

## La memoria

Alfredo Gil [alfredogilrondon@hotmail.com](mailto:alfredogilrondon@hotmail.com)

1. [Antecedentes de la memoria](#)
2. [Memoria implícita y explícita](#)
3. [Procesamiento de información de memorias múltiples](#)
4. [Atención asociada a memoria](#)
5. [Patologías de la memoria](#)

### 1. Antecedentes de la memoria.

El **aprendizaje** se define en términos de los cambios relativamente permanentes debidos a la experiencia pasada, y la memoria es una parte crucial del proceso de **aprendizaje**, sin ella, las experiencias se perderían y el individuo no podría beneficiarse de la experiencia pasada. A menos de que, de cierta manera, el **aprendizaje** previo pueda grabarse, no podría utilizarse en fecha posterior y por ello no se estaría en posición de beneficiarse de la experiencia pasada.

Sin embargo, es muy difícil tratar de definir el **aprendizaje** y la memoria de manera independiente uno de otra, ya que ambos representan dos lados de la misma moneda: a) el **aprendizaje** depende de la memoria para su permanencia y, de manera inversa, B) la memoria no tendría "contenido" si no tuviera lugar el **aprendizaje**.

Por tanto, puede definirse a la memoria como la retención del **aprendizaje** o la experiencia; En palabras de Blakemore (1988), "En el sentido más amplio, el **aprendizaje** es la adquisición de conocimiento y la memoria es el almacenamiento de una representación interna de tal conocimiento. Existe otro paralelo interesante entre los dos temas hermanos del **aprendizaje** y la memoria, a saber, que ambos, tuvieron una prominente representación en los primeros días de la psicología como ciencia. William James (1890), uno de los primeros de la psicología, fue sin lugar a dudas el primero en hacer una distinción formal entre memoria primaria y secundaria, las cuales corresponden, en forma respectiva, a la memoria a corto y a largo plazo; esta distinción reside en el centro del muy influyente modelo de almacenamiento múltiple de Atkinson y Shiffrin (1968). En general, se considera que Hermann Ebbinghaus (1885) es el pionero en el estudio experimental de la memoria, al haberse utilizado a sí mismo para estudiar fenómenos básicos tales como las curvas de **aprendizaje** y las curvas de **olvido** y al inventar sílabas sin sentido para dicho propósito. Durante gran parte de la primera mitad del siglo XX, la memoria no constituyó un tema respetable para los psicólogos experimentales, lo que refleja el dominio del conductismo. Sin embargo, algunos conductistas, en particular en EUA, estudiaron la "conducta verbal" utilizando el **aprendizaje** de pares asociados, en el cual se representan pares de palabras no relacionadas, donde el primer miembro del par representa el "estímulo" y el segundo la "respuesta". En este enfoque asociacionista hizo que el estudio de la "memoria" tuviera una posición firme dentro del marco conceptual conductista y se le observa de manera más clara en la teoría de interferencia que es una de las principales teorías del **olvido**.

Desde la revolución cognoscitiva en el decenio de 1950, la memoria se ha vuelto un tema integral dentro del enfoque del procesamiento de información, cuyo núcleo es la analogía con la computadora.

### 2. Memoria implícita y explícita.

#### A. Memoria implícita y **aprendizaje** implícito

Para Reber, el **aprendizaje** implícito es un proceso de inducción para adquirir información compleja y abstracta sobre cualquier ambiente, independientemente de la conciencia de los sujetos sobre el proceso de adquisición o sobre la información adquirida. Esto, desde ya, no implica ausencia de atención. Diversos paradigmas experimentales avalan la tesis de que las personas abstraen inconscientemente regularidades ambientales y utilizan esto para controlar la conducta. Para Reber, así, el **aprendizaje** implícito tendría tres atributos: opera independientemente de la conciencia, produce un conocimiento tácito abstracto que representa el ambiente, y puede usarse implícitamente para solucionar problemas y tomar decisiones ante nuevos estímulos. En cuanto a la memoria implícita, por ella se entiende la expresión de conocimiento adquirido en un episodio anterior, a través de una prueba que no hace referencia conciente o explícita a tal episodio de **aprendizaje**. Los estudios sobre el priming de repetición y sobre las disociaciones de la memoria avalan la tesis de la existencia de una memoria implícita o inconsciente.

#### B. Memoria explícita.

Es la clase de memoria que se hace consciente y puede ser expresada directamente. A algunos estudiantes les gusta expresar su memoria explícita con sus propias palabras en los exámenes de temas. Otros prefieren elegir las respuestas de una lista, en los exámenes de selección múltiple.

## Recuperación.

El recuerdo puede tomar diferentes formas. Sin embargo, todas son maneras de recuperar o localizar la información que se ha almacenado; también representa diferentes modos de medir la memoria dentro del laboratorio.

- Reconocimiento: es una manera sensorial de recordar, donde algo o alguien parece familiar sin que necesariamente se le pueda nombrar o identificar de algún modo. O puede reconocerse que ciertos objetos o rostros han estado presentes en una situación de prueba cuando los reactivos meta se encuentran allí junto con otros reactivos distractores (que originalmente no estaban presentes), es el tipo de recuerdo implicado en los exámenes de opción múltiple, las respuestas entre las cuales se tiene que elegir una pueden considerarse como señales de recuperación.
- Rememoración es la forma más rigurosa de recuerdo y en general incluye la búsqueda activa dentro de los almacenes de memoria. Cuando se rememora, se reproduce algo aprendido tiempo atrás y con frecuencia las señales de recuperación han desaparecido o son muy escasas. Éste es el tipo de recuerdo implicado en los ensayos por un tiempo.
- Reaprendizaje es la medida más sensible de todas, aun cuando algo parece haberse "olvidado" del todo, puede ser más fácil aprenderlo una segunda vez de lo que lo fue originalmente. En los experimentos por lo común esto se expresa como una:  
Puntuación De Ahorro = Ensayos Originales- Ensayos De Aprendizaje/ Ensayos Originales X 100/1
- Memoria RECONSTRUCTIVA: Es el tipo de recuerdo implicado cuando la información se pasa de una persona a otra, con frecuencia de boca en boca como en la difusión de rumores o chismes. No es sólo la reproducción simple del pasado sino la interpretación de éste a la luz de las propias creencias, esquemas, expectativas y demás, y por ello, con frecuencia implica una distorsión de la verdad objetiva.
- Confabulación: Se refiere al tipo de error de memoria que con frecuencia se comete bajo condiciones de alta motivación o excitación, si se es incapaz de recordar cierto asunto, se puede fabricar algo que parezca apropiado.
- Reintegración: es la reminiscencia de experiencias pasadas con base en unas cuantas señales, que pueden ser recuerdos, olores particulares, melodías, de hecho casi cualquier cosa que pueda servir como recordatorio.
- Memoria dependiente de señales: se refiere a la similitud o diferencia entre el estado o el contexto en el cual tuvo lugar el aprendizaje original y en el cual se le recuerda.
- Imaginería: es la base de muchos tipos de estratagemas mnemotécnicos (auxiliares de memoria) y existe mucha evidencia de que se puede recordar mejor el material verbal si se le puede "engancha" con alguna imagen visual.

### 3. Procesamiento de información de memorias múltiples.

#### A. Memoria sensorial.

Aunque la mayor parte de la investigación y teorización se ha concentrado en MCP y MLP, de manera lógica el lugar para comenzar está en la memoria sensorial, ya que proporciona un informe preciso del ambiente como lo experimenta el sistema sensorial, es decir, se conserva una especie de "copia literal" del estímulo durante un breve periodo después de la exposición; se olvida cualquier información a la que no se presta atención o se procesa todavía más. Por tanto es claro que la memoria sensorial se relaciona en forma estrecha con el registro y es probable que sea más preciso y útil considerarla como parte del proceso de percepción y como un requisito necesario para el almacenamiento en sí.

#### B. Memoria A Corto Plazo

De acuerdo con Lloyd y colaboradores es probable que menos de una centésima de toda la información sensorial que cada segundo impacta contra los sentidos humanos alcance la conciencia y, de esta, sólo una vigésima parte logre llegar a algo que se asemeje a un almacenamiento estable.

Es claro que, si la capacidad de memoria se encontrara limitada a la memoria sensorial, la capacidad para retener información acerca del mundo sería extremadamente limitada, lo mismo que precaria. Sin embargo, de acuerdo con los modelos de memoria tales como el modelo de almacenamiento múltiple de Atkinson y Shiffrin, parte de la información de la memoria sensorial se pasa con éxito a la MCP, lo que permite que se almacene la información durante el tiempo suficiente como para poder utilizarla, y por esta razón con frecuencia se le denomina memoria funcional.

Puede mantenerse información de la MCP de 15 a 30 segundos pero puede extenderse mediante ensayo o repetición. Tiene una codificación acústica.

### C. Memoria a largo plazo.

En general se piensa que la MLP tiene una capacidad ilimitada. Se puede ver como un depósito de todas las cosas en la memoria que no se utilizan en el momento pero que potencialmente pueden recuperarse. Permite recuperar el pasado y utilizar esa información para lidiar con el presente; en cierto sentido, la MLP permite vivir de manera simultánea en el pasado y en el presente. La información puede mantenerse desde unos cuantos minutos hasta varios años (que, de hecho, pueden abarcar la vida entera del individuo). Su codificación es Semántica, Visual y Acústica.

### 4. Atención asociada a memoria.

Se llama atención al proceso por el cual notamos los estímulos importantes e ignoramos los estímulos irrelevantes. Sin ella, nuestras mentes seguramente estarían sumergidas en un agitado y confuso océano de estímulos. En medio del tráfico, salas de fiestas, reuniones e incluso en un tranquilo paseo por el bosque, nuestros sentidos están desbordados con más información de la que nuestra mente puede manejar a su vez. Nos manejamos en esas situaciones porque atendemos selectivamente a la información importante.

Como sabemos, los estímulos irrelevantes pueden interferir con los estímulos relevantes. Es difícil concentrarse en una lectura, cuando los estudiantes están susurrando acerca de algo interesante. Sin embargo, a veces, los estímulos irrelevantes pueden ser ignorados.

#### Ansiedad y memoria

La mayoría de nosotros hemos tenido pánico una u otra vez, durante un examen, el pánico es especialmente probable cuando hay mucho en juego. De repente nos sentimos abrumados por el miedo al fracaso. Todo lo que no pudimos recordar en el examen frecuentemente empezará a volver a nuestra mente después de éste, cuando se haya calmado de nuevo.

Holmes argumenta que la ansiedad por sí misma, no impide la recuperación. La ansiedad produce extraños pensamientos, tal como "no seré capaz de enfrentarme a mi padre" o "esto no es justo porque he trabajado mucho". Holmes argumenta que estos pensamientos son los que impiden en la recuperación de las respuestas a las preguntas del examen. Hedl y Bartlett hallaron, que la ansiedad reduce la memoria de reconocimiento para las frases incluso cuando la necesidad de recuperación es minimizada. Es importante, por lo tanto, controlar su nivel de ansiedad directamente.

#### Decisión y memoria.

Buckhout sostiene que dos testigos con iguales recuerdos podrían decidir cosas bastante diferentes y desarrolló un test para identificar al buen testigo. Basó su test en la Teoría de detección de señales, que hace posible medir los factores de decisión y memoria de forma separadas. Para hacer el test, presentó una película con representación de un crimen y entonces presentó veintidós afirmaciones ciertas y veintidós falsas sobre el incidente. Los testigos puntúan con un acierto si dicen "sí" a una afirmación verdadera y puntúan con un error cuando dicen "sí" a una aseveración falsa. El porcentaje de aciertos y errores se utiliza para calcular la medida de la sensibilidad del testigo. Si los testigos dicen "sí" a la mayoría de las aseveraciones falsas y verdaderas, entonces obviamente, no tienen sensibilidad sobre la certeza de las afirmaciones y su puntuación es 0 Si por otro lado, los testigos casi siempre dicen "sí" a las declaraciones ciertas y casi nunca dicen "sí" a las declaraciones falsas, es que son muy sensibles y obtienen una puntuación alta. Esta teoría intenta explicar los juicios perceptivos de las personas mediante el análisis de su sensibilidad a estímulos sensoriales, además de los criterios que utilizan para tomar decisiones.

#### Olvido

El olvido se puede comprender como un fracaso para transferir información de la MCP a la MLP, deterioro de la huella, desplazamiento, interferencia, como la pérdida de información una vez que ha ocurrido la transferencia, deterioro por desuso, prevención de la consolidación, o como el fracaso para recuperar información de la MLP (interferencia, olvido motivado, olvido dependiente de señales) o como cambios en recuerdos a LP.

En cuanto se refiere a la teoría del deterioro, parece ser que el paso del tiempo en sí no es importante, sino más bien lo que sucede entre el aprendizaje y la rememoración. Éste es el centro de atención de la teoría de interferencia.

El olvido dependiente de señales se refiere de manera conjunta al olvido dependiente del estado y del contexto. Los estados psicológicos y fisiológicos representan señales internas y las variables ambientales o contextuales representan señales o rutas externas para recuperar información almacenada.

El olvido motivado por represión se basa en la teoría psicoanalítica de Freud y ha estimulado gran cantidad de investigación y debate. La evidencia experimental no representa un fuerte sustento para el concepto, pero la evidencia clínica acerca de amnesia psicogénica, trastorno de estrés postraumático, etcétera, sí constituye una fuente de sustentación.

## 5. Patologías de la memoria.

Las alteraciones más comunes de la memoria son las amnesias:

Amnesia anterógrada: imposibilidad para asimilar nueva información.

Amnesia Retrógrada: Incapacidad para evocar hechos previamente almacenados.

Muchas veces el defecto de memoria no es total, sino parcial, se evidencia dificultad para recordar, no imposibilidad de hacerlo.

Es común que las amnesias se acompañen de confabulaciones es decir, completar los espacios vacíos de memoria con recuerdos ficticios o inexactos. También se puede presentar intrusiones, es decir recuerdos falsos dentro de recuerdos verdaderos.

La amnesia en individuos jóvenes es usualmente causada por traumatismos craneanos, en personas de mayor edad puede acompañar al síndrome de demencia cuya forma más común es la enfermedad de alzheimer o también se presenta en la enfermedad de Huntington.

¿Cómo mejorar la memoria?

No nacemos con buena o mala memoria, por lo tanto podemos aprender a mejorarla utilizando diversas estrategias. Por otra parte tenemos que saber que cuando tenemos mucho estrés o estamos preocupados por diversos problemas, nuestra memoria se ve afectada y tendemos a recordar peor.

A continuación lo que vamos a hacer es aprender a poner en práctica una serie de estrategias:

1-En la fase de CODIFICACIÓN, lo más importante es prestar atención a la información que nos llega y que queremos retener.

Podemos entre otras cosas:

- No atender a varias cosas a la vez, pues no haremos bien ninguna.
- No preocuparnos excesivamente por los problemas, pues dificulta el registro de la información.
- Realizar ejercicios de atención, entrenarla. Podemos por ejemplo,
- Leer el periódico, fijarnos en nombres propios y recordarlos después.
- Tachar todas las letras mayúsculas de un texto;
- Hacer ejercicios de sopas de letras, en los que se buscan palabras.

En fin, tareas sencillas que nos ayudan a mantener nuestra atención para poder ponerla después a trabajar en nuestro quehacer diario.

2-En la fase de RETENCIÓN, se pueden utilizar diversos mecanismos, como:

- Asociación: se trata de asociar la información que nos llega con otra que nos resulte más familiar, por ejemplo, asociar el nombre de una persona con alguien conocido, un número de teléfono con alguna fecha conocida, edad, número de piso, etc.
- Categorización: lo que tenemos que hacer es ordenar las cosas según un criterio, utilizando las características comunes a los objetos. Por ejemplo, recordar la lista de la compra, agrupando por categorías las frutas, carnes, lácteos, artículos de limpieza, etc.
- Verbalización-Repetición: en este caso, al realizar la acción, repetir en voz alta lo que estamos haciendo.
- Visualización: Se trata de "ver mentalmente" aquello que queremos recordar. Por ejemplo, para saber cuántas puertas hay en casa, podemos recorrer la casa mentalmente y "ver" las puertas de cada habitación; si queremos recordar un objeto, lo imaginamos, lo vemos mentalmente con todos sus detalles; o imaginar una cara con sus ojos, nariz, etc. para recordarla después.

3-En la fase de RECUERDO, lo que tratamos de hacer es evocar la información que hemos registrado en las anteriores etapas. Debemos buscar referencias e indicios que hemos recogido en las fases de registro y retención, debemos repensar, volver al último lugar donde hemos estado, etc. Pero para esto es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

- La tensión y el estrés nos hace sufrir, nos producen alteraciones de todo tipo, tanto psicológicas como orgánicas. Así mismo, producen trastornos en la memoria, pues dificultan la fase de registro. Por tanto, debemos aprender a estar más tranquilos. Podemos aprender a relajarnos.
- Las cosas se nos olvidan por varias razones, entre ellas, la falta de uso, interferencias entre lo antiguo y lo nuevo, fallos en alguna fase de la memoria, etc. Sin embargo, debemos tener en cuenta que olvidar también es necesario. No podríamos mantener a lo largo de la vida todo lo que entra por nuestros sentidos. Lo que tenemos que procurar es recordar lo importante y olvidar lo que no sirve para nada.

Una vez que conocemos las fases de la memoria y los aspectos que pueden estar influyendo en nuestro rendimiento, seguramente nos vamos a preguntar qué hacemos en concreto en esas situaciones en la que tenemos pequeños olvidos cotidianos, y que afectan en gran medida a nuestro bienestar diario, por ser un reto para nuestra memoria.

Autor:

**Alfredo Gil**

[alfredogilrondon@hotmail.com](mailto:alfredogilrondon@hotmail.com)