Memoria

Neuropsicología de la memoria

Pretende

Interrelacionar los conocimientos de la psicología cognitiva con las neurociencias.

Investigan

Los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de
las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos.

La memoria consta

De varios sistemas que permiten adquirir, retener y recuperar la información que nos llegue del entorno.

Procesos básicos de la memoria

Funciones básicas

Codificación

Es la trasformación de los estímulos en una representación mental.

Almacenamiento

Consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente.

Recuperación

Es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria.

Estructura y funcionamiento de la memoria

Por

Estímulos externos

Y

Registros sensoriales

Para ir

Memoria a corto plazo

Y quedarse en

Memoria a largo plazo

Distintas memorias a largo plazo

Es

Es la persistencia del aprendizaje a través del tiempo.

Clasificación

Memoria declarativa

Es aquella cuyo contenido podemos evocar.

Memoria no declarativa

Es aquella cuyo contenido no podemos evocar.

Niveles de procesamiento de la información

Son

Superficial

Se atiende a los rasgos sensoriales

Intermedio

Introduce el reconocimiento de alguna característica

Profundo

Atiende su significado, es duradera porque se ha procesado con mayor esfuerzo mental

Recuperación de la información

Recordar

Es extraer información de la memoria de algo que hemos aprendido o vivido.

Olvido es

Es la imposibilidad de acceder a los contenidos de la memoria, más que la destrucción del recuerdo.

Influye

El estado de ánimo y el recuerdo

Olvido

Constituye

Todo lo que alguna vez estuvo en la memoria y ya no está.

Y es

Es la incapacidad de recordar nombres, fechas, hechos o conocimientos.

Se produce

Por una saturación de información o fallos en la recuperación, aunque recordar todo sería tan terrible como no recordar nada.

Causas del olvido

Lesión o degeneración celebral.
Represión.
Interferencia.
Falta de procesamiento.
Contexto inadecuado.

Como mejorar la memoria

Existen

Principios generales

Atención

Es un proceso selectivo de la memoria por el que atendemos a los estímulos más importantes e ignoramos los irrelevantes.

Sentido

La memoria mecánica consiste en recordar una información repitiéndola varias veces, otorgarle sentido, facilita el aprendizaje.

Organización

La información debe estar organizada para recordarla mejor.

Asociación

Consiste en relacionar lo que deseas aprender con algo que ya sabes.

Memoria colectiva

Es

Uno de los signos de la identidad grupal.

Y

Conjunto de recuerdos de un grupo o comunidad, que se transmiten de generación en generación

Se sitúa

Dentro del grupo, mientras que la historia se ubica fuera de él.

Los límites

Son frágiles e irregulares, los de la historia suelen estar claramente fijados.

Alteraciones y distorsiones de la memoria

Son

Tiempo

La memoria se debilita con el paso de los años.

Distracción

Los fallos de la memoria por distracción, se producen porque estamos preocupados en otros asuntos y no atendemos a lo que debemos recordar.

Bloqueo

Es una búsqueda de información frustrada.

Atribución errónea

Consiste en asignar un recuerdo a una fuente equivocada, por ejemplo, confundir la fantasía con la realidad o recordar cosas que no han pasado.

Sugestibilidad

Es la tendencia de un individuo a incorporar información engañosa que procede de fuentes externas

Propensión

Refleja la influencia de nuestros conocimientos y creencias actuales sobre el modo de recordar el pasado.

Sueño, aprendizaje y memoria

El sueño es

Es un período de descanso que se alterna con la vigilia.

Aprendizaje es

Es el proceso a través del cual se adquieren y desarrollan habilidades, conocimientos, conductas y valores.

Memoria es

Es el proceso de almacenamiento para luego recordar esta información.