



¿Qué es la metamemoria y para qué sirve?

Karlos Luna

Dept. de Psicología, Universidad Nacional de Colombia, Colombia

Tipo de artículo: Clásicos.

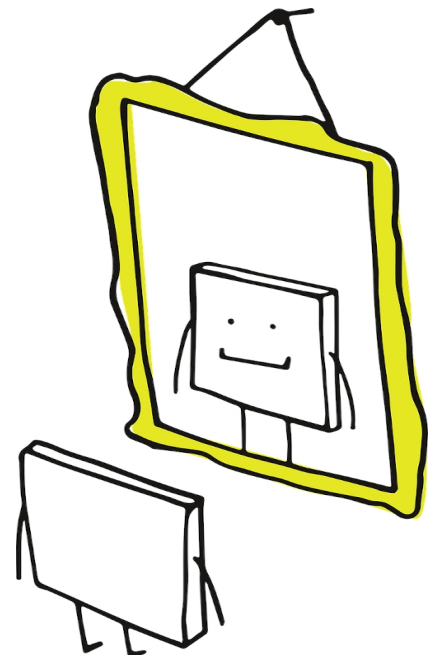
Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: cognición, metamemoria, memoria.

La metamemoria es la capacidad de pensar en nuestros recuerdos y en nuestra memoria. Usamos la metamemoria a menudo en nuestra vida diaria, desde estudiar para un examen hasta decidir si respondemos a la pregunta de un amigo o preferimos decirle que no sabemos la respuesta. En este artículo se presenta el modelo clásico de Nelson y Narens (1990), que marcó un hito en el estudio de la metamemoria. El modelo distingue dos procesos básicos de monitorización y control que permiten evaluar la calidad de nuestros recuerdos y, en función de esa evaluación, modificar nuestra conducta para adaptarla mejor a las necesidades del momento.

La metamemoria es la capacidad de pensar en nuestros recuerdos y en nuestra memoria. Utilizamos la metamemoria en múltiples ocasiones, la mayoría de las veces sin darnos cuenta. Por ejemplo, ante la pregunta "¿Cuál es la capital de Rumanía?" podríamos responder "Estoy seguro de que es Bucarest". La parte de "estoy seguro" tiene que ver con la metamemoria porque, para llegar a la conclusión de que estamos seguros, debemos pensar sobre la memoria y los factores que la afectan. Otro ejemplo de uso de la metamemoria es cuando un estudiante debe decidir si ya sabe lo suficientemente bien el tema que está estudiando y puede pasar al siguiente tema, o debe dedicarle un poco más de tiempo. De esa decisión, basada en la evaluación de lo aprendido y en el conocimiento sobre el propio proceso de aprendizaje, depende que la distribución del tiempo de estudio sea eficiente. La metamemoria también se usa cuando un testigo debe decidir si está lo suficientemente seguro de una información como para decírsela a la policía o al juez. En contextos clínicos la metamemoria también es relevante (para una revisión, véase Izaute y Bacon, 2016).

La metamemoria ha recibido considerable atención en las últimas tres décadas, desde que Nelson y Narens (1990) publicaron un



(dp).

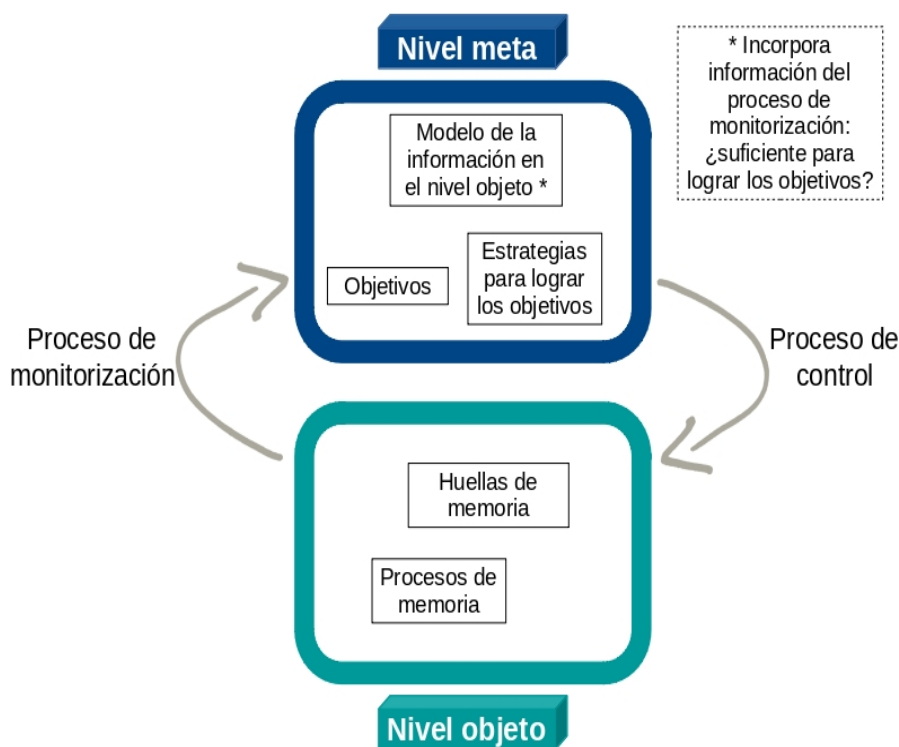


Figura 1.- Representación del modelo de Nelson y Narens (1990) de metamemoria (adaptado de Nelson y Narens, 1990).

capítulo ya clásico. En él, los autores propusieron un influyente modelo teórico que todavía hoy forma la columna vertebral de nuestro conocimiento sobre el tema (véase la Figura 1).

El modelo de metamemoria de Nelson y Narens (1990) propone dos niveles: el nivel objeto y el nivel meta. El nivel objeto incluye los recuerdos o los procesos de memoria, por ejemplo, la recuperación de la respuesta "Bucarest". El nivel meta incluye un modelo, es decir, una representación simplificada, de la información en el nivel objeto. El modelo incluye información sobre la calidad de los recuerdos y de los procesos que los han generado. Además, el nivel meta incluye los objetivos que perseguimos (p. ej., aprender lo suficiente para aprobar el examen) y las estrategias que podemos utilizar para alcanzar esos objetivos.

El nivel objeto y el nivel meta se relacionan mediante dos procesos que permiten que fluya la información entre ellos: la monitorización y el control. El proceso de monitorización examina y estudia el contenido del nivel objeto y evalúa su calidad. Si ha habido algún cambio, el modelo en el nivel meta se actualiza. Por ejemplo, si hemos estudiado durante un par de horas, la huella de memoria (es decir, la información almacenada en la memoria) se habrá fortalecido. El proceso de monitorización examinará la nueva huella de memoria en el nivel objeto, determinará su calidad y notará su fortalecimiento. Toda esa información se pasará al nivel meta para actualizar el modelo. Igualmente, al recuperar "Bucarest" de la memoria el proceso de monitorización examinará esa respuesta para evaluar su calidad.

El segundo proceso, control, se encarga de poner en práctica conductas o estrategias que permitan lograr los objetivos registrados en el nivel meta. Para ello, el proceso de control se basará en el resultado de la monitorización. Por ejemplo, si al estudiar para un examen pensamos que aún no sabemos un tema lo suficientemente bien (es decir, si el proceso de monitorización sugiere que la información en el nivel objeto es de baja calidad), mediante el proceso de control podremos tomar la decisión de continuar estudiando para mejorar la huella de memoria en el nivel objeto. Igualmente, si al recuperar "Bucarest" de la memoria esa respuesta es evaluada como de alta calidad, podremos decidir ofrecer esa información como respuesta (incluso añadiendo "estoy seguro" para indicar al oyente la calidad de nuestra respuesta), pero si es evaluada

como de baja calidad podríamos decidir verificar la respuesta en nuestro buscador favorito o simplemente responder "no sé".

Los dos niveles (meta y objeto) y los dos procesos (monitorización y control) están relacionados en un flujo continuo de información. El proceso de monitorización informa al nivel meta de cambios en el nivel objeto que actualizarán el modelo. Cambios en el modelo generarán conductas que pueden afectar a la información en el nivel objeto. Esos cambios en el nivel objeto serán nuevamente detectados por el proceso de monitorización y el ciclo continúa.

Las ideas propuestas por Nelson y Narens han generado mucha investigación en diferentes áreas aplicadas, como la psicología educativa, forense o clínica (para más información, véase Dunlosky y Tauber, 2016, y Perfect y Schwartz, 2002). Los desarrollos teóricos también han permitido entender mejor el funcionamiento de la monitorización y del control. Por ejemplo, hoy en día se entiende que el proceso de monitorización es, en realidad, una inferencia realizada a partir de diferentes pistas que están presentes durante la codificación (p. ej., el tiempo de estudio) o durante la recuperación de la información (p. ej., el tiempo de recuperación; para saber más sobre la relevancia de la monitorización en el aprendizaje, véase Delgado y Salmerón, 2018, <http://www.cienciacognitiva.org/?p=1641>). También entendemos mejor el proceso de control y se han desarrollado modelos sofisticados en ámbitos específicos (para saber más sobre el tema, véase Luna, 2009, <http://www.cienciacognitiva.org/?p=77>).

En resumen, la metamemoria tiene conexiones y aplicaciones en diferentes áreas de la psicología y es importante saber cómo funciona. El modelo de Nelson y Narens (1990) nos permitió conocer los procesos y componentes básicos de la metamemoria y supuso un gran avance en nuestro conocimiento sobre el sistema cognitivo.

Referencias

- Dunlosky, J. y Tauber, S. K. (2016). *The Oxford Handbook of Metamemory*. Oxford University Press.
- Izaute, M. y Bacon, E. (2016). Metamemory in psychopathology. En J. Dunlosky y S. K. Tauber (Eds.), *The Oxford Handbook of Metamemory*. Oxford University Press.
- Nelson, T. O. y Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and new findings. En G. H. Bower (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory, Vol. 26* (pp. 125-169). Academic Press.
- Perfect, T. J. y Schwartz, B. L. (2002). *Applied Metacognition*. Cambridge University Press.

Manuscrito recibido el 8 de febrero de 2021.

Aceptado el 28 de septiembre de 2021.