



Nombre: Mariana Artemisa Martínez Mollinedo

Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Materia: Psicología en general

Trabajo: Ensayo de la memoria.

Universidad del Sureste.

Fecha: 12-06-23

Comitán de Domínguez, Chiapas.

La memoria:

Elegí este tema porque para mi es de los que más llaman mi interés y además es bastante amplio, siempre quise comprender como nuestra memoria funciona, y era de mi interés este tema, ahora en este ensayo le compartiré un poco de lo que he aprendido en la materia de Psicología:

La memoria es una herramienta que usamos día a día, viene siendo como la cámara que todo humano ya trae integrada, nos ayuda a recuperar imágenes y escenarios del pasado, conserva nuestras emociones y experiencias; es fundamental en nuestra vida ya que todos tenemos consciencia de lo que hemos vivido a lo largo de nuestra vida.

Nosotros no elegimos qué es lo que nuestra memoria guarda, a veces guarda información que no necesitamos y olvida la que quisiéramos recordar.

La memoria no es unitaria, está compuesta por varios conectores y todos ellos tienen una función distinta, cuando a un humano le da amnesia no olvida todo, solo se pierde alguna memoria pero otras se mantienen intactas.

La función principal de nuestra memoria es proporcionarnos los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que vivimos, somos lo que somos gracias a lo que aprendemos, a lo que recordamos, sin una memoria no seríamos capaces de sentir ni percibir, no aprenderíamos, o no pensaríamos, nos costaría expresar nuestras ideas y no tendríamos una identidad.

En la actualidad nuestra memoria es estudiada por distintos campos, como lo son la psicología, la neurobiología, las ciencias cognitivas, la historia e incluso la literatura.

El conocimiento de los mecanismos de nuestra memoria requieren una investigación multidisciplinar.

La capacidad mental de nuestra memoria es la que más usamos y a la que mayor esfuerzo exigimos. Hay distintos tipos de memoria, en ellas varía la duración de los recuerdos y/o información.

Hay recuerdos que duran poco y otros que por más que pase el tiempo siempre recordamos, como por ejemplo, yo recuerdo muy bien el día que me inscribí a una disciplina nueva, cuando entré a clases el primer día a nivel primaria, secundaria; pero no recuerdo el primer día de clases a nivel básico superior.

A continuación les hablaré de los tipos de memoria, su duración, el proceso de la memoria, la estructura:

Tipos de memoria:

1. Memoria sensorial:

En ella la información permanece al tiempo necesario para ser identificada y poder procesarla después. Tiene una duración muy breve (200-300 sg).

2. Memoria a corto plazo:

Es el recuerdo de material de forma inmediatamente posterior a su presentación. Una vez que se ha seleccionado una información en la memoria sensorial, pasa a un almacén que se conoce como memoria a corto plazo, operativa o inmediata. La memoria operativa o de trabajo es la capacidad de realizar tareas que implican a la vez el almacenamiento y manipulación de información, y se divide en cuatro componentes:

Sistema de almacenamiento provisional, hasta que el cerebro procesa esa información. Por ejemplo, el aprendizaje de un número de teléfono.

Agenda visuoespacial: similar al anterior, en lugar de lo verbal se centra en lo visual.

Se almacena información de los dos anteriores y de memoria a largo plazo se crea una representación de la situación.

Tareas de memoria de trabajo, operaciones y selección de estrategias.

La memoria a corto plazo no se reduce a un sistema de almacenamiento pasivo a corto plazo, sirve de memoria de trabajo y tiene capacidad limitada. Puede almacenar y manipular informaciones y permite tareas como el razonamiento, la comprensión, la resolución de problemas.

3. Memoria a largo plazo o memoria diferida:

Es el recuerdo de información tras un intervalo en que la atención de la persona se centra en aspectos distintos del objetivo. Tiene gran capacidad y permite que la información se almacene de forma duradera. Podemos dividir esta memoria en memoria explícita y memoria implícita:

Memoria implícita o no declarativa. Almacena de todo inconsciente. Aparece en el entrenamiento de capacidades reflejas motoras o perceptivas. Entre las más estudiadas, el priming (la exposición previa a determinado material facilita el posterior rendimiento de una persona para recuerdo del mismo) y el "aprendizaje de habilidades" o memoria procedimental (aprendizaje de una habilidad).

Memoria explícita o declarativa. Incluye el conocimiento objetivo de las personas, los lugares, y las cosas y lo que ello significa. Esto se recuerda de manera consciente. Su adquisición se relaciona con el sistema hipocampal y otras estructuras del lóbulo temporal medial del cerebro. El hipocampo es una estación transitoria en el camino

hacia la memoria a largo plazo. El almacenamiento a largo plazo del conocimiento episódico y semántico radica en diferentes áreas de la corteza cerebral. Las áreas de asociación son los últimos “depósitos” de la memoria explícita y su daño afecta al recuerdo de conocimiento explícito que se adquirió antes de la lesión.

La memoria explícita se clasifica a su vez en dos tipos: memoria episódica y semántica.

- Memoria episódica: es el recuerdo de sucesos específicos, que pueden ser asignados a un momento concreto en el tiempo. Permite almacenar y recordar acontecimientos de nuestra vida (historia personal, familiar o del ámbito social) con una referencia temporoespacial (por ejemplo, que cenaste ayer: tiempo-ayer- y espacio -en casa-).

- Memoria semántica: Almacén general de información, de datos: no depende de un tiempo o lugar determinado. Representa el cuerpo de conocimiento e información compartido por los miembros de una sociedad: los conocimientos: el saber, la cultura de una persona, información que adquirimos a través de los libros y la enseñanza desde el colegio (por ejemplo: ¿cuál es la capital de Francia?) no recordamos en qué lugar ni cuando adquirimos esa información. Cada vez que el conocimiento sobre algo es recordado, el recuerdo se construye a partir de fragmentos diferentes de información, cada uno de los cuales se almacena en almacenes de memoria especializados.

4. Memoria retrógrada y memoria anterógrada:

Esta diferencia se utiliza al hacer referencia a los recuerdos en relación al momento de codificación respecto a una lesión cerebral. La información adquirida en momentos previos a la lesión es la memoria retrógrada, la presentada para su aprendizaje tras la lesión es la memoria anterógrada.

La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

Los procesos de la memoria son:

La memoria implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, reconocer acontecimientos como familiares,

recordar hechos pasados, y mantener una información el tiempo necesario para ser utilizada. Un sistema de almacén de información necesita atención, codificar o registrar información, almacenarla y poder recuperar o acceder a esa información.

I. Atención

La atención requiere alerta y activación. Mantener la concentración en el tiempo (atención sostenida), resistir a interferencias (atención selectiva) y ser capaz de focalizar los recursos atencionales (atención dividida y alternante). Permite la entrada de información.

2. Fijación o codificación

La codificación o fijación (registro) es el proceso donde la información se prepara para poder guardarse. Es muy importante la concentración, atención y motivación. Puede codificarse de muchas formas: imagen, sonidos, experiencias, acontecimientos o ideas. La información se transforma en una representación mental almacenada. Las características de un estímulo o un hecho se convierten en una "huella de memoria".

3. Almacenamiento o consolidación

La información tiene que almacenarse para conservarse largo tiempo. Son importantes las estrategias como ordenar la información, que se mantiene para acceder a ella cuando se requiera. La consolidación es una huella de memoria duradera

4. Recuperación o evocación

Proceso consciente de acceso a la información almacenada. Permite localizar, acceder y utilizar la información que se ha almacenado anteriormente

Estructura de la memoria y su funcionamiento:

Los psicólogos tratan de explicar y comprender cómo la memoria, que es una función cerebral superior, registra los sucesos como recuerdos y cómo asociamos recuerdos con otros.

Richard Atkinson y Richard Shiffrin desarrollan la teoría multialmacén de memoria, y reconocieron tres sistemas de memoria que se comunican entre sí:

Memoria sensorial:

(MS) Registra las sensaciones y permite reconocer las características físicas de los estímulos.

Memoria a corto plazo:

(MCP) Guarda la información que necesitamos en el momento presente.

Memoria a largo plazo:

(MLP) Conserva nuestros conocimientos del mundo para utilizarlos posteriormente. Es nuestra base de datos permanentes.

Estas estructuras no son fijas, sino etapas sucesivas del procesamiento de la información, la cual después de llegar a la memoria a largo plazo, se puede utilizar y recuperar. Aunque existe un flujo permanente de información entre las tres etapas, todavía desconocemos si implican áreas diferentes del cerebro.

Los seres humanos construimos y renovamos nuestra representación del mundo a partir de tres procesos cognitivos fundamentales: la percepción, el aprendizaje y la memoria. El aprendizaje consiste en adquirir conocimientos sobre el mundo, a través de la experiencia, y la memoria es la retención y evocación de esos conocimientos.

La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

Codificación Es la transformación de los estímulos en una representación mental. En esta fase, la atención es muy importante por la dirección (selectividad) y la intensidad (esfuerzo) con que se procesan los estímulos.

Por medio de la atención, seleccionamos parte de la información para su proceso posterior: miramos, escuchamos, olfateamos y gustamos selectivamente, al mismo tiempo procesamos esa información para hacerla reconocible y manipulable por nuestra memoria y para ello nos valemos de códigos verbales (palabras, números) y códigos visuales (imágenes, figuras).

De esta forma, la información seleccionada queda registrada como una representación mental. Pero esta codificación nunca es neutra: interpretamos la información de acuerdo a nuestras propias ideas sobre el mundo. Por eso suele decirse que construimos o personalizamos nuestros propios recuerdos, en lugar de registrar la información de forma automática. La memoria por tanto no es un proceso pasivo sino que es un proceso activo mediante el cual relacionamos los recuerdos con el significado que los recuerdos tienen para nosotros.

Si piensas en alguna experiencia que hayas hecho, por ejemplo un viaje con amigos, quizás no coincidáis al hablar de las vivencias que tuvisteis: tu recuerdas algunas nitidamente que los otros pasaron por alto y tampoco las vivisteis con la misma intensidad.

Almacenamiento: Consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente. La organización de la información se realiza mediante esquemas, unidades estructuradas de conocimiento que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando conjuntos de conocimientos.

Una vez codificada la información hay que retenerla en la memoria para su utilización posterior. La organización de la información se realiza mediante esquemas, unidades estructuradas que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando conjuntos de conocimientos.

Recuperación Es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria. Puede ser espontánea, cuando los recuerdos surgen de forma casual o voluntaria.

Todo lo que aprendemos se registra en el encéfalo produciendo cambios en el tamaño, forma, funcionamiento químico y conexión entre neuronas. Cuando repasamos un tema o practicamos algún procedimiento adquiridos previamente, se fortalecen las antiguas conexiones.

Es la forma en que se accede a la información almacenada en la memoria. Significa traer a la conciencia, la información, en hacerla consciente de nuevo. El problema suele consistir en encontrar el camino adecuado para llegar a ella, aunque si la información está bien guardada y organizada, será más fácil de encontrar.

Desde principios del siglo pasado se ha intentado localizar en el encéfalo el área donde se ubica la memoria, sin embargo, las investigaciones recientes muestran que no existe una única zona que se corresponda exactamente con el almacén de la memoria sino que en el proceso de memorización se ponen en juego diversas áreas interconectadas, cada una de ellas especializada en el almacenamiento de ciertos recuerdos:

- La memoria a corto plazo parece localizarse en la corteza prefrontal y en el lóbulo temporal.
- La memoria semántica se localiza en los lóbulos frontal y temporal de la corteza.
- La memoria episódica también se encuentra en los lóbulos frontal y temporal, aunque situada en partes diferentes de estas estructuras.
- La memoria procedimental parece localizarse en el cerebelo y en la corteza motora.
- El hipocampo se vincula con la memoria episódica y con la transferencia de datos

desde la memoria a corto plazo.

- La amígdala se relaciona con la memoria emocional.

La neuropsicología de la memoria nos aporta nuevos conocimientos: la memoria tiene diferentes niveles de procesar la información, la MLP (memoria a largo plazo) está representada en múltiples regiones del cerebro, y la memoria implícita y la memoria explícita dependen de diferentes circuitos neuronales.

Existen diferentes clasificaciones de la memoria, pudiendo distinguirse por su modalidad perceptual (visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa) o por su duración (memoria a corto plazo o a largo plazo) o por sus características (memoria implícita y explícita).

La memoria sensorial es de muy breve duración (milisegundos) y permite al sistema nervioso reconocer los estímulos que perciben los sentidos para que puedan ser procesados posteriormente. Su capacidad es teóricamente ilimitada, ya que durante estos instantes se mantiene en la memoria sensorial una inmensa cantidad de información: sin embargo, la información que no se transmite a la memoria a corto plazo se pierde.

La memoria a corto plazo almacena una cantidad limitada de información durante un breve periodo de tiempo. Se trata de una modalidad muy vulnerable a las interferencias de otros estímulos. Su base biológica son los cambios breves y reversibles en la actividad eléctrica y molecular de las redes neuronales. La información se olvida en cuestión de segundos a menos que se mantenga en el foco atencional mediante repeticiones o que se transfiera a la memoria a largo plazo.

La memoria de trabajo es una modalidad de memoria a corto plazo que sirve para retener información mientras se utiliza para realizar una operación cognitiva. Tiene un importante componente de las funciones ejecutivas frontales y en algunos casos se confunde con estas. Está formada por tres componentes (Baddeley, 1986, 2000): el bucle fonológico o lazo articulatorio que mantiene en el foco la información sonora), la agenda visoespacial (que mantiene la información espacial y visual) y el ejecutivo central (que gestiona la atención requerida, coordina el procesamiento de información, aplica estrategias y se encarga de los razonamientos que demanda la tarea).

La memoria a largo plazo almacena una cantidad teóricamente ilimitada de información durante un tiempo indefinido. Es estable y duradera, permaneciendo durante años, e incluso en ocasiones durante toda la vida. Se trata de una modalidad poco vulnerable a interferencias que permite recuperar una información almacenada mucho tiempo atrás a pesar de la infinidad de estímulos procesados entre el almacenamiento y la recuperación.

Se produce a causa de los cambios estructurales que ocurren en las sinapsis mediante el proceso de consolidación de la memoria. Su duración puede abarcar desde pocos minutos a decenas de años. Se puede dividir en memoria procedimental y memoria declarativa, la cual incluye la semántica y la episódica.

La memoria implícita o procedimental está formada por recuerdos no conscientes. Es propia sobre todo de los ámbitos perceptivo y motor; siendo algunas de sus modalidades la habituación, el condicionamiento clásico e instrumental, el aprendizaje perceptivo y el motor. Suele ser adquirida mediante la repetición y la práctica (excepto la memoria emocional) y es resistente al olvido. Es una modalidad poco flexible y difícil de expresar fuera de su contexto. Es procedimental.

La memoria explícita o declarativa está compuesta por recuerdos conscientes. Puede dividirse en memoria semántica (de hechos) y memoria episódica (autobiográfica). Es de tipo consciente y declarativa. En ocasiones puede adquirirse sin repetición y una de sus características es la flexibilidad en su expresión. Se corresponde con el aprendizaje relacional.

La memoria prospectiva es un concepto muy relacionado con las funciones ejecutivas y se encarga de recordar las actividades que vamos a realizar en el futuro, siendo esencial para el establecimiento de planes y metas. Es vulnerable a la interferencia y requiere cierto esfuerzo atencional para ser efectiva (Baddely y Wilson, 1988).

La memoria es una función compleja que requiere la participación de numerosas estructuras cerebrales repartidas a lo largo de todo el cerebro. Las diferentes modalidades amnésicas se corresponden con redes neuronales distribuidas en distintas localizaciones anatómicas. Existen diferentes circuitos neurológicos para la memoria implícita y para la explícita (Petri, 1994). Existe asimetría cerebral en el procesamiento de la memoria; por lo general, el hemisferio izquierdo se encarga de la memoria y el aprendizaje verbal mientras que el derecho tiene unas funciones más espaciales y visuales.

La memoria sensorial está formada por los sistemas correspondientes a su modalidad perceptiva. La información de diferentes modalidades (verbal, espacial, auditiva, olfativa, etc) se procesa en diferentes localizaciones anatómicas.

La memoria a corto plazo se localiza en el lóbulo parietal, concretamente en las circunvoluciones angular y supra marginal. El hemisferio izquierdo se encarga de la información verbal y el derecho de la visual (Portellano, 2005).

En cuanto a la memoria de trabajo, el bucle fonológico o lazo articulatorio se encuentran en las áreas de Wernicke y Broca; la agenda viso espacial se localiza en la corteza

parieto-occipital derecha y el ejecutivo central, relacionado con las funciones ejecutivas, se ubica en el lóbulo frontal dorsolateral.

En conclusión, la memoria es todo en nuestra vida, nos ayuda a pensar, razonar, sentir, nos ayuda a VIVIR y de cierta manera le da sentido a nuestra vida o es lo que hace que nosotros encontremos el sentido.

La importancia que tiene la memoria en la psicología es abismal, ya que ahí están nuestros recuerdos, imágenes, información que nuestro cerebro guarda y muchas veces todo ello forja nuestra conducta, la psicología estudia los procesos cognitivos y mucha de su investigación se centra en la memoria.

La memoria es realmente sorprendente, la memoria es la fuente de nuestra vida, nos ofrece un modo de ser y de estar; configura lo que somos y lo que sentimos.

También podríamos decir que nuestra memoria es selectiva, porque aunque en nosotros no esté el control de lo que recordaremos o no, nuestra memoria hace el trabajo de dejar unas cosas grabadas en nosotros y otras que simplemente olvidamos.

Nuestra memoria trabaja en conjunto, no es unitaria. Sin embargo el trabajo de nuestra memoria es demasiado complejo.

Los recuerdos modelan nuestras acciones, nos acompañan y nos dan sentido del yo. Sin recuerdos no sabríamos quienes somos, como fuimos alguna vez, ni quienes deseamos ser en algún futuro. Somos la suma de nuestros recuerdos, de nuestras vivencias y de la información guardada en nuestra memoria. Nos proporcionan un sentido privado y continuo del yo. Cambiar de memoria es cambiar de identidad, aunque no son esenciales para la supervivencia enriquecen nuestra vida.

Los recuerdos compartidos nos unen a nuestros seres queridos, vecinos y contemporáneos, gente que vive y otra que ha dejado este mundo ya hace tiempo.

Si perdemos la memoria quedaríamos a la deriva, no sabríamos quienes somos, ni quién queríamos ser, este mundo sería ajeno.

“Sin memoria dejamos de ser humanos”

“La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros”. -Oscar Wilde.

Referencias: ANTOLOGIA UDS

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>