbajo@ugr.es))