



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):1-7

ISSN: 2448-8011

A favor de la salud mental: Fortalecimiento de la memoria, atención y concentración mediante el método loci o palacios de los recuerdos

Propuesta Original

In favor of mental health: Strengthening of memory, attention and concentration through the loci method or palaces of memories

Jiménez González, Mabel ¹; León Sánchez, Sergio Arturo ²; Rendón Castro, Alicia Marcela ¹; Reyes Méndez, Gloria Ofelia de la Soledad ¹; Urbina González, Alicia Elena ²

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

¹ Centro de Idiomas, Universidad Veracruzana Región Veracruz

² Facultad de Comunicación, Universidad Veracruzana Región Veracruz

Corresponding author: Mabel Jiménez González, mabjimenez@uv.mx

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es bien sabido que para gozar de una salud óptima es necesario hacer una serie de acciones tales como: ejercitarte físicamente, seguir una dieta saludable, vacunarse, o descansar lo suficiente. No obstante, para tener una salud óptima integral no basta con atender solo aspectos físicos o fisiológicos, sino también es de suma importancia voltear nuestra mirada hacia los aspectos psicológicos y sociales. Recordemos que la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como "... un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad" (OMS, 1984). Por lo tanto, también se hace latente realizar actividades directa o indirectamente relacionadas con la salud mental.

De esta manera, el Centro de Idiomas región Veracruz- Boca del Río de la Universidad Veracruzana, se suma a la tarea colosal de fomentar la salud mental o bienestar mental de los alumnos universitarios trabajando en un proyecto, fase inicial, que tiene como finalidad hacer intervenciones de la técnica cognitiva de loci, la cual estimula la atención, concentración y memoria. Así mismo, estas intervenciones se comparten durante las ferias del Programa de Salud Integral (PSI) de la región Veracruz-Boca de Río para dar a conocer entre la comunidad universitaria que existen otras técnicas, más allá de las técnicas externas, que son efectivas y confiables para la estimulación de la atención, concentración y memoria que a su vez fortalecen la salud mental y conllevan a un aprendizaje significativo

OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es compartir los resultados obtenidos hasta

el momento, fase inicial, de los estudiantes que practicaron con dos idiomas diferentes, inglés e italiano utilizando la técnica de loci. Así mismo, socializar que dicha técnica es una herramienta más que puede ser considerada para desarrollar la atención, concentración y memoria para fortalecer la salud mental.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Aunque la falta de atención, memoria y concentración parecieran los síntomas más predominantes del deterioro cognitivo natural e irreversible del envejecimiento, hoy en día durante nuestra labor docente en el Centro de Idiomas hemos identificado que tanto estudiantes adultos mayores como estudiantes jóvenes que están aprendiendo los idiomas extranjeros de inglés e italiano básico presentan dificultades para retener la información que acaban de escuchar o ver, generando así una incapacidad para reproducirla posteriormente. De la misma manera, algunos alumnos mayores comentan que su memoria ya no es tan eficaz o tan buena como antes, y dicen no recordar, por ejemplo, palabras o frases que ya ha sido introducida repetidas veces en sesiones anteriores. Por lo tanto, ante estas observaciones y aseveraciones subjetivas nos tenemos que plantear si este declive es objetivo, es decir, si es real y si se puede mejorar mediante intervenciones de técnicas para la memoria. Montes (2017) afirma que los ejercicios de memoria, la lectura o cualquier actividad que nos haga mantener la concentración y atención durante un tiempo prolongado fortalecen las funciones cerebrales y pueden prevenir el deterioro cognitivo. De igual manera Villalba (2014) considera que las técnicas y estrategias son fundamentales en la estimulación cognitiva, pues mediante ellas pretende

optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias). Teniendo en cuenta lo anterior, nos ha llevado a reflexionar y tomar acciones de intervenciones con alumnos que presentan la problemática de retener, concentrarse y memorizar, enseñándoles así estrategias y técnicas útiles para codificar, almacenar y posteriormente poder recuperar la información aprendida, tratando de lograr una mejora en el rendimiento de su memoria y por ende en su desempeño académico.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo cuasi experimental y el enfoque utilizado en esta investigación es el método mixto (cuantitativo y cualitativo). Sin embargo, en la primera fase, de febrero a mayo de 2019, se utilizó el método cuantitativo en el sentido que se basó en la recolección y análisis de datos (números). Las técnicas que se utilizaron fueron técnicas de recolección y análisis (observaciones, exámenes, cuestionarios). Primero, se utilizó la técnica de la encuesta en la recolección, puesto se encuestó mediante la utilización de un cuestionario estructurado de preguntas cerradas, para obtener datos tanto objetivos como subjetivos de la muestra. Posteriormente, las respuestas obtenidas en el cuestionario fueron codificadas y analizadas, mediante la técnica de la estadística descriptiva para saber de forma cuantificada cuántos, quienes o en qué medida presentaron características similares en relación a falta de memoria, atención y concentración. Así mismo, se aplicó un pre-examen (pre-test) con diez palabras de léxico concreto previamente seleccionado, léxico no

común para los estudiantes, utilizando la técnica de repetición como contraste. Posteriormente se aplicó el post-examen (post-test) con las mismas características del pre-test, léxico concreto y mismo número de reactivos utilizando la técnica loci o palacio de los recuerdos. Por último, se aplicó una encuesta con formato de cuestionario a la muestra, para saber las opiniones con respecto a la técnica loci o palacio de los recuerdos y si ésta durante esta fase de la investigación cumplió con su cometido, fortalecer las habilidades cognitivas de la memoria, concentración y atención.

El procedimiento de muestreo que se realizó en esta investigación fue no probabilístico, es decir, no fue aleatorio, sino se eligió a aquellos alumnos que respondieron o reportaron en el cuestionario presentar problemas para recordar palabras o frases en los idiomas extranjeros (inglés e italiano). La selección no fue exclusiva con respecto a la edad o sexo, sino más bien se enfocó exclusivamente en alumnos quienes reportaron tener dificultades de memoria, atención y concentración.

La muestra que se seleccionó para esta intervención estuvo constituida por alumnos de dos grupos. El grupo de italiano básico 100 el cual cuenta con 25 estudiantes, del cual se seleccionaron 15 mujeres y 5 hombres, entre los cuales 14 son parte de un programa de licenciatura de la Universidad Veracruzana y 6 son público en general. Las edades de estos estudiantes fluctúan entre los 17 y 65 años. El segundo grupo corresponde a un nivel básico 100 de inglés, cuyos integrantes son 30, de los cuales participaron 20, 7 mujeres y 13 hombres. Dentro de este grupo, existen 11 individuos que pertenecen a un programa de licenciatura de la Universidad

Veracruzana, 9 son personas pertenecientes a público en general, cuyas edades están comprendidas entre los 40 y los 60 años.

RESULTADOS

Puesto a que la investigación está en su fase inicial, solo se cuenta con los resultados de la fase uno, en donde se encontró que los estudiantes si presentan en cierta medida dificultad para recordar palabras o frases de manera inmediata.

Así mismo, se observó que los alumnos mayores no usan estrategias para codificar, almacenar y recuperar la información. No obstante, al enseñarles y poner en práctica la técnica de loci o palacios de los recuerdos hubo un incremento de aciertos obtenidos en el pos-test, los cuales fueron comprobados mediante la prueba de t de Student. (ver fig. 1 y 2). Esto nos da pauta a confirmar que la técnica de loci es una herramienta que puede ayudar a ejercitar la memoria, atención y concentración.

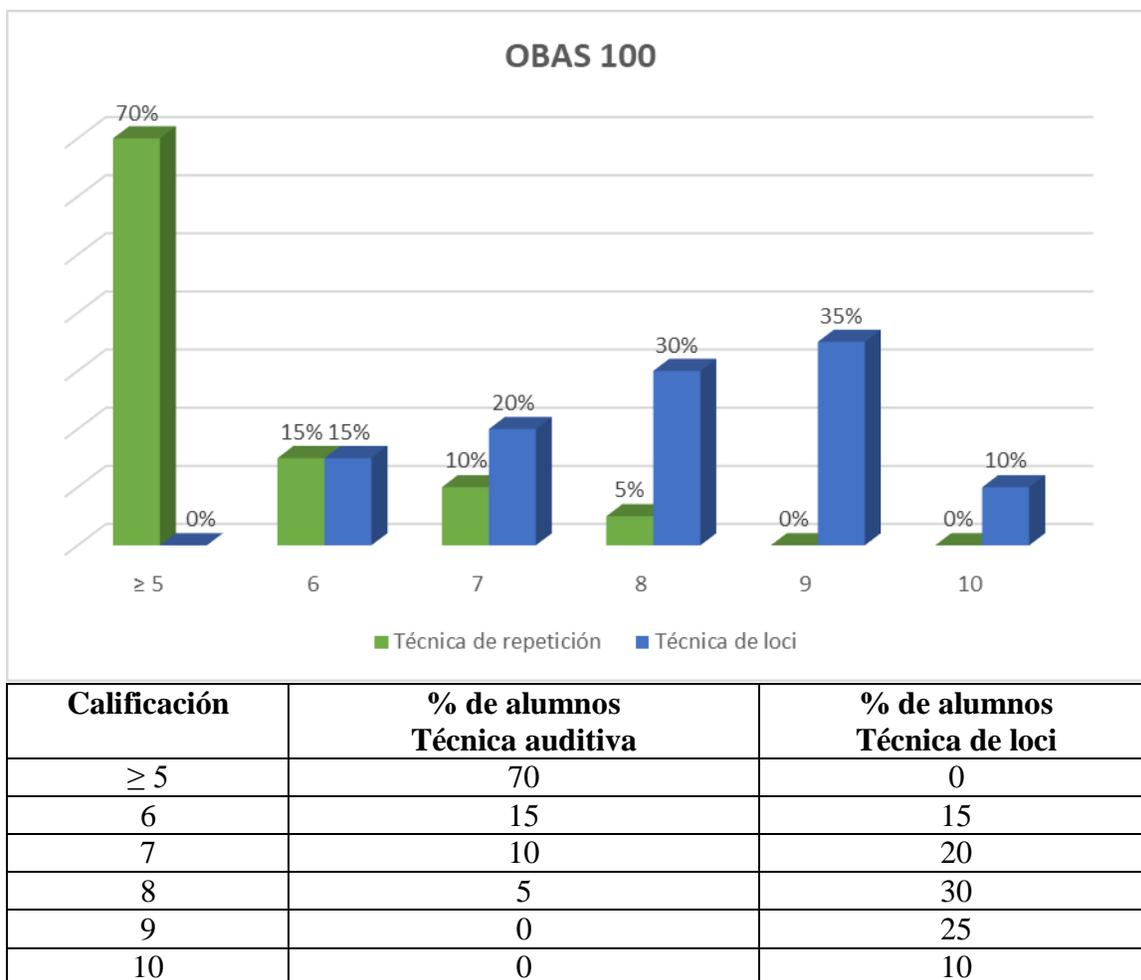


Fig. 1. Resultados. Muestra: 20 alumnos. Grupo: OBAS 100

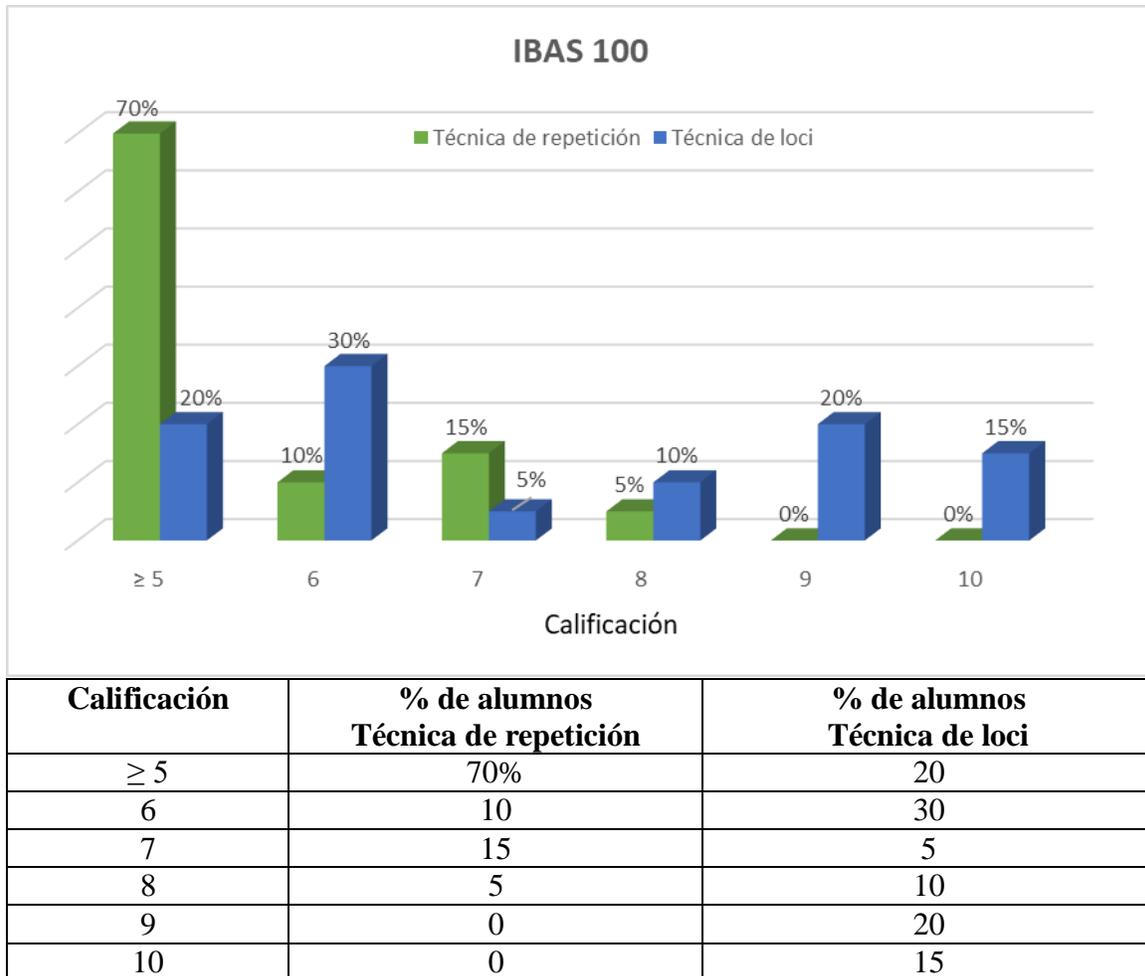


Fig. 2. RESULTADOS. Muestra: 20 alumnos. Grupo: IBAS 100

CONCLUSIONES

En esta fase de la investigación se concluye que los estudiantes tanto adultos mayores como jóvenes pertenecientes a un programa de la Universidad Veracruzana o público en general tienen cierta dificultad para concentrarse y memorizar, sin embargo, mediante técnicas de codificación, almacenamiento y recuperación de la información adecuada (agrupación, asociación, visualización, método de las palabras gancho, método de los lugares, etc), su aprendizaje y entrenamiento puede mejorar de forma significativa. Así mismo, la técnica interna utilizada, método loci, fue de gran ayuda puesto de acuerdo a los alumnos les ayudo

a visualizar el material que tenían que aprender, a retener la información y asociar la información nueva con lo que ya tenían aprendido o que ya conocían.

De igual manera expresaron que les ayudo a incrementar la imaginación, ya que cuando cada uno de ellos hacían asociaciones le daban un significado personal y así, mientras más asociaciones hacían más recordaban. Sin embargo, se puntualiza que, si bien se encontraron aspectos positivos al usar la técnica de loci, también se encontró que no todos los estudiantes podían utilizarla con facilidad al principio, tuvieron que hacer varios ejercicios para dominarla, puesto algunos no tenían el hábito de usar apoyos tanto

externos como internos para memorizar. Por lo antes mencionado se pretende que estas observaciones den pauta para mejorar en la segunda fase de la investigación, la cual se llevará a cabo para agosto 2019- enero 2020, en donde se tiene contemplado enseñar la técnica de la cadena, siguiendo con las técnicas de palabras gancho y la de asociación caranombre. Después de comprobar que estas técnicas son herramientas que favorecen las habilidades cognitivas se pretende elaborar un programa de intervención con cada una de ellas para que sea compartido entre la comunidad universitaria con la finalidad de lograr una mejora en el rendimiento la memoria, concentración y atención.

REFERENCIAS

1. Acuña, M. y Risigna, M. (1995). Talleres de Activación Cerebral y Entrenamiento de la Memoria. Buenos Aires. Páidos.
2. Anari, F. K., Sajjadi, M., y Sadighi, F. (2014). The magic of mnemonics for vocabulary learning of a second language. *International Journal of Language and Linguistics*, 1-6.
3. Atkinson, R. y Shiffrin, R. (1968). Proposed model and its control processes. En K.W. Spence y J.T. Spence (eds.). *The psychology of learning and motivation*. Vol. 2. Academic Press. Nueva York.
4. Baars, B. y Gage, N. (2010). *Cognition, Brain and Consciousness*. Burlington: Elsevier.
5. Baddeley, A. y Hitch, G. (1974). *Working memory. Recent Advances in Learning and Motivation*. Bower. New York: Academic Press.
6. Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*. Oxford: Clarendon Press.
7. Baddeley, A. D. (1990a). *Su memoria: como conocerla y dominarla*. Debate. Madrid.
8. Ballesteros, S. (2002). *Aprendizaje y memoria en la vejez*. Madrid. UNED.
9. Bellezza, F.(1987). *Mnemonic Devices and Mnemonic Schemas*. In M. A. McDaniel, & M. Pressley, *Imagery and Related Mnemonic Processes. Theories, Individual differences, and Applications*. (34-55). New York: Springer-Verlag.
10. Berglas, D. y Playfair, G. (1992). *La memoria. Alcances insospechados*. Barcelona. Horizonte Divulgación.
11. Bueno, M. y Vega, J. (1994). *Atención, aprendizaje y memoria en la vejez*. En Bermejo, V. (Ed.). *Desarrollo cognitivo*. Madrid: Síntesis Psicología.
12. Burke, D., Mackay, D., Whorthey, J., y Wade, E. (1991). On the tip of the tongue: What causes word finding failures in young and old adults?. En la revista: *Journal of Memory and Language*, ISSN 0749-596X, 30, 542-579.
13. Delgado, M. (2014) Tesis doctoral. Estudio de la eficacia de un programa de entrenamiento en estrategias para mejorar la memoria en personas mayores.
14. Delgado, M., Fernández, S. y López, B. (2000). *Estrategias de intervención en las alteraciones de la memoria*. Comunicación presentada en el 1º Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Santiago de Compostela.
15. Fernández, S., López, B. y Delgado, M.L. (2000). *Cuestiones actuales sobre la neuropsicología*

- cognitiva del aprendizaje y la memoria. Comunicación presentada en el 1º Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Santiago de Compostela.
16. Fernández, S. (2003). La Memoria. Madrid. Enciclopedia Micron.
 17. Gómez, E., Ostrosky, F. y Própero, O. (2003). Desarrollo de la atención, la memoria y los procesos inhibitorios: relación temporal con la maduración de la estructura y función cerebral. En la revista: *Neurol*; 37 (6): 561-567
 18. Hamzavi, R. (2013). The Effect of Mnemonic Key Word Method on Vocabulary Learning and Long Term Retention. En la revista: *Journal of English Language.*, 1-15.
 19. Harris, J.E. (1992). Ways to help memory. En B. A. Wilson y N. Moffat (Eds.). *Clinical Management of memory problems* (2ª Ed.). London: Chapman & Hal.
 20. Israel, L. (1992). Método de entrenamiento de la memoria. Editado por Laboratorios Semar. Barcelona.
 21. Keysan, F. (n.d.). Vocabulary Teaching. Mnemonic and Mapping Techniques in Focus. Takestan, Iran.
 22. Kusrini, E. (2011). Environmental Mnemonic Technique to Teach Vocabulary for Young Learners. *Jurnal Aktif*, 1-11.
 23. Montejo, P., Montejo, M., Reinoso, A. I., De Andrés, M.E., y Claver, M.D. (2001). Programa de Memoria. Método UMAM. Madrid: Díaz de Santos.
 24. Montes, A. (2017) Estudio de “pathways” en la enfermedad de Alzheimer: La vía lisosomal. En 1er SIMPOSIO DEGESCO.GENÉTICA DE DEMENCIAS
 25. Montgomey, R.L. (1988). *Cómo aumentar su memoria*. Bilbao: Ediciones Deusto.
 26. Villalba, S y Espert, R. (2014). Estimulación Cognitiva: Una Revisión Neuropsicológica. En la revista: *Therapeía: estudios y propuestas en ciencias de la salud*. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir. ISSN 1889-6111,73-94.

