

UNIDAD 4 LA MEMORIA

1. ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es un proceso mental (capacidad) que nos permite **almacenar, retener y recuperar** información sobre acontecimientos pasados. Esa información es muy variada: sujetos, objetos, sentimientos, emociones, etc. Pero la memoria no es un almacén de información sino que en ella también intervienen procesos que construyen y reconstruyen parte de esa información. Además los sistemas de la memoria están relacionados con la totalidad de los procesos del pensamiento.

Nuestros recuerdos sufren con frecuencia alteraciones, distorsiones y transformaciones mediante diferentes procesos: selección, interpretación, integración, etc. Esta maleabilidad de la memoria, que puede llegar a hacernos recordar acontecimientos que no ocurrieron tal y como los contamos, que jamás ocurrieron o que ocurrieron en otras circunstancias.

El proceso de la memoria consta de tres **operaciones**:

1. CODIFICACIÓN: transformar la información sensorial en elementos reconocibles y manipulables por la memoria mediante códigos verbales (palabras, números, letras) y códigos visuales (imágenes y figuras.) Esta codificación no es neutra sino que de toda la información sensorial que llega se selecciona la que interesa y se interpreta de acuerdo a vivencias e ideas anteriores.

En esta operación influyen de manera decisiva **la atención y concentración**.

Algunos **obstáculos para la atención y la concentración** son las distracciones externas (conversaciones, radio, televisión, ruidos...), las distracciones internas (preocupaciones, indecisión, problemas personales, falta de interés...), las distracciones fisiológicas (fatiga física, dieta, sueño, enfermedades...).

2. ALMACENAMIENTO: retener la información con el fin de conservarla y recuperarla cuando sea necesario. Según cómo y dónde se guarden los datos, permanecerán más o menos tiempo en la memoria, desde unos segundos, hasta toda la vida.

3. RECUPERACIÓN: localizar y reactualizar la información almacenada. Esto es lo que llamamos recordar, es decir, evocar y reconocer la información adquirida y almacenada en la memoria. La recuperación significa traer a la conciencia la información. El problema suele consistir en encontrar el camino adecuado para llegar hasta ella, aunque si la información ha quedado bien organizada y guardada en el lugar correcto, nos será más fácil encontrarla. Por esto es muy importante el sistema, la forma en la que se realiza el procesamiento de la información.

2. TIPOS DE MEMORIA.

Podemos hablar de distintos **tipos de memoria o sistemas de la memoria**.

Según las investigaciones realizadas sobre lesiones cerebrales podemos deducir que la memoria funciona con distintos mecanismos, niveles, modalidades o almacenes.

1. LA MEMORIA SENSORIAL (MS).

Se registran datos (durante unos breves instantes, 1 o 2 segundos) de una forma básica y no significativa, es decir, pueden no tener ningún sentido para nosotros. Se trata de recuerdos muy precisos, casi idénticos a los estímulos que los han provocado. Incluye diversos tipos de recuerdos procedentes de los distintos órganos sensoriales, por lo que podemos hablar de una memoria visual, auditiva, olfativa, táctil o del gusto. La memoria sensorial es, en general, muy fugaz: al menos

que se transmita al siguiente “almacén” la información desaparece rápidamente y es reemplazada por otra nueva. Sin embargo es una memoria extraordinariamente precisa que registra una réplica casi exacta del original, como si fuera una cámara fotográfica. La memoria olfativa mantiene mucho más tiempo la información, además de aparecer asociada al contexto sensorial y emocional que rodea la información.

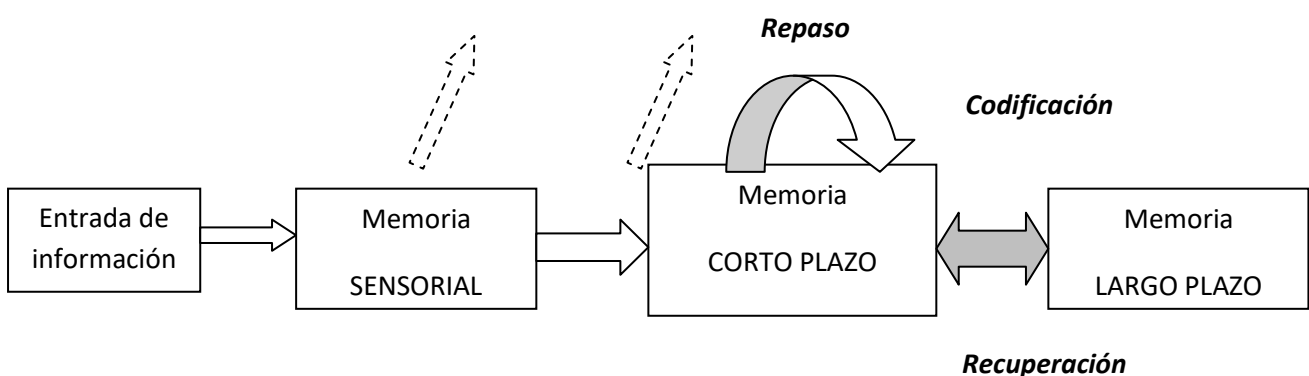
2. LA MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP).

Es denominada también memoria de trabajo. La información es seleccionada y almacenada en ella durante un periodo de 15 a 30 segundos, o quizás, durante unos pocos minutos, y en una forma más significativa, es decir, los datos están ya codificados por mecanismos que permiten reconocer su significado, aunque es una memoria menos precisa que la memoria sensorial puesto que elimina detalles considerados innecesarios. Su limitada capacidad exige que las nuevas informaciones vayan desplazando o empujando a las antiguas, seleccionando las que irán a la memoria a largo plazo (MLP) o permitiendo que se pierdan aquellas informaciones consideradas poco necesarias o irrelevantes; además, esta memoria activa las operaciones necesarias para conservar la información (repeticiones, codificación, organización, etc.) y soluciona problemas recuperando la información almacenada en la MLP.

Permite almacenar una cantidad reducida de información, hasta 7 ítems (+ o – 2) o dígitos significativos. Estos paquetes son fragmentos de información con significado (letras, números, imágenes, palabras, frases, etc.), y dependiendo de la capacidad de la persona y de la manera de codificar y agrupar la información pueden incluir más o menos datos. La MCP es un almacén con bastante consistencia, pues a diferencia de la MLP, no suele resultar dañada o afectada por edad o las lesiones cerebrales.

3. LA MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP.)

En este almacén la información queda registrada de forma permanente, no se borra nunca, aunque a veces resulta difícil de recuperar. Su capacidad es aparentemente ilimitada, y el problema es la buena recuperación de los datos almacenados, que va a depender de la forma de organización de los datos, la integración en el conjunto, el estado de ánimo, etc. En la MLP se registran datos de la propia existencia (memoria episódica), conocimientos, palabras e ideas (memoria semántica) y conocimientos básicos sobre procedimientos y operaciones (memoria funcional.) El paso desde la MCP a la MLP se realiza mediante la repetición y la organización del material. Esta organización se realiza mediante la asociación con otras informaciones, es decir, conectando las nuevas informaciones a otras que ya poseemos, quedando integrada en el conjunto.



3. EL OLVIDO Y LOS TRASTORNOS DE LA MEMORIA.

El **olvido** es la incapacidad de recordar. Es algo natural, necesario y esencial para que la memoria y la inteligencia funcionen correctamente, aunque también puede ser un problema. Si no fuéramos capaces de olvidar los detalles insignificantes e informaciones innecesarias de nuestras percepciones no podríamos construir conceptos, además de quedar bloqueados por la sobrecarga de estímulos e información. Las causas del olvido son varias. En la MLP se produce por fallos en la codificación, almacenamiento o recuperación de la información. En la MCP el olvido se produce por decaimiento (el desuso de la información lleva al desvanecimiento del recuerdo, que desaparece) y la interferencia (una información bloquea a otra e impide que sea recordada). También existe la posibilidad de olvidar intencionadamente una información que no interesa o que está relacionada con experiencias desagradables y dolorosas. En estos casos, según Freud, se utiliza de forma inconsciente un mecanismo defensivo de bloqueo: la represión. Sin embargo, esta información puede llegar a manifestarse en forma de lapsus no intencionados.

ALTERACIONES DE LA MEMORIA

- **Amnesia:** es una anomalía temporal de la memoria. Consiste en la pérdida total o parcial de memoria producida por un determinado acontecimiento y puede durar desde unos pocos minutos hasta varios años. Suele estar provocada por una lesión, un accidente, problemas psicológicos, el uso de las drogas, etc. Los científicos suelen distinguir tres tipos de amnesia:
 - Amnesia retrógrada o traumática: impide recordar acontecimientos anteriores al accidente. Después se produce una recuperación progresiva de gran parte de los recuerdos.
 - Amnesia postraumática: momento de confusión para orientarse en el espacio y en el tiempo, tal como nos ocurre, de vez en cuando, al despertarnos súbitamente de un sueño profundo.
 - Amnesia anterógrada: es la pérdida de recuerdos relativos a sucesos que han ocurrido después de sufrir un daño. Existen serias dificultades para retener nueva información por problemas de transferencia desde la MCP a la MLP.
- **Hiperamnesias:** consisten en un incremento total o parcial de la capacidad de memorizar (registrar, retener, evocar), es decir, una exagerada facilidad para recordar. Suelen producirse en estados de depresión, euforia, hipnosis, situaciones de peligro de muerte, y se caracterizan por un exceso de recuerdos e imágenes que se agolpan en la mente del sujeto.
- **Paramnesias:** consisten en falsos reconocimientos; inclusión de detalles, significados o emociones falsos o bien de relaciones espacio-temporales erróneas. A veces aparece una falsa certeza de que ya ha sido vista una persona, un objeto o situación que, en realidad, son nuevos. En otros casos aparece el fenómeno de la confabulación en el que sujeto rellena los huecos de su memoria producidos por la amnesia con “relatos” fantásticos que se llega a creer. Dentro de las paramnesias están los **falsos recuerdos** (recuerdo un evento que no ocurrió o una distorsión de un evento que ocurrió, según se puede saber por hechos confirmados externamente.)

TRASTORNOS DE LA MEMORIA.

Existen varias **patologías de la memoria**, las más conocidas son:

La enfermedad del **Alzheimer** se produce por un deterioro neuronal causado por anomalías en la producción de una proteína, la beta amiloide, necesaria para conservar las conexiones celulares nerviosas. Además del deterioro físico se producen graves pérdidas progresivas de la memoria y de las capacidades lingüísticas, confusión, incapacidad para completar una actividad, depresión y alucinaciones. Afecta al 10 % de la población mayor de 65 años y a casi el 85 % de los mayores de 85 años.

El síndrome de **Korsakoff** suele afectar a los alcohólicos crónicos. En estos casos la falta de una vitamina, la tiamina, puede provocar daños importantes en la memoria: repeticiones y reiteraciones de preguntas y narraciones, defectos de memoria para acontecimientos recientes, amnesia retrógrada, y desórdenes en el recuerdo y el reconocimiento. En estos casos, algo falla en la transmisión de la información desde la MCP a la MLP.