



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“CÓMO MEJORAR NUESTRA MEMORIA”

AUTORÍA OTILIA D. GONZÁLEZ ROBLES
TEMÁTICA LA MEMORIA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

RESUMEN

La presente actividad la realicé con un grupo de personas del primer nivel en una S.E.P (Sección de Educación Permanente).

Sus edades estaban comprendidas en un intervalo que iba desde los cincuenta a los setenta años aproximadamente.

He creído conveniente dar estos datos ya que el tema que nos ocupa “La memoria” guarda bastante relación con la edad.

Palabras clave

- Atención
- Retención
- Recuerdo
- Asociación
- Memoria.

ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos
3. ¿Qué es la memoria?
4. ¿Por qué olvidamos?
5. Metodología



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

6. Actividades
7. Evaluación
8. Conclusión
9. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN.

Aunque es cierto que todas las personas tenemos olvidos intermitentes y esporádicos que no avanzan (lapsos), ello no tiene nada que ver con pérdidas de memoria progresivas y constantes.

Una de las situaciones con las que nos encontramos en un Centro de Adultos es el problema que tienen algunas personas para retener los contenidos trabajados. Pues bien, un momento como éste lo viví hace unos años en el centro al que me estoy refiriendo.

Eran personas que llevaban a cabo su día a día en buenas condiciones, sin problemas aparentes pero que cuando llegaban al centro y se les planteaba una actividad nueva aunque les costara más o menos asimilarla, pensaban que no podrían retenerla ya que como ellas decían, ya no tenían la memoria de los niños”.

Obviamente, tenían razón ya que, como sabemos, a cierta edad la capacidad para memorizar de algunas personas se va perdiendo de forma lenta pero progresiva.

Ante este hecho real no podemos hacer otra cosa que enfrentarnos a él, intentando frenar dicho deterioro.

Aquí precisamente, es donde centré la actividad, en la realización de una serie de ejercicios que podíamos practicar para paliar los efectos de la pérdida de memoria.

2. OBJETIVOS

Para trabajar esta actividad me planteé el desarrollo de los siguientes objetivos:

- Disminuir la posible pérdida de memoria y atención.
- Reforzar la memoria inmediata.

3. ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

Cuando nacemos no lo hacemos con buena o mala memoria. Decir yo no tengo memoria es algo muy cómodo y fácil de pronunciar. La memoria como otras partes de nuestro cuerpo hay que trabajarla y de esta forma contribuiremos a mejorarla. Pero, qué es en realidad.

El término memoria, se define como el conjunto de sistemas que utilizamos para retener y recuperar información en nuestro cerebro. Consta de tres **fases**:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

a.- Fase de codificación:

Este momento es esencial, sin él no podrían desarrollarse los demás.

En esta fase nos llega la información de lo que queremos retener y aquí juega un papel crucial la **atención** pues sin ésta es difícil que se produzca tal retención.

Cuántas veces nos hemos encontrado en una situación en la que nos están relatando un suceso y si estamos pensando en otra cosa y no prestamos atención, posteriormente no conseguimos recordar bien lo relatado.

b.- Fase de retención

En ella almacenamos la información que nos llega.

Para ello, trabajaremos diferentes modelos de actividades desde aquellas que nos permitan asociar la nueva información con la que teníamos, como las que realicemos repitiendo en voz alta lo que estamos haciendo, pasando por las que facilitan la retención a través de la agrupación o el orden por categorías de los datos u objetos que tengamos.

c.- Fase de recuerdo

A través de esta fase, recordamos la información guardada en las etapas anteriores.

Para conseguirlo, nada mejor que volver a la situación vivida, al último lugar. Debemos pensar dónde estábamos, qué hicimos, quién había con nosotros... y múltiples preguntas que nos ayuden a volver a la situación anterior.

Ahora bien, para poder recordar debemos estar tranquilos. Una situación de estrés dificulta la concentración y por tanto el recuerdo.

4. ¿POR QUÉ OLVIDAMOS?

Todos sabemos que el olvido es necesario para dejar en nuestro cerebro espacio libre para almacenar información nueva. Lo importante es saber retener lo valioso, aquello que tiene sentido para nosotros y olvidar lo superfluo.

Aparte una enfermedad, algunas de las **razones** que contribuyen al olvido son:

- El hecho de no usar la información retenida. Si aprendemos algo que posteriormente no usamos, lógicamente tiende a olvidarse todo o en parte.
- Falta de conexión entre la información anterior y la actual.

Cuando no relacionamos unos conocimientos nuevos con otros que teníamos anteriormente es más fácil que se produzca el olvido de unos y la poca retención de los otros.

- La edad que la mayoría de las veces contribuye al deterioro de nuestra memoria.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Sin dejar a un lado los dos primeros, vamos a tener muy presente este último aspecto pues afecta bastante al grupo con el que estamos trabajando.

Estas personas tienen más facilidad para recordar hechos y situaciones vividas en su infancia y épocas anteriores, que la información recibida actualmente. Estas situaciones van desde el no recuerdo de lo hecho anteriormente, al olvido de algo que tiene que hacer, hasta tener problema para resumir un texto íntegro...

Teniendo presente estos inconvenientes, elaboré una serie de actividades que utilizando una metodología adecuada pudieron ayudar a paliar tales fallos en el recuerdo.

5. METODOLOGÍA

En líneas generales, voy a explicar el proceso metodológico llevado a cabo al realizar esta actividad.

Las sesiones se realizaron con el grupo – clase.

Una vez explicada toda la información relativa a la memoria, sus fases, problemas,... se llevó a cabo el correspondiente comentario.

Asimismo, se les indicó cómo íbamos a trabajar en estas jornadas, a saber:

- La duración del taller sería de seis sesiones, intercaladas con los días de clase normales.
- Los ejercicios serían prácticos y se realizarían de forma individual, por parejas o en grupo, dependiendo de la necesidad. Pero fuera de una manera u otra, cada alumno/a leería las actividades de forma silenciosa, intentando comprenderlas y aplicando de todas las reglas explicadas las que considerara convenientes.

El trabajo individual fue muy importante, incluso hubo ejercicios que a petición de los alumnos/as, se realizaron en las casas, hecho que permitió una mayor concentración.

- Las actividades fueron variadas y estuvieron dirigidas a potenciar el desarrollo de las diferentes fases, dándoles tanta importancia a la codificación, como a la retención y al recuerdo.
- Además del trabajo en las respectivas sesiones hubo acciones que se realizaron en el día a día, es decir:
 - Cada día se les recordaba que era fundamental prestar atención y no atender a varias cosas a la vez. Debían concentrarse en el tema que se estaba tratando.
 - No se debían preocupar en exceso por las cosas, deberían tranquilizarse,... ya que ello facilita el proceso de retención.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

6. ACTIVIDADES

Aparte de todo lo indicado anteriormente, el ejercicio intelectual juega un papel importantísimo en el desarrollo de la memoria. De ahí la necesidad de que se lleven a cabo actividades como las que presento a continuación:

A.- Se dedicaban cinco minutos para la relajación y concentración.

B.- Actividades para mejorar la atención y percepción:

1. Texto.

Aquel día de invierno, con viento frío y cuando el Sol estaba despuntando, iban los aceituneros hacia el campo.

Las aceituneras tenían sus manos duras, las pieles quebradas del Sol y el viento, pero el corazón blando.

Ellos estaban cansados de andar vareando, y por tanto sus rostros estaban tristes y pesados. Mientras que las aceituneras sentían este cansancio recogiendo el fruto caído por los palos.

De todas formas, todos trabajaban con resignación y lo hacían felices y cantando.

Después de leer detenidamente el texto, contesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué hacían las aceituneras?

- a. Guiar los mulos
- b. Varear
- c. Recoger aceituna

- ¿Cómo era el día?

- a. Cálido
- b. Gris
- c. Frío

- ¿De qué estación estamos hablando?

- a. Otoño
- b. Invierno
- c. Primavera



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- ¿En qué consistía el trabajo de las aceituneras?

- a. Recoger aceituna
- b. Varear
- c. Apilar la aceituna

- Trabajaban

- a. Con resignación
- b. Malhumorados

- Las aceituneras tenían las pieles

- a. Duras
- b. Quebradas
- c. Rígidas

- Sus manos estaban

- a. Doloridas
- b. Duras
- c. reseca

2. Dados los siguientes nombres escribe los que pertenezcan a animales:

Vestido	oso	ventana	col
Cebolla	armario	cigüeña	lavadora
Elefante	crystal	cortina	nutria
Revista	foca	murciélago	libro

-----, -----, -----
-----, -----, -----

3. Rodea todas las “b” que encuentres en las siguientes frases:

- Blanca dice que en la primavera la temperatura es muy buena.
- Los precios de las verduras han subido bastante en lo que va de año, dice Bernardo.
- Blas es una persona muy bondadosa y amable.
- A Benito le han dado un trabajo en la barbería.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

4. Sin mirar las frases que hay en la actividad anterior, recuerda y escribe los nombres propios que hay en ellas.

-----, -----, -----, -----

5. Tacha todas las letras mayúsculas que encuentres en una página del periódico

6. Resuelve la siguiente sopa de letras, utilizando las palabras del recuadro.

B	L	U	S	A	E	T
C	D	V	U	L	U	Z
E	C	A	J	A	O	L
A	E	T	O	P	U	E
I	O	L	T	I	C	A
U	T	E	A	Z	K	L
J	D	H	L	U	H	I

BLUSA	UVA
ALA	CAJA
JOTA	TILA
LUZ	LÁPIZ

7. Observa detenidamente las siguientes imágenes:



Perro-flores



niños-lectura



coche-velocidad



campo-trigo



flores-primavera

Después de ocultarlas, coloca la palabra correspondiente,

Perro-

niños-

coche-

campo-

flores-

8. Lee detenidamente el siguiente texto:

Luisa es una persona muy sociable. Vive con su hermano Juan y su madre María. Le gustan mucho los animales y cada día cuando se levanta, una vez realizadas las tareas de la casa, lo primero que haces es echarle de comer a los pajarillos. Después se va a pasear a su perro Aníbal. Ya en el parque, Aníbal juega con Luz que es perrita de Teresa, la vecina del quinto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Recuerda los nombres propios del texto anterior y escríbelos a continuación.

-----, -----, -----
 -----, -----, -----

C. Actividades para mejorar la retención:

1. En las columnas siguientes hay una serie de palabras, léelas atentamente,

Armario	llave	lápiz	sombrero
Caracol	ventana	mesa	luz
Canario	flor	sillón	árbol

Ocultas las palabras leídas y vuelve a leer las que aparecen continuación, subrayando las que coincidan con las de las columnas anteriores.

Caracol	bombilla	ventana	percha	espejo	lápiz
Sombrero	luz	árbol	plumas	vasija	sol

2. Para retener más fácilmente las siguientes palabras, agrúpalas por familias,

Mesa	cangrejo	lirio	león	azucena
Goma	gaviota	ballena	lápiz	silla
Margarita	folio	rosa	armario	estantería
Consola	libreta	delfín	carpeta	clavel

-----, -----, -----, -----
 -----, -----, -----, -----
 -----, -----, -----, -----
 -----, -----, -----, -----
 -----, -----, -----, -----

3. Después de leerlas, recuerda las cosas que aparecen en las columnas asociándolas al lugar donde se venden.

Pan	uvas	dulces	periódico
Peras	folios	melocotones	agujas
Harina	alfileres	hilo	revistas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Panadería

Frutería

Mercería

Papelería

4. Indica el número de puertas que hay en tu casa. Para ello, realiza una visión mental de la misma. -----

5. Recuerda las palabras del recuadro escribiendo frases como la que aparece a continuación: “Fui al **mercado**, después visité a **Luisa** y luego nos fuimos a la **cafetería**”.

Desayuno	Inés	casa
Perro	zapatos	parque

6. Recuerda la lista de la compra, agrupando las palabras siguientes por categorías (lácteos, frutas, artículos de limpieza, carnes, verduras)

Leche, espinacas, peras, lechuga, flan, coles, queso, sandía, pollo, melón, conejo, detergente, lejía, amoníaco, cerdo.

Lácteos	frutas	artículos de limpieza	carnes	verduras

7. Lee detenidamente los siguientes pares de palabras:

Mesa – libro

tienda – persiana

terrazza – toldo

Flor – niña

Antonio – silla

campo – canal

Después de ocultar las palabras anteriores, completa las que presentamos a continuación:

Mesa -

tienda -

terrazza –

Flor -

Antonio -

campo –

8. Tras observar estas imágenes, ocúltalas y recuerda el nombre que le corresponde a cada una, escribiéndolo en el espacio señalado.



Casa de campo



casa de lujo



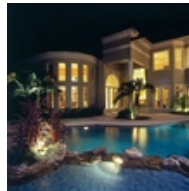
casa de madera



casa rústica



casa moderna



D. Actividades para mejorar el recuerdo:

1. Después de esconder seis objetos de la clase, indica el lugar donde se encuentra cada uno.

Folio ----- libreta ----- tiza -----

Borrador ----- libro ----- lápiz -----.

2. Tras contar la siguiente historia ordenada temporalmente, los alumnos/as la recordarán y volverán a contarla en voz alta.

Cuando Carmen se levanta lo primero que hace después de lavarse es arreglar la casa y limpiar un poco.

A media mañana, después de preparar algo de comida, sale a comprar. A la vuelta termina de hacer el almuerzo y algo para la cena.

A mediodía, después de comer y dejar limpia la cocina, se arregla, saca el coche del garaje y se va al trabajo.

A media tarde, en los treinta minutos que tiene libres, sale con otra compañera y se toman un café en la cafetería de la esquina.

Cuando vuelve a casa por la noche, está muy cansada y después de cenar y limpiar la cocina sólo tiene ganas de sentarse en el sillón y descansar un poco.

3. Después de leer el siguiente texto, los alumnos/as harán un resumen del mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Texto:

La comarca de la Alpujarra granadina que se extiende desde el Mulhacén y el Veleta (3.481 metros) hasta el nivel del mar es uno de los parajes más singulares de la Península Ibérica. En este espacio podemos observar diversos tipos de clima y vegetación, destacando en esta última las zonas de tundra, las praderas alpinas, los alcornoques, los castaños, las chumberas, naranjos, caña de azúcar y palmitos.

Entre los pueblos de la Alpujarra granadina se encuentra Trevélez. Este pueblo, situado en el centro de la Alpujarra es el más alto de España.

Cuando los inviernos son muy fríos ha llegado a estar aislado por la nieve caída. Es una pequeña aldea que aún conserva la imagen de pueblo bereber y donde se encuentra el famoso jamón que lleva su nombre.

Concluido el taller y por tanto realizados los ejercicios expuestos fuimos trabajando actividades intercaladas con el trabajo de cada día, tales como:

- Que los alumnos/as elaboraran un listado indicando lo que habían comido la última semana.
- Que expusieran cronológicamente la tarea realizada el día anterior.
- Aprendieron individualmente el número de teléfono del centro y lo dijeron posteriormente.
- Cada lunes, recordaban y exponían cronológicamente los acontecimientos del fin de semana anterior.
- Narraron alguna película vista con anterioridad.
- Recordaban las personas que los/as habían llamado por teléfono durante la semana o jornada, dependiendo del número de llamadas recibidas.
- Continuamos haciendo resúmenes de textos, actividades de lectura comprensiva y otras similares a las citadas anteriormente.

Consecuentemente, a lo largo del curso se fue notando una mejoría en la mayoría de los alumnos/as.

7. EVALUACIÓN

El trabajo de la memoria es una actividad cuyos objetivos son difíciles de conseguir a corto plazo, y más en este caso concreto teniendo presente el tipo de personas a quienes va dirigido. No obstante, los mencionados objetivos se pueden conseguir a largo plazo.

Aunque al principio les costase trabajo prestar atención, concentrarse y realizar las actividades, con constancia y perseverancia se fueron alcanzando los fines propuestos.

Por otro lado, la evaluación del mismo consistió en la continua comparación de las tareas realizadas día tras día. Hecho que nos permitía ver su progresiva evolución.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

8. CONCLUSIÓN

Como hemos observado a través de estas páginas, es esencial que nuestros alumnos/as se acostumbren a razonar, recordar, relacionar, pensar en abstracto... Asimismo, es fundamental que se desarrolle en ellos/as el gusto por la lectura ya que todo ello facilitará sus aprendizajes y consecuentemente el desarrollo de la memoria.

Por otro lado, vistos los resultados obtenidos y a pesar del gravamen de la edad, he de decir que con atención, interés, motivación, ejercicio intelectual, estrategias adecuadas, y la práctica diaria se puede mejorar la memoria, hecho que tendrá una repercusión positiva en el trabajo diario y por tanto en la calidad de vida.

9 BIBLIOGRAFÍA

www.gerontología.uchile.cl/docs/memoria.htm

Gross, R (1998) *Psicología la ciencia de la mente y la conducta*. México: El manual moderno

Autoría

- Nombre y Apellidos: Otilia D. González Robles
- Centro, localidad, provincia: Lanjarón (Granada)
- E-mail: otigoro2@hotmail.com