

Paradoja Baker-Baker: cómo funciona el cerebro al olvidarse de los nombres

Tiempo de lectura: 1 min.

[El Nacional](#)

La frustración de olvidar un nombre justo después de conocer a alguien es universal. Pero ¿por qué el cerebro, capaz de almacenar datos complejos, a menudo falla con algo tan básico? La psicología tiene una respuesta: la "Paradoja Baker-Baker" explica este peculiar fenómeno revelando cómo se prioriza la información.

Según lo reseñado en *El Economista*, al conocer a una persona, el cerebro procesa una avalancha de datos: rostro, voz, actitud, contexto.

En esta sobrecarga, tiende a priorizar la información que considera más relevante, relegando a menudo el nombre a un segundo plano.

De esta manera, el cerebro reconoce la cara, pero el nombre se escurre. Esta es una señal clara de cómo la memoria asigna valores distintos a diferentes tipos de datos.

Paradoja Baker-Baker: semántica vs. arbitrariedad

El concepto nace de un experimento revelador. Un equipo de psicólogos (Deborah Burke y Donald MacKay) mostraron a grupos una foto de la misma persona.

A unos se les dijo que se llamaba "Baker" (un apellido); a otros, que su profesión era "baker" (panadero). El resultado fue contundente: el grupo que asoció a la persona con el oficio la recordó con mayor facilidad.

La conclusión ante el hecho fue que la memoria retiene mejor los conceptos con carga semántica (como una profesión, que evoca imágenes y asociaciones) que las palabras arbitrarias, como un nombre propio.

Es decir, los nombres, al carecer de una conexión lógica inherente con la persona o su significado, poseen una conexión débil entre su sonido y su contenido semántico.

Los expertos aseguran, asimismo, que la memoria de los nombres propios funciona de manera distinta a la de otros tipos de información. Esto valida la sensación

común de "no tener cara de llamarse así". Sin un vínculo lógico entre el nombre y las características físicas o personales, el cerebro puede considerarlo un dato prescindible.

Cómo recordarse de los nombres

Para evitar momentos incómodos, existen métodos probados. Uno es repetir el nombre en voz alta al conocer a alguien es una técnica eficaz. Otra estrategia es asociar el nombre con una imagen o un contexto específico.

Al final, ambas facilitan la retención, convirtiendo esa información aparentemente "arbitraria" en un dato con mayor anclaje en nuestra memoria.

25 de julio 2025

<https://www.elnacional.com/2025/07/paradoja-baker-baker-y-olvidarse-de-los-nombres/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)