



La memoria

¿Don natural o el producto de un esfuerzo?

Una buena memoria es una herramienta muy útil para nuestra vida cotidiana, por ello merece la pena hacer un esfuerzo para potenciarla y mejorarla

La memoria es una de las facultades superiores del ser humano, porque recordar lo acontecido y conservar este compendio de saberes para su posterior uso ha sido casi desde siempre un reto para la humanidad. En muchas decisiones que tomamos utilizamos nuestra memoria, es decir, lo que pensamos, hicimos o vivimos con anterioridad. Un individuo sin memoria es un ser a la deriva, con grave riesgo de inadaptación social y aislamiento. No recordar o hacerlo sólo en muy escasa medida constituye un problema. Y la falta de memoria reciente es una señal que preocupa mucho a los mayores.

Pero la memoria como bien absoluto ha sido cuestionada, se ha llegado a decir que es "la inteligencia de los torpes". Este menosprecio puede estar vinculado con los métodos de estudio basados en el almacenamiento mecánico y en la repetición de enormes cantidades de información, sin entender lo que se memoriza.

Lo que debemos saber es que la memoria, ligada a la inteligencia y convenientemente estimulada, resulta imprescindible en nuestra vida de seres racionales, que toman decisiones en las que interviene la capacidad de pensar indisolublemente unida a la de extraer recuerdos, tanto recientes como lejanos, de nuestra memoria.

Qué es la memoria. Es la capacidad de retener y evocar los estímulos que, tras penetrar adecuadamente en nuestro cerebro, han encontrado un hueco en él. Es la permanencia de partes simbólicas de nuestro pasado en el presente. La inteligencia es algo más complejo, pero no puede entenderse sin la capacidad de memoria. Una persona muy inteligente tiene normalmente mucha memoria, pero disfrutar de una gran memoria no significa ser más inteligente que un individuo desmemoriado.

Durante nuestros primeros años de vida, la memoria es de carácter sensitivo, graba fundamentalmente sensaciones o emociones. Es más tarde cuando aparece la memoria de las conductas: se ensayan movimientos, se repiten y, poco a poco, se van grabando. De esa forma, los niños van reteniendo y aprendiendo experiencias que permiten que progrese y se adapte al entorno. Finalmente, se desarrolla la memoria del conocimiento o capacidad de introducir datos, almacenarlos correctamente evocarlos cuando sea menester. Estas tres fases son esenciales y explican en gran parte algunos olvidos y las claves para mejorar la memoria.

Introducción de los datos. Es el momento en que los conocimientos, experiencias y acontecimientos acceden a nuestro cerebro. Las circunstancias que rodean este momento resultan fundamentales para el éxito o fracaso de la memoria. Son imprescindibles la atención y la con-

centración. Si en ese momento confluyen elementos ajenos (por ejemplo, conversaciones, música o televisión mientras se está estudiando) a lo que se desea memorizar los datos no llegarán ni se almacenarán adecuadamente.

Si la persona está viviendo situaciones difíciles, su atención estará en otro lado, la distracción vencerá y será difícil la recepción correcta de esos conocimientos o registros. Por ello, hemos de asegurar que la entrada de datos sea adecuada y mediante el máximo número de canales: vista y oído, y en su caso, tacto, olfato...

El almacenamiento de la información. Es el momento en que los datos introducidos se registran ordenadamente en el cerebro. Ello requiere no sólo de una metodología, también exige estructuras intelectuales que ayuden al individuo a clasificar los datos. Un ejemplo: a la hora de guardar ropa en un armario podemos clasificarla previamente por tipos de prendas, para después depositarla en los correspondientes huecos. La diferencia se hará patente cuando busquemos la ropa, porque un orden conocido por nosotros (somos quienes lo han establecido) rige en la ubicación de cada prenda.

Fase clave: la evocación. A la hora de recordar, de extraer la información guardada, si lo almacenado se ha clasificado bien será más fácil localizarlo y utilizarlo. Pero no todo es atención al registrar y orden al guardar: la edad, la salud y las propias circunstancias vitales intervienen decisivamente en la memoria.

La preocupación surge cuando aparecen los olvidos, cuando el alumno no es capaz de recordar en el examen lo que lleva semanas estudiando o cuando, ya viejos, no recordamos dónde dejamos las llaves hace un rato, si hemos cerrado el gas antes de salir de casa o el nombre de esa persona que tanto nos llamó la atención cuando la conocimos hace un par de años.

El porqué de los olvidos. Los olvidos pueden sobrevenir por **interferencia**, al haberse mezclado los datos en la fase de registro, por déficit de atención en esa misma etapa, por **desuso** (los recuerdos se debilitan cuando no se utilizan), por **desmotivación** (hay cosas que nuestro inconsciente prefiere arrinconar, no recordar, porque causan sufrimiento o desazón), y por el **paso de los años**. Con el discurrir del tiempo algunas facultades, entre ellas la memoria, pierden vigor: los mayores ven dismi-

nuir la capacidad de recordar cosas recientes aunque puedan disfrutar de una buena memoria remota. Los olvidos revelan que no nos hemos aplicado a la hora de registrar los datos o, también, que con el envejecimiento, el deterioro de las facultades físicas e intelectuales acaba afectando a la capacidad de recordar.

Pero ante los olvidos no conviene alarmarse ni obsesionarse. Hagamos intentos, esfuerzos metódicos, de extraer de nuestra memoria otros datos relacionados con lo que deseamos recordar. Y si no funciona, lo mejor es despreocuparse. Obsesionarnos sólo hará que se bloquee más nuestra memoria. El recuerdo vendrá por sí solo cuando menos lo esperemos y es entonces cuando ejercitemos todo lo que podamos nuestra memoria. La amnesia, por otro lado, es un olvido grave que, relacionado frecuentemente con acontecimientos traumáticos (ya sean físicos o psicológicos), requiere tratamiento médico.

La información que mejor recordaremos es la que hayamos grabado con anterioridad con la atención y concentración suficientes

Mejorar la memoria

Aunque hay condiciones físicas, aún insuficientemente conocidas, que facilitan la memoria, ésta siempre se puede optimizar. Veamos algunas sugerencias para mejorarla:

- Procuremos que en el momento de introducir los datos, intervengan todos los sentidos posibles: vista, oído, olfato...
- Rodeémonos de circunstancias favorables y evitemos las interferencias. Si confluyen estímulos de otra naturaleza despistarán la atención que requiere memorizar lo que deseamos recordar.
- Aumentemos nuestra capacidad de atención y concentración, escuchando en medio del silencio, resolviendo juegos visuales o los ejercicios de percepción de diferencias que aparecen en periódicos o revistas de pasatiempos.
- Intentemos entender bien lo que pretendemos memorizar. Relacionarlo con otros conocimientos ayuda a retener..
- Tratemos de asociar con imágenes lo que queremos aprender o recordar.
- Una vez entendido lo que se quiere asimilar, repitémoslo hasta la saciedad. La repetición crea el hábito, y la insistencia ayuda a grabar mejor los conceptos.
- Comprobemos periódicamente nuestra capacidad de recordar. De vez en cuando, podemos autoevaluar nuestra memoria, es un ejercicio divertido y muy recomendable.
- A medida que avanza nuestra edad, es conveniente estimular la memoria reciente mediante una serie de actividades: seguir la actualidad leyendo diariamente los periódicos, hacer de vez en cuando un pequeño resumen escrito u oral de lo que hemos leído o escuchado, mirar con frecuencia el calendario para mantener viva la orientación temporal, aprender de memoria letras de canciones o versos de poemas, clasificar nuestras fotografías, mirarlas y recordar los momentos que reflejan, coleccionar objetos, ordenarlos y disfrutar de ellos de vez en cuando...
- Por último, un consejo realmente útil: escribamos nuestras memorias. A buen seguro, nos sorprenderemos de lo que somos capaces de recordar.

