

LA MEMORIA. PROCESO MNEMOTÉCNICO

Carlos Enrique Recio Urdaneta
 Juan José Díaz Perera
 Mario Saucedo Fernández
 Sergio Jiménez Izquierdo*

Con frecuencia las consideraciones teóricas que intervienen en el proceso cognitivo y su papel en la solución de problemas son soslayadas de las tareas cotidianas de la educación. Los fundamentos del conocimiento y del comportamiento de los estudiantes no sólo se dejan a un lado, sino que además no se les infunde a los alumnos la inquietud por conocerse asimismo y analizar los problemas de las conductas relacionadas con su aprendizaje. El reconocimiento del estudiante como agente que no sólo acepta información sino que la procesa con sentido crítico, se relaciona íntimamente con habilidades cognitivas concebidas en forma integral, esto es, considerando aspectos relacionados como la percepción, la memoria y desde luego el contexto.

Es un hecho frecuente que se confronte el aprendizaje memorístico con el significativo, situación mantenida principalmente por la carencia de una perspectiva que busque desarrollar una estructura integral equilibrada, que además de incluir ambos elementos, establezca mecanismos pedagógicos para su potencialización. Esto ha dado

lugar a una separación artificial del proceso en donde a la memoria se le subvalúa, condicionando un menor Interés pedagógico por la misma.

En el proceso de aprendizaje el alumno puede memorizar información bajo dos esquemas básicos: información totalmente nueva para la cual no tiene un anclaje cognitivo, e información que encuentra estructuras de conocimiento previamente establecidas y con las cuales se puede asociar para ser recordada más fácilmente.

El memorizar información sin conocer la relación o utilidad que tendrá, condiciona un mayor esfuerzo para retenerla y mayores posibilidades de perderla. El primer paso para su retención es el interés que se tenga por aprenderla. En caso de existir suficiente motivación el sujeto puede escalar mayores niveles incorporando nueva información y estableciendo relaciones lógicas con otras ya conocidas, que además de servir de anclaje para su recuerdo le permite configurar esquemas más integrales de conocimiento. En este último caso es necesario que se cumplan algunas condiciones como la existencia de conocimientos

previamente aprendidos que sirvan para relacionar los nuevos, y que estos últimos se puedan integrar a la estructura cognoscitiva del estudiante.

Un tipo de memoria que es de información específica (el conocer “eso”) presenta dos modalidades: la que involucra el conocimiento de cómo es el mundo (por ejemplo, la sangre es roja), y la segunda que es la memoria episódica, que está asociada usualmente con tiempo específico, lugar y gente.

Retención de la memoria y acceso

Uno de los procesos más difíciles del ciclo de aprendizaje es la capacidad para recuperar información de la memoria cuando se necesita. Los recuerdos se organizan en categorías: jerarquías y esquemas. Los elementos de un grupo se unen en una red compleja con aquellos más semejantes enlazados más estrechamente y los menos similares unidos por otros intermediario. Los grupos, a su vez, se unen en redes. La situación se complica por la observación de que un elemento a menudo se une a diversos grupos. El utilizar esquemas o categorías para organizar nueva información también nos

* Profesores del Cuerpo Académico de Matemática Educativa, en la Universidad Autónoma del Carmen.



permite extraer información adicional de ellos mediante el diagramado de inferencias basadas en nuestro conocimiento de la categoría o del esquema.

El acceso a la información memorizada parece estar sujeta a la activación de la red apropiada y entre más rica la asociación mayor facilidad habrá para recuperar la misma. El acceso a través del reconocimiento (identificar una fotografía de una persona que se conoció hace cinco años) es más fácil que el recuerdo directo, debido a que el reconocimiento automáticamente dispara asociaciones múltiples.

Estrategias mnemotécnicas

Algunas de las técnicas de mnemotécnicas son muy sencillas, mien-

tras que otras son sofisticadas y más difíciles de utilizar, sobre todo por el tiempo que se debe invertir en su aprendizaje antes de lograr los beneficios de su gran potencial.

Se pueden enunciar cuatro principios fundamentales para el uso de la mnemotécnica: estos incluyen la asociación entre pensamientos, lo que se logra por medio de sustitución de palabras, o por exageración de objetos o eventos. Un segundo principio gira alrededor de la concreción de objetos o elementos que se deben asociar. Los objetos tangibles son mucho más fáciles de visualizar que los intangibles. Es más fácil imaginar una cara que el concepto de envidia que es abstracto. Un tercer principio es que los enunciados pueden ser

automatizados; aprendiéndolos y utilizándolos de manera apropiada conduce a un punto en que no se realiza un esfuerzo consciente para aplicarlos. Un cuarto principio es la atención forzada resultante de la observación activa de los hábitos de la propia memoria. El individuo se vuelve mentalmente más activo ya que percibe de manera participativa el entorno y observando la naturaleza de sus pensamientos. Así, pueden enunciarse cuatro principios para el uso de la mnemotécnica: asociación, concreción, automaticidad y atención forzada.

Asociación

Es la estrategia por medio de la cual se une algo que debe ser recordado a un método para lograrlo. Aún cuan-



do se pueden sugerir asociaciones a los estudiantes, lo ideal es que cada uno haga las suyas, de tal manera que reflejen la forma como trabaja su mente.

Las cosas pueden asociarse:

- Ubicándolas junto al objeto asociado.
- Por inserción en cada uno de los objetos.
- Por envolvimiento alrededor de cada uno de ellos.
- Por rotación
- Por semejanza de color, olor, forma, etcétera
- Por combinación

Lo que se utilice para unir la cosa que debe ser recordada con la imagen utilizada para evocarla, constituye la imagen de asociación.

El uso de la mnemotécnica para aprender más efectivamente

Cuando se trata de crear una mnemotécnica, por ejemplo un evento, un número, se pueden utilizar las siguientes estrategias para hacerlas más evocables.

- Utilizar imágenes positivas agradables. Frecuentemente el cerebro bloquea las desagradables.
- Exagerar el tamaño de partes importantes de la imagen.
- Utilizar humor, ya que las cosas peculiares o divertidas son más fáciles de recordar.
- Símbolos de diferente tipo pueden ser utilizados también en forma extensa.
- Las imágenes vívidas y de color son más fáciles de recordar que las neutras.
- Usar todos los sentidos para codificar la información o crear una imagen. Recordar que la mnemotécnica puede contener sonidos, olores, movimientos, gusto, figuras, etcétera.
- Haciendo las imágenes de tres

dimensiones con movimiento se hacen más vividas y fáciles de recordar. El movimiento puede ser utilizado también para mantener el flujo de la asociación, o puede ayudar a recordar acciones.

- Ubicar mnemotécnicas semejantes en diferentes lugares con sus respectivos escenarios para evitar que imágenes parecidas sean confundidas.

Razones por las que no funciona la mnemotécnica

Las cosas que se han codificado con mnemotécnica se pueden olvidar si las imágenes no son suficientemente vívidas, o si las que se están utilizando no tienen carga apropiada de significado o fuerza para que el sujeto se sienta a gusto con ellas. En este caso se deben cambiar las imágenes usadas por otras más potentes.

Recuperación de información olvidada

Las herramientas de mnemotécnica que se utilizan para evocar más fácilmente la información tienen diferente capacidad, y se pueden analizar desde el punto de vista de la facilidad de uso, efectividad, potencia, esfuerzo para su aprendizaje, y quienes deben usarlas de acuerdo a su nivel de complejidad.

El método de enlace es una de los sistemas de mnemotécnica más fáciles. Funciona de manera muy simple haciendo asociaciones entre cosas de una lista, a menudo una historia. El flujo de la misma y la fuerza de la visualización de las imágenes proporciona claves para la recuperación de datos. Es un procedimiento sencillo, con efectividad moderada, con bajo poder, con baja inversión de tiempo para su aprendizaje y cualquiera la puede utilizar.

Para aplicarla, se toma la primera imagen, y se van imaginando asociaciones entre los elementos en una lista con otras imágenes. Aunque es posible recordar listas de palabras en donde cada una está asociada con la siguiente, es mejor a menudo establecer las asociaciones en una historia, de tal manera que al olvidar una palabra no se pierda el resto de la lista. El de enlace se establecerá sobre una serie de imágenes para codificar la información, sin que sea necesaria una secuencia de imágenes, lo importante son ellas mismas y sus uniones recíprocas.

En el método de la historia los mismos datos pueden ser recordados basándose en una codificación e imaginando una escena definida. Debido a la estructura fluida de esta modalidad, es importante que las imágenes almacenadas en la mente sean tan reales como sea posible y además significativas, codificándolas y haciendo que estas sean intensas. El sistema se va debilitando conforme va creciendo el número de imágenes, sobre todo si no han sido creadas por el propio sujeto. De ahí que lo más importante sea que él cree las imágenes con las que elaborará sus estructuras de memoria.

Fuentes Consultadas:

- <http://www.molwick.com/es/memoria/index.html>; 10, enero, 2008.
http://es.wikipedia.org/wiki/Memoria_humana; 14, enero, 2008.
<http://www.fceia.unr.edu.ar/enica3/memoria.htm>; 17, enero, 2008.
 Ballesteros, S.; (1999); *Memoria Humana. Investigación y Teoría*. Psicothema, Vol 11. nº 4. España.