

Texto sacado del libro "Psicología" por Papalia, D.E., y Olds, S. W.

Leer el texto, subrayando las ideas principales, y realizar un resumen de su contenido en el cuaderno limpio (se podrá hacer un primer borrador en el cuaderno sucio) bajo el nombre de **TÉCNICAS DE MNEMOTECNIA**.

¿COMO PODEMOS MEJORAR LA MEMORIA?

Podemos mejorar la memoria en cada una de las etapas de los procesos descritos en este capítulo. Puede mejorarla en la primera fase, *percepción o memoria sensorial*, prestando más atención. No puede recordar algo que nunca vio u oyó, así que si quiere recordarlo, primero deberá introducirlo en su conciencia.

Puede mejorar su *memoria a corto plazo*, con un *repaso rutinario*, repitiendo algo durante el corto tiempo que necesita para retenerlo. También puede retener mejor las cosas en la memoria a corto plazo mediante el *fraccionamiento* («chunking»), troceando largas listas o números de forma que queden organizados para poder recordarlos en siete, o menos, trozos.

La mejora más importante es, no obstante, la que puede conseguir en la *memoria a largo plazo*. La manera como *codifica y almacena* el material le será de gran ayuda cuando lo *recupere*. El concepto que le ayudará a recordar lo que le interesa es la *organización en asociaciones significativas*. Cuanto más significado pueda dar a alguna cosa y cuantas más asociaciones pueda establecer entre la nueva información que ahora está aprendiendo y otra información anterior, mejor la recordará.

Si alguna vez ha querido recordar los días que tienen cada uno de los meses del año, es

posible que haya oído la frase: «*Treinta días tiene septiembre con abril, junio y noviembre, y febrero veintiocho*» (existe otro método que supone contar los nudillos y entre ellos, a la par que se recitan los meses del año), o tal vez en la escuela elemental probablemente aprendió que la *semana* es más pequeña, va antes que el *mes*, y que recordar esto le serviría para saber que se debe decir, por ejemplo, «se me cayó» y no «me se cayó». Al recurso que le ayuda a recordar información se le denomina regla mnemotécnica, y al sistema completo para mejorar o desarrollar su memoria se le conoce como *mnemotecnica*.

Estos sistemas funcionan de verdad. Cuando Gordon H. Bower (1973) dio cinco listas diferentes de 20 palabras a dos grupos de estudiantes, los que habían utilizado reglas mnemotécnicas recordaron un promedio de 72 de un total de 100 elementos, mientras que los que usaron únicamente el aprendizaje simple o el aprendizaje rutinario sólo lograron una media de 28. Algunos de los sistemas más conocidos los explicamos a continuación. Todos requieren tiempo y atención hasta que uno se acostumbra a usarlos. La gente que los ha aprendido a menudo pone toda su confianza en ellos, y algunos mnemonistas profesionales basan en ellos sus habilidades.

La mayoría de nosotros confía menos en la ayuda de la memoria interna que en la representada por estos sistemas mnemotécnicos, que nos ofrecen gran variedad de ayudar externas, como las que siguen. Escribir algo, normalmente, hace innecesario tener que estar pensando en ello, pero usar una regla mnemotécnica le libera de tener que confiar en el papel y el lápiz. ¿Por qué no prueba uno o dos de los sistemas descritos a continuación para ver cómo funcionan, comparándolos con cualquier sistema que haya empleado hasta ahora?

¿COMO LA INVESTIGACION SOBRE LA MEMORIA PUEDE AYUDARLE A ESTUDIAR MEJOR?

- 1 Probablemente, la mejor manera para recordar la información es interiorizarla personalizando su significado (Craik y Lockhart, 1972). Lleve a cabo tantas asociaciones con su propia vida y sus propias creencias como le sea posible. Es especialmente fácil hacerlo en una asignatura como psicología donde hay tantas aplicaciones posibles a su propia vida. Piense, por ejemplo, en una situación en la cual haya experimentado personalmente el fenómeno

- de «en la punta de la lengua» o de la memoria vívida, etc. Realice los ejercicios de memoria y otros presentados en el texto. Conteste las pruebas cortas. En los temas de otras asignaturas puede que tenga que esforzarse más para establecer conexiones con su propia vida, pero puede lograrlo utilizando la imaginación. Por ejemplo, al estudiar una lengua extranjera, imagínese a sí mismo enamorándose en ese idioma. O haga revivir la Historia, entre en una máquina del tiempo y colóquese en la época y lugar que deba estudiar. Si la asignatura es la Biología, imagínese llevando la vida de una rana.
2. Concéntrese en la concentración. Muchos olvidos son causados por no prestar la suficiente atención al principio.
 3. La primera vez que estudie un tema divídalo en trozos («chunks») lo más grandes que le sea posible. Lo recordará mejor que estudiándolo todo un poco cada vez. (Cuando repase el material antes de un examen, espacie sus períodos de estudio, ya que repasarlo en diversas ocasiones durante varios días da mejor resultado que hacerlo todo en un día.)
 4. Tome notas, diciendo lo que quiere aprender con sus propias palabras. Este tipo de codificación ayuda a grabar el material y facilita la retención.
 5. Repase lo aprendido conforme avanza. De vez en cuando alce la vista y formúlese preguntas. (Algunas preguntas útiles están en la guía de estudio que acompaña este y otros libros de texto.) Recite las cuestiones clave, en silencio o en voz alta. Puede serle útil el grabarlo en una casete, la cual podrá escuchar mientras

- se viste, conduce o realiza cualquier otra actividad.
6. Dése a sí mismo pistas para la recuperación. Use títulos en sus notas e invente frases personalmente significativas y/o imágenes visuales que pueda asociar con los bloques temáticos. Un médico con sentido del humor, por ejemplo, enseñó a sus estudiantes de medicina la frase: «Nunca lo tiene por qué memorizar: muñeca con huesos» para ayudarles a recordar los huesos de la muñeca, cuyos nombres empiezan con las primeras letras de las palabras que forman esta frase [Navicular, Lunado, Triquetrum, Pisiforme, Multangular Mayor, Multangular Menor, Capital y Hamate (Rubenstein, 1983)].
 7. Combine imágenes verbales y visuales siempre que sea posible.
 8. Elimine cuantas más interferencias mejor. No prepare dos exámenes el mismo día. Será más productivo planificar su tiempo de manera que estudie una asignatura, vaya a dormir y se despierte temprano para estudiar la otra. El material de la primera asignatura estará lo suficientemente integrado, y así un tema no inhibirá la retención del otro, ni aparecerán las interferencias retroactiva y proactiva.
 9. Estudie al principio o al final los temas más importantes o los más difíciles, ya que los efectos de primacía y de recencia tenderán a hacerle olvidar lo que estudie en el medio.
 10. Seleccione los puntos más importantes. No intente recordar todos los pequeños detalles.
 11. Dése un tiempo adicional para estudiar los temas difíciles. Ebbinghaus halló que cuanto más tiempo

dedicaba a aprender sus palabras las recordaba mejor. Lo mismo se aplica a otros estudios y materias.

MNEMOTECNIA

Las reglas mnemotécnicas que se detallan a continuación usan imágenes visuales para ayudar a crear asociaciones que faciliten el recuerdo. Estos sistemas aparecen de forma natural en algunas personas con memorias excepcionales, como la maravillosa memoria de S. La mayoría, sin embargo, también puede aprenderlos y, a menudo, incluso conseguir resultados extraordinarios.

Método de las localizaciones o de los lugares

Esta estrategia mnemotécnica cuenta con una larga historia, con sus raíces en la antigua Grecia, y ha llegado a nosotros a través de Cicerón (la palabra *loci* significa en latín «localizaciones» o «lugares»). Funciona mediante el uso de imágenes, basándose en la asociación de lo que quiere recordar con las paradas en el camino de una ruta que tiene lugar sólo mentalmente.

- *Desarrolle su ruta:* piense en una progresión ordenada de lugares con los cuales está ya familiarizado: por ejemplo, su calle, la acera de su casa, la puerta principal, el vestíbulo, el pasillo, la escalera, el primer rellano, el rellano frente a su puerta, la puerta de su piso, la sala de estar, la cocina, el baño y su habitación. El mismo tipo de progresión podría hacerse en una casa particular, un ambiente rural, un paseo por el campus universitario o en cualquier otra ruta familiar. Cualquiera que escoja, es importante aferrarse al mismo

camino; así no tiene que volver a aprender continuamente uno nuevo.

Invente una imagen asociando cada elemento que quiere recordar con cada parada en su camino: supongamos que quiere recordar que tiene que comprar las siguientes cosas: leche, huevos, tomates, plátanos, pipas, té, papel higiénico, mantequilla, jabón y limpiacristales. Podría imaginarse su calle cubierta con charcos de leche, su puerta principal salpicada de claras de huevo, el vestíbulo tan amontonado de tomates que difícilmente podría entrar, el pasillo luciendo un gran plátano allí donde normalmente coloca el portero el árbol de Navidad, la escalera sucia de tantas pipas de girasol como hay en los peldaños, una tetera gigantesca en el primer rellano, el rellano frente a su puerta repleto de rollos de papel higiénico, la puerta de su piso untada con mantequilla, la sala de estar llena de pompas de jabón y un pequeño frasco de limpiacristales con el que alguien está limpiando la ventana de su cocina. Cuanto más vivas sean las imágenes, mejor las recordará.

- *Cuando quiera recordar su lista, dé un paseo mentalmente: pregúntese a sí mismo: «¿Qué había en la calle? ¿En la puerta principal? ¿En el vestíbulo? Y así sucesivamente. Al recordar la escena de cada parada tendrá una pista para recordar lo que hay en ella. También puede usar este sistema para recordar personas, recados, trabajos, etc.*

El método de las palabras percha («Peg-Word»)

- *Aprenda una serie de palabras que corresponden a los números 1 al 20: las 10*

primeras podrían ser las siguientes:

A la *una* la luna
 A las *dos* un farol
 A las *tres* un ciempiés
 A las *cuatro* mi zapato
 A las *cinco* doy un brinco
 A las *seis* me queréis
 A las *siete* el retrete
 A las *ocho* un bizcocho
 A las *nueve* la nieve
 A las *diez* el pez

- *Invente una serie de imágenes que le permitan «colgar» los elementos que quiere recordar en las palabras que le sirven de «percha»: cada elemento corresponde a una palabra. Para la lista de compra previa, podría imaginar una luna que es de leche, un farol que por bombilla tiene un enorme huevo, un ciempiés comiéndose un tomate, un plátano metido en cada uno de sus zapatos, un enorme montón de pipas por encima del cual tiene que brincar, que está tomando el té con personas que la quieren mucho, el retrete y, junto a él, el rollo de papel higiénico, un bizcocho hecho con mantequilla (o relleno de mantequilla), jabón en escamas, esparcido por el suelo como si fuera nieve, y, por último, un pez limpiando sus ventanas con limpiacristales.*
- *Cuando quiera recordar la lista, repase sus palabras «percha» en orden numérico: las palabras «percha» le sirven de pistas, y los números le ayudarán a no perder la pista de los elementos que quiere recordar.*

El método del encadenamiento narrativo

Si tiene que recordar sólo una única lista de elementos, cualquiera de los métodos precedentes es tan bueno como el

que sigue. Pero si necesita recordar más de una lista o una variedad de tipos de elementos diferentes, este método es el más eficaz: *invente una historia alrededor de lo que quiere recordar. Volvamos a su lista de la compra. Imagínese que es un turista que visita una granja y que la granjera le pregunta si quiere ordeñar la vaca. Se sienta en el taburete para ordeñar, pero sin advertir que había sobre él unos huevos, de forma que al sentarse los rompe y aparece todo cubierto de yema de huevo. La granjera se apresta a quitarle las manchas de huevo, y restriega sus pantalones con un tomate abierto, haciendo una mancha aún peor, por supuesto. Usted se enfurece tanto que lanza un plátano a la granjera. Ella se aparta a tiempo y el plátano vuela hacia una bolsa de pipas, que se rompe, y todas las pipas por el suelo. En ese momento aparece el marido de la granjera y les dice: «Los dos parecéis bastante excitados. Por qué no os calmáis con una buena taza de té y tostadas con mantequilla». Los tres limpiamos la suciedad con trozos de papel higiénico y jabón; y, en fin, ya ve cómo funciona este método.*

COMO RECORDAR MEJOR LOS NOMBRES Y LAS CARAS

- 1 Preste atención cuando oiga por primera vez el nombre de alguien. Muchas veces si se olvida de un nombre es porque no lo advirtió siquiera la primera vez.
- 2 Utilice el nombre inmediatamente. Diga algo así como «Hola, Juan García es un nombre poco corriente, ¿verdad?». Decir el nombre en voz alta proporciona una valiosa forma de repetición. Utilícelo una o dos veces más durante su conversación o concéntrese en él en silencio.
- 3 Establezca una asociación

emocional con la cara de la persona. ¿Compraría un coche usado a esta persona? ¿Se fiaría de él en asuntos de dinero o lo haría su confidente? ¿Le recuerda a alguien que conoce?

- 4 Fíjese en un rasgo físico destacado e invente algún tipo de imagen mental con la cual asociarlo. [Por ejemplo, si el señor Iglesias tiene orejas grandes, imagínese las como campanas de una iglesia que repican continuamente. (Lorayne, 1975).]

MÉTODOS POPULARES PARA MEJORAR LA MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA

- Escribese una nota a sí mismo y póngala donde esté seguro de verla. (Péguela en el espejo del baño antes de irse a dormir por la noche o en la parte de dentro de la puerta principal.)
- Ponga el objeto con el que tenga que hacer algo (un libro de la biblioteca o los zapatos de la mesilla) en un lugar donde esté seguro de que lo verá (como delante de la puerta).
- Apunte sus citas, compromisos y actividades en un diario o agenda que compruebe automáticamente cada mañana.
- Pida a alguien digno de confianza que le recuerde algo.
- Escriba listas de las cosas que deba comprar, actividades que tiene que realizar, personas a las que debe telefonar, compromisos que tiene que cumplir, etc.
- Ponga un despertador o un reloj de cocina para que le recuerde que tiene que apagar la estufa, acudir a una cita, efectuar una llamada telefónica o terminar una actividad y empezar otra.
- Cambie un anillo, que normalmente lleva en un dedo, y póngalo en otro, cambie su reloj de muñeca o inviértalo o haga cualquier otra variación de la que tenga que ser consciente.
- Escriba una nota en la mano.
- Integre una actividad en su rutina de cada día, como tomar una píldora diaria con su zumo de la mañana, en vez de tomarla en cualquier momento del día. Guarde la caja de las píldoras en un lugar visible.

Muchas de las sugerencias precedentes fueron seguidas por 30 estudiantes universitarios supervisados por John E. Harris [1978, en Gruneberg, M. M.; Morris, P. E., y Sykes, R. N. (eds.), *Practical Aspects of Memory*, London: Academic Press, 1978], así como por las autoras de la presente obra. Estas ayudas son recomendables para los ancianos, que a menudo advierten que olvidan mucho más de lo que acostumbraban.

