

MEMORIA

Procesos básicos de la memoria.

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.

Estructura y funcionamiento de la memoria.

Los psicólogos tratan de explicar cómo la memoria, que es una función cerebral superior, registra los sucesos como recuerdos y cómo asociamos unos recuerdos con otros. Richard Atkinson y Richard Shiffrin desarrollaron la teoría multialmacén de la memoria, y reconocieron tres sistemas de memoria que se comunican e interactúan entre sí.

Neuropsicología de la memoria.



Los interrogantes sobre la memoria han hecho partícipes a diferentes ciencias como psicología, Biología, Anatomía, Neurología, Medicina, Filosofía, entre otras, algunas con miradas teóricas coherentes dentro de una rama científica llamada neurociencia y otras con conocimientos diferentes a los pertinentes al sistema ciencia neuropsicológica.

Distintas memorias a largo plazo

La memoria a largo plazo es la persistencia del aprendizaje a través del tiempo. Los conocimientos organizados en nuestra memoria nos permiten ordenar y dar sentido a la realidad, y al mismo tiempo predecir qué es lo que va a suceder. Nuestra memoria participa en todas las actividades que realizamos; montar en bicicleta, cocinar, hablar o pensar.

Niveles de procesamiento de la memoria.



Los almacenes de memoria postulados por Atkinson y Shiffrin se concebían como estructuras unitarias, cada una con funciones bien diferenciadas, en tanto que constituían eslabones de la cadena de procesamiento humano de la información. Consideran que la memoria es una, y no un simple almacén pasivo, y que la forma en que se procesa la información influye sobre el recuerdo posterior. Es decir, que la calidad de lo recordado, dependerá de cómo se haya procesado la información en el momento de la codificación.

Recuperación de la información.

Es importante distinguir cómo se recupera la información de la memoria porque: a) tanto las tareas de recuerdo como las de reconocimiento pueden realizarse de forma controlada (lo que requiere un esfuerzo consciente de recuperación) y de forma automática; b) a los procesos automáticos no les afecta la disponibilidad de recursos cognitivos y por lo tanto las situaciones de doble tarea, lo cansado que esté el testigo o lo nervioso que se ponga al prestar declaración; y c) dan lugar a experiencias de recuperación diferentes, ya que en la recuperación automática el testigo no tiene conciencia de estar recordando, pero la información previamente almacenada afecta a su comportamiento, mientras que en la recuperación controlada el testigo es consciente de la recuperación y solo sobre ésta puede emitir juicios y ser verbalizada.

El olvido.



El olvido 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. Para los psicoanalistas el olvido es un mecanismo psicológico de defensa: la mente se defiende de las experiencias dolorosas excluyéndolas activamente de la conciencia, olvida cosas desagradables o historias emocionales negativas. El pasado no puede ser reescrito, pero se puede dominar su impacto.

como mejorar la memoria

Todos los ejercicios memorísticos tienen como base alguno de estos principios generales:

- atención, sentido, organización y asociación.
- o Atención: es un proceso selectivo de la memoria por el que atendemos a los estímulos más importantes e ignoramos los irrelevantes. Para recordar algo lo primero que debemos hacer es atender, codificar y organizar la información.
- o Sentido: la memoria mecánica consiste en recordar una información repitiéndola varias veces, otorgarle sentido, facilita el aprendizaje.
- o Organización: la información debe estar organizada para recordarla mejor.

Una forma de organización consiste en combinar dos o más unidades de información en una unidad simple. Otra estrategia básica es organizar la información en categorías jerarquizadas.

Memoria colectiva.



La memoria es un proceso psicológico que se nutre de influencias socioculturales.

Pertenece al individuo, pero es también un patrimonio del grupo. La memoria forma parte

de la identidad comunitaria, de la vida social y de la historia de los grupos.

La memoria colectiva es uno de los signos de la identidad grupal. Es el conjunto de

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

una fuente de enseñanzas y origina cambios sustanciales en la memoria individual; gracias a

ella cada persona consolida sus recuerdos colectivos.

Alteraciones y distorsiones de la memoria





“Los siete pecados de la memoria” escrita por Daniel Schacter describe los siete errores

de la memoria:

1. Tiempo. La memoria se debilita con el paso de los años.
2. Distracción. Los fallos de la memoria por distracción, se producen porque estamos preocupados en otros asuntos y no atendemos a lo que debemos recordar.
3. Bloqueo. Es una búsqueda de información frustrada.
4. 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.
5. Sugestibilidad. Es la tendencia de un individuo a incorporar información engañosa que procede de fuentes externas –otras personas, imágenes, medios de comunicación- a sus recuerdos personales (formar memorias falsas).
6. Propensión. Refleja la influencia de nuestros conocimientos y creencias actuales sobre el modo de recordar el pasado.
7. Persistencia. Consiste en recordar sucesos del pasado que preferiríamos desterrar de nuestra mente, porque están ligados a nuestra vida emocional.



DISTORSIONES DE LA MEMORIA:

1. Amnesia es la pérdida total o parcial de la memoria, originada por un problema

neurológico o por causas psicológicas. Podemos distinguir:

o Amnesia anterógrada o de fijación: es la incapacidad para adquirir nueva información y recordar los sucesos después de una lesión cerebral o un desorden

degenerativo, como la enfermedad de Alzheimer.

o Amnesia retrógrada: es la incapacidad de recordar el pasado, los acontecimientos

que han ocurrido antes de la lesión cerebral.

o 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.

o 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.

SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA.

La investigación sugiere que el sueño juega un papel importante en la memoria, tanto antes como después de aprender algo nuevo.

☒ La falta de sueño adecuado afecta el estado de ánimo, la motivación, el juicio y nuestra percepción de los acontecimientos.

☒ Aunque hay algunas preguntas abiertas sobre el papel específico de sueño en la formación y el almacenamiento de recuerdos, el consenso general es que el sueño consolidado a lo largo de toda una noche es óptimo para el aprendizaje y la memoria.



El sueño, el aprendizaje y la 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. La investigación sugiere que el sueño ayuda en el proceso de aprendizaje y la memoria de dos maneras distintas.

en esta aplicación no se puede editar para portadas

