

TEMA 4. LA MEMORIA

**LICENCIATURA DE HUMANIDADES
UNIVERSIDAD DE ALICANTE**

PSICOLOGÍA BÁSICA

Material extraído del portal:
<http://www.psb.ua.es>

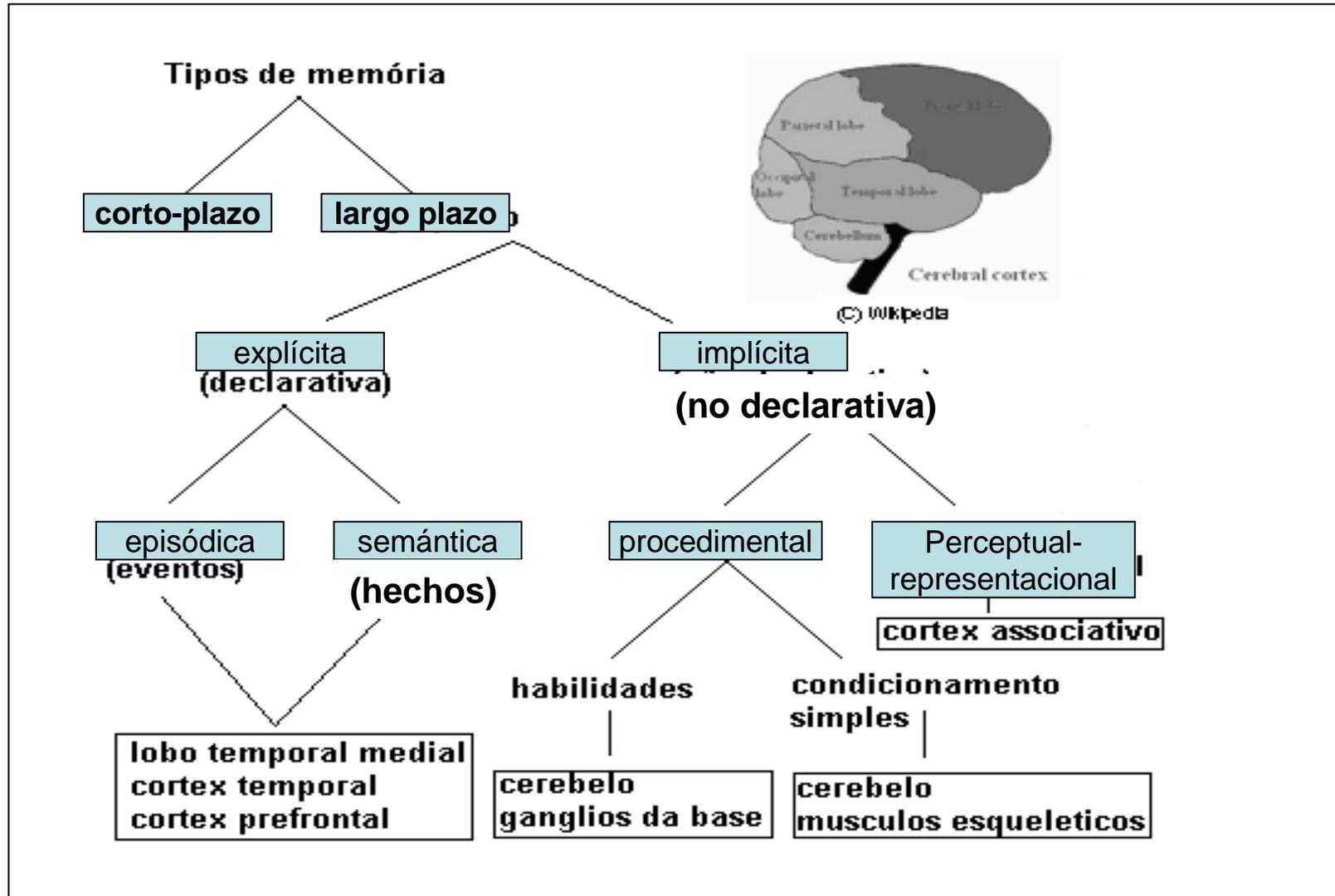
- ❖ **QUE EL ESTUDIANTE CONOZCA:**
 - ❖ **QUÉ ES LA MEMORIA.**
 - ❖ **LOS TIPOS DE MEMORIA.**
 - ❖ **LOS MODELOS TEÓRICOS DE LA MEMORIA.**
 - ❖ **COMO SE EVALÚA LA MEMORIA.**
 - ❖ **QUE RELACIÓN TIENE LA MEMORIA CON LAS EMOCIONES, LA VEJEZ, ETC.**

1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO.
2. PROCESOS Y FASES DE LA MEMORIA.
3. LA HUELLA MNÉSICA.
4. EL FENÓMENO DEL OLVIDO.
5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS RECUERDOS
6. MÉTODOS PARA MEJORAR LA MEMORIA.
7. APLICACIONES DE LOS ESTUDIOS DE MEMORIA.
8. CONCLUSIONES.

1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE MEMORIA

- **MEMORIA**: Persistencia del aprendizaje a través del tiempo mediante el almacenamiento y la recuperación de la información.
- **RECUERDOS INSTANTÁNEOS**: Recuerdo claro de un acontecimiento o momento emocionalmente significativo.
- **ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN**: Avance a través del estudio de los casos extremos: (1) daño cerebral adquirido y (2) las personas con una memoria extraordinaria.

CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE MEMORIA



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA

- La memoria puede estructurarse en diferentes procesos y etapas:

PROCESOS DE MEMORIA:

- **CODIFICACIÓN:** captación de información en el cerebro, mediante extracción significado.
- **ALMACENAMIENTO:** retención de la información codificada de forma persistente.
- **RECUPERACIÓN:** obtención de la información a partir del almacenamiento de recuerdos.

MODELOS ESTRUCTURALES DE LA MEMORIA:

(MODELO DE PROCESAMIENTO DE LA MEMORIA EN TRES ETAPAS DE ATKINSON-SHIFFRIN, 1968).

- **MEMORIA SENSORIAL:** Registro inmediato e inicial de la información sensorial > codificación.
- **MEMORIA A CORTO PLAZO (almacén) o memoria de trabajo (proceso):** Memoria activada que retiene algunos elementos y no otros durante un corto periodo de tiempo (7 ± 2) antes de almacenarla o perderla > codificación y almacenamiento.
- **MEMORIA A LARGO PLAZO:** Almacenamiento relativamente permanente e ilimitado del sistema > almacenamiento y recuperación .

PROCESAMIENTO AUTOMÁTICO:

- Codificación inconsciente de información poco importante como el espacio, el tiempo y la frecuencia y de la información conocida.

.ocitámotua ne esramrofsnart edeup odanoicnetni otheimasecorp IE

PROCESAMIENTO INTENCIONADO (I):

- Codificación que requiere atención y esfuerzo consciente.
- **REPASO**: repetición constante de información, para mantenerla en la conciencia o para codificarla y almacenarla.

PROCESAMIENTO INTENCIONADO (II):

EBBINGHAUS: La cantidad recordada depende el tiempo dedicado a su aprendizaje.

- **EFECTO DEL SIGUIENTE EN LA FILA:** peor recuerdo de lo inmediatamente anterior.
- Información presentada seg. antes del sueño no se recuerda.
- Información presentada durante el sueño se registra pero no se aprende.
- **EFECTO DEL ESPACIADO:** práctica espaciada vs. intensiva. Relacionado con sentido adaptativo.
- **EFECTO DE LA POSICIÓN SERIADA:** Recuerdo inmediato (se recuerdan mejor los primeros y últimos elementos) y recuerdo tardío (mejor los primeros).



SIGNIFICADO, VISUALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN MENTAL:

- **SIGNIFICADO:**
 - **Codificación acústica.**
 - **Codificación visual.**
 - **Codificación semántica.**

Efecto de autorreferencia.

Efecto del contexto. →

El procedimiento es en realidad bastante complejo. Primero, recoja las cosas, que deben haber finalizado el proceso anterior, una vez se encuentren en condiciones de pasar a esta fase. Separe las cosas en grupos diferentes, en base a alguna categoría previamente definida. Obviamente, un montón puede ser bastante, pero esto depende de cuánto hay que hacer... Después habrá de utilizar los diferentes utensilios para realizar esta actividad una y otra vez. Una vez que se termina el procedimiento, entonces se pueden poner en sus lugares adecuados, acompañadas de algún elemento de sujeción o simplemente apiladas. Por último se usará una vez más y el ciclo completo empezará de nuevo. No obstante, eso es parte de la vida. Que fascinante proceso!



VISUALIZACIÓN O IMÁGENES MENTALES:

- Efecto positivo en el recuerdo, por ejemplo, de palabras que se pueden representar en imágenes (coche, inherente, vago, vacío, libertad).
- Recuerdo autobiográfico:
 - Retrospección de color de rosa.
- Reglas mnemotécnicas basadas en imágenes (método loci, palabras clave).



ORGANIZACIÓN MENTAL (I):

- **TROCEAR**: organizamos elementos en unidades significativas (letras, palabras, frases, números) y produce un mejor recuerdo.

- تـجـ . گـ تـجـ بـمـ جـمـ نـئـوـيـد گـ هـ گـ ژ

- MNRINEECATAPOICLIAESVIMFAOTASOG.

- MEENCANTAPSIKOLOGIAESMIFAVORITA.

- 7111212149217891812189819271936193
919782006.

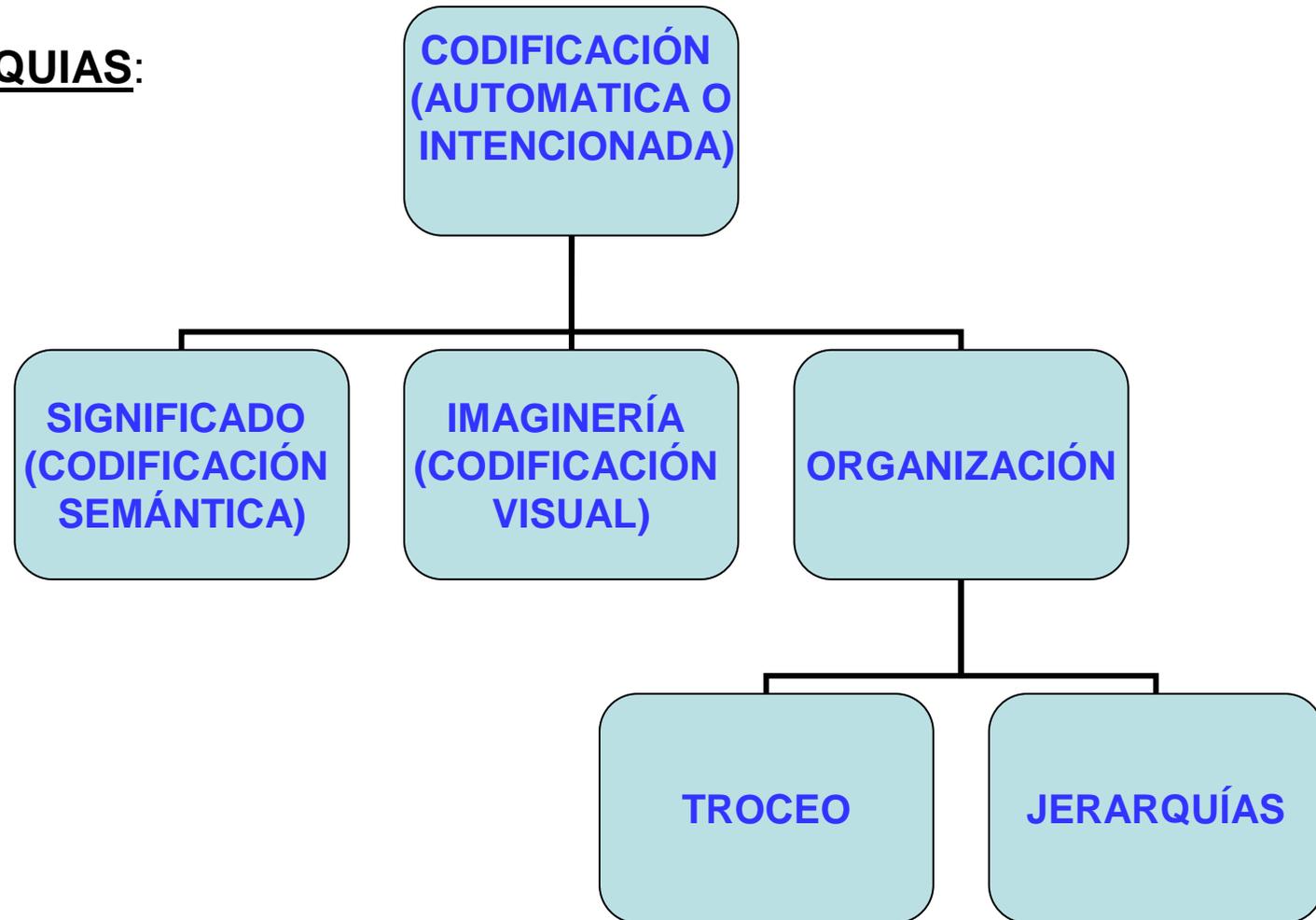
- **REGLAS MNEMOTÉCNICAS**: acrónim





ORGANIZACIÓN MENTAL (II):

- JERARQUIAS:



RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

- Memoria sensorial.
- Memoria a corto plazo.
- Memoria a largo plazo.

- MEMORIA SENSORIAL -

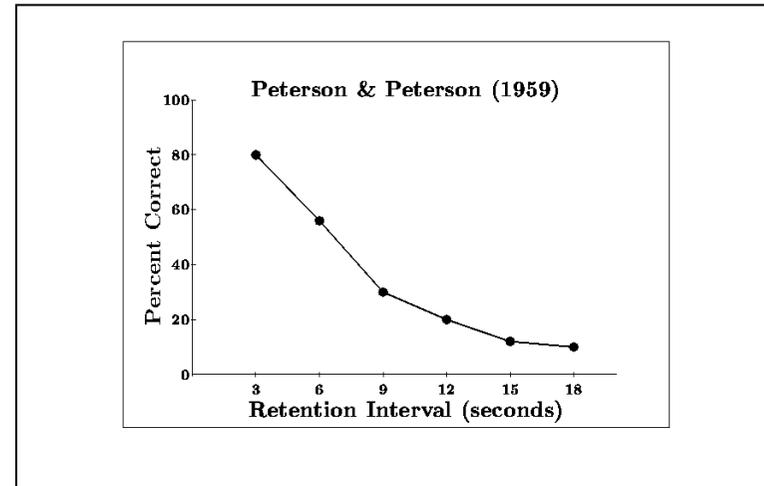
- **ICÓNICA**: Memoria de estímulos visuales a modo de memoria fotográfica o de dibujos que dura décimas de segundo (Experimento de Sperling).

- **ECOICA**: Memoria de estímulos auditivos de las últimas palabras / sonidos que dura 3-4 segundos.

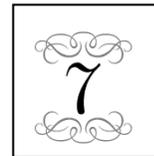
- MEMORIA A CORTO PLAZO -

- **DURACIÓN:**

- 3 seg. (50%).
- 12 seg. (casi nada).



- **CAPACIDAD:** (7 ± 2) el mágico número siete, más/menos dos (Miller, 1956).



- **CONCLUSIÓN:** limitación del procesamiento consciente de información.

MEMORIA A LARGO PLAZO (I)

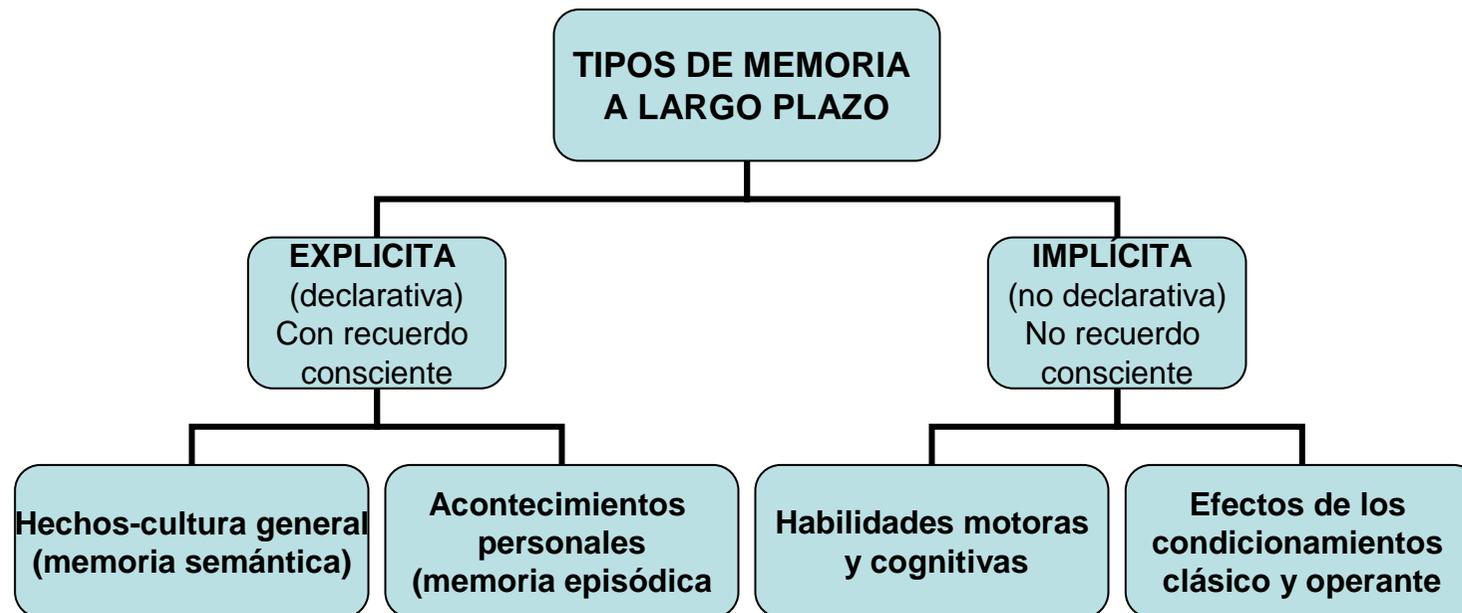
- **ADULTO MEDIO:** 3 millones de bits de información en la memoria, si bien la capacidad es de mil a 1 millón de veces superior.
- Capacidad ilimitada de este tipo de memoria.

EJEMPLO:

El japonés Akira Haraguchi, quién trabaja de consejero psiquiátrico estuvo 16 horas recitando de MEMORIA el número Pi desde su primer dígito (3,) hasta llegar al decimal número 100.000. Es decir el japonés no solo dijo “3,1415” sino que siguió así hasta llegar a los cien mil!.

AMNESIA: PÉRDIDA DE MEMORIA.

- **MEMORIA IMPLÍCITA O MEMORIA PROCEDIMENTAL:** Aprendizaje de tareas perceptivomotoras que no son directamente accesibles a la consciencia (esquiar, nadar, montar en bicicleta, etc.).
- **MEMORIA EXPLÍCITA O MEMORIA DECLARATIVA:** “Adquisición de hechos o datos directamente accesibles a la consciencia” (memoria de hechos, lugares, palabras, caras, etc.).



- LA RECUPERACIÓN: EXTRACCIÓN DE LA INFORMACIÓN (I) -

MEDIDAS DE LA MEMORIA:

Recuerdo: Recuperar información aprendida anteriormente, como un test en que se rellenan casillas en blanco.

Recuperación: Reconocimiento de la información o identificación de elementos aprendidos anteriormente, como un test de respuestas múltiples.

Reaprendizaje: Cantidad de tiempo empleado al volver a aprender un tema ya aprendido y olvidado anteriormente.

CLAVES PARA LA RECUPERACIÓN:

- **Priming:** preparación o activación de asociaciones determinadas de la memoria. De carácter inconsciente normalmente.
- **Claves para la recuperación:** experiencias, palabras, imágenes, etc. relacionadas con el momento de la codificación del recuerdo.
- **Efectos del contexto:** Déjà vu.
- **Estados de ánimo y recuerdos:**
 - Memoria dependiente del estado (recuerdos asociados a estados concretos que se recuerdan mejor en estos estados).
 - Memoria congruente con el estado de ánimo (tendencia a recordar experiencias coherentes con nuestro estado de ánimo actual).

HUELLA DE MEMORIA: ¿dónde se encuentra la base biológica de la memoria?.

- Experimento de Lashley > no localizacionismo.
- Experimento de Gerard > no actividad eléctrica.
- Cambios sinápticos > base neuronal para el aprendizaje y la memoria:
 - Potenciación a largo plazo: incremento del potencial de activación sináptica después de una estimulación breve y rápida.

FRACASO DE LA CODIFICACIÓN:

- Atención-distracción; efecto de la edad.

DETERIORO DEL ALMACENAMIENTO:

- Declinación gradual de la huella de la memoria física.

FRACASO EN LA RECUPERACIÓN:

- Se olvida lo que no se recupera.
- Interferencia:
 - Proactiva.
 - Retroactiva.
 - Transferencia positiva.
 - Efecto del sueño.
- Olvido motivado:
 - Deseabilidad social, imagen personal, etc.
 - Represión psicoanalítica.

5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS RECUERDOS

- Los recuerdos no se almacenan como *copias exactas*, y evidentemente no se recuerdan como tales, sino que nosotros *construimos nuestros recuerdos*, utilizando tanto la información almacenada como la nueva.

EFECTO DE LA INFORMACIÓN ERRÓNEA:

- incorporación de información engañosa en los recuerdos de una persona sobre un suceso.

AMNESIA DE LAS FUENTES:

- atribuir un suceso que experimentamos, del que tuvimos noticia, sobre el que leímos o que imaginamos, a una fuente equivocada. (También se denomina atribución errónea de la fuente.)
- La amnesia de la fuente, junto con el efecto de la información errónea, es la base de los recuerdos falsos.

6. MÉTODOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- La psicología de la memoria propone estrategias concretas para mejorar la memoria:
 - Estudio espaciado.
 - La repetición activa.
 - Codificar asociaciones bien organizadas, vívidas y con significación.
 - Las estrategias mnemotécnicas.
 - Volver a los contextos y estados de ánimo con abundantes asociaciones.
 - Registrar los recuerdos antes de que la información errónea los pueda distorsionar.
 - Minimizar la interferencia.
 - Autocontrol y el repaso.

- **MEMORIA Y VEJEZ:** El deterioro de determinados tipos de memoria con el avance de la edad, así como el estudio de las demencias (sobre todo tipo Alzheimer) está estrechamente relacionado con la memoria y la vejez.
- **MEMORIA Y PUBLICIDAD.** La aplicación de los fenómenos de la memoria ya comentados es de gran utilidad para los profesionales que trabajan en la publicidad.
- **MEMORIA DE TESTIGOS Y RECUERDOS DE ABUSO:** Parece demostrado que el recuerdo de los testigos oculares es más falible de lo que se pudiera pensar, sobre todo cuando las preguntas planteadas inducen a error. También se ha avanzado en el conocimiento de los recuerdos de abuso sexual y se concluye que a menos que el niño sea muy pequeño, los traumas suelen recordarse vívidamente y no se destierran al “inconsciente”.

7. CONCLUSIONES

- La memoria es un proceso cognitivo que implica la codificación o procesamiento, la persistencia del aprendizaje a través del tiempo mediante el almacenamiento y la recuperación de la información.
- Para facilitar su estudio, los autores han acordado que la memoria implica tres procesos (codificación, almacenamiento y recuperación), así como diferentes almacenes por los que puede pasar la información (sensorial, a corto y a largo plazo).
- Acerca de la construcción de los recuerdos, en la actualidad se conoce que la base física son cambios sinápticos neuronales y que, desde el punto de vista psicológico, los recuerdos no son copias exactas, sino que se construyen utilizando información almacenada más la nueva.
- Gracias a los avances en el estudio de la memoria, existen una serie de técnicas que pueden aprenderse para mejorar las capacidades mnésicas, así como aplicaciones diversas al mundo sanitario, publicitario, jurídico, etc.