



La memoria

16-10-2020

Salomón Hernández De Los Santos.

La memoria

La memoria es una facultad que le permite al ser humano retener y recordar hechos pasados. La palabra también permite denominar al recuerdo que se hace o al aviso que se da de algo que ya ha ocurrido, y a la exposición de hechos, datos o motivos que se refieren a una cuestión determinada.

Puede decirse que es la función cerebral que se detecta por las conexiones sinápticas entre las neuronas. Según su extensión temporal, suele hablarse de la memoria a corto plazo (resultante de la simple excitación de la sinapsis a fin de potenciarla o sensibilizarla de manera transitoria) y de la memoria a largo plazo (un refuerzo de la sinapsis de carácter permanente que se logra por la estimulación de genes determinados y por la síntesis de ciertas proteínas).

En la psicología se le llama memoria emocional a la capacidad de almacenar recuerdos a partir de determinadas emociones. Este mecanismo funciona de forma unida a la memoria procedimental y la declarativa y es el que nos permite etiquetar y conservar noción de determinados recuerdos vinculados con las emociones. De tal modo que cuando relacionemos un hecho actual con uno vinculado con nuestro pasado podamos conmovernos, reír o sentir placeres similares. Esta memoria es la que nos permite recordar caras, aromas, sabores y saber si nos gustan o no.

Procesos.

La memoria cuenta con tres funciones básicas: recoge nueva información, la organiza para darle un significado y la recupera cuando es necesario recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

La codificación es el proceso de transformación de los estímulos en una representación mental.

El almacenamiento retiene los datos en la memoria para utilizarlos después. La información se organiza mediante esquemas, unidades estructuradas de conocimientos que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando un conjunto de conocimientos.

Y por último la recuperación, que es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria.

Tipos de memoria.

Existen diferentes tipos de memorias, las cuales son la memoria a corto plazo, aquí la memoria mantiene la información inconscientemente, se vuelve consciente solamente cuando necesitamos recuperarla, Esta memoria almacena la información de forma permanente y casi ilimitada, aquí se encuentran imágenes, recuerdos de experiencias propias entre otros.

La memoria a corto plazo es lo contrario de la anterior, aquí los recuerdos tienen una duración limitada y se almacena la información de forma consciente. Esta memoria, puede convertirse en memoria a largo plazo a través de la asociación significativa o la repetición. Aquí se almacena la información con la que se interactúa con el ambiente.

La memoria sensorial está compuesta por el almacenamiento de la información que fue captada por los sentidos, una vez que el estímulo haya finalizado.

La memoria semántica es imprescindible para la utilización del lenguaje, es la que retiene los significados de los conceptos (sin importar que no tengan que ver con vivencias propias) y sus relaciones semánticas. La memoria episódica es la que almacena acontecimientos auto biográficos y que pueden ser evocados explícitamente.

La memoria de reconocimiento es la que permite identificar algo que fue percibido con anterioridad, ya sea personas, objetos o lugares. Cuando se revive algo ya percibido, el contenido es relacionado con las representaciones que quedaron almacenadas en la memoria.

La memoria declarativa almacena acontecimientos del mundo y personales que deben ser evocados conscientemente para que puedan ser recordados.

La memoria procedimental almacena un repertorio de destrezas, habilidades y aprendizajes, ya sean cognitivos o motores (como por ejemplo cómo manejar un auto, lavarse los dientes, hacer un cálculo, etc.). Estos conocimientos, al ser automatizados, no deben ser ejecutados conscientemente, sino que se activan al momento de realizar alguna tarea.