aprendizaje y memoria

Alteraciones y distorsiones de la memoria

ALTERACIONES DE LA MEMORIA

"Los siete pecados de la memoria"

escrita por Daniel Schacter describe los siete errores de la memoria:

- Tiempo
  - La memoria se debilita con el paso de los años
- Distracción
  - Los fallos de la memoria por distracción
    - se producen por que
      - 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
        - otras personas, imágenes, medios de comunicación-
          - y
            - sus recuerdos personales (formar memorias falsas)
- Propensión
  - Refleja la influencia de nuestros conocimientos
    - y
      - creencias actuales sobre el modo de recordar el pasado
- Persistencia
  - Consiste en recordar sucesos del pasado que preferiríamos desterrar
    - de
      - nuestra mente
        - porque
          - están ligados a nuestra vida emocional

Los retos, la novedad y crear entornos estimulantes

- pueden
  - rejuvenecer nuestra memoria
- La psicología cognitiva
  - distingue
    - entre los procesos funcionales de la memoria
      - y
        - los elementos estructurales
- Las alteraciones de la memoria se concretan
  - en
    - los procesos de memoria a largo plazo
      - y son
        - calificados como amnesia
- Otros son fallos graves y permanentes
  - como
    - las amnesias, hipermnesias y paramnesias

DISTORSIONES DE LA MEMORIA

algunos de ellos son

- Amnesia
  - es la pérdida total o parcial de la memoria
    - originada por
      - un problema neurológico
        - y
          - por causas psicológicas. Podemos distinguir:
            - Amnesia anterógrada o de fijación
              - es la incapacidad para adquirir nueva información
                - y
                - recordar los sucesos después de una lesión cerebral
                - y
                - un desorden degenerativo
                - como
                - la enfermedad de Alzheimer
            - Amnesia retrógrada
              - es la incapacidad de recordar el pasado
                - y
                - los acontecimientos que han ocurrido antes de la lesión cerebral
            - Amnesias psicógenas
              - las víctimas de violaciones, torturas o abusos sexuales
                - pueden
                - tener mucho tiempo una amnesia psicógena
                - respecto
                - al trauma, que les impide recordar la experiencia traumática
            - Demencia senil
              - es un declive gradual de las funciones intelectuales
                - y
                - el primer síntoma son los problemas de memoria
                - originados por
                - un trastorno del cerebro
            - Amnesias funcionales
              - la memoria de una persona puede verse afectada
                - por su
                - estilo de vida
                - el estrés, la ansiedad y las emociones negativas,
                - tienen una clara influencia en los procesos de la memoria
- Hipermnesia
  - es una exageración de la facultad de la memoria
    - estas personas
      - recuerdan datos inútiles
        - como
          - páginas completas de una guía telefónica
            - suele
              - presentarse en jóvenes autistas
- Paramnesia
  - es la elaboración de "falsos recuerdos",
    - se recuerda algo que
      - no ocurrió
        - hay personas que cuentan recuerdos falsos
          - confabulaciones o son mentirosos patológicos

SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA

son fenómenos complejos que no se entienden completamente

- sin embargo
  - estudios en animales y humanos sugieren que la cantidad
    - y
      - calidad del sueño tienen un profundo impacto
        - en el
          - aprendizaje y la memoria
            - se sugiere que el sueño ayuda
              - en el
                - proceso de aprendizaje y la memoria de dos maneras distintas
                - En primer lugar
                - una persona con privación de sueño
                - no puede
                - centrar la atención de manera óptima
                - y por lo tanto
                - no puede aprender de manera eficiente
                - En segundo lugar
                - el sueño en sí tiene un papel
                - en
                - la consolidación de la memoria
                - que es
                - esencial para el aprendizaje de nueva información
            - Aunque se desconocen los mecanismos exactos
              - el aprendizaje y la memoria
                - a menudo se describen en términos de tres funciones:
                - Adquisición
                - se refiere a la introducción de nueva información en el cerebro
                - Consolidación
                - representa los procesos por los que un recuerdo
                - se vuelve estable
                - Recuerdo
                - se refiere a la capacidad de acceder a la información
                - (ya sea consciente o inconscientemente)
                - después de haber sido almacenado
            - Los investigadores del sueño
              - estudian
                - el papel del sueño en la formación de aprendizaje
                - y
                - a memoria de dos maneras
                - El primer enfoque
                - se ve en las diferentes etapas del sueño
                - (y los cambios en su duración)
                - en respuesta
                - a aprender una variedad de nuevas tareas
                - El segundo enfoque
                - examina (cómo la falta de sueño afecta el aprendizaje
                - La falta de sueño
                - puede ser total
                - (sin sueño permitido)
                - parcial
                - (dormir temprano o tarde no siempre es posible)
                - selectivos
                - (etapas específicas del sueño se ven privados)