

13.1. MEMORIA: CANALES DE INFORMACIÓN.

La persona **capta información** a través de los **distintos sentidos**. Recordamos palabras que hemos leído, pero también imágenes que hemos visto, sonidos que hemos oído, olores que hemos olido, sabores que hemos probado, tacto que hemos sentido, etc.

Algunas personas tienen más facilidad de memorizar utilizando un canal y otras utilizando otro.

Hay personas con una excelente memoria visual (recuerdan muy bien lo que ven), mientras que otras tienen mejor memoria verbal (recuerdan mejor lo que leen; cuando estudian repiten mentalmente las palabras).

El estudiante puede **mejorar notablemente su proceso de memorización utilizando al mismo tiempo la memoria verbal y la memoria visual.**

La imagen se recuerda mejor que la palabra

De esta manera **registra por partida doble la información** que está memorizando.

Utiliza simultáneamente la capacidad de ambos hemisferios cerebrales: la capacidad lógica (memoria verbal) situada en el hemisferio izquierdo y la capacidad creativa (memoria visual) situada en el hemisferio derecho.

Este es el motivo por el que **en los libros de texto suele haber muchos dibujos, esquemas o fotos, ya que ayuda a su memorización.** Por ejemplo, en los libros de idiomas al lado de la palabra suele haber un dibujo (por ejemplo; "car" y al lado el dibujo de un coche).

Así, **resulta muy útil destacar con un color las ideas principales del texto.** De esta manera se registra al mismo tiempo la palabra que lee (el concepto) a través de la memoria verbal y el color (imagen) a través de la memoria visual.

Si se estudia un tema de historia uno puede cerrar los ojos y tratar de trasladarse mentalmente a esa época, **imaginando con el máximo detalle el escenario** en el que se desarrollan los acontecimientos. Crearía una película mental cuyo argumento es aquello que está estudiando. Iría viendo la película al mismo tiempo que repite la lección.

Si una palabra que hay que memorizar además de leerla se escribe en un papel se estarían utilizando dos canales de información, aumentando las probabilidades de que la misma quede registrada. Siempre que se pueda hay que tratar de asociar una imagen a la palabra.

La memoria visual se puede ejercitar: Por ejemplo, al estudiar el cuerpo humano se puede emplear la imaginación e ir viendo mentalmente lo que se va estudiando (vamos recorriendo el cuerpo al mismo tiempo que leemos los nombre de los músculos, huesos, órganos, etc.). A principio este ejercicio no resulta fácil pero con cierta práctica se consigue interiorizar esta forma de estudiar, tendiendo uno de forma natural a asociar una imagen al texto que se estudia.

Otro ejemplo de utilización simultánea de dos canales de información es cuando se repite en voz alta aquello que se estudia.

A la memoria verbal (concepto que se lee) se suma la memoria auditiva (palabra que se oye).

Otro ejemplo: memorizamos una lista de pintores italianos componiendo una melodía con sus nombres.

Utilizamos memoria verbal (al leer la lista) y memoria auditiva (melodía).

Si además en el libro hay retratos de estos artistas estaremos memorizando también su imagen, con lo que estaríamos utilizando tres canales de información al mismo tiempo.