

LA MEMORIA

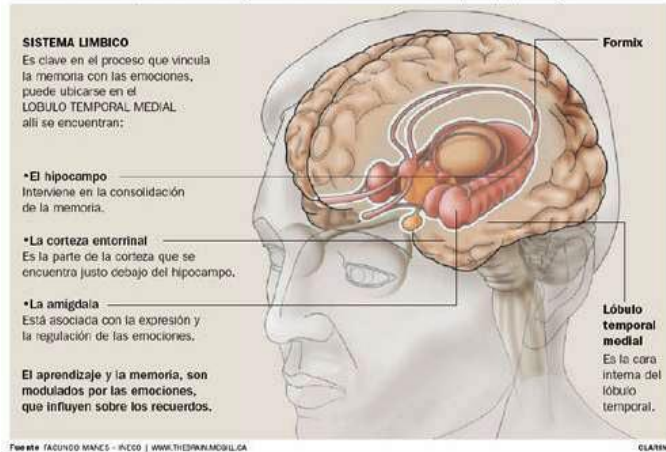
1. Introducción

«La memoria es la capacidad de almacenar y recuperar la información. Sin ella seríamos incapaces de ver, oír o pensar. No tendríamos lenguaje para expresar nuestros propósitos, y de hecho, tampoco tendríamos ningún sentido de identidad personal. En resumen, sin memoria seríamos vegetales, cadáveres desde el punto de vista intelectual. Esta afirmación puede parecer paradójica porque todos hemos oído hablar de personas que pierden la memoria y que, pese a su incapacidad, pueden percibir, pensar y hablar. ¿Cómo es posible si han perdido la memoria? La razón es sencilla, La memoria humana no es una simple función unitaria como el corazón o el hígado. Más bien consiste en una serie de esquemas complejos interconectados que tienen diferentes propósitos y se comportan de manera muy distinta. La única función que tienen en común dichos sistemas es la de almacenar información con vistas a su futura utilización. Dicho en pocas palabras, usted no posee una memoria, sino muchas memorias. En consecuencia, la persona de la que se dice que ha perdido su memoria es alguien que padece una disfunción en uno o varios de estos sistemas. Si hubiera perdido todos ellos, habría perdido la conciencia y, probablemente, estaría muerta.»

BAMELEY, A., **Su memoria: cómo conocerla y dominarla**. Madrid. Debate, 1984, p. 11.

Dónde viven los recuerdos

Estudios demostraron que al recordar imágenes de más de un año se activan el hipocampo y la amígdala.



2. Estructuras de la memoria. Resumen

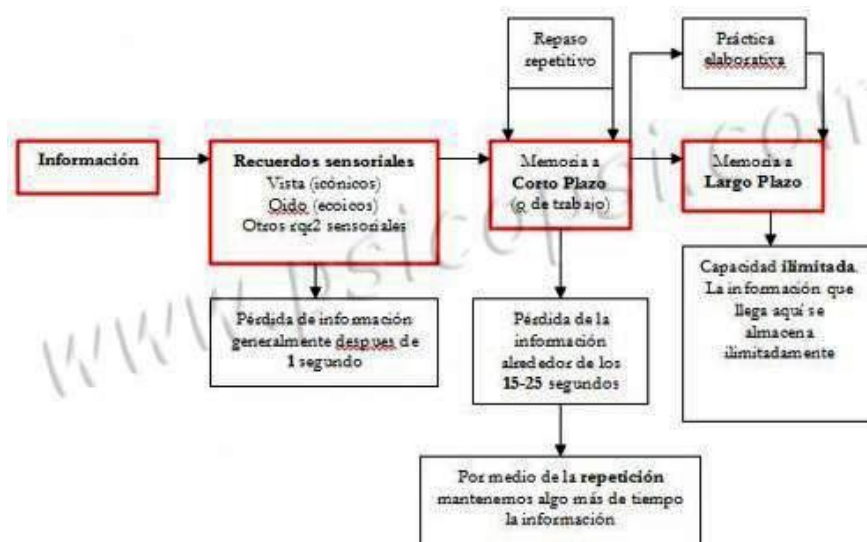
- De acuerdo con el modelo multialmacén de memoria propuesto por Atkinson y Shiffrin existen tres sistemas de memoria: la memoria sensorial, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo.
- Nuestros sentidos captan la información procedente del exterior. Parte de esta información pasa a la memoria sensorial en donde permanece como máximo un segundo.

SISTEMA	SUBSISTEMAS	LOCUS CEREBRAL	RECUPERACIÓN	PROPIEDADES
Memoria Procedimental	Habilidades motoras Habilidades cognitivas Hábitos Condicionamiento simple Aprendizaje No-asociativo	Córtex premotor-córtex parietal/Córtex motor/ Ganglios basales Córtex prefrontal/Córtex extraestriado Núcleo candado Músculatura esquelética: Cerebelo Respuestas emocionales: Amígdala Vías reflejas	Implícita	No-cognitiva Automática No-declarativa
Representación Perceptiva (PRS)	Forma Visual de las Palabras Forma Auditiva de las Palabras Descripción Estructural	Córtex occipital extraestriado Regiones córtex perisilviano Regiones temporales inferiores y Giro fusiforme	Implícita	Cognitiva No-declarativa Priming perceptivo
Memoria Semántica	Espacial Relacional	Córtex prefrontal izquierdo Lóbulo temporal medio Diencefalo	Implícita	Cognitiva Declarativa Priming conceptual
Memoria Operativa	Ejecutivo central Auditiva (verbal) Visoespacial	Lóbulos frontales (región dorsolateral) Córtex parietal izquierdo/Área de Broca/Áreas motoras y promotoras hemisferio izquierdo Córtex parieto-occipital derecho	Explícita	Cognitiva Retención a corto plazo
Memoria Episódica		Córtex prefrontal izquierdo/derecho Lóbulo temporal medio Diencefalo	Explícita	Cognitiva

- La información almacenada en la memoria sensorial que no es olvidada pasa a la memoria a corto plazo. Allí la información permanece aproximadamente unos veinte segundos a menos que, gracias al repaso, se mantenga.
- Parte de la información que accede a la MCP se olvida y parte se transfiere a la MLP, donde se organiza y almacena. Para poder volver a recordar la información almacenada en la MLP es necesario que se vuelva a transferir a la MCP
- Existen varios tipos de memoria sensorial. Por ahora, las más investigadas son la memoria icónica o visual y la memoria ecoica o auditiva. Las investigaciones realizadas parecen demostrar que la memoria ecoica o auditiva es más duradera que la visual.
- La memoria a corto plazo puede definirse como un conjunto de sistemas de almacenamiento temporal de la información. Su capacidad es limitada: pueden almacenarse 7 ± 2 ítems. Sin embargo, la información puede agruparse en **chunks** (unidades significativas de información que el sujeto construye para impedir la saturación de su sistema de MCP) que permiten el almacenamiento de una mayor cantidad de información.
- Las investigaciones llevadas a cabo no han podido determinar aún si la MLP es un sistema unitario de memoria. Tulving estableció la distinción entre memoria episódica (referente al recuerdo de hechos concretos) y memoria semántica (sistema que contiene el conocimiento que una persona tiene sobre el mundo). La capacidad de la MLP es virtualmente ilimitada.
- Tanto el reconocimiento como la evocación miden el recuerdo. Somos capaces de reconocer información que no somos capaces de evocar.

3. El funcionamiento de la memoria. Resumen

- La investigación sobre el funcionamiento de la memoria ha permitido identificar algunas leyes del recuerdo:
 1. Se recuerda mejor lo que aparece en primer y en último lugar (efecto de primacía y de recencia).
 2. Se recuerda mejor lo que resulta extraño o no habitual (efecto Von Restorff).
 3. Se recuerda mejor lo que se ha asociado con emociones agradables.
 4. Se tiende a buscar la coherencia entre nuestros recuerdos y nuestra visión de los acontecimientos o las personas, por eso nuestra memoria «rellena huecos», añadiendo o suprimiendo información.
- La organización de la información, el conocimiento previo, las expectativas del sujeto y los factores emocionales y afectivos influyen en el recuerdo.
- La recuperación de la información de la MLP depende en buena medida de cómo haya sido codificada (profundidad del procesamiento, organización de la información) y de que las claves utilizadas en la recuperación coincidan con el modo en que fue codificada la información.
- Los recuerdos vívidos son recuerdos intensos de lo que uno estaba haciendo cuando tuvo noticia de ciertos acontecimientos significativos.
- En general, recordamos mejor aquello que está unido a emociones intensas y aquello que está unido a nuestras fuentes de motivación. Los estudios realizados parecen demostrar que de nuestra infancia recordamos más sucesos agradables que desagradables.
- Existen varias teorías para explicar el olvido:
 1. Teoría del olvido motivado (olvidamos lo que queremos olvidar, reprimimos lo desagradable).
 2. Teoría del decaimiento temporal (si no se utiliza la información, ésta se olvida).
 3. Teoría de la interferencia (olvidamos porque el aprendizaje de otras informaciones interfieren con la información que habíamos retenido).
- Se recuerda mejor lo que se ha aprendido mediante práctica intensiva.
- Se puede mejorar nuestra memoria. La mejora más importante es la que se puede conseguir en la MLP.



- Las reglas mnemotécnicas son recursos que se utilizan para ayudarnos a recordar información. Podemos construir nuestras propias estrategias de memorización y reglas mnemotécnicas.
- Algunas estrategias de memorización son: la repetición de los

elementos que se han de memorizar, el repaso acumulativo, la organización significativa, la asignación jerárquica, la elaboración mediante imágenes, la elaboración verbal, el método de la palabra clave, la confección de esquemas y resúmenes, etc.

- Algunas reglas mnemotécnicas frecuentemente utilizadas son: el método de los lugares, el método de la palabra-percha y el método del encadenamiento narrativo. Las ayudas externas (notas, confección de listas, etc.) pueden ser también un recurso útil para facilitar la memorización.
- La amnesia es una alteración de la memoria. Aunque existen varios tipos, cabe destacar la amnesia anterógrada (la persona no puede crear nuevos recuerdos) y la amnesia retrógrada (la persona no puede recordar información aprendida antes de adquirir la amnesia).

4. Cómo se investiga la memoria. Resumen

- Existen dos procedimientos básicos para investigar los procesos de memoria: recuerdo o evocación y reconocimiento.
- El recuerdo libre, el recuerdo serial y el recuerdo con claves son las tres técnicas más utilizadas para evaluar el recuerdo.
- La técnica del informe parcial diseñada por Sperling se utiliza para estudiar la memoria sensorial.
- Para el estudio de la MCP y de los procesos de organización y recuperación de la información de la MLP se utilizan también múltiples técnicas de reconocimiento y evocación.
- La distinción establecida entre lo disponible y lo accesible puede explicar la diferencia entre el reconocimiento (información accesible pero no disponible) y la evocación (información disponible).