

La inteligencia vivaz y la memoria ejercitada en las exposiciones científicas orales

The vivid intelligence and the exercised memory in scientific oral presentations

Lic. María Elena Jiménez Arias

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba.

RESUMEN

Se sabe que dirigir la palabra a otras personas no solo exige una inteligencia vivaz, sino un alto nivel de improvisación, facilidad de expresión oral, cierto grado de imaginación y coordinación del pensamiento; pero también una memoria ejercitada, pues se trata del proceso psicológico que permite aprender nueva información, almacenarla y recuperarla cuando sea preciso para hablar exitosamente en público, aunque a veces puede fallar por diversas razones. Acerca de ambas capacidades básicas del ser humano (una intelectual y otra cognitiva) se abunda en este artículo.

Palabras clave: oratoria, inteligencia, memoria, auditorio.

ABSTRACT

It is known that to speak to others publicly not only demands a vivid intelligence, but also a high-level improvisation, fluency of oral expression, certain imagination level and coordination of thought; and also an exercised memory, because it is the psychological process that allows to learn new information, to store and to recover it when it is necessary to speak successfully in public, although it can sometimes fail due to diverse reasons. This work goes into great details about both of these basic capacities of the human being (an intellectual one and another cognitive).

Key words: oratory, intelligence, memory, auditory.

INTRODUCCIÓN

Si el orador es capaz de presentar sus argumentos diestramente y responder con rapidez y prudencia las preguntas que se formulen, ejercerá un efecto prodigioso sobre los asistentes.¹ La inteligencia es también la potencialidad para resolver problemas y se encuentra ligada a otras funciones mentales como la percepción o facultad para recibir información y la memoria o capacidad para almacenarla.

Acerca de esto último cabe puntualizar que aunque la memoria está sujeta a errores, distorsiones y extravíos, es una realidad fascinante y enrevesada, así como igualmente la capacidad mental a la que más se recurre y a la que mayor esfuerzo se exige a diario para que no se "porte" mal, no obstante lo cual a todos, a pesar de esa demanda, ha traicionado alguna que otra vez. Según Gorgias, sofista griego: "La memoria es un doméstico a quien se necesita recordar continuamente sus deberes para que no los olvide".²

En ese contexto, una persona locuaz y avispada que reparte incorrecciones léxicas y gazapos de dicción por doquier, es tan mala en el uso del idioma como aquella otra correctísima y rigurosa, pero que se detiene en el habla, se le atasca la lengua o se hace un lío por no saber cómo proseguir ágilmente con todo aquello que preparó para decir en una ocasión tan especial.

Usted puede equivocarse, ser recurrente u olvidar un detalle, pero sepa que ningún percance desconcentrará su juicio si es sagaz y tiene buena retentiva, porque esa importante combinación le permitirá sobreponerse internamente con bríos y continuar, sobre todo si se repite para sus adentros aquel proverbio chino, siempre tan oportuno: "El sabio puede sentarse sobre un hormiguero, pero solo el necio se queda sentado sobre él".³

La memoria es una ayuda eficaz de la inteligencia, pues esta última difícilmente se desenvuelve sin aquella y, de forma parecida, la primera sin la segunda es muy poco útil;⁴ de ahí que se comprenda por qué la agilidad mental y el verbo inteligente son armas tan poderosas para sorprender y cautivar al auditorio.

Finalmente, cuando el filósofo griego Aristóteles afirmó a los suyos que el elefante era "el animal que superaba a todos los demás en mente e ingenio",⁵ por algo lo dijo, así que teniendo en cuenta que usted no pertenece a la familia de un paquidermo como el mencionado, recuerde que oratoria más memoria e inteligencia individual son socias estratégicas y excelentes aliadas en el crecimiento personal, de manera que confíe en esa alianza más que en cualquier otra cosa al hablar en público. De eso y más se trata en el presente documento.

LA INTELIGENCIA VIVAZ

La palabra *inteligencia* fue introducida por Cicerón para describir el concepto de capacidad intelectual,⁵ pero ese criterio comenzó a enriquecerse con el paso de los años hasta que en el diccionario de la Real Academia Española⁶ de la lengua aparece definido como la capacidad de pensar, entender, asimilar, elaborar información y aplicar la lógica; cualidades estas que *deberían* poseer todos los oradores, pero el uso aquí del verbo *deber* más infinitivo, con valor condicional, es bastante elocuente.

A fin de abundar al respecto vale decir que deviene también la capacidad para comprender e inventar, de modo que determina en las personas su apertura a la realidad, el conocimiento reflexivo, la personalización de la conducta y la invención de la cultura; sin embargo, como ese término se utiliza para designar distintos procesos, debe dársele una significación bien definida para evitar malentendidos, puesto que se habla de inteligencia humana (práctica y discursiva), animal, artificial, cristalizada, fluida y general, por citar algunas.⁴

La inteligencia discursiva es propia de las mujeres y los hombres, pues les permite pensar antes de actuar; pero esa noción se encuentra más en consonancia con el precepto tradicional y originario de inteligencia, toda vez que *intellegere* viene de *intus legere*, traducido del latín como "leer en el interior o penetrar con la mirada mental en lo esencial o sustantivo de las cosas y situaciones".⁴

Solo a partir de Darwin, naturalista inglés, se ha comprendido que los seres humanos no son la *especie elegida*, sino una *especie única* entre otras muchas especies únicas,

aunque maravillosamente inteligente; ello significa que usted tiene la oportunidad de demostrar que el sabio no se equivocó, al menos en su caso. ¡Hágalo entonces!

Los oradores creativos son capaces de lograr, mediante asociación o imaginación, resultados novedosos diferentes de los que se habrían obtenido mediante el pensamiento convergente, que reúne datos y conocimientos, lógica y experiencia. Se caracterizan por los siguientes atributos, entre otros: confianza en sí mismos, capacidad crítica e intuitiva, curiosidad intelectual, entusiasmo y tenacidad, lo cual hace que generen nuevas ideas o conceptos o nuevas vinculaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.

En esencia, la creatividad (como ocurre con otras capacidades del cerebro como la inteligencia y la memoria) engloba varios mecanismos mentales entrelazados que no han sido completamente esclarecidos fisiológicamente; pero se conoce que implica un elevado nivel de esfuerzo, planificación, reiteración y retroalimentación, así como también, intrínsecamente: valentía, riesgo y atrevimiento. Eso equivale a decir que la misma persona que está buscando la imaginación (o la idea creativa), es quien debe hurgar en su propia mente y trabajar en sí misma para desarrollar sus propias habilidades de pensamiento y personalidad, puesto que elaborar problemas o bien resolverlos con iniciativas como gimnasia mental, son los mejores antídotos para evitar el deterioro de las funciones cerebrales.

Si bien se ha estudiado la relación entre creatividad e inteligencia y se ha defendido durante mucho tiempo que existe una correlación entre ambas, actualmente se considera que son capacidades mentales bastante distintas; no obstante, para poder improvisar exitosamente ante un auditorio hay que ser, sin duda alguna, inteligente y creativo (a). ¿Usted qué cree?

- Improvisación

En sentido general es la realización de alguna cosa imprevista o no coordinada, que consiste en concebir y ejecutar cualquier acción de forma simultánea y comúnmente impensada; sin embargo, aunque semánticamente *improvisar* significa llevar a cabo algo sin haberlo preparado de antemano, puede ocurrir que se necesite una organización previa para poder hacerlo de modo inteligible,⁷ aunque haya quienes renieguen de esta opinión.

Todas las personas improvisan a diario, ya sea a través de sus conversaciones cotidianas con quienes les rodean, de intervenciones en mítines u otros tipos de reuniones o de respuestas a preguntas que no esperaban; pero no se trata del mismo fenómeno cuando tengan a su cargo una disertación, donde se impone divulgar resultados o compartir experiencias que muevan a la acción, pues como bien se especifica: "El mejor discurso improvisado es el discurso bien preparado",³ porque el secreto es saber improvisar con orden.⁸

De vez en cuando se producen situaciones en las que se requiere improvisar (no siempre con efectos positivos), pero ello es un peligro al que debe tratar de no exponerse quien quiera comunicar válidamente un determinado contenido a la audiencia, pues la imaginación ha de tener solamente una participación muy discreta en toda buena disertación; por consiguiente, aunque se sabe que cuando los expositores se apartan un poco del guion, la conferencia gana en frescura, pueden recordar anécdotas curiosas o tratar de conectar sus argumentos con los planteados por otros oradores precedentes, si fuera el caso, resulta mucho más razonable dejar

las espontaneidades para las emergencias por carecer de tiempo para elaborar la exposición, pues debe ser siempre confeccionada meticulosa y someramente, tratando de prever el mayor número de sucesos imprevistos que pudieran presentarse.

Cuando se acude al teatro y se contempla la interpretación de los actores y actrices sobre el escenario, parece que la están concibiendo en ese instante; sin embargo, es el fruto final de muchas horas de preparación, porque no hay mejor improvisación que la que ha sido ensayada, aunque resulte a todas luces paradójico.

La persona creativa es aquella que improvisa sin que los oyentes se percaten de ello, lo cual le permite alterar el esquema de su charla según le convenga; pero siempre queda bien, porque pone en práctica un mecanismo mental que funciona como sigue: mientras esté hablando, piense como si estuviera hilvanando sus aladas palabras en ese mismo momento (pero sin dejarlas volar demasiado) y compruebe cuánto placer le proporciona esa evocación repentina.

Así pues, la improvisación consiste en aquella producción espontánea y fortuita de lo que ya se sabe, de lo que antes se ha aprendido y meditado, teniendo en cuenta que la idea es la palabra pensada y esta última la idea expresada. En la música campesina se suele improvisar en verso a partir de un pie forzado, pero puede tener la seguridad de que nadie le obligará a repentizar en su disertación, así que no se descontextualice por esa causa y pise firme en su territorio discursivo.

Generalmente se considera que la improvisación puede ser absoluta (total) o relativa (parcial). La primera se origina cuando los oradores se ven sorprendidos de pronto y forzados a tomar la palabra en una reunión o conferencia, ya sea por un impulso particular o una invitación que se les dirige bruscamente, sin ninguna disposición *a priori* o el uso de apuntes que les guíen para no confundirse en la estructura del contenido; la segunda se produce cuando existiendo en los disertantes alguna predisposición para dirigirse verbalmente a otros interlocutores, lo hacen sobre la base de un sólido marco referencial, que les posibilita trazar rápidamente un bosquejo de lo que van a decir y orientarse por él, de manera que no se sienten tan desprotegidos ni alarmados como los anteriores.

El discurso improvisado debe ser corto y espontáneo, por lo cual exige dotes expresivas, visión rápida de los hechos y dominio personal; pero no es nada recomendable pararse a hablar sin ton ni son⁹ solamente porque se le haya solicitado que formule algunas valoraciones u opiniones sobre el tema sometido a consideración, salvo cuando resulte verdaderamente imperioso levantarse y comenzar a disertar, aunque apenas sea por breve tiempo. Piense que si su intervención tan casual pudiera no ser muy bien acogida por algunos integrantes del auditorio, cuanto antes termine, mejor.

A tales efectos, para enfrentar con acierto una improvisación deberá poseer una determinada cultura, mantenerse actualizado (a), tener dominio de su componente intelectual y saber cómo disponer mentalmente la información para poder dotarla de emotividad a pesar de lo inesperado de la acción y la prontitud del reclamo.

En un documento consultado sobre estrategias de comunicación en el juicio oral¹⁰ se ofrecen las siguientes recomendaciones para un discurso improvisado, aquí parafraseadas:

a) Sea breve (bastarán 2 o 3 minutos).

- b) No hable a los presentes si apenas conoce acerca del tema sobre el cual se ha disertado.
 - c) Niéguese a improvisar si quien le solicita que lo haga, carece de la autoridad necesaria para formular esa petición.
 - d) Cuando se le invite en privado a que use de la palabra, demande un poco de tiempo para prepararse; pero cuando se le pida en público, acepte y comience a dirigirse verbalmente al auditorio de forma pausada, como en cámara lenta.
 - e) Siempre esté preparado (a), pues le será difícil intuir cuándo se verá en la encrucijada de componer en el aire una escueta exposición.
- Algunos ejemplos de respuestas inteligentes improvisadas

Se dice que Diógenes dejó perplejo a Alejandro Magno cuando contestó a la pregunta que este le formulara ante el tonel donde vivía el filósofo:

— *¿Qué deseas?*

— *¡Que no me quites lo que no me puedes dar!* — respondió el griego del famoso farol con el que buscaba al hombre honrado sin encontrarlo, pues la figura del rey macedónico proyectaba sombra en la entrada del barril. Obviamente, se refería a la luz del sol.

Anónimas hasta ahora, pero no menos perspicaces, fueron las palabras dedicadas por una docente universitaria a un alumno que había obtenido 2 de los 5 puntos totales en un examen oral, con lo cual desaprobaba la asignatura:

¡Pero, profesora —manifestó atónito el educando—, yo dije cuanto sabía!

Y ella le aseguró con énfasis: *¡Precisamente por eso!*

Cuentan también que un conocido científico confesaba apesadumbrado a su chofer, con el cual conversaba mientras se dirigía al anfiteatro universitario donde le aguardaban numerosos colegas, ávidos por debatir con el sabio sus novedosas teorías:

¡Estoy harto de repetir mi conferencia una y otra vez!

Entonces el chofer le afirmó que de tanto escucharla, hasta él la había aprendido de memoria y era capaz de dictarla al pie de la letra delante de cualquier público.

— *¡Qué bien!* —se alegró el erudito—. *Como aquí no han visto nunca mi rostro, podrás sustituirme sin que se percaten y de esa forma descansaré del viaje mientras dedicas mis palabras al auditorio.*

Al entrar en la sala, el experto se dirigió a las últimas butacas y tomó asiento sobre una de ellas, complacidísimo de poder compartir con otra persona un poco de su carga académica.

Finalizada la intervención y luego de los aplausos, uno de los investigadores asistentes inquirió acerca de cierta fórmula, todavía en fase de experimentación.

Sin inmutarse en absoluto, el improvisado suplente le aseguró:

– *Esa pregunta es tan sencilla que incluso mi chofer, sentado allá detrás, podrá responderla por mí.*

Significa entonces que si le invitan a disertar sin haber preparado discurso alguno, límitese a saludar amablemente al auditorio y a mostrarse agradecido (a) por la deferencia de los organizadores del acto o algún anfitrión en especial, al brindarle la oportunidad de compartir con el público unas pocas opiniones sobre el asunto tratado, cuando conoce, por supuesto, acerca de aquello de lo cual se habló. Si logra sobreponerse al impulso de improvisar por improvisar para no rebasar los límites de la cautela, los asistentes quedarán conformes con su decisión, pues ellos saben tanto como usted que nadie puede pedirle, así de repente, que haga más que eso. Incluso no se espera otra cosa hasta de los oradores experimentados.

También puede acudir al empleo de buenos chistes, refranes o aforismos, porque además de ingeniosos, suelen agrandar o divertir a la mayoría de los oyentes y a usted le permite ganar tiempo mientras piensa cómo eslabonar los vocablos que aún debe dedicarles sin mostrar en su rostro ese inmenso deseo, quizás, de ser invisible.

En resumen: dirigir la palabra a otras personas no solo exige un alto nivel de improvisación, sino facilidad de expresión oral, cierto grado de imaginación y coordinación del pensamiento. También hay que tener iniciativa para poder adelantarse a los demás en hablar u obrar y... mucha chispa.



Recuerde:

Lo importante no es saber más, sino saber mejor.

Anónimo

LA MEMORIA EJERCITADA

En la antigüedad, las personas carecían de los recursos auxiliares con que se cuenta hoy para disponer de la información indispensable en el momento preciso (videos, grabaciones u otros); solo existía la escritura, de manera que la memoria era entonces un arte que debía cultivarse esmeradamente, denominado mnemotecnia, pues casi nunca el orador podía andar por ahí con una tablilla de arcilla o un rollo de papiro debajo del brazo para consultar lo que estaba escrito en ese tipo de soporte si olvidaba algún aspecto de su discurso.

Anatómica y dialécticamente, los centros cerebrales relacionados con el lenguaje (que es donde se codifica o descodifica un mensaje) se formaron y evolucionaron a medida que el hombre necesitó una comunicación más eficaz para la supervivencia de la especie y la tecnificación del trabajo.

Vale puntualizar que aunque el estudio teórico de la memoria se remonta a los tiempos de Platón y Aristóteles, las primeras investigaciones acerca de esa materia fueron llevadas a cabo principalmente por filósofos y psicólogos siglos después, puesto que si bien desde un inicio algunos biólogos habían realizado importantes aportes en ese sentido, esas polémicas novedades solían apenas ser apoyadas y difundidas por la comunidad científica en general.¹¹

En la memoria se distinguen 3 fases: fijación y conservación de las imágenes, evocación y reconocimiento.⁴

1. La capacidad de fijación depende de varios factores, entre los cuales despiertan la intensidad y repetición del estímulo, así como el interés afectivo; la facultad de conservación se basa en la asociación de un hecho con otros anteriores, de manera que se crean asociaciones por semejanza u oposición o bien por contraste.
2. La evocación, en cambio, puede inhibirse por la preocupación de que algo no será posible, tanto de forma subconsciente (olvidos, confusiones u otros trastornos) como por alteración de alguno de los eslabones del circuito mnemónico, de modo que a veces, solo involuntariamente y en determinadas circunstancias, se evocan hechos o situaciones almacenados en la memoria.
3. El reconocimiento es quizás el acto mnésico más importante, puesto que permite la localización temporal de los diferentes sucesos de la vida de una persona, entre los cuales figura, por ejemplo, la experiencia de haber hablado en público, con todas sus posibles implicaciones.

De igual forma y con muy similares valores semánticos que la tríada anterior, se considera que esas fases pueden identificarse como percepción, almacenamiento y evocación; pero también, según Fernández y Herrera:¹² como impresión, repetición y asociación (comentadas más abajo), a lo cual añaden que en estas últimas se han basado todos los sistemas mnemotécnicos de las leyes naturales de la recordación.

El primer mandato de la memoria es obtener una impresión profunda, activa y duradera del contenido que se desea retener; pero ese acto exige una concentración enérgica y vigorosa durante 5 minutos al menos. Luego de ese lapso de abstracción, seguramente logrará resultados mentales más beneficiosos que si dedicase días enteros a pensar distraídamente, inmerso en un estado de sopor mental.

Conozca que las impresiones visuales perduran, no se borran. Mark Twain olvidaba siempre alguna parte del bosquejo de su discurso cuando preparaba notas para recordarlo en ausencia de estas; pero cuando dejó de utilizarlas y comenzó a emplear figuras para identificar los diferentes acápites, cesó su angustia ante los espectadores.

Ciertamente, lo ideal sería no solo ver y oír lo que se ha de recordar, sino sobre todo verlo, pues la vista es, de todos los sentidos, el más desarrollado. Los chinos tienen un proverbio que reza: "Ver una vez equivale a escuchar mil veces", dado que la capacidad para recordar imágenes es mayor que para retener palabras.

La segunda ley de la memoria es la repetición, abordada en los siguientes incisos:

- a) No repita insistentemente una cosa hasta que la tenga grabada en la memoria. Reitérela un par de veces y deje de hacerlo. Vuelva más tarde a la carga, pues repitiéndola a intervalos logrará aprenderla en la mitad del tiempo que habría requerido si lo hubiese intentado sin pausar.
- b) Aunque muchos desaconsejan ensayar la presentación en vísperas de producirse, en cambio otros recomiendan repasar los apuntes minutos antes de levantarse para hablar, pues después de aprendido algo, puede olvidarse tanto en las primeras 8 horas como en los próximos 30 días.

La tercera ley de la memoria es la asociación, porque tenga por seguro que recordará perfectamente una cosa si la asocia con otra. Aquella persona que medita más sobre

sus experiencias y las enlaza sistemáticamente las unas con las demás, será la que goce de una mejor retentiva, por ejemplo:

- a) Para recordar un nombre extraño, observe detenidamente el aspecto de "su dueño" y trate de relacionar su cara con el oficio o la profesión que posee.
- b) Para recordar fechas, asócielas con otras efemérides importantes que conozca.
- c) Para recordar los puntos esenciales de su disertación, dispóngalos en orden lógico, de manera que uno conduzca a otro.

En relación con ello, aunque Aristóteles creía que los recuerdos eran espíritus que viajaban por la sangre hasta el corazón, hoy se sabe que son conexiones entre neuronas; pero aún se desconoce mucho al respecto.

A la postre, si a pesar de todas esas precauciones olvida de pronto qué iba a decir, puede todavía salvarse del fracaso completo si pronuncia las últimas palabras del último párrafo como si fuesen las primeras del próximo y así sucesivamente hasta que logre retomar el hilo de su exposición.

La memoria humana almacena datos de modo estructurado, consistentes en conceptos, categorías y relaciones, que forman conjuntos de conocimientos; pero no se trata de una acumulación pasiva y fija de contenidos, sino de un proceso creativo en el que están implicados la atención, la conciencia, el deseo y la emoción.

Dicho de otra manera, de las fases principales en que suele dividirse el estudio de la memoria humana (codificación, almacenamiento y recuperación de la información), parece ser que la atención afecta prioritariamente a la primera, pues el desempeño de una tarea paralela durante su desarrollo puede dificultar acentuadamente una posterior recuperación satisfactoria del contenido almacenado. Se estima que ello obedece a que este estadio presenta elevados requisitos atencionales para codificar correctamente la información, de forma que la interferencia de una tarea distractora supone una reducción de la cantidad real de la cabalmente aprendida.

Así, el primer requerimiento de la mentalidad oratoria es justamente la memoria, que por un lado facilita conservar la información en cada fase del proceso de percepción, así como el recuerdo de lo que se ha estado diciendo; y, por otro, retrotraer conocimientos y referencias acumulados por tiempo indefinido en la mente. A pesar de ello, todo ese mecanismo puede afectarse y obstaculizar el funcionamiento cognitivo adecuado en un abrir y cerrar de ojos, puesto que entre los bloqueadores más comunes de las expresiones oral e interpretativa figuran la ansiedad y el miedo a equivocarse, los cuales suelen estar presentes en casi todos los oradores, sean expertos o principiantes, porque el estrés produce hormonas (glucocorticoides) que bloquean la función de acceso al significado de lo aprendido y acopiado.

- Memorización

Recitar de corrida una presentación como si fuera un poema, pero sin serlo, no solo es confiar demasiado en ese "depósito subconsciente", sino hacer que el orador u oradora se "robotice" o perturbe irremediablemente si experimenta una digresión, puesto que al haber grabado en su memoria un texto sin la debida reflexión crítica --como aún, por desdicha, obligan a hacer algunos docentes a sus alumnos--, cuando se rompa el encanto perderá sus poderes de memorización. Esta persona recitadora, que dejó a un

lado la autenticidad y frescura del lenguaje espontáneo que más se le parece, perpetra un fraude en contra del auditorio, al cual le ofrece como plato fresco la propia comida recalentada.

En esencia: quien aspire a tener éxito en su disertación, nunca debe repetirla como loro barranquero, no solo porque corre el riesgo de que se interrumpa la línea discursiva memorizada en cualquier momento, sino por la falta de creatividad en la pronunciación. Igualmente innatural es que los conferencistas se comuniquen leyendo durante su disertación, pues estarán caminando con muletas; por tanto, siempre que la dolencia discursiva no lo impida, prefiera rehuir del uso de ese tipo de apoyo, porque a fin de cuentas lo utilizan necesariamente quienes tienen alguna dificultad para avanzar o moverse con seguridad. ¿Interpretó bien la metáfora?

Por si usted lo ha marginado de su intelecto, se le insiste una vez más en el asunto de que memorizar un texto impide entonar el habla con la acostumbrada musicalidad; transmitir a los presentes los valores enfático, interpretativo e intencional de cada palabra, así como dejar en los oyentes la sensación de que se está hilvanando mentalmente el mensaje que en ese preciso momento se comparte con ellos, aunque haya sido muy cuidadosamente preparado con antelación.

Sin duda alguna, el conferencista o disertante de uno u otro sexo debe poseer una memoria que le permita recordar fácilmente el ordenamiento de su discurso y hasta improvisar si fuera imprescindible; por esa razón se desaconseja exponer textualmente el tema, como si estuviera leyéndolo imaginariamente, pues basta el olvido involuntario de un solo término por obra del estrés para que sea imposible continuar con el resto (desconfíe de las soluciones mágicas y fórmulas milagrosas para resolver ese dilema), pues se estará pensando hacia atrás y la exposición será dura, insípida y fría, sin posibilidades para componer nuevas ideas ingeniosas mientras se produce.

Al dictar una conferencia sin aprendérsela maquinalmente, tal vez pueda obviar algunos pormenores del asunto, pero es preferible eso y seguir hablando con fluidez, que de golpe y porrazo quedar en blanco y lleno (a) de pánico frente a un auditorio, porque caer en una laguna mental puede ser una experiencia traumática e incluso convertirse en fóbica si no supo qué hacer para reponerse del susto con dignidad.

Por si no ha calibrado bien las consecuencias del automatismo en las acciones humanas, el mensaje puede ser mucho más claro aún: si por desconcentrarse indeliberadamente no compartió determinada información con su público, pero prosiguió exponiendo sus argumentos con naturalidad... ¿Quién sabrá que omitió decir alguna cosa? En caso contrario, si un vacío en su capacidad memorística le impidió continuar disertando, entonces el auditorio será consciente de que usted no lo dijo todo y pondrá en tela de juicio su competencia comunicativa.

Cuando la persona se empecina en recordar la fraseología exacta de su discurso --sin tratarse de un parlamento teatral o guion de actuaciones--, en repetir palabra por palabra su disertación, además de exponerse a un desastre previsible, estará renunciando a utilizar en beneficio propio la afirmación de que un acto de producción verbal es un acontecimiento jamás repetible de forma idéntica, porque en ello se basa el proceso normal de la mente humana: en pensar hacia delante, razonar o adecuar el habla a la situación contextual existente.

Olvidar es una cualidad de la memoria, que puede activarse ante auditorios adversos, condiciones hostiles o cambios de circunstancias. El problema surge cuando se olvida

algo que es preciso recordar; por ello, lo ideal sigue siendo tener las ideas muy lúcidas y saber que el acto de memorizar no equivale a conocer. Anticípese a la ocurrencia de memorables papelones.

Según William Shakespeare. "La memoria es el centinela del cerebro".¹⁵

El público no es culpable de su memoria de mosquito, que le obliga a aprenderse su conferencia al pie de la letra y a dictarla monótonamente con una voz lentificada desquiciante, que además de petrificar sus ademanes, provoca aburrimiento y cansancio en la concurrencia; pero en ocasiones le insta a hablar tan rápido por temor a omitir alguna parte de su discurso, que las ideas expuestas no pueden ser descodificadas al violentarse la velocidad y el ritmo que las harían inteligibles para los demás si usted no hubiese tratado de pronunciar todas las palabras juntas y no una detrás de la otra, según el orden lineal establecido en el lenguaje humano. La rapidez convertida en prisa es mala, porque atropella la razón.

Las personas asisten a las actividades docentes o científicas para informarse acerca de contenidos nuevos, discrepar de algunos criterios sobre asuntos de su interés, actualizarse en líneas de investigación alentadoras... y disfrutar. No olvide eso.

Se dice que el contenido memorizado se retiene mejor si la persona duerme durante algún tiempo inmediatamente después de haberlo grabado en su mente, de manera que el aprendizaje será también más eficaz si reposa unos minutos entre una y otra lecturas del mismo argumento, o sea, si trata de memorizar una lista de 25 palabras, por ejemplo, lo conseguirá mejor si después de leerla una vez, aguarda un breve intervalo antes de releerla; pero según se dijo, ello no le libra de la amenaza de recordar más claramente la primera y última partes de su exposición, borrando o trastocando la intermedia, como suele ocurrir a quienes olvidan que es preferible captar el sentido general de lo que desea exponer a procurar recordar aisladamente (con signos de puntuación incluidos) cada párrafo, cada oración o cada palabra del contenido original.

La memoria es una de las capacidades cognitivas básicas del ser humano, pues se trata del proceso psicológico que permite aprender nueva información, almacenarla y recuperarla cuando sea preciso. Se divide en varias modalidades: a corto y largo plazos, episódica, semántica, verbal y visual (icónica), aunque existen otras clasificaciones; sin embargo, en función del aspecto que la autora analiza en este apartado, se hace énfasis en la primera.

- Memoria a corto plazo

Respecto a lo precedente se plantea que la memoria a corto plazo es la capacidad para mantener temporalmente la información en la mente, hasta que se hace uso de ella.¹⁶ Data de más de una centuria cuando el célebre científico ruso Sechenov dijo que la memoria es la piedra angular del desarrollo psíquico. El registro sensorial transfiere la información a una memoria a corto plazo, que es de trabajo (limitada) y corresponde aproximadamente al estado de alerta o de lo que el individuo está consciente en ese momento.¹²

En la memoria a corto plazo, la persona almacena la información a partir de la cual está interactuando con el ambiente, de modo que resulta delimitada y puede perder parte de ella si no la repasa sistemáticamente; tanto es así, que cuando memoriza un determinado contenido para exponerlo ante los demás, al cabo de un breve lapso

recordará con mayor facilidad lo primero (primicia) y lo último (recencia) de lo que retuvo literalmente, pero no lo intermedio.

Las funciones generales de este sistema de memoria abarcan la retención de información, el apoyo en el aprendizaje de nuevo conocimiento, la comprensión del ambiente en un momento dado, la formulación de metas inmediatas y la resolución de problemas; pero debido a las limitaciones de su capacidad, cuando una persona realice una determinada función, las demás no podrán llevarse a cabo en ese instante.

Consecuentemente, el orador u oradora debe ser consciente de que el efecto de primicia disminuye al aumentar la longitud del texto aprendido al pie de la letra, pero no así el de ultimidad, lo cual se explica porque puede repasar mentalmente los primeros elementos hasta almacenarlos en la memoria a largo plazo, pero no los que se hallan en el medio; sin embargo, como los que se refieren al final permanecen en la memoria operativa tras concluir la fase de aprendizaje, estarán accesibles a la hora de recordarlos. ¿Comprende el peligro que corre?

En opinión de Fernández y Herrera,¹² la memoria a corto plazo es el recuerdo inmediato de la información y actúa como un “almacén de sonidos o palabras en su forma sonora”.

No se resista a admitir que para acumular conocimientos y poder transmitirlos fluidamente a los demás, es imperativo valerse de los diversos tipos de memoria (visual, auditiva, olfativa...), pues en conjunto forman parte de una de las microhabilidades de la oratoria: retener información. Apóyese en todo.

De buena tinta se sabe que poder recordar rostros, situaciones, fechas o ubicaciones exactas de documentos y cosas, deviene un requisito indispensable en la labor de los oradores, pues les permite retrotraer con facilidad los detalles que requiere de inmediato. Llamar a las personas por su nombre, luego de haberlas reconocido, constituye una muestra de especial deferencia hacia el público asistente.

La memoria se ejercita a través de la observación rigurosa, la retención y la evocación;¹⁷ pero su curva cae de una manera muy rápida. En un estudio practicado en la Universidad de Yale en Estados Unidos de Norteamérica, un equipo de investigadores demostró que aun escuchando con atención a un (a) docente, se olvida 40 % de su conferencia en 20 minutos, 60 % en medio día y 90 % hacia el fin de la semana.¹⁸ ¡Cuánto tiempo perdido!

El repaso en el término de las 8 horas de aprendido un texto (o repetido a otra persona) evita que la mencionada curva —ese tornado que al pasar por el cerebro arrasa con todo o casi todo lo que encuentra en su interior— se lleve aquello que se quiere recordar.¹⁹

Cabe aquí repetir que la mente humana puede retener fácilmente 3 variables acerca de un tópico; pero a medida que el número de estas aumenta, disminuye la posibilidad del auditorio de recordar todas o cualquiera de ellas. Cinco factores serán retenidos por alrededor de 50 % de las personas, 6 por 25 % y por encima de eso se necesitarán expertos en memoria para poder retrotraer completamente la información compartida, de donde se colige que es mejor transmitir menos de esta que perdure, que más de aquella que se olvide.¹⁸

- Una muestra de buena memoria

Había una vez un monarca que se jactaba de tener la memoria más prodigiosa del mundo. Y ello fue cierto hasta que un día supo de un aldeano con características similares a las suyas e incluso más extraordinarias, que tenía una herrería en un pequeño poblado de su reino. Disfrazado de campesino se acercó a la fragua y preguntó de sopetón al lugareño: *¿Le gusta comer huevos?*

Sin esperar la respuesta regresó vertiginosamente a sus dominios, frotándose las manos de complacencia por el triunfo anticipado. Veinte años después retornó a la forja e interpeló de improviso al herrero con otra interrogante: *¿Cómo?*

Golpeando el metal a fuego vivo, el súbdito ni siquiera volteó el rostro para responder al soberano: *¡Fritos!*

Si usted no posee esa gracia de la cual se habla en el cuento, piénselo bien antes de dar un paso en falso, es decir, dedíquese a desarrollar y entrenar su memoria para retener las cuestiones fundamentales de su exposición oral, puesto que el auditorio valora más y agradece un discurso explicado con palabras directas que otro acartonado, aunque sea más formal. Según López,²⁰ las voces pronunciadas sin imaginación suenan y se escuchan vacías, porque no emocionan o interesan a los participantes.

La memoria puede ser una formidable aliada, pero también una temible enemiga; todo depende de su buen humor cuando más la necesite. Quizás valorando esa ocurrencia apreciada, algunos oradores u oradoras piensan que la verdadera memoria no se basa en recordar, sino en tener a mano los medios para volver a encontrar, entre los que figura el denominado efecto *Google*, definido como la tendencia a olvidar detalles o datos que pueden localizarse fácilmente en las redes de comunicación interconectadas por medio de los motores de búsqueda existentes, entre los que se incluye el citado, en vez de esforzarse por evocarla, pues solo se retiene aquella información que se ha comprendido bien, a pesar de lo cual se ha visto a personas que osan hablar en público sin saber a ciencia cierta lo que están diciendo. ¿Las conoce?

El problema de la memoria es que no siempre se comporta como su portador (a) quisiera y a veces sigue su propio y caprichoso proyecto: guarda información que no se necesita y como si deseara fastidiar un poco, olvida cosas que se impone recordar.

Por ello hay que privilegiar el entendimiento sobre la memorización, pues discernir adecuadamente los conceptos que se expondrán, deviene una herramienta mucho más válida que memorizarlos; pero eso es en el caso de disertaciones, conferencias o discursos, habida cuenta de que los refranes, aforismos, chistes, determinadas frases o párrafos se aprenden de memoria casi por inercia e incluso sin proponérselo.

Numerosos expositores, ante el temor de omitir alguna parte de su disertación o simplemente de confundirse, memorizan su discurso y esa desatinada acción les lleva a mostrar un estilo demasiado imperfecto, ceremonioso y, según Ceballos,²¹ rígido. Vea en ese caso un errado patrón de conducta y ejercite su memoria familiarizándose con la estructura y el contenido de su mensaje a través de varias sesiones de práctica oral, después de lo cual seguramente se hallará en condiciones de hacer una presentación elaborada, flexible, enérgica y expresiva, muy similar a la conversación diaria que sostiene con sus congéneres en forma coloquial.

Un texto memorizado no permite revelar los sentimientos o la pasión con que aspira a defender sus puntos de vista, pues preocupado (a) por recordar exactamente cada vocablo, olvida que gestos y palabras deben corresponderse para convencer o persuadir, de manera que realizará movimientos maquinales (a veces autómatas) o, por el contrario, permanecerá en posición estática como soldado en atención, mirando fijamente hacia la nada y demostrando a su público que aunque carece de habilidades para hablarle con espontaneidad, al menos puede ser marioneta en una función de guiñol.

Nadie espera que usted represente un papel; más aún, sería muy desagradable verle en el podio como si estuviese actuando sobre un escenario, porque esa postura le llevará a perder credibilidad y dinamismo e incluso le impedirá mover las manos para enfatizar aquello que está diciendo, de manera que voz y gestos se proyecten coordinadamente, remarcando los puntos cruciales del discurso. A veces sucede, por esa misma causa, que estos mensajes corporales no se corresponden con el contenido de aquello que se está tratando de comunicar mediante el lenguaje verbal y entonces ese desajuste puede ser desastroso ante la audiencia.

Usted no está interviniendo en una obra teatral, donde los actores y actrices deben memorizar los parlamentos de sus personajes para representarlos en la escena, pero como ellos han adquirido la destreza suficiente para gesticular en consonancia con lo que repiten, parece natural o improvisado lo que se contempla (a pesar de que ese es el resultado de numerosas horas de preparación), salvo cuando se trate de una sobreactuación insoportable.

En la oratoria moderna se espera que los disertantes sean sinceros y no que muestren un simple despliegue actoral. La actuación está asociada con personajes que se representan para los efectos de una obra y el público sabe que no son reales; sin embargo, puede usarse para dramatizar moderadamente algunas partes de su disertación, como si fuera un guion, pero sin eludir lo que se previene en el dicho: "Si quieres ser un buen actor, que no te sorprendan actuando".²²

Por otra parte, se considera que tanto los oyentes en la oratoria como los espectadores en el teatro son, en realidad, oyentes-espectadores, pues escuchan y ven.²³

Un acto de producción verbal es como mostrar una huella digital del alma. A esa interesante valoración llegó Bellatín,²⁴ escritor mexicano, pero refiriéndose al arte de escribir; por tanto, no lea su exposición, porque eso no es exponer, sino leer en voz alta e igualmente absténgase de basar su exposición en textos aprendidos de memoria, porque eso tampoco es exponer, sino recitar.

- Ejercitación de la memoria

Los primeros estudios sobre la memoria comenzaron en el campo de la filosofía y contenían técnicas para mejorarla. Tan lejano en el tiempo como el siglo II a.n.e., Dionisio de Mileto (retórico y sofista griego) ejercitaba esa imprescindible facultad en sus alumnos mediante la repetición de aquellos discursos suyos que producían un gran deleite en ellos, de manera tal que los de mayor retentiva los reiteraban al dedillo a los demás y por eso fueron llamados "virtuosos de la memoria"; pero si usted no se incluye en esta última clasificación y tiene a veces algunas dificultades para evocar imágenes y hechos del pasado como presentes, entonces prepárese concienzudamente para usar de la palabra hablada ante otros y no fracasar en el intento. La sugerencia le indica proceder con precaución.

Cada día suman más las personas que se preocupan por mejorar la memoria, pues los fallos atribuibles a su descontrol provocan una enorme ansiedad en quien los tiene y pueden representar incluso una experiencia patológica. Todo depende de su destreza para evitar que se noten o de su alegre disposición para reconocerlos, considerando una vez más que si usted desea perfeccionar su oratoria solo debe poner oídos a escuchar, cerebro a estudiar y genio comunicador a practicar.

Mucha gente cree que se nace con buena o mala memoria y por esa absurda razón no intenta mejorarla; pero aunque existieran diferencias heredadas en la capacidad de recordar, estas pueden disminuir considerablemente si ejercita las habilidades memorísticas. ¿Usted lo hace? Conviene traer a colación la advertencia de que la memoria es un reloj que se detiene si no se le da cuerda.

En virtud de tal condición, siempre será prudente que lleve un bosquejo o palabras claves¹³ sobre su conferencia para poder hablar con seguridad a los asistentes, sabiendo que tiene las espaldas cubiertas ante un imprevisto o laguna mental,¹⁴ porque ello puede ocurrir y ocasionalmente lo hace de la peor manera.

Se afirma que una intervención retórica de una hora en público demanda las energías y calorías de 8 horas de trabajo físico; por tanto, los disertantes deben poseer las condiciones físicas que se correspondan con las exigencias de un discurso productivo. Dice una máxima: "Si trabajas con la mente, ejercita los músculos; si trabajas con los músculos, ejercita la mente."⁷ Algo semejante aseveró George Steiner, crítico y escritor de origen vienés, en su adagio: "Cuando se descuida la memoria, si no se le ejercita igual que un atleta hace con sus músculos, se debilita".

Abraham Lincoln leía el diario en voz alta, porque según este político estadounidense, en ese proceso participaban 2 sentidos: primero veía lo que leía y al mismo tiempo lo escuchaba, de modo que podía recordarlo mejor. Ese era su método y nadie nunca dudó que tenía una memoria formidable.¹²

Desde hace mucho se conoce que la cantidad de material que alguien puede aprender de memoria, va aumentando con el paso de los años y disminuyendo a medida que envejece.

El aprendizaje gana en eficacia si la persona interesada en adquirirlo, descansa con frecuencia; así, por ejemplo, si trata de memorizar una lista de 25 palabras, lo conseguirá mejor si después de leerla una vez, reposa durante unos minutos antes de releerla. Se recomienda proceder de esa manera entre las lecturas sucesivas, sobre todo si el texto es largo.

Hay quienes aprenden palabra por palabra lo que van a decir para no tener que pensar en otra cosa mientras se dirigen a los integrantes de un auditorio, en tanto otros leen el texto completo varias veces antes de hablar en público, sin intentar recordar los vocablos aisladamente, uno por uno, con resultados mucho más satisfactorios.

Todos los conocimientos que se utilizan habitualmente, tienden a conservarse listos para ser empleados en cualquier momento; sin embargo, la repetición inteligente, que equivale a la efectuada de acuerdo con ciertos rasgos bien establecidos en el cerebro, es la que aprovecha. Ello significa que la persona que repite una cosa una y otra vez hasta que por fin la fija en su memoria, está consumiendo el doble de tiempo y energía requerido para obtener el mismo objetivo, así como olvidando que el

proceso de reiteración debe dividirse en sensatos intervalos, pues mientras transcurren estos últimos, el subconsciente se halla "inmerso" en asegurar más fuertemente las asociaciones y no se fatiga tanto con el esfuerzo que implica una aplicación constante; pero si usted actúa contrariamente a lo expresado, hará que su memoria se vea forzada a trabajar con apenas una mitad de su posible eficacia. ¿Valdrá la pena no tomarlo en cuenta?

En iteradas ocasiones, los experimentos psicológicos han demostrado que de aquello que se aprende sobre un nuevo material, se olvida más en las primeras 8 horas que durante los próximos 30 días.¹²

Una memoria educada descansa sobre un sistema organizado de asociaciones y su generosidad depende de la persistencia y número de estas, de donde se infiere que la magia de una buena retentiva consiste en establecerlas de diversas formas y magnitudes con todos los hechos e ideas que se desean retener. Expuesto de manera diferente: la persona que medite más sobre sus experiencias y las relacione sistemáticamente unas con otras, tendrá una mejor memoria que aquella no acostumbrada a vincularlas. La mente humana es, esencialmente, una máquina de asociación y le resulta muy difícil entrelazar cosas no conectadas entre sí.

La memoria no procede igual ante todos los estímulos y por ese increíble móvil selectivo graba mejor lo interesante, lo nuevo y lo emotivo, a la par que puede rejuvenecer con los retos, la originalidad y la creación de entornos inspiradores; pero también padecer cuando existen situaciones estresantes, pues no constituye un bazar ni un fichero pasivo, sino una facultad creativa que conserva y elabora información tan rutinariamente, que según Oscar Wilde, poeta y dramaturgo irlandés-británico, "es el diario que todos llevamos con nosotros".

A modo de colofón de este apartado puede señalarse que para lograr impresiones profundas de aquello que se aspire a recordar, es imperioso concentrarse; que la mente no retiene las que resulten borrosas y que trate de atraparlas por intermedio de tantos sentidos como sea plausible (incluido el sexto) a través de estímulos físicos externos e internos, capaces de transmitirlos al sistema nervioso central.

No obstante, faltó por recalcar que aunque se desconoce la capacidad de memoria del cerebro, puesto que no se dispone de ningún medio fiable para poder calcularla, las presuntas estimaciones registran que puede almacenar una cantidad de información equivalente a la de 10 billones de páginas de enciclopedia;²⁵ pero desconfíe todavía de esa descripción, pues fíjese que aún se limita a un comentario que no ha sido verificado más allá de toda duda razonable.



Recuerde:

No guarde nunca en la cabeza aquello que le quepa en un bolsillo.

Albert Einstein

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jiménez Arias ME. Aciertos y desaciertos en la presentación verbal de un trabajo. MEDISAN. 2003 [citado 15 Dic 2016];7(3).
2. Sofistas. Testimonios y fragmentos. Madrid: Editorial Gredos; 1996.

3. Hormazábal Sánchez R. Refranes y citas de autores famosos. En: Manual de retórica, oratoria y liderazgo democrático. Santiago de Chile: Universidad de Chile; 2002.
4. Diccionario Espasa de medicina. Navarra: Planeta Actimedia, S.A.; 2000.
5. Copleston F. Grecia y Roma. En: Historia de la filosofía. Barcelona: Ariel; 1984.
6. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 23 ed. Madrid: RAE; 2014.
7. Curso de técnicas para hablar en público (comunicación y oratoria), 2010 [citado 18 Ene 2017].
8. Navarro Martínez D. Cómo improvisar un discurso con éxito [citado 18 Ene 2017].
9. Ruque A. Taller de oratoria y declamación. Loja: Universidad de Loja; 2010.
10. Serlíder consultores. Estrategias de comunicación en el juicio oral (curso taller). Baja California: Instituto de la Judicatura del Poder Judicial; 2010.
11. Carrillo Mora P. Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. Salud Ment. 2010 [citado 28 Nov 2016]; 33(1).
12. Fernández Peraza AV, Herrera Jiménez LF. La memoria: ¿piedra angular del proceso de interpretación? Islas. 2003;45(137):78-85.
13. Jiménez Arias ME. Accesorios personales y otros recursos en las exposiciones científicas orales. MEDISAN. 2012 [citado 23 Dic 2016];16(12).
14. Jiménez Arias ME. Previsiones e imprevisiones la víspera y el mismo día de las exposiciones científicas orales. MEDISAN. 2016 [citado 23 Dic 2016];20(8);
15. Kermode F. El tiempo de Shakespeare. Madrid: Debate; 2005.
16. La memoria. Capacidades cognitivas [citado 18 Ene 2017].
17. Cualidades del orador frente al público [citado 23 Dic 2016].
18. Cómo hablar en público. Posibilidad de memorizar. Buenos Aires: IEA [citado 12 Dic 2016].
19. Krell H. Oratoria más memoria [citado 23 Dic 2016].
20. López Aparicio TA. Reflexiones para fortalecer el arte de hablar en público con transparencia y honestidad, como expresión del compromiso social y desde la experiencia personal. Oratoria social [citado 12 Dic 2016].
21. Ceballos García L. La conferencia versus la anticonferencia. Gac Méd Caracas. 2006 [citado 18 Nov 2016];114(2).

22. Carnegie D. Cómo es un orador eficaz [citado 18 Nov 2016].
23. Albaladejo T. Retórica y oralidad. *Oralia*. 1999;2:7-25.
24. Bellatín M. Citas y aforismos. El oficio de escribir [citado 21 Dic 2016].
25. Cómo mejorar tu memoria [citado 18 Nov 2016].

Recibido: 12 de octubre de 2016.

Aprobado: 12 de octubre de 2016.

María Elena Jiménez Arias. Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas. Calle 5 No.51, entre calle 6 y avenida Cebreco, reparto Vista Alegre, Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: meja48@medired.scu.sld.cu