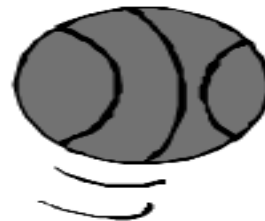


MEMORIA

- Proceso mental de retener información para usarla más tarde.
- La memoria es un proceso activo relacionado con la atención y la repetición.

10 objetos (se deben recordar tras un tiempo de exposición)



- **LA MALA MEMORIA ES LA QUEJA QUE PERSONIFICA A LA VEJEZ**

Amnesia y Demencia

son los dos desordenes de la memoria.

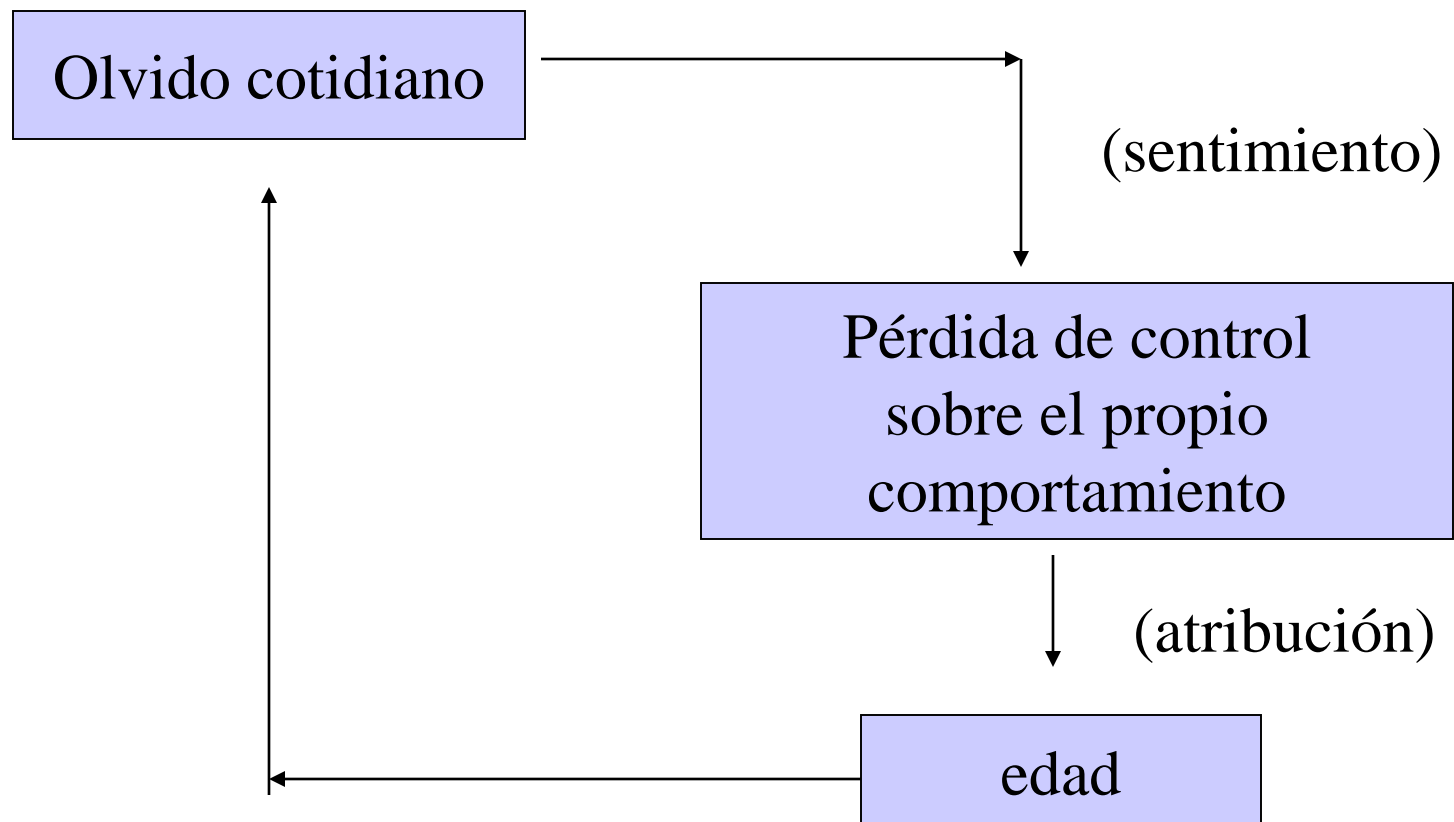
NO VAYAS A OFENDERTE, EL CIRA
PERO ¿NOSOTROS ÉRAMOS
AMIGOS, PARIENTES, ESPOSOS
O QUÉ?



Olvidos cotidianos (quejas subjetivas)

- Olvido de acciones cotidianas.
 - Llevar a cabo una acción necesaria.
 - Olvidar el lugar donde se ha dejado un objeto.
 - Olvidar lo que se intentaba decir o hacer.
- Recordar nueva información.
- Fenómeno de la punta de la lengua.
- Distractibilidad, mala concentración, etc.

Proceso psicológico en los olvidos



Ejercicios

- ¿Cuántas ventanas hay en tu casa?
- ¿Qué estabas haciendo el último día de Octubre de hace dos años?

La memoria es un proceso cognoscitivo en el que participan la atención, el lenguaje, el conocimiento previo, la experiencia, la motivación, las emociones y el estado general de nuestro organismo.

Procesos intervinientes

- **ATENDER**
- **ADQUISICIÓN** (codificación)
-
- **ALMACENAMIENTO**
-
- **RECUPERACIÓN**

Deterioro de la memoria asociado con la edad.

Pérdida “benigna” AMAE (Alteración memoria asociada a la edad) (Crook, 1986).

- No afecta a más del 30% de la capacidad mnésica de mayores de 75 años. No generalizado, ni irreversible.
 - Errores: Anomias, parafasias, palabras deícticas
- Se dan más quejas de memoria que problemas reales.

MEMORIA SENSORIAL

La percepción de la información que llega a nuestros sentidos de forma visual (memoria icónica) o auditiva (memoria ecoica).

Escasas diferencias con la edad.

MEMORIA PRIMARIA (corto plazo MCP)

Un almacén transitorio de capacidad limitada en el que la información está retenida y es centro de la atención consciente.

Repetir dígitos, memorizar teléfonos

Menos diferencias con el paso de los años si es simple y más si incluyen procesamiento M.T.)

Memoria de Trabajo

Es MCP pero con tareas más complejas. También llamada operativa.

Se trata de manipular la información y memorizar a la vez que se va procesando.

- Ejemplo; cuando leemos

Se relaciona con el control ejecutivo y la inhibición (control atención).

- Se deteriora con la edad

MEMORIA SECUNDARIA (largo plazo) (MLP)

Almacén de capacidad ilimitada y permanente, al que se transfiere la información desde la MCP.

Lista de la compra, asociación cara nombre, recuerdo por categorías, etc.

Se encuentran diferencias atribuibles a la edad

MEMORIA TERCIARIA (REMOTA)

Información procesada en épocas muy anteriores al momento del almacenamiento.

Tareas de recuerdo personal.

No cambia con la edad.

Velocidad de procesamiento

- A partir de los 20 disminuye.
- Es, en general, la explicación que se da para valorar las pérdidas de eficacia en la edad adulta.

LA MEMORIA A LARGO PLAZO DESCIEENDE CON LA EDAD. Algunos factores que influyen:

- 1.- No todos los tipos de memoria secundaria descienden por igual. Por ejemplo, las tareas de **reconocimiento** parecen no descender.
- 2.- El descenso no ocurre con algunos tipos de materiales. Por ejemplo adultos ancianos recuerdan más palabras que los jóvenes si las palabras son más familiares (relacionadas con su experiencia, etc.).
- 3.- Ancianos con buenas capacidades verbales tienen muy buenos resultados en tareas verbales. Por ejemplo, el recuerdo libre.
- 4.- Los mayores recuerdan mejor que jóvenes si se pide recordar aspectos importantes y no detalles.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

- **EXTERNAS** (agendas, notas, acciones que faciliten el recuerdo).
- **INTERNAS** (estrategias mnemotécnicas)
 - Proporcionar sentido al material a recordar.
 - Organizar la información.
 - Potenciar las ventajas de la visualización
 - etc.

¿Qué hacer ?

- **Controle su atención.**

- Focalícela y asegúrese de lo que Vd. está interesado en recordar.

- **Elimine distractores.**

- Por ejemplo, si olvida lo que lee... Váyase a una habitación tranquila...

- **Adáptese**

- Si Vd. necesita más tiempo para aprender... Reconózcalo y use más tiempo. Por ejemplo, apréndase direcciones, o los nombres de sus sobrinos (formalmente, como si fuera...)

- **Sea organizado/a**

- Ponga sus gafas, llaves... En el mismo sitio

Use recursos internos como...

- Memorice los números de teléfono.
- Cuando tenga una reunión en una oficina o casa, cuente rápidamente las personas presentes, fíjese en los objetos de decoración y en la organización y distribución del espacio.
- Recuerde el nombre.
- No utilice una lista cuando salga a hacer compras.
- Cuando termine de leer un libro, resúmaselo en voz alta a alguien que no se lo haya leído

Técnica del relato

reloj
desayuno
tomate
leche
puerta

Miré el **reloj** y era la hora del **desayuno**. Tomé un zumo de **tomate** y un vaso de **leche**. Luego abrí la **puerta** y me fui.

985. 14. 39. 65

985 prefijo de Asturias

14 años para sacar DNI

39 tres hijos por tres = 9

65 edad de la jubilación

Acrónimo (fabricar palabras)

TRATRAGRANGA

(recordar parte de los músculos de la mano)

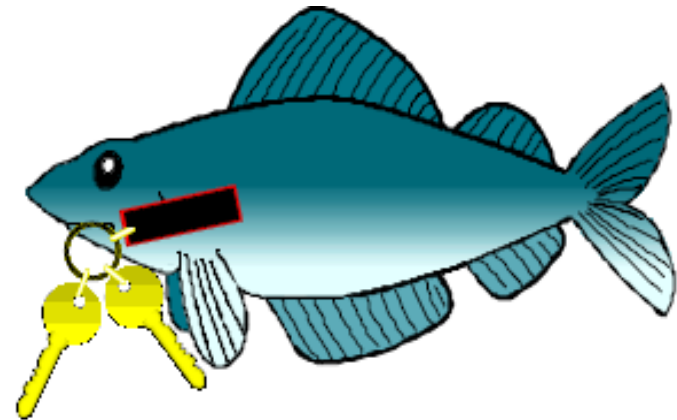
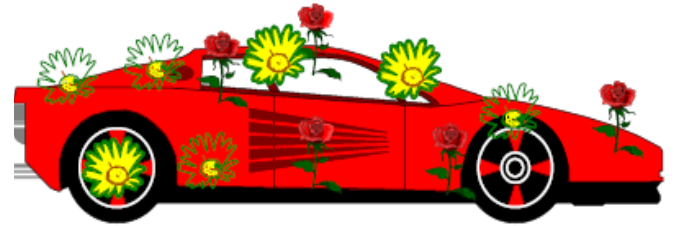
Trapezio

Trapezoide

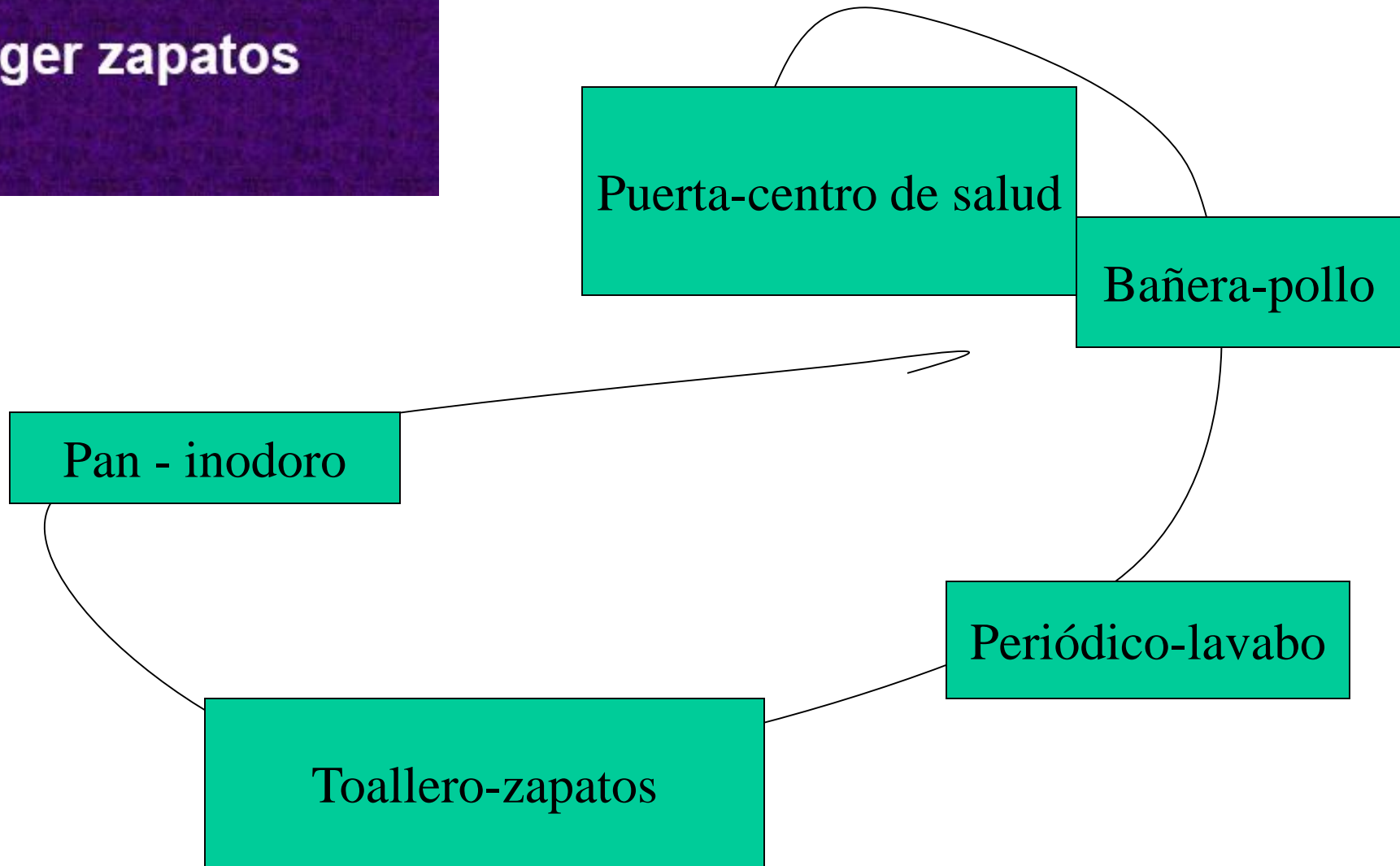
Grande

Ganchoso

coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - niña
paraguas - caballo



centro salud recetas
pollo
periódico
recoger zapatos
pan



Ejercicios prácticos para estimular

- Cada día observe un objeto, una fotografía o una persona que pasa junto a usted cuando está cruzando la calle; dibújelo inmediatamente. Este ejercicio lo ayudará a mejorar su memoria a corto plazo.
- Al final de la semana, dibuje los 7 objetos o personas que observó y estará ejercitando la memoria a largo plazo.

- **fin**