

Facultad Ciencias Sociales y Humanísticas.

Dpto: Psicología.

Título: Sugerencias para mejorar la atención y la memoria en el aprendizaje.

Autoras: Lic. Rosamaría González Cuesta

Lic. Adelaida Torres

MSc. Regla de la Caridad Llerena Álvarez

Introducción.

El hombre recibe constantemente gran cantidad de estímulos provenientes del medio externo y de su propio organismo; no todos tienen la misma intensidad y la misma potencia, sin embargo, no podría darle respuesta a todos los estímulos, pues aunque el campo de acción de la conciencia es muy amplio, no puede abarcarlo todo. El individuo necesita discernir cuáles son relevantes para lograr un comportamiento eficiente. ¿Cómo saber cuáles son los estímulos importantes? ¿Qué mecanismos nos permiten seleccionar a cuáles dirigir nuestra actividad psíquica consciente?

La actividad mental humana (la percepción, el reconocimiento, la intención, la acción) está precedida siempre por un esfuerzo neurocognitivo caracterizado por su directividad y selectividad: **la atención**.

La atención es la que nos permite orientar nuestra conciencia hacia determinados contenidos, mientras que a otros no. A través de la atención tiene lugar el carácter selectivo de la conciencia.

La memoria constituye de los campos de trabajo de la Psicología y la Pedagogía. La importancia del estudio de la memoria en los límites de la práctica pedagógica es obvia. Si no poseyéramos mecanismos mediante los cuales se almacena y recupera la experiencia anterior, el funcionamiento intelectual sería imposible. No aprenderíamos de nuestras experiencias ni reconoceríamos absolutamente nada, el lenguaje no podría existir y por tanto sería imposible la comunicación y el control de las acciones. Viviríamos en un "eterno presente", en un mundo cuyos objetivos y relaciones serían siempre nuevos y por lo tanto desconocidos para nosotros. La memoria es pues, imprescindible para la supervivencia, la adaptación y la transformación del mundo por parte del ser humano. De nuestras capacidades cognoscitivas es, probablemente, la más importante.

El aprendizaje es el proceso mediante el cual se adquieren nuevos conocimientos acerca del mundo que nos rodea, que guardaremos en la memoria. Es el medio más importante en que los sucesos ambientales modelan la conducta.

Desarrollo.

La atención se define como "la tendencia a la actividad psíquica y de su concentración sobre un objetivo que tiene para la personalidad determinada significación".

Por tendencia de la actividad psíquica se entiende no sólo la elección de este objeto de atención, sino también el mantenimiento de esa selección durante un tiempo más o menos prolongado.

Concentrarse en un objetivo significa abstenerse de otra actividad que no se relaciona con el objeto de atención.

Cuando un estudiante queda absorto por el contenido de la clase y no se distrae en cuestiones ajenas, pone de manifiesto su concentración en el mismo. Puede

observarse en él la mirada fija, movimientos innecesarios, empleo de la mímica, etc. Tras esta aparente inmovilidad no se esconde calma, sino actividad, sólo que es interna.

La atención siempre es consciente, pero unas veces es voluntaria, en dependencia de la causa que la origina. En ocasiones atendemos a algo sin habernos hecho el propósito de atender, esto se debe a que las propiedades mismas de los objetos o fenómenos que nos rodean han “llamado” nuestra atención.

Si el estudiante está absorto en la clase no advierte el ruido de los carros ni el murmullo de las personas que pasan. Si de pronto el sonido del claxon de un auto sobresale del resto de los ruidos, el estudiante, involuntariamente, prestará atención.

Los anuncios lumínicos están escritos en colores que contrastan y las luces son intermitentes para atraer nuestra atención. Lo novedoso del estímulo también provoca esta reacción. Si estamos escuchando un ruido monótono no lo advertimos apenas, pero si éste cesa, atrae nuestra atención involuntaria.

¿Cómo puede el profesor atraer la atención involuntaria de sus estudiantes?

Durante la explicación la voz debe fluctuar, el tono debe subir y bajar. Contrario a lo que cuando lo pensamos; cuando bajamos la voz atraemos más la atención que cuando la elevamos demasiado. Si hacemos una pausa, el estudiante prestará atención porque se ha detenido ésta.

Los medios de enseñanza que se empleen deben elaborarse con colores que contrasten, la información debe presentarse sobre superficies blancas o claras, si el medio incluye movimiento o permite la manipulación, atraerá más la atención del estudiante.

La atención voluntaria se diferencia de la involuntaria en que se dirige a los objetos bajo la influencia de las decisiones adoptadas de los objetos conscientes establecidas por las personas.

Al estudiante comprender la importancia de la actividad que está desarrollando y tiene claro los objetivos de la misma, concentrará la atención con más facilidad, de ahí la importancia de la motivación y la orientación de los objetivos que realiza el profesor en su clase en sentido general y en particular en las diferentes actividades que desarrolla el estudiante durante el proceso de aprendizaje.

¿Qué otras vías puede utilizar el profesor para lograr elevar la atención de sus estudiantes?

Para que la atención sea estable y constante, el profesor debe explicar el contenido con un orden lógico, los aspectos de la materia deben estar relacionados entre sí. La actividad debe ser dinámica, deben crearse las condiciones para que el estudiante realice acciones con objetos, los manipule y opere con ellos.

No podemos mantener nuestra atención por largo tiempo sobre un objeto inmóvil, sin embargo, la movilidad del objeto que acapara nuestra atención, ayuda a que nos concentremos en una actividad. Esto ocurre en un juego de pelota, atendemos todo el juego y sin embargo la pelota nunca está inmóvil, de igual forma el estudiante concentra su atención en una misma actividad siempre que sea variada, dinámica, etc.

No podemos atender a una cantidad ilimitada, existe una limitación del campo de atención, el profesor debe evitar la sobrecarga en lo que explica, sintetizando la materia y descubriendo sus relaciones internas.

La atención es móvil, fluctúa de una actividad a otra. Cuando se perciben simultáneamente dos estímulos heterogéneos que no se pueden abarcar en un mismo instante, se hace necesario recurrir al cambio de la atención.

Si el profesor por ahorrar tiempo distribuye un material por el aula y al mismo tiempo explica otro aspecto del contenido, el estudiante no atenderá la explicación, por la novedad del estímulo va a investigar de qué se trata ese material y no puede atender a esto y al mismo tiempo seguir lo que dice el profesor.

Todos los estímulos heterogéneos no se repelen entre sí, a veces se ayudan mutuamente. Es el caso de los medios auditivos y visuales que se refuerzan mutuamente. El estudiante mira al profesor y lo escucha, por ejemplo mientras observa una flor escucha al profesor que está describiendo sus partes, sin embargo, si el profesor ha elaborado un esquema o tabla en el pizarrón, debe esperar a que el estudiante lo analice, tome notas, etc. No tiene sentido repetir la misma información y por otro lado, puede distraer la atención del estudiante con su explicación.

La atención depende también de las motivaciones, intereses, aspiraciones del estudiante, de los objetivos que se ha propuesto alcanzar, del significado que la materia tenga para él.

El profesor debe lograr que el estudiante comprenda la importancia de su asignatura, debe demostrar con ejemplos concretos la importancia de la materia para su futura profesión.

Las condiciones del local también influyen en la atención, éste debe poseer la iluminación y ventilación necesaria y no estar afectado por ruidos externos.

Podemos analizar que la atención no se ciñe solo a regular la entrada de información, sino que también está implicada en el procesamiento mismo de ella, en aspectos tales como la orientación, la exploración, la concentración y, por supuesto, el almacenamiento de información por brevísimos intervalos de tiempo como parte del proceso de codificación de señales (memoria sensorial).

¿Cómo podemos definir la memoria?

La memoria es aquel aspecto de la cognición gracias al cual se almacena la información para ser después utilizada en una actividad ulterior, es decir, la memoria se considera como momentos hipotéticos del procesamiento de la información.

Preservar la experiencia para su uso posterior supone la selección de los fenómenos fundamentales: el proceso de almacenamiento, mediante el cual preservamos el pasado y el proceso de recuperación o de activación a través del cual esa experiencia se actualiza para ser extrapolada y utilizada en otras situaciones similares a las que originó ésta. El proceso de almacenamiento se produce a partir de tres momentos a partir o tipos de memoria:

☀La memoria sensorial: La información en el medio interno mental sufre inicialmente un registro sensorial, aquí la información se almacena en forma muy cercana a las características físicas del estímulo. En este tipo de almacén la información permanece por espacio de segundos. Después se pierde o pasa a memoria a corto plazo.

☼ Memoria a corto plazo: Es una forma más persistente de memoria a donde puede pasar gracias al mecanismo atencional. Aquí permanece de 20 a 30 segundos. Cuando más tiempo permanezca la información en este almacén, tanto más exacta resulta la huella que se conserva en la memoria a largo plazo.

☼ Memoria a largo plazo: Es la permanente, aquí las huellas no se descomponen ni se desorganizan. En los procesos implicados en la dirección y control del flujo de información, la repetición desempeña un papel fundamental.

Se hipotetiza que la repetición cumple la función de “anillo verbal”, ella permite almacenar la información en la memoria a corto plazo.

Aprendizaje y retención son dos aspectos íntimamente relacionados, pues como ya hemos dicho, para la adquisición de conocimientos, la retención tiene gran importancia.

¿En qué momento del proceso de enseñanza- aprendizaje comienza la fijación del contenido?

La fijación del contenido comienza en la propia clase, en ella no sólo participa el profesor explicando y el estudiante escuchando en actitud pasiva, sino que la participación activa de este último resulta imprescindible para la elaboración del conocimiento.

¿Cómo puede un estudiante participar activamente en una clase?

En primer lugar, debe estar sentado correctamente en el pupitre. No adoptar una postura relajada que parezca más bien acostado pues esto contribuye a que la atención decaiga y el estudiante “se vaya” de la clase.

En segundo lugar debe mantenerse una escucha alerta para seguir el curso de la explicación que da el profesor. Esto es imprescindible para captar el sentido de las palabras que el profesor emplea y captar las ideas, argumentos, informaciones y descripciones que constituyen el tema de la clase.

La atención que el estudiante preste a la clase y la comprensión del contenido son las primeras condiciones necesarias para una adecuada memorización. La atención es el factor que determina lo que entra o no entra en el sistema de memoria a corto plazo. A menos que el estudiante preste atención a la información que recibe, no entra en su memoria a corto plazo ni estará algún tiempo después. Muchas veces el problema consiste en una falta de atención y no en una pérdida de memoria.

Cuando el estudiante comprende el contenido la memoria se hace activa y se fija mucho mejor y más rápidamente; a esto le llamamos memoria racional.

En la clase el profesor debe crear condiciones para la activación del estudiante a través de preguntas, ejercitaciones prácticas, etc. Debe a su vez insistir en la toma de notas por parte del estudiante de las ideas fundamentales como resultado de la reelaboración que hace de la explicación. También debe prestar atención a si el estudiante sigue el hilo de la explicación, si está comprendiendo o no. El lenguaje corporal es una buena fuente de información para un profesor experimentado.

El estudio debe ser una continuación de la clase, mientras menor sea el tiempo que medie entre la clase y el estudio, mayores posibilidades existirán para la memorización.

Experimentos realizados han demostrado que casi todo se olvida en un tiempo breve después del aprendizaje, por lo tanto, el estudio de lo explicado el mismo día de la clase, o lo más inmediatamente posible, contrarresta este olvido.

El estudio independiente que orienta el profesor en su clase es una forma de garantizar que el estudiante tenga necesidad de recapitular lo estudiado.

Tanto en la clase como en el estudio independiente, el profesor debe utilizar y orientar vías para una mejor organización, articulación, integración y compactación de los conceptos, acontecimientos y procedimientos de forma efectiva.

En la memoria tiene importancia el efecto de primacía novedad, tenemos tendencia a prestar atención al primero y último de los elementos que se nos presentan. Por supuesto, a la información que se explica y se requiere que el estudiante memorice no se le puede ir primero y que debe ir último, pero lo que sí se puede hacer es introducir más en los primeros y en los últimos puntos. Cuando desee que se memorice un concepto o un texto, divídalos en bloques menores con pausas intermedias. Por ejemplo:

Las clases sociales en el feudalismo:

- ✚ El señor feudal que como el rey y el clero vivían a expensas del trabajo de los villanos libres y de las siervas de la gleba.
- ✚ Los villanos libres que eran campesinos obligados a prestar servicio militar, a pagar tributos y a trabajar gratuitamente una parte del tiempo en las tierras del señor.
- ✚ Los siervos de la gleba, mucho más numerosos que los villanos libres, obligados a prestar servicios y a pagar atributos al señor, tenían que permanecer de por vida en el feudo donde habían nacido.

Otros recursos que puede utilizar el profesor es agrupar la información en bloque o esquemas de contenido.

Intente memorizar este número: 198 346 721.

Veamos esto a través de otro ejemplo:

| | |
|------------------------------------|--|
| Origen de los reyes del feudalismo | { El feudalismo tiene su origen en las donaciones de tierra que los franceses hacían a sus jefes militares o a quienes como en el caso de obispos y obades de monasterios, les prestaban servicios de consideración. |
| ¿Qué es el feudo? | { El feudo es un beneficio representado por el derecho a usar la tierra (usufructo) a cambio de una serie de obligaciones concretas con el señor (rey o noble) que hacía la concesión. |

Niveles de vasallos

Los grandes señores feudales (duques, condes, marqueses, etc) subdividieron a su vez sus dominios, cediendo tierra en feudo a varones y caballeros nobles de menor categoría que se convertían en vasallos suyos como ellos lo eran del rey.

La compactación del texto anterior en bloque según la idea fundamental que expresa, contribuye a una mejor comprensión por parte del estudiante y redundará en su memorización al darle sentido.

Otra vía para ayudar a la memorización son las imágenes o la capacidad de imaginarse algo visualmente. La mayoría de las personas no tienen dificultades para recordar materiales visuales, pero les resulta más difícil recordar nombres, textos, etc. No sólo se recuerdan más los materiales visuales, sino que mientras más analizadores intervengan en la asimilación de la información, tanto más eficaz y más a largo plazo será su memorización.

El profesor debe apoyar su explicación con medios de enseñanza que aporten imágenes, sonidos, olores; éstos pueden ser láminas, esquemas en el pizarrón, videos, películas, grabaciones, objetos reales si fuera posible, etc.

Si la explicación del feudalismo fuese acompañada con una película, en la cual el drama tuviese como escenario esta época histórica, difícilmente sería olvidado el tema por los estudiantes.

Otra gran ayuda a la memoria consiste en crear imágenes de los materiales. En el ejemplo que se analiza, el profesor puede pedirle al estudiante que imagine los caminos polvorientos, las carreteras cargadas con trigo (tributo para el señor feudal), las casas de madera llena de agujeros, familias enteras trabajando en el campo de sol a sol, etc. Las imágenes funcionan mejor cuando se desea recordar algo concreto en lugar de conceptual, ya resulta más fácil visualizar un lugar, una persona o un objeto que una idea. No obstante, se puede utilizar la visualización para recordar ideas y conceptos.

Las nuevas informaciones tardan en consolidarse y dejar un rastro estable en la memoria. Tras haber aprendido algo nuevo, para no olvidarlo resulta conveniente concederse períodos de revisión. Los períodos de revisión deben coincidir con los momentos de consolidación.

Uno de los períodos de consolidación ocurre durante la transferencia de la memoria a corto plazo cuando estamos dormidos y el tercero se produce al amanecer, una semana después del momento en que tuvo lugar el aprendizaje. De aquí se deriva la importancia del estudio y la forma en que se organiza el tiempo para evitar el olvido.

Si el alumno estudia lo más inmediatamente posible después de la clase, vuelve a recapitular un día más tarde y una semana después la materia en cuestión pasará a la memoria a largo plazo. La revisión del contenido uno y seis meses después servirá para fijar de forma permanente los datos y materiales.

Si el profesor organiza el estudio teniendo en cuenta lo anterior, contribuirá notablemente a la adecuada memorización.

El profesor tiene varios recursos o métodos para hacer que el estudiante revise el contenido con esta periodicidad, con preguntas y respuestas escritas, trabajos a entregar en clases, seminarios, prueba intrasemestral, examen final, etc.

Resulta importante también que durante el estudio independiente el estudiante “opere” con el contenido. La orientación de las actividades fuera de la clase no puede quedarse en una indicación formal: “revise tal bibliografía de la página 7 a la 9”. El profesor debe orientar por ejemplo: resumen del texto, extraer ideas centrales, comparar conceptos, situar preguntas cuyas respuestas exijan la lectura de la bibliografía, etc.

Otra cuestión importante en la memorización es la forma en que se archive una información. La memoria no es la exacta recepción de una imagen, sino una capacidad para categorizar; en dependencia del contexto y las experiencias pasadas, cada recolección es una recategorización. Sólo si el nuevo contenido se conecta con lo ya almacenado en el sistema de memoria a largo plazo, éste podrá ser recordado cuando se necesite, por lo tanto el profesor no debe olvidar cumplir con el principio de sistematicidad del conocimiento y en cada clase establecer los nexos entre los contenidos anteriores y nuevos.

A manera de resumen podemos decir que los factores claves para una adecuada memorización son: la atención, la comprensión, el agrupamiento y la organización de la nueva información en el almacén de la memoria a largo plazo a los viejos conocimientos.

Bibliografía.

1. Bello, Zoe y Estévez, Nancy. Educación e inteligencia en Selección de lecturas de inteligencia humana. Editorial “Félix Valera”,
2. Domínguez García, Laura. Caracterización de diferentes etapas del desarrollo de la personalidad en Psicología. Selección de textos. Editorial “Félix Varela”, La Habana, 2003.
3. Fariñas León, Gloria. Dinámicas del aprender a aprender en Psicología, Educación y Sociedad. Editorial “Félix Valera”, La Habana, 2005.
4. Ibarra Mustelier, Rol del profesor en Psicología y educación. Una relación necesaria. Editorial “Félix Valera”, La Habana, 2005.
5. Rico Montero, Pilar. Las acciones del alumno en la actividad del aprendizaje. Una relación necesaria para enseñar mejor en Temas de Psicología Pedagógica para maestros IV. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1995.
6. Trápaga Ortega, Miriam y col. Fundamentos biológicos del comportamiento. Editorial Servigraf, 2001.
7. Vega, Manuel. Capítulo 2. Estructura de la memoria. Capítulo 3 La atención en Introducción a la Psicología Cognitiva. Alianza Editorial, 1994.

