

## Las habilidades de la memoria

¿Cómo se relacionan la creatividad y la memoria? En principio parecen dos aspectos de la inteligencia que no tienen nada que ver, pero los descubrimientos más recientes de las neurociencias nos han permitido saber no sólo que ambos están relacionados, sino que, de hecho, la creatividad no es posible sin la memoria.

Uno de los hallazgos que más impacto ha tenido en el mundo educativo es la llamada **plasticidad cerebral**, la capacidad que tienen el cerebro y el sistema nervioso para cambiar y adaptarse al entorno. Cada vez que aprendemos o experimentamos algo, el cerebro crea o modifica sus redes neuronales, que son los caminos de comunicación entre las distintas neuronas. Estas rutas se crean en el cerebro gracias al aprendizaje y la práctica, de forma muy parecida a como se forma un sendero en el bosque: si el camino se usa mucho, será cada vez más claro y fácil de transitar, pero si se usa poco o se deja de usar, la maleza lo cubrirá y acabará desapareciendo. Bien, pues estas redes, estos caminos neuronales, configuran nuestra memoria, ya que son la huella de todo lo que hemos aprendido y experimentado. Por eso decimos que pensamos, sentimos y actuamos desde la memoria. Y, por eso, creamos desde la memoria.

Cuando queremos tener una idea, imaginar una meta o hallar una nueva forma de hacer las cosas, tenemos dos formas de actuar: o aprendemos o buscamos en nuestra memoria. En ella guardamos muchísima información que, sin embargo, permanece inconsciente hasta que necesitamos utilizarla. Para poder acceder a la información que guardamos, y que muchas veces no sabemos que tenemos, es necesario aprender a **codificar** la información de forma eficiente para poder **recuperarla** fácilmente después. Son las principales habilidades de la memoria.

Para que nuestros hijos e hijas puedan usar su memoria de una forma crítica y creativa van a tener que aprender a almacenar la información. Para eso tendrán que comprenderla, saber clasificarla según su importancia, saber resumirla, y regular la atención y emociones como la curiosidad y el interés para poder captar los detalles más importantes.

También tendrán que aprender a recuperar esa información, a buscarla dentro de su memoria. La herramienta principal son las preguntas, que nos ayudan a limitar o ampliar el objetivo de nuestra búsqueda. Para buscar en su memoria de forma creativa, nuestros hijos tienen que aprender a relacionar información diferente y, en principio, inconexa, a priorizar la información en función de la meta y a ser capaces de mantener mucha información a la vez en la memoria para poder usarla.

### Lo desarrollamos en familia

Hay muchas cosas que podemos hacer en casa para ayudar a nuestros hijos e hijas a desarrollar las habilidades de la memoria. Algunas de las que podemos poner en práctica fácilmente a estas edades son:

- Proporcionarles oportunidades de tener **experiencias diferentes** aumentará la diversidad de su memoria. Ir al cole por diferentes caminos, visitar otros barrios o, si se tiene la oportunidad, viajar a otras ciudades y países les ayudará a apreciar las distintas maneras de vivir y solucionar los problemas cotidianos. Ocupar el tiempo de ocio familiar con actividades diversas también sirve para el mismo objetivo: montar en bici o en patines, ir al cine, leer libros, probar comida de distintos países, ir a una exposición o al teatro, al parque, etc. Lo importante para tener una memoria rica y fértil es la variedad de experiencias.

- La **conversación** es una herramienta estupenda para estimular la creatividad y ayudar a nuestros hijos a guardar la información en su memoria. Un libro, una película, algo que haya sucedido en la vida cotidiana de cualquier miembro de la familia es una excusa estupenda para saber si vuestros hijos desarrollando sus habilidades de codificación. ¿Lo han entendido? ¿Son capaces de resumirlo? ¿Han sido capaces de prestar atención, captar los detalles y diferenciar lo importante de lo que no lo es? ¿Han sentido curiosidad, interés, entusiasmo o, por el contrario estaban aburridos y dispersos? Escuchar a nuestros hijos permitiendo y alentando un verdadero diálogo nos va a proporcionar información muy valiosa.

- Utilizar habitualmente **preguntas abiertas** al hablar sobre cualquier tema es una manera de ayudarles a buscar en su memoria y son especialmente útiles a la hora de estimular la creatividad. Las preguntas abiertas favorecen que el diálogo fluya, ya que admiten y provocan distintas respuestas. Para contestar preguntas que no tienen una sola respuesta válida, nuestros hijos van a tener que buscar en su memoria, relacionar distinta información y priorizarla en función de la pregunta de una forma mucho más profunda que cuando las preguntas son cerradas.

## Ampliamos

La memoria humana. McGraw-Hill

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>

Cerebro: Memoria, percepción y atención. Clip de video. Raúl Espert Dailymotion. 8.59". En castellano

<http://www.dailymotion.com/video/xnq196>

\* Si te interesa este tema y quieres aprender más, visita la sección **Aprende +**