

# Ayudando a los adolescentes a mejorar su memoria

*Albert Schmelzer*

*Traducido al inglés por Genie Sakaguchi*

---

Todos los días en el colegio proporcionamos a los niños imágenes, sonidos y experiencias que les ayudan a desarrollar su memoria. Les enseñamos hechos, nombres, reglas, categorías y resolución de problemas para mejorar su memoria a largo plazo. Y les ayudamos a almacenar recuerdos deliberadamente para mejorar su memoria a corto plazo. Les damos tarea y les pedimos que filtren las distracciones de sus teléfonos celulares y de sus iPads para decidir qué es importante.

Algunos niños tienen más capacidad de reconstrucción visual y eligen fácilmente las partes más importantes de sus experiencias. Compactan esa información y luego añaden detalles personales a su memoria. Otros están más dotados para la reconstrucción auditiva. Escuchan, seleccionan la información importante y señalan lo que es significativo para ellos. Otros necesitan correr, tejer, saltar o usar cualquier otra forma de movimiento para activar su memoria.

## Tipos de memoria

Los expertos desglosan el proceso de memorización identificando varias

categorías de memoria. La memoria visual utiliza los ojos y el ojo de la mente. La memoria auditiva reconstruye palabras, frases, historias y recuerdos del lenguaje hablado. La memoria secuencial registra información en un orden. La memoria episódica registra lo que le ocurre a uno mismo. La memoria procedimental ayuda a recordar, por ejemplo, cómo atarse los zapatos. La memoria automática mueve los músculos instintivamente.

Una memoria activa se entrena a menudo en los deportes, por ejemplo, regateando, bateando, recibiendo pases o buceando. Los niños aprenden a mantener las cosas en funcionamiento cuando las necesitan.

## Estrategias

Los profesionales enseñan a los niños cómo crear estrategias de memoria adecuadas. Hay muchas. Por ejemplo, la estrategia de grupo ayuda a los niños a recopilar imágenes por parejas o categorías, como cosas divertidas. Las estrategias de asociación les ayudan a recordar un nombre, pensar en otras personas de la familia, o en el coche, etc. Para utilizar la estrategia de trabajo

---

activo, los niños escriben muchas veces en papel o subrayan partes. La estrategia de derivación enseña a los niños a buscar una imagen para recordar las palabras. Y también son muy eficaces las estrategias de ejercicio físico en las que, por ejemplo, se levante un pie hacia arriba y se baja un brazo. O mueven las extremidades hacia la izquierda y derecha para desarrollar la memoria a corto plazo.

Las buenas estrategias para la preparación de exámenes incluyen preguntas que ayuden a los niños saber que saben lo suficiente. Las estrategias les ayudan a aprender qué material se va a tratar, qué tienen que memorizar y cuánto tiempo necesitan para ello.

## **Dónde residen los problemas**

Cuando se analizan dónde residen los problemas de los niños, fíjese en los déficits de memoria a corto plazo y en la memoria del trabajo activa, así como en lo bien que registran los procedimientos y secuencias. ¿Son los niños capaces de recordar lo que aprendieron el curso pasado, la semana pasada, ayer? ¿Los puntos débiles están en el procesamiento del lenguaje o en el procesamiento de los datos? ¿Son los niños capaces de aplicar las reglas que se les ha enseñado o pueden tener deficiencias en el razonamiento? Y a menudo cuando los niños cometen errores continuamente aparece la ansiedad.

## **El enfoque de Steiner en el proceso de aprendizaje**

No es sorprendente que Rudolf Steiner enfocara la memoria de una manera muy diferente. Su objetivo era dar a los niños algo que llegara más allá de las ideas, sentimientos, imágenes mentales y destrezas, hasta su vida adulta. Desafiaba a los profesores a dar a los niños ideas, sentimientos y destrezas que no estuvieran completamente formadas, sino que fueran capaces de crecer y desarrollarse. ¿Cómo es esto posible?

Cuando hablaba con los primeros profesores en 1921, sabía por experiencia propia que recordar y percibir eran las mismas actividades, pero en dos direcciones diferentes; la percepción se dirige hacia fuera y el recuerdo hacia dentro. “Cuando percibimos algo, cuando en el caso de los niños dirigimos su actividad anímica hacia algún objeto exterior y desarrollamos con ellos una idea o concepto, la actividad será ciertamente la propia de los niños, están inquietos, trabajando con la idea o concepto. A este proceso lo llamamos percepción.

“Cuando los niños recuerdan algo se produce el mismo proceso, pero ahora está dirigido hacia el interior. Algo ocurre en el interior del niño. Los niños están trabajando con algo de la misma manera que en la percepción de un objeto exterior. Estos procesos internos, que continúan cuando las imágenes

mentales originales de la percepción ya no están directamente presentes, son extremadamente complicados. Es muy difícil describir, en cualquier caso concreto, cómo una imagen mental se dispone a reconectar con el ser humano para emerger como recuerdo, para que la imagen pueda ser percibida de nuevo. Esta vez se trata de un acontecimiento interior. Pero cuando recordamos, en realidad percibimos acontecimientos interiores del mismo modo que percibimos objetos exteriores.

¿Dónde tiene lugar esto en los niños? Según Steiner, los efectos continuos de las imágenes e ideas mentales que surgen más tarde en la memoria en realidad tienen lugar en nuestros sentimientos. Nuestra vida de sentimientos -con sus alegrías, dolores, placeres, disgustos, tensiones y relajaciones- es el vehículo real de las cualidades duraderas de las ideas e imágenes mentales que podemos recordar en una etapa posterior. Nuestras imágenes mentales se transforman en sentimientos, y son estos sentimientos los que más tarde percibimos y nos permiten recordar.”<sup>1</sup>

La mayoría de los profesores piensan que los conceptos que enseñan descenderán a las esferas inconscientes del alma del niño y permanecerán allí hasta que se recuerden. Steiner no está de acuerdo. Afirma que las imágenes mentales de una lección cambian inmediatamente después de que la clase se acabe y que los niños ya no piensan en ellas. Las imágenes

mentales desaparecen. La pregunta es, ¿cómo ayudamos a los niños a desarrollar una capacidad para recordar?

## Ayudas para la memoria

Un método es poner sentimientos en nuestras palabras cuando enseñamos. Aportamos sentimientos a los temas que enseñamos y permitimos que los experimenten las emociones. De lo contrario, nos limitamos a presentar lo que los niños ven. Podemos hacerlos sentir felices o tristes. Podemos aportar cariño a nuestras lecciones. Esto exige más de los profesores. Nuestro objetivo es ayudar a los niños a establecer una conexión interior con la asignatura estimulando sus sentimientos. Si estimulamos sus sentimientos mientras aprenden, ayudamos a su memoria cuando se dirige hacia dentro. Otro método que sugiere Steiner es interrumpir el proceso de pensamiento en las asignaturas como geometría o física y preguntar al niño, “¿si hicieras esto y ocurriera algo inesperado...?”, así añadimos sentimiento a la lección. Añadimos tensión, expectación y relajación que impregnarán y beneficiarán el proceso de pensamiento.<sup>2</sup>

Otro método consiste en tocar sus sentimientos abordando lo desconocido o muy poco conocido. Steiner sugirió a sus primeros profesores: “Si al final de una lección decimos ‘...y mañana haremos esto...’, no es necesario que los niños sepan nada de ‘esto’, su

expectación y curiosidad seguirá estando despierta. Si, por ejemplo, he enseñado las propiedades del cuadrado antes de las del triángulo y finalizo la lección diciendo 'mañana aprenderemos sobre el triángulo', los niños aún no saben nada sobre el triángulo, pero es exactamente esto lo que les causa una cierta tensión, una expectativa de lo que vendrá, una expectación ante la lección del próximo día. Debemos recurrir a lo desconocido o poco conocido para facilitar los esfuerzos de los niños por encajar los detalles en la totalidad."<sup>3</sup>

Si usamos nuestro sentido del humor en el momento adecuado, nos ayuda a pensar. Desarrollamos tensiones y relajaciones que actúan como ayuda para la memoria en los niños.

Un método más sutil consiste en relacionar conceptos de una lección con otras cosas de la vida. Steiner da un ejemplo de una lección de física: "Podríamos, dada la oportunidad, referirnos espontáneamente al tiempo, a las condiciones climáticas, a los fenómenos que ocurren a través del globo en un país lejano, para que los alumnos se den cuenta de que hay conexiones en todas partes del mundo. Entonces experimentarán que las emociones que surgen cuando nos llevan de un fenómeno a otro, las tensiones y relajaciones que resultan les permitirán identificarse con la asignatura, crecer junto a ella, hacerla suya."<sup>4</sup>

Y reta una y otra vez a los profesores a conectar lo que enseñan con el ser humano: "Qué nos impide, al hablar del fenómeno del calor, mencionar la fiebre? ¿Qué nos impide, al hablar de las bolas elásticas en la física, mencionar el fenómeno del vómito, un proceso similar a la repulsión en las bolas elásticas y viceversa?"<sup>5</sup>. Al relacionar los temas con el ser humano, creamos una totalidad. Los niños aprenden a combinar, en su mente, el espíritu y el alma con el mundo físico. Las ideas interactúan, fluyen unas en otras.

## **Actividades físicas y contemplación**

Más allá de estas ayudas para la memoria, Steiner sugiere un equilibrio entre la instrucción que lleva a los niños a la actividad física y la instrucción que apela a la contemplación y al juicio. Con las actividades físicas los niños desarrollan activamente habilidades: eurytmia, música, educación física, incluso la escritura o los procesos mecánicos en aritmética, por nombrar algunos. En las lecciones basadas en la contemplación, pedimos a los niños que piensen sobre las cosas que les contamos. Estos aspectos son fundamentalmente diferentes. Steiner dijo: "Generalmente no se aprecia cuánto debe el profesor de una asignatura contemplativa, como la historia, a otro profesor que está más centrado en las habilidades y aptitudes. Realmente debemos mucho, como profesores de asignaturas contemplativas,

a los profesores de manualidades, música y eurytmia. Podemos llegar a decir que el profesor de historia vive en realidad del profesor de música o canto y que, viceversa, los profesores de canto y música viven de los contemplativos de la historia, y así sucesivamente.”<sup>6</sup>

Cuando enseñamos asignaturas contemplativas, los niños escuchan, se concentran y usan su juicio para comprender lo que se les dice. Steiner compara esto con una “actividad de sueño despierto. La separación del cuerpo no es tan completa como durante el sueño, por lo que no duermen del todo. Cuando están dormidos en sus camas, la actividad orgánica asciende libremente al cerebro”. Steiner menciona que esa misma actividad también tiene lugar en las lecciones contemplativas. “Y este ascenso de lo que está mal en el organismo es generado continuamente por nuestra insistencia en hacer que los niños escuchen, piensen y contemplen. Cuando, por otra parte, les enseñamos eurytmia, cuando les hacemos cantar o tocar instrumentos, cuando les empleamos en actividades físicas, como trabajos manuales o gimnasia, incluso cuando les hacemos escribir algo, cuando de hecho están haciendo cosas, los procesos orgánicos así estimulados son una intensificación de la actividad de estar despierto.

“Aunque no se note el efecto, el canto y la eurytmia son actividades, higiénicas, incluso terapéuticas. Esto no se puede

negar. Esta actividad higiénica y terapéutica será tal vez más saludable cuando menos la abordemos desde un punto de vista médico aficionado, cuanto más lo hagamos simplemente desde nuestra sana concepción imaginativa de la vida.”<sup>7</sup>

Los profesores tienen que desarrollar ciertos conceptos para ofrecer estas oportunidades a sus alumnos. Necesitan descubrir cómo los procesos vitales se desarrollan en ritmos. Esta verdad se aplica no solo a la música, sino a todo en la vida. Los niños necesitan pasar de una actividad a otra y volver a sí mismos. Esto proporciona tensión y relajación. Solo el ritmo mantiene la vida. Por lo tanto, si tratamos correctamente las asignaturas contemplativas, los niños desarrollarán



facultades que aparecerán en las demás asignaturas. Si damos a los niños imágenes imaginativas de, por ejemplo, Julio César en las clases de historia, desarrollarán sus propias imágenes imaginativas, y él cobrará vida hasta cierto punto. Lo “verán” caminar, pelear o hacer otras cosas. En ese momento los niños modelan imágenes en su mente, no solo aprenden sobre los éxitos y fracasos de la persona. “Y si luego pasaran a una lección de manualidades, puedes estar absolutamente seguro de que tejerían mejor de lo que lo habrían hecho sin César.”<sup>8</sup>

Steiner dijo a sus profesores que podían ser pioneros en la educación si utilizaban las abstracciones, los conceptos inertes de su época, y los combinaban con imágenes imaginativas vivas. Podrían enseñar historia de tal manera que dé vida a la anatomía, y anatomía para dar vida a la historia. “La función del hígado podría, por ejemplo, dar una idea para tratar la historia de la cultura egipcia posterior, porque el matiz, este matiz especial en la presentación, el aroma que hay que esparcir por las etapas posteriores de la historia egipcia, se adquiere durante la contemplación de la función del hígado en el organismo humano. Al entrelazar las asignaturas de esta manera, satisfará una necesidad educativa al reunir lo llamado físico, que no existe como tal, y lo espiritual abstracto, que no tiene significado como tal. Así podrá entrar en el aula de tal manera que sus palabras tengan peso

y, al mismo tiempo, adquieran alas. No torturamos a los niños con palabras que no meramente vuelan, ni les enseñamos habilidades y aptitudes que les resulten pesadas.”<sup>9</sup>

## **Imaginación y memoria**

Algunos niños tienen una imaginación muy viva y otros muy escasa. Los profesores pueden aprender a tratar adecuadamente con estos niños. Tenemos que hacer participar a estos grupos de niños de las formas más diversas desarrollando la rutina. Los que tienen poca imaginación tienen dificultades para hacer aflorar las imágenes. Steiner sugiere: “Hay que hacerlos observar mejor durante la lectura. Hay que intentar que escuchen mejor. Con los niños que son esclavos de sus imágenes mentales, debemos procurar que se vuelvan más activos físicamente, que se muevan; debemos hacer que se centren más en la escritura. Deberíamos tener dos grupos en la clase: a los niños con poca imaginación les daríamos la oportunidad de cultivar la lectura y la observación, mientras que para el otro grupo, el de los niños con una imaginación viva, podríamos cultivar la pintura y la escritura. Naturalmente, es una cuestión de grados, porque todo es relativo.”<sup>10</sup>

## **El organismo escolar**

Trabajar con niños es la actividad central de cualquier escuela. Por tanto, es la verdadera base de toda la organización de la escuela. Si observamos que los

niños tienen problemas en clases de física, podemos hablar con el profesor de música y pedirle que busque la manera de ayudar al niño. Las asignaturas con actividades físicas, artísticas o artesanales atraen de manera diferente a los niños que las asignaturas contemplativas. El organismo escolar cobra vida en el momento en el que los profesores trabajan juntos para comprender los retos a los que se enfrenta un niño y les ofrecen las oportunidades higiénicas en las distintas actividades. De esta manera, las asignaturas se integran. Se satisfacen las necesidades de los niños.

También contribuimos al organismo escolar cuando adquirimos gradualmente las habilidades educativas necesarias estudiando la naturaleza del niño y apelando a su imaginación. Steiner afirma que “los niños anhelan esta atención. La necesitan. Y el profesor se beneficiará enormemente de una preocupación por este aspecto de la educación. Un interés vivo por la naturaleza humana es, por supuesto, la condición para tener éxito en este cometido. Tal interés puede desarrollarse y la Antroposofía le proporcionará las pistas que necesita. Evite quedarse atascado en sus propias abstracciones cuando desarrolle sus

propios conceptos. Por el contrario, debe esforzarse por comprender al ser humano en lo que respecta a su naturaleza humana.”<sup>11</sup>

Las oportunidades son infinitas. Un buen profesor aprende a mezclarlas.

### Notas a pie de página

Todas las citas son de Rudolf Steiner, Education for Adolescents, GA 302, Stuttgart: Anthroposophic Press, 1996.

1. Conferencia uno, 12 de junio de 1921, página 18
2. *Ibidem.*, página 19
3. *Ibidem.*, página 20
4. *Ibidem.*, página 24
5. *Ibidem.*, página 24
6. *Ibidem.*, página 20
7. *Ibidem.*, página 21
8. *Ibidem.*, página 28
9. *Ibidem.*, página 30
10. Conferencia cuatro, 15 de junio, página 66
11. Conferencia uno, página 29

### Fuentes

- Levine, Dr. Mel, *Educational Care, A System for Helping Children with Learning Problems at Home and in School*, Education Publishing Services, Inc., 1994.
- \_\_\_\_\_. *Keeping a Head in School, Learning Disabilities and Learning Disorders*, Education Publishing Services, Inc., 1994.
- Meltzer, Lynn and Betty Solem, *Educational Prescriptions for the Classroom for Students with Learning Problems*, 1988.

---

*Traducción al español dentro del proyecto  
PerMundo para la traducción gratuita de páginas  
web y documentos para ONG y asociaciones sin  
ánimo de lucro. Proyecto dirigido por Mondo Agit.  
Traductora: Miriam Pagan.*

---