

# UNIVERSITAT PER A MAJORS

## DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LA MENTE HUMANA

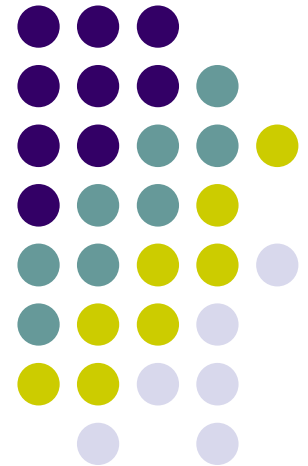
RAQUEL FLORES BUILS  
UNIVERSITAT JAUME I



# UNIVERSITAT PER A MAJORS

## Sesi3n 4

### Memoria (1<sup>a</sup> parte)



# MEMORIA

## DEFINICIÓN



¿A qué denominamos «memoria»?

*capacidad de registrar informaciones y la posibilidad de recurrir a una u otra según las necesidades*

**Esta capacidad se concreta en dos funciones:**

- 1. Recordar, acordarse de acontecimientos o saberes antiguos.  
En este caso, se orienta hacia el pasado.**
- 2. Pero también consiste en «planear...», hacer proyectos, concertar citas, etc. En este caso, la memoria se orienta hacia el futuro y contribuye a organizarlo.**

# MEMORIA

## Según la dirección temporal – Retrospectiva



La memoria retrospectiva consiste en recordar hechos, personas, palabras que pertenecen al pasado.

Podemos pensar que casi todos los tipos de memoria pertenecen a ésta, sin embargo, también existe la memoria prospectiva, que lleva otra dirección temporal.

## – Prospectiva

La memoria prospectiva consiste en “recordar que debemos recordar”. Es decir, se da cuando la información tiene que recordarse en el futuro y somos conscientes de ello.

Así, sabremos que en el futuro tenemos que recordar que tenemos una cita médica a cierta hora, que tenemos que mandar un email, o dónde hemos quedado con nuestro amigo.

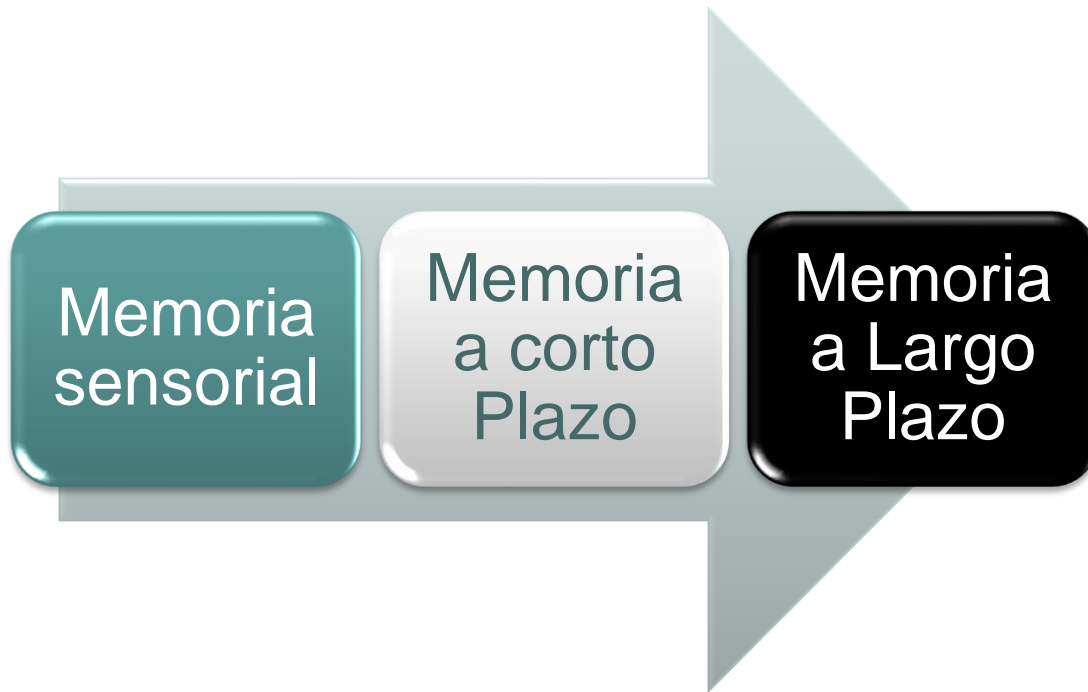
Puede parecer evidente que no son dos tipos de memoria totalmente independientes, ya que se requieren ciertos aspectos de la memoria retrospectiva para que funcione la prospectiva. Sin embargo, según varios estudios, parece ser que estos dos tipos de memoria desencadenan procesos separados. Por ejemplo, casos de pacientes con alteraciones en la memoria prospectiva pero no en la retrospectiva o al revés.

# MEMORIA



- Existen distintos tipos de memoria
- *No es una función solitaria.* Mantiene una estrecha dependencia con las demás facultades intelectuales, sensoriales, afectivas y psicológicas.
- La memoria no «se pierde»: evoluciona, se va modificando con arreglo a las etapas de la vida y las circunstancias
- La memoria sólo se gasta cuando uno no la utiliza

# LOS TIPOS DE MEMORIA



La **memoria sensorial**, que se refiere a los datos, la información, que recogemos a través de los órganos de los sentidos: ojos, oídos... En menos de un segundo esta información desaparece o es transferida de la memoria sensorial a la **memoria a corto plazo**, donde puede permanecer unos 20 segundos. Si no desaparece en esta etapa, se dirige a la **memoria a largo plazo**, donde puede permanecer para siempre.

# Memoria Sensorial



La memoria sensorial, es como un eco sensorial de la información que se recibe por las vías sensoriales. Hace que la información de todo lo que nos rodea se quede unos milisegundos en nuestra memoria para que pueda ser procesada.

## ¿Qué ocurre con esta información?

Podemos reaccionar introduciéndola en la memoria a corto plazo o ignorarla y olvidarla... la Memoria Sensorial es fugaz.

Los principales sentidos que trabajan en la Memoria Sensorial son los de la visión y el oído.

La Memoria Sensorial que proviene de la **visión** es la **memoria icónica**, referida a las imágenes; la que proviene de nuestros **oídos** se llama **memoria ecoica**... podemos seguir “escuchando” una canción y ya hemos apagado la radio...

# Memoria Sensorial



En otros casos, aromas, fragancia, olores a comida... nos pueden recordar situaciones de la infancia... el campo, la abuela.

En ocasiones, a través de situaciones cotidianas recordamos situaciones pasadas: “al cruzarme con una mujer que lleva un determinado perfume, me acuerdo de mi compañera de trabajo” ¿Por qué? Porque usan el mismo perfume.





# Memoria a Corto Plazo



MCP es nuestra memoria activa, nuestra memoria de trabajo, que contiene la información que usamos en este momento.

La MCP tiene una pequeña cantidad de información almacenada: es la memoria activa, nuestra memoria de trabajo, que contiene la información que usamos en este momento, la que nos sirve para “funcionar” día a día.

Retiene la información que siempre se utiliza: horario de clases, transporte a la universidad, ubicación del aula, precio del café en la cantina, etc.



# Memoria a Corto Plazo

La recuperación de la información almacenada en la MCP es rápida: no necesitamos “pensar” mucho para recordar un número telefónico frecuente que nos interesa; la casa donde vive un/a amigo/a; el tipo de pizza que nos gusta, la emisora de la radio que más nos gusta , etc.

PERO la capacidad de la MCP es reducida y limitada. Se asume que podemos retener siete elementos ,entre 18 y 20 segundos.

Un elemento es una unidad de significado: una letra, una palabra, una frase, un número. Pero podemos aumentar nuestra capacidad de MCP (ej. agrupando dígitos) aunque no es indefinida.

9 6 4 2 0 4 5 2 8  
964 204 528



# Memoria a Corto Plazo

Contiene la información que usamos en este momento. Si queremos hablar por teléfono... y tratamos de recordar el número porque nos interesa retenerlo, vamos a una agenda: localizamos el número y lo repetimos un par de veces, mentalmente; pero si en este momento alguien nos **interrumpe** comentándonos algo... no lo retendremos.

la MCP decae rápidamente

si volvemos a “repasar” el número telefónico (repetirlo poniendo atención, tratando de retenerlo), lo recordaremos por más tiempo.

Si estamos distraídos olvidaremos todo lo que está en la MCP.



# Memoria a Corto Plazo

**Esto tiene ventajas:** si no olvidamos cuestiones irrelevantes, si las “tenemos pegadas en la memoria”, no nos dejarán opción para memorizar nuevas cosas.

Es el caso de un camarero de un restaurante: si no puede olvidar los pedidos que ya le han hecho, si esa información es recurrente (vuelve a su memoria una y otra vez), no podrá estar preparado para atender nuevos pedidos



# Memoria a Largo Plazo



La MLP contiene nuestros conocimientos del mundo físico, de la realidad social y cultural, nuestros recuerdos autobiográficos, así como el lenguaje y los significados de los conceptos.

Capacidad ilimitada y tiempo ilimitado. Pero para recuperar la información es crucial la organización de ésta (la recuperación depende de la eficacia del almacenamiento).

Todo lo que aprendemos pasa primero a la MCP y luego a la MLP. Una vez aquí, en la MLP, deberá activarse para su uso, para que podamos trabajar con ella: toda la información que deseemos recuperar de la MLP debe pasar a la MCP para que puede ser utilizada.



# Memoria a Largo Plazo

**Explícita (declarativa)**

**Implícita (no declarativa)**

**Episódica**

Acontecimientos personales

**Semántica**

Cultura en general, información

**Procedimental**

Habilidades motoras y cognitivas

**Asociativo**

Cto. clásico y operante

**No**

**asociativo**

Sensibilización y habituación

# EL OLVIDO



**El olvido es una función normal de la memoria, incluso necesario**

**Olvidamos de un modo selectivo**

**La memoria selecciona, modifica las informaciones de manera subjetiva**

**La organización, la imaginación, el empleo de asociaciones, la estimulación por parte del entorno, etc., posibilitan una mejor gestión de la memoria, y también del olvido**

**Lo importante es la calidad de los recuerdos y, sobre todo, retener lo que nos resulta útil y/o agradable**

# EL OLVIDO



## LOS FALLOS MÁS FRECUENTES RELACIONADOS CON LA **MEMORIA RETROSPECTIVA**



- ¿Cómo se llamaba....?
- ¿Dónde lo habré dejado....?
- ¿Qué número era....?
- ¿Tomé ya la medicación....?
- ¿Habré apagado la luz antes de salir?



# EL OLVIDO



## LOS FALLOS MÁS FRECUENTES RELACIONADOS CON LA MEMORIA PROSPECTIVA



- ¿A por qué venía....?
- ¿Qué era lo que tenía que comprar...?
- ¡Ya no fui, se me olvidó....!



# EL OLVIDO

## EL OLVIDO BENIGNO

### LO QUE DIFICULTA EL RECUERDO

- **Falta de ejercitación Mental**
- **Falta de atención o desinterés**
- **Déficits sensoriales**
- **Problemas en la Comprensión**
- **Ansiedad o depresión**
- **Altas exigencias**