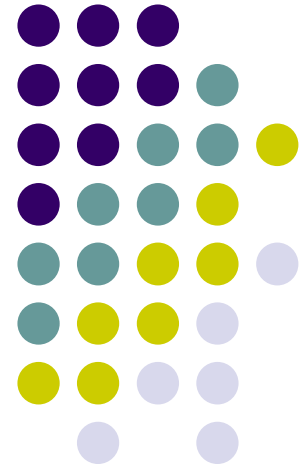


UNIVERSITAT PER A MAJORS

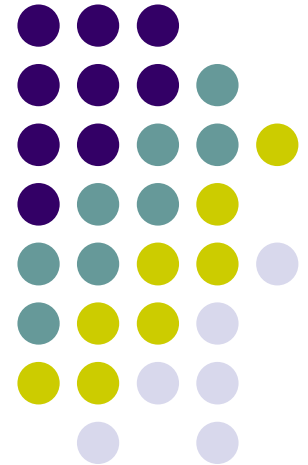
DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LA MENTE HUMANA

RAQUEL FLORES BUILS
UNIVERSITAT JAUME I



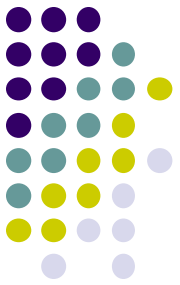
UNIVERSITAT PER A MAJORS

Sesi3n 4 y 5 Memoria



MEMORIA

DEFINICIÓN



¿A qué denominamos «memoria»?

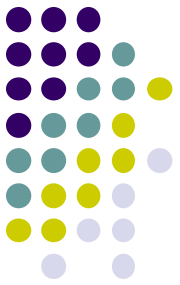
capacidad de registrar informaciones y la posibilidad de recurrir a una u otra según las necesidades

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.

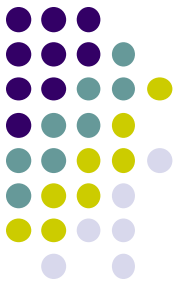
– Prospectiva

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.

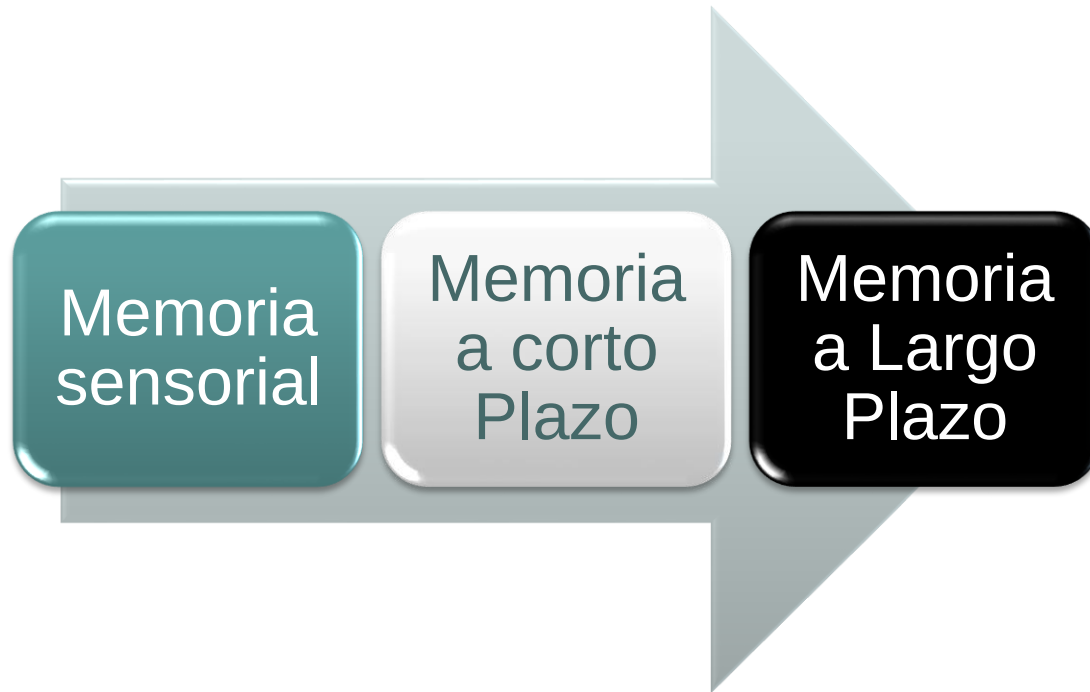
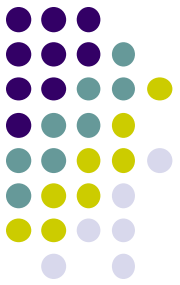
Puede parecer evidente que no son dos tipos de memoria totalmente independientes, ya que se requieren ciertos aspectos de la memoria retrospectiva para que funcione la prospectiva. Sin embargo, según varios estudios, parece ser que estos dos tipos de memoria desencadenan procesos separados. Por ejemplo,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

MEMORIA



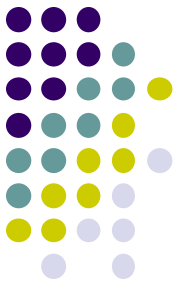
- Existen distintos tipos de memoria
- *No es una función solitaria.* Mantiene una estrecha dependencia con las demás facultades intelectuales, sensoriales, afectivas y psicológicas.
- La memoria no «se pierde»: evoluciona, se va modificando con arreglo a las etapas de la vida y las circunstancias
-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

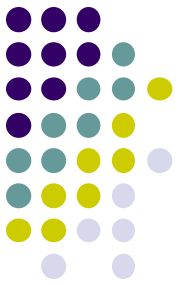
¿Qué ocurre con esta información?

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...

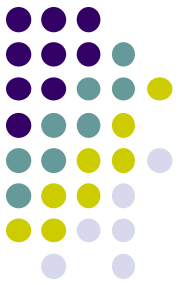
Memoria Sensorial



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.



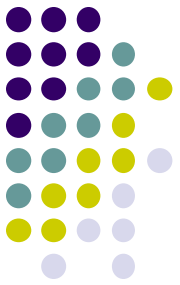


Memoria a Corto Plazo

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.



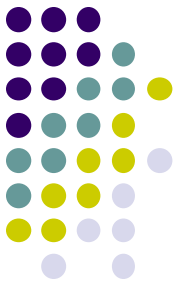
Memoria a Corto Plazo

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		



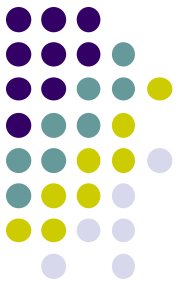
Memoria a Corto Plazo

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.

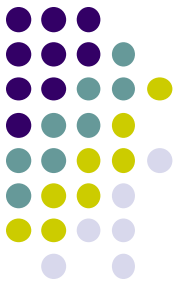


Memoria a Corto Plazo

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

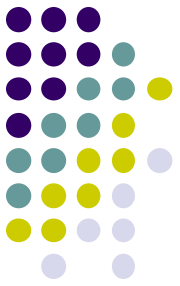
Olvidamos de un modo selectivo

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

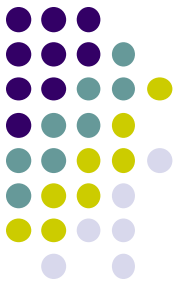


LOS FALLOS MÁS FRECUENTES RELACIONADOS CON LA **MEMORIA RETROSPECTIVA**



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

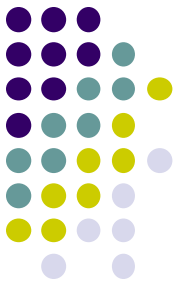
EL OLVIDO



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.....!



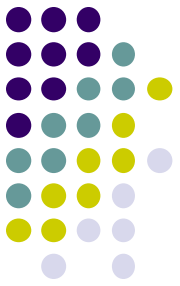
EL OLVIDO

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**

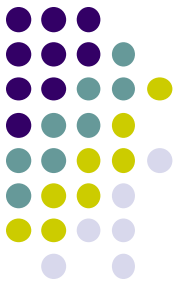
FASES DE LA MEMORIA



Registro

Retención

Recuperación

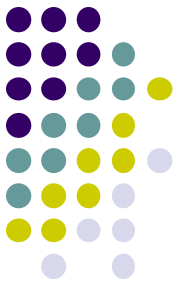


LA MEMORIA: FASES

REGISTRO

- PERCEPCIÓN
- ATENCIÓN





Aprender a Registrar

En la práctica, sólo retenemos lo que nos interesa y lo que comprendemos

Importancia de la atención y de la concentración

Aspectos internos

“No tener la cabeza en otra parte”

“estar por lo que uno está haciendo”

Aspectos externos

Ruido

Características del entorno

Encontrar intereses

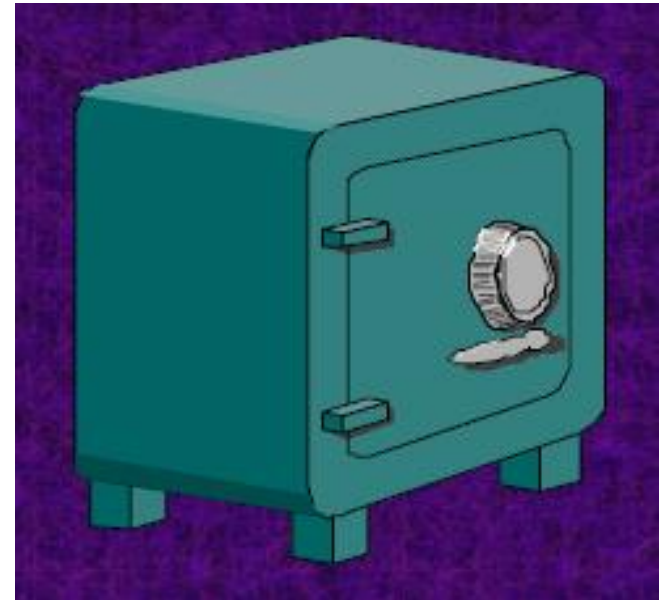
“No es que las cosas sean interesantes, sino que yo me intereso por las cosas”

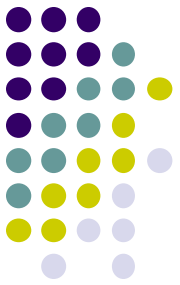


LA MEMORIA: FASES

ALMACENAMIENTO - RETENCIÓN

- ORGANIZACIÓN
- ASOCIACIÓN
- VISUALIZACIÓN
- REPETICIÓN





Organización

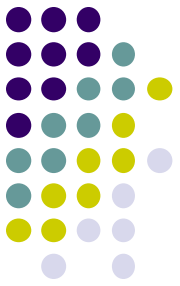
La organización de la información ayuda a los sujetos a recuperar los contenidos memorizados ya que, gracias a ella, sabemos dónde ir a buscar la información.

Podemos organizar el material en una secuencia que tenga sentido o bien en categorías similares. Presentar la información organizándola en categorías ayuda a aprenderlo.

Se trata de simplificar o reducir el material para hacerlo más fácilmente asimilable. Cuantos menos datos haga falta codificar, más sencilla resultará la retención.

Agrupación: consiste en juntar en varias unidades una información que es relativamente extensa.

Categorización: consiste en agrupar la información por categorías.



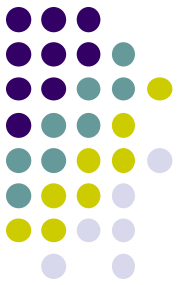
Organización: Ejemplos

si queremos recordar un número de teléfono:

917104026

nos resultará más fácil si los números los agrupamos en pequeños grupos:

91-710-40-26



Organización: Ejemplos

Si queremos recordar una lista de compra:

leche, lejía, detergente, pechugas de pollo, yogures, manzanas, solomillo, plátanos, natillas, peras,...

Podríamos categorizarlo de la siguiente manera:

Lácteos: Leche Yogures natillas	Limpieza: Lejía detergente
Fruta: Plátanos Peras manzanas	Carne: pechugas de pollo filetes de lomo

Asociación



Se trata de una técnica de memoria que consiste en **ligar los recuerdos**.

Cuanto más **conexiones** se establezcan mentalmente entre los **conceptos nuevos y los que ya se poseen** más fácil resultará la memorización.

Las **asociaciones** con **aspectos especiales** de nuestra vida favorecen el recuerdo.

Hay diversas maneras de asociar:

Comparar o contrastar: nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos. Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.

Realizar analogías: buscamos parecidos. Por ejemplo el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.

Realizar asociaciones ilógicas: tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido. Por ejemplo, una lista de compra (leche, pan y cebolla): mojar en la leche un bocadillo de cebolla.



Asociación: Ejemplos

Regla de la fábula

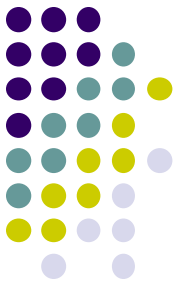
Consiste en inventarse una historia que contenga la información que quieres memorizar. Para el cerebro es más sencillo recordar la historia.

Imagina que necesitas recordar el número **3120947945137**.

Nos inventamos un guion que contenga dichos números:

3 hermanos quedaron a las 12:09 y acudieron a la calle de la Memoria, portal 47. Subieron a la planta 9 y llegaron hasta un piso con 45 ventanas. Llamaron 137 veces a la puerta.

Te resultará más sencillo recordar esta historia que el número concreto.



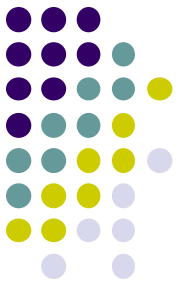
Asociación: Ejemplos

Números - letras

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j

3	1	6	5
c	a	f	e

4	5	2	9
d	e	b	i



Asociación: Ejemplos

Dar un valor a cada número

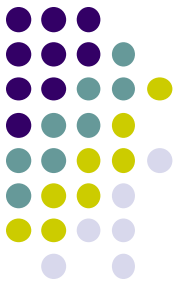
964-24-65-18

964 prefijo de Castellón

24 número de mi portal

65 edad de jubilación

18 años mayoría de edad



Asociación: Ejemplos

Regla de la longitud de las palabras

Esta **regla mnemotécnica** o **truco para memorizar mejor** se usa cuando tienes que memorizar un número muy largo.

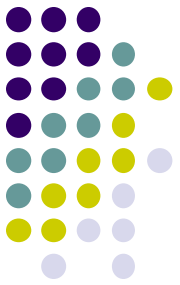
Cada número se cambia por una palabra que tenga ese número de letras. Por ejemplo, si tienes que memorizar el número 372, se buscan palabras relacionadas que tengan 3, 7 y 2 letras. Es más efectivo cuando el número es muy largo.

Imagina que deseas memorizar el número **3527251734**.

Basta con que recuerdes esta frase:

Muy ancho el planeta es, mares y océanos hay aquí.

3 5 2 7 2 5 1 7 3 4



Asociación: Ejemplos

Regla de las iniciales

Alicia
Jaime
Luis
Olvido
Elena
María
Irene

María
Irene
Jaime
Alicia
Luis
Elena
Olvido

MI JALEO

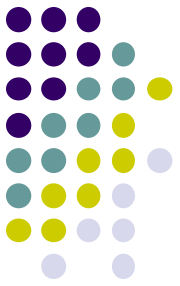


Asociación: Ejemplos

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.

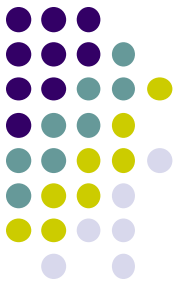


Visualización

Visualizar es ver con la mente.

Se sabe que una persona tiene menos dificultades a la hora de recordar si codifica y almacena la información con imágenes.

Evocar imágenes es más fácil que evocar conceptos en abstracto o verbalmente.



Visualización: Ejemplos

Técnica de los lugares - los recados de un día -

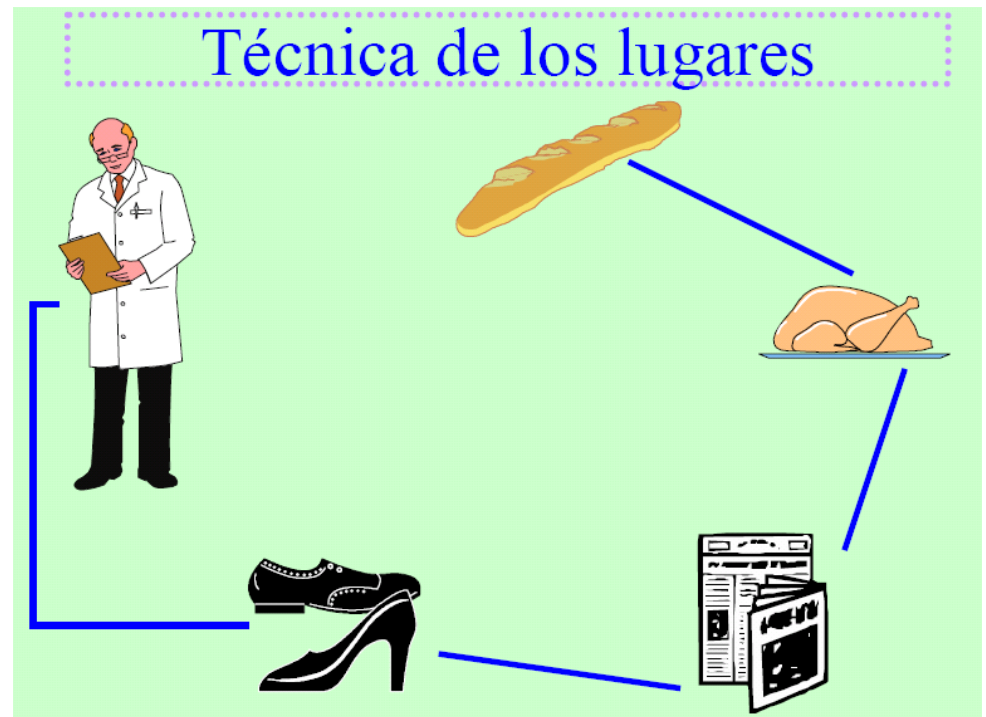
centro salud recetas

pollo

periódico

recoger zapatos

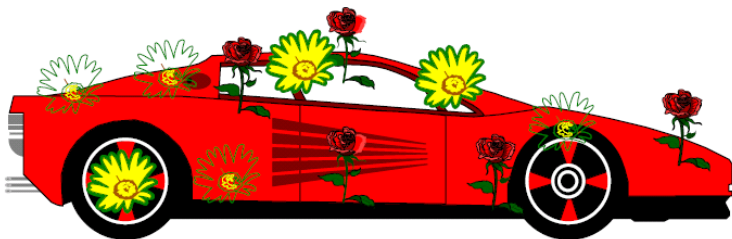
pan



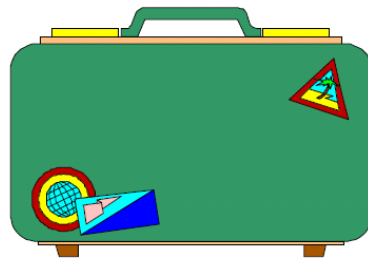


Visualización: Ejemplos

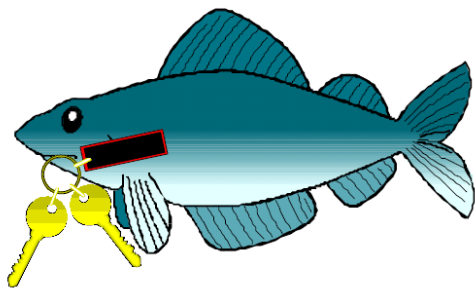
coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - niña
paraguas - caballo



Coche - flor



maleta - verde



pez -llaves



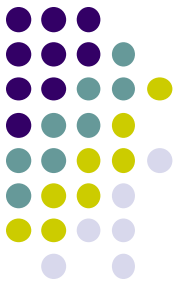
árbol - niña



paraguas- caballo



Repetición - repaso



Consiste en repasar y repetir de vez en cuando aquellas cosas que son importantes y debemos recordar. Es muy útil, sobre todo en el caso de recuerdos de nombres de calle, de nº de teléfono, nombres de personas.

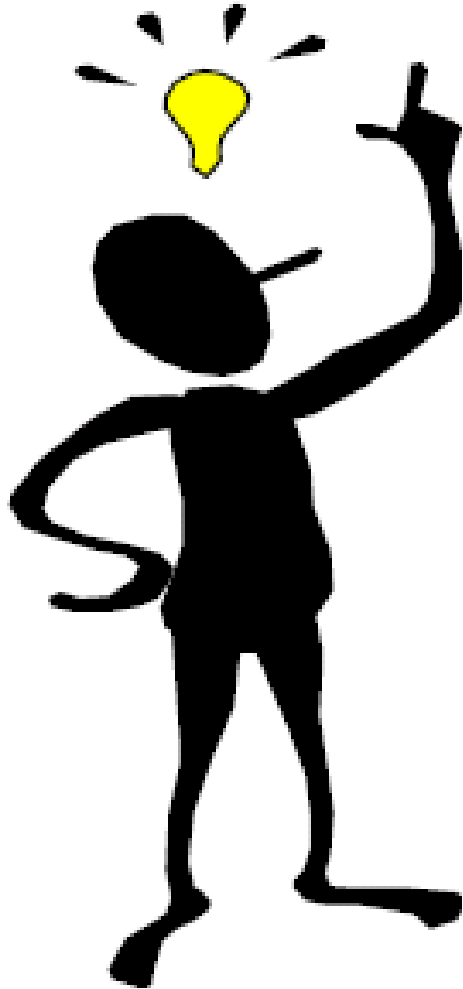
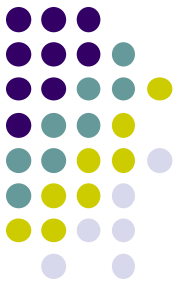
La memorización coloca en tu mente los conocimientos que previamente has trabajado. **El repaso es el que consolida y da estabilidad** a esos conocimientos.

Sin repasar, un concepto puede entrar en tu mente y salir de ella a los dos días sin dejar ni huella. Gracias al repaso te aseguras de que lo has incorporado y lo dejas bien instalado para el futuro. Por eso es tan importante que asumas que con la primera memorización no es suficiente.

“La curva del olvido” (Hermann Ebbinghaus)

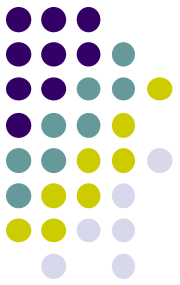
Tras memorizar un listado de palabras en las primeras 24 horas, olvidamos más del 50% de lo aprendido y, si pasamos a las primeras 48 horas, sólo recordaremos el 30% de lo aprendido.

LA MEMORIA: FASES



RECUPERACIÓN DE
LA INFORMACIÓN

Recuperar la información



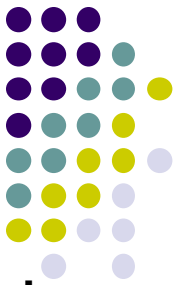
Evocación de la información

Se refiere al hecho de **recuperar o acceder a la información** que, en su momento, fue registrada y almacenada. Implica llevar de nuevo el recuerdo a la conciencia.

Existen distintas formas de evocación:

- **Libre**. Es el recuerdo directo de información. Por ejemplo, recordar lo que debemos comprar sin llevar lista.
- **Por reconocimiento**. En este caso, el disponer de distintas opciones nos puede permitir recordar lo correcto. Por ejemplo, los exámenes tipo test, o reconocer a una persona entre varias.
- **Inducida**. Sucede cuando, sin nosotros pretenderlo, nos vienen de repente ciertos recuerdos a partir de un determinado estímulo. Por ejemplo, cuando el olor de un guiso nos «transporta» a momentos de nuestra infancia.

TENER EN CUENTA QUE:



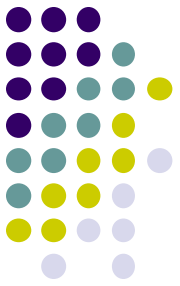
Es **diferente** la pérdida de memoria asociada al normal envejecimiento (**el olvido benigno**) de la derivada de las enfermedades cerebrales (**demencias**).

Debemos **rechazar la creencia de que el paso de los años conlleva ineludiblemente deterioro mental**. La pérdida de facultades mentales debe ser motivo de **consulta médica**.

La **memoria no es una capacidad unitaria**. Hay tipos o almacenes de memoria diferenciados.

El aprendizaje y el recuerdo se desarrollan en **tres fases**. Lo primero es **registrar** la información (para lo cual necesitamos prestar atención y percibir correctamente). En segundo lugar debemos **almacenar y retener** adecuadamente dicha información; la organización, la asociación, la repetición y la visualización son estrategias que mejoran la retención. Y finalmente deberemos **recuperar** la información almacenada en un momento determinado.

ALGUNOS CONSEJOS:



Es imprescindible mantener activo el cerebro realizando **ejercicio intelectual**.

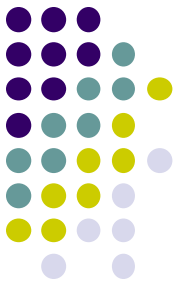
Conviene **utilizar estrategias** para mejorar el aprendizaje de nuevas cosas y favorecer el recuerdo.

Deberemos **prestar atención** a lo que hacemos **evitando que las acciones cotidianas se vuelvan rutinarias o automáticas**.

El interés y la motivación son necesarios para aprender y recordar.

También es importante lograr el **bienestar psicológico**. La ansiedad y la depresión inciden en un peor funcionamiento de la memoria.

ALGUNOS CONSEJOS:

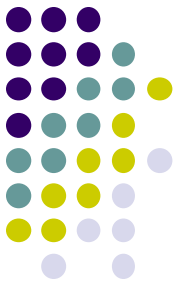


El aprender una **técnica de relajación** ayuda a controlar la ansiedad que generan los nuevos aprendizajes y la posibilidad del error.

No pretender tener ningún olvido o equivocación. El querer ser perfecto y rápido sólo genera ansiedad. Con los años el cerebro sigue funcionando bien pero necesita más tiempo para actuar.

Preocuparse por mantener un **buen estado físico** estableciendo hábitos saludables.

Entrenamiento en la vida cotidiana



Aprender a pasar sin “truquillos”

**Realizar listas de cosas por hacer (compra) y sólo consultarla para verificar.
Esforzarse en recordar**

Ante el olvido, respirar con tranquilidad y revisar mentalmente los últimos gestos, las últimas palabras, el recuerdo emergerá del subconsciente con gran rapidez. La memoria no hace nada a derechas en estado de agitación.

Tratar de recordar el contenido de un armario, habitación, caja, etc., y comprobarlo

Ordenar las cosas de forma lógica

Por la mañana, al levantarse, decirse a uno mismo las tareas a realizar en ese día (citas previstas, llamadas a realizar, etc.)