

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA



TEMA 6. LA MEMORIA

Título Propio de Primer Ciclo en Seguridad Pública
Título Propio de Primer Ciclo en Detective Privado

ÍNDICE

1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO.
2. PROCESOS Y ETAPAS 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.



1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE MEMORIA

MEMORIA: Persistencia del aprendizaje a través del tiempo mediante el almacenamiento y la recuperación de la información.

MEMORIA INSTANTÁNEA: Recuerdo claro de un acontecimiento o momento emocionalmente significativo.

Como puede observarse en las siguientes escenas, la capacidad normal de recuerdo es asombrosa en cualquiera de nosotros:



1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE MEMORIA

Modelo Modal de la Memoria (Atkinson y Shiffrin, 1968)

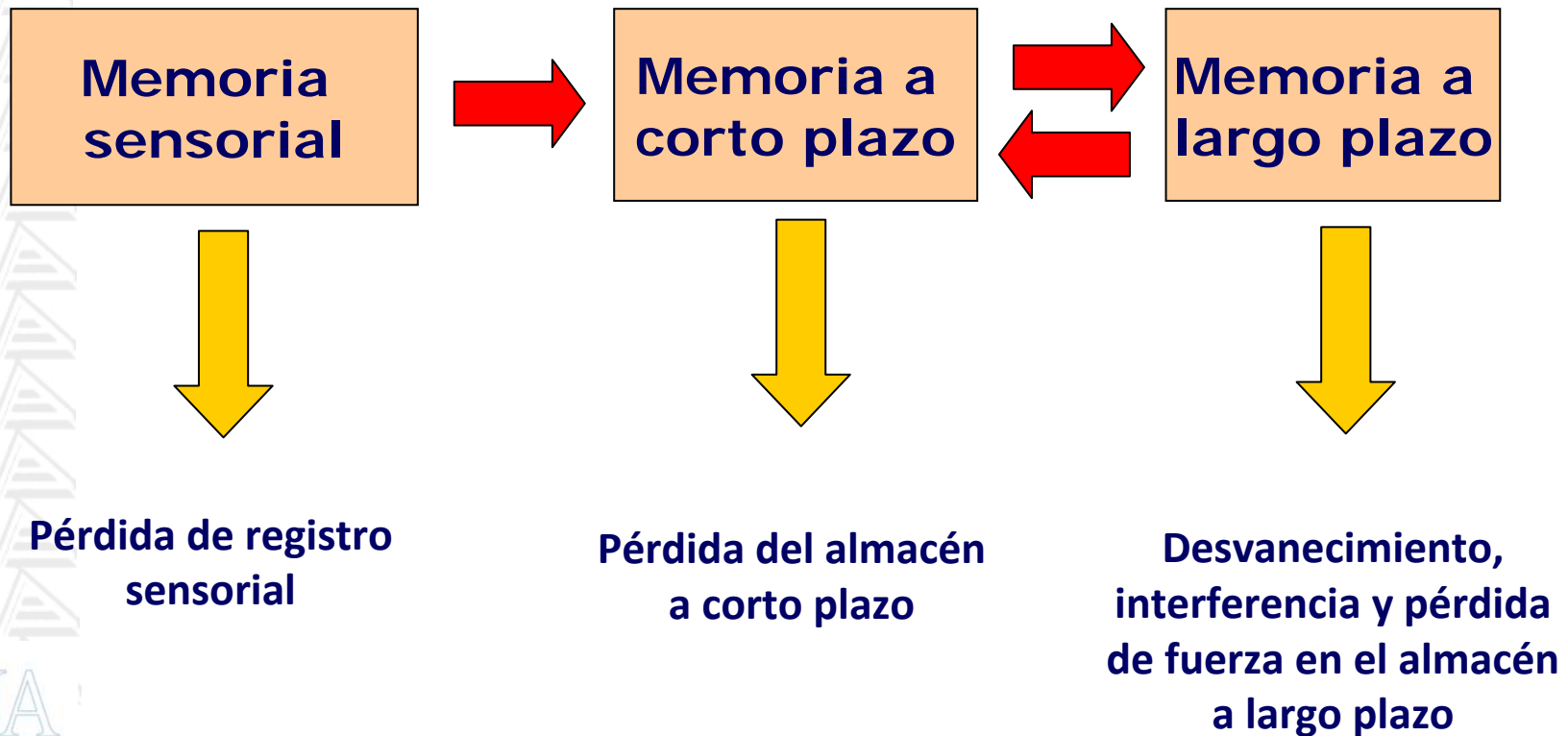


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana

1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE MEMORIA

Modelo de Memoria de Broadbent (1984)

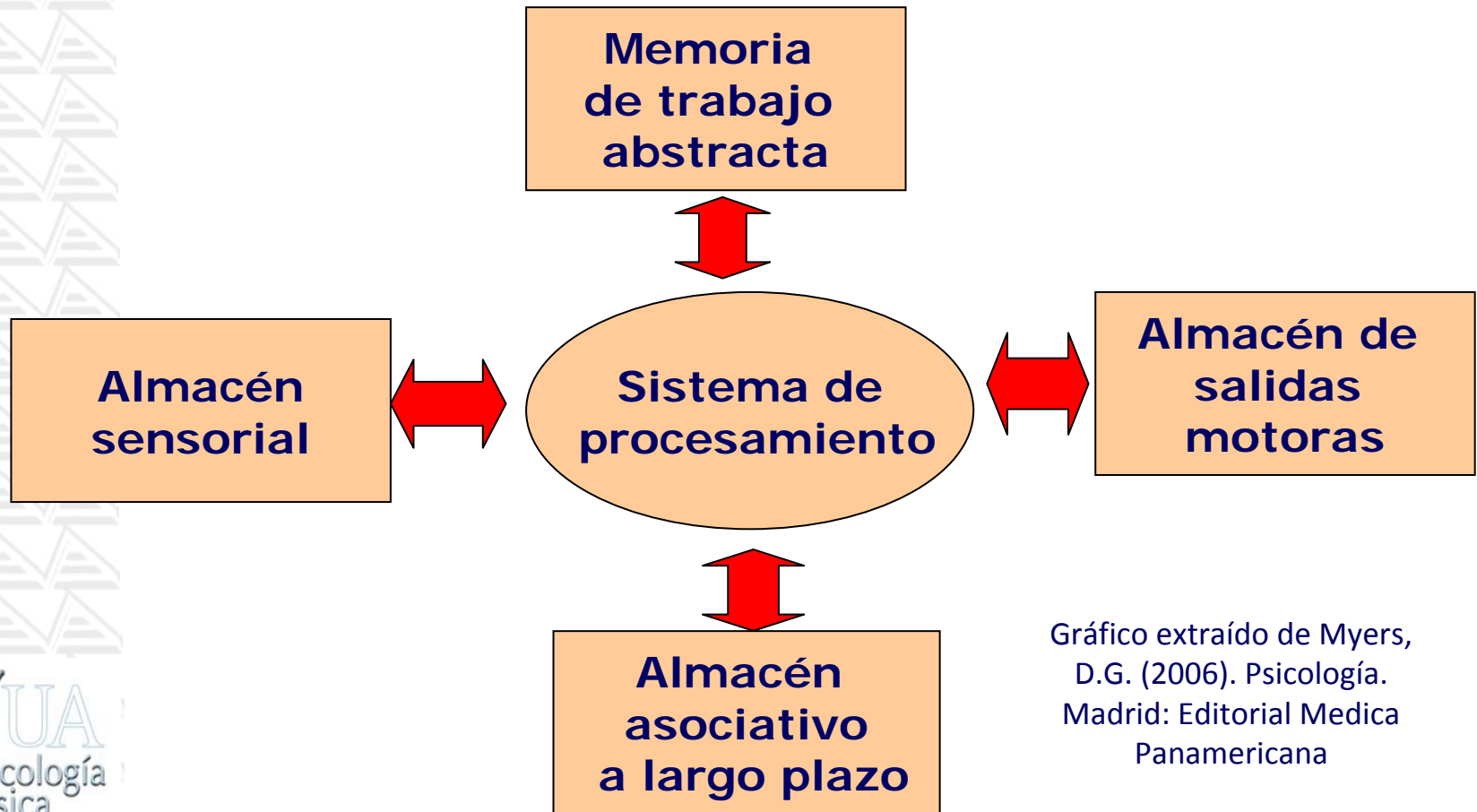


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana

1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE MEMORIA

Modelo de memoria de Cowan (1988)

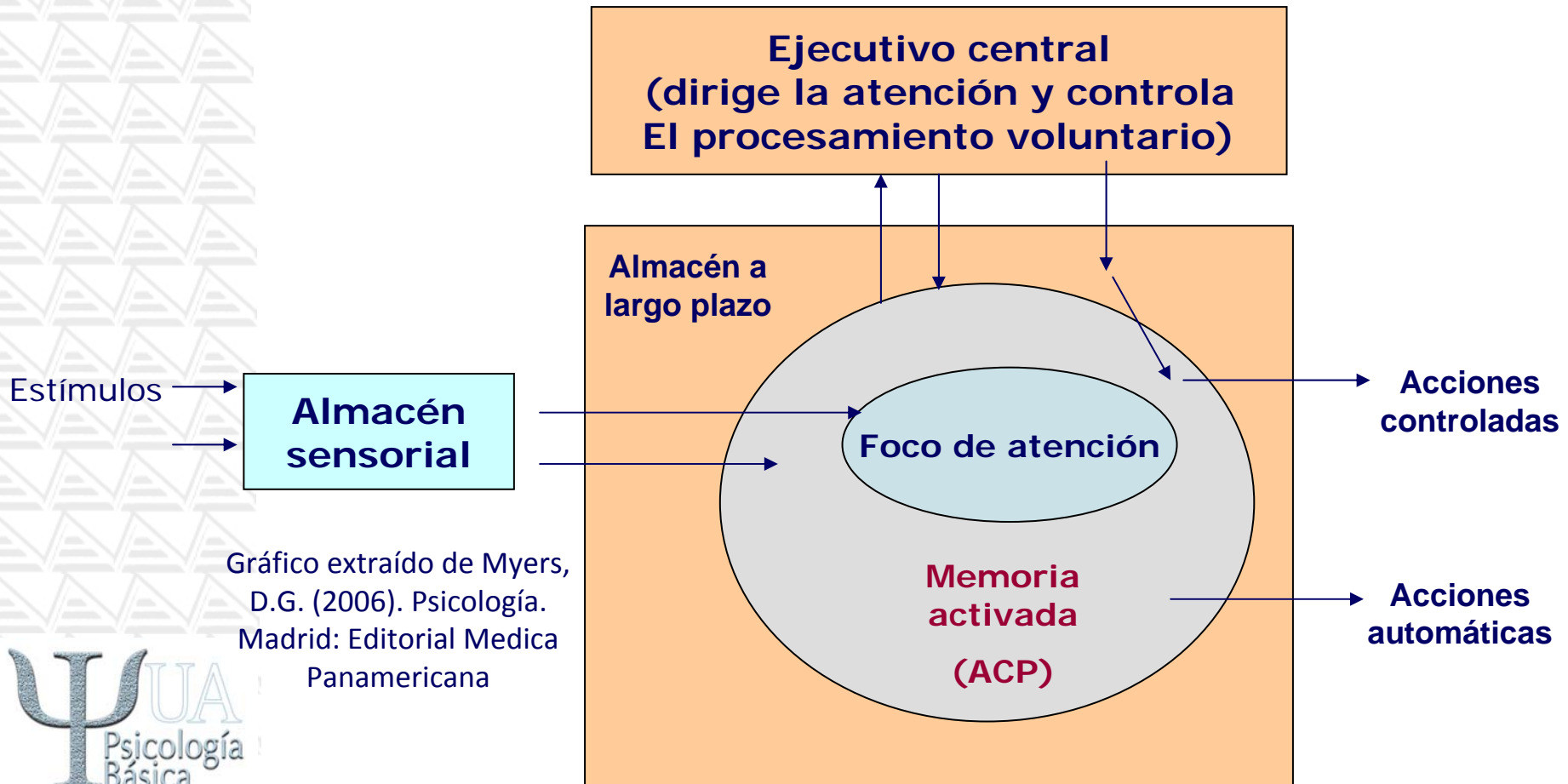
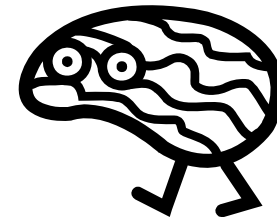


Gráfico extraído de Myers,
D.G. (2006). Psicología.
Madrid: Editorial Medica
Panamericana

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA

La memoria puede estructurarse en diferentes procesos y etapas:



PROCESOS DE MEMORIA:

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

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA

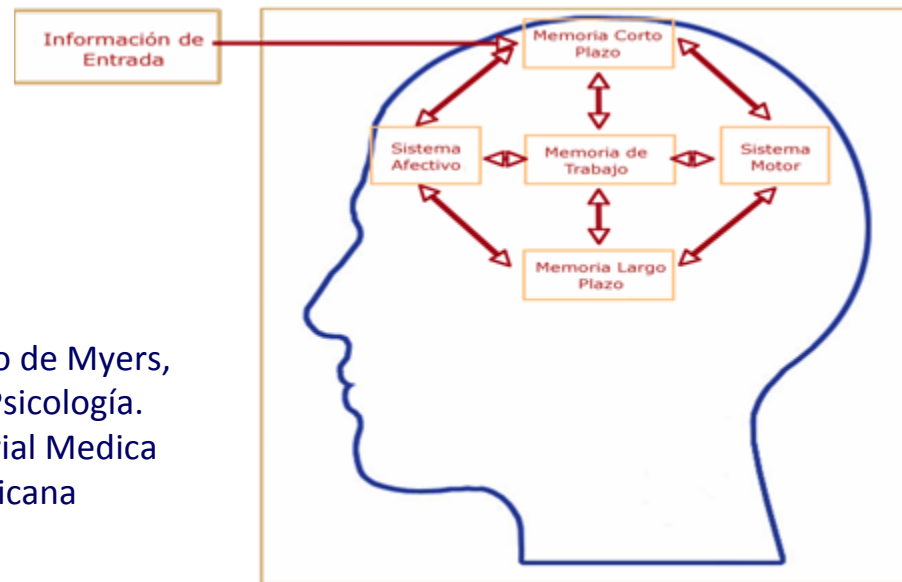
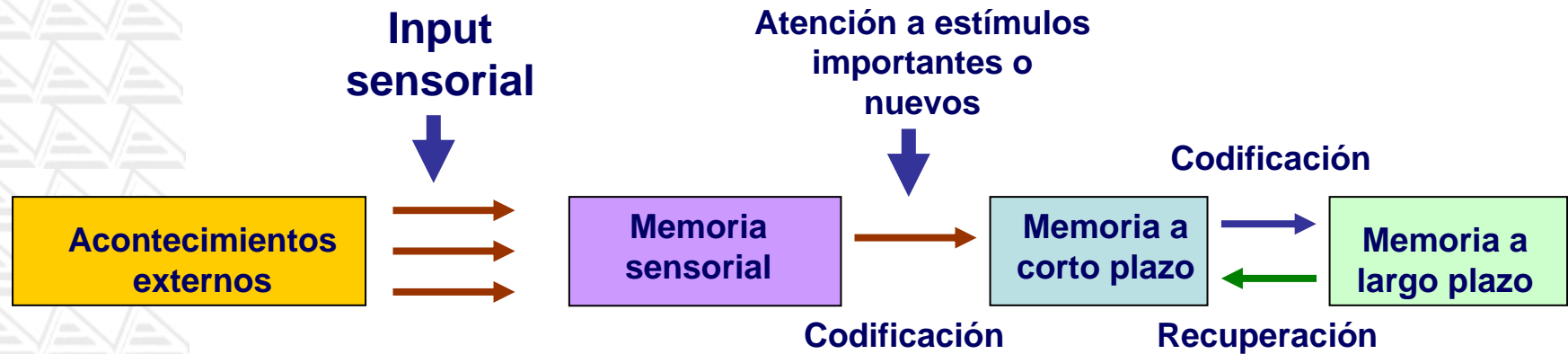


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

¿Cómo codificamos?

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

PROCESAMIENTO INTENCIONADO: codificación que requiere atención y esfuerzo consciente.



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

Procesamiento intencionado:

Ante información nueva podemos estimular nuestra memoria mediante el **REPASO** o la repetición consciente, para mantenerla en la conciencia o para codificarla y almacenarla.



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



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

Efecto del siguiente en la fila: cuando somos el siguiente de la fila, nos concentramos en lo que vamos a decir y a menudo no conseguimos procesar las palabras de la última persona.

Efecto del espaciado: tendencia a distribuir el estudio o la práctica para conseguir una mejor retención a largo plazo que la conseguida mediante un estudio o práctica más intensivo.

Efecto de la posición seriada: Recuerdo inmediato (se recuerdan mejor los primeros y últimos elementos) y recuerdo tardío (mejor los primeros).



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

¿Qué codificamos?

Significado, visualización y organización mental



1. Codificación del significado:

- **Codificación acústica:** codificación del sonido, especialmente de las palabras.
- **Codificación visual:** codificación de imágenes visuales.
- **Codificación semántica:** codificación del significado, incluso el de las palabras.

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

2. Codificación de imaginería

➤ Visualización o imágenes mentales:



- ✓ Mayor efecto positivo en el recuerdo las palabras que se pueden representar en imágenes.



- ✓ Las ideas abstractas son memorizables cuando están acompañadas por imágenes visuales.



- ✓ Reglas mnemotécnicas: técnicas que utilizan recursos de imaginería visual y de organización.

Ejemplo: acrónimos.



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

3. Organización de la información para su codificación

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

گ ه گ ه ب م گ ه گ ه گ

MNRINEECATAPOICLIAESVIMFAOTASOG.

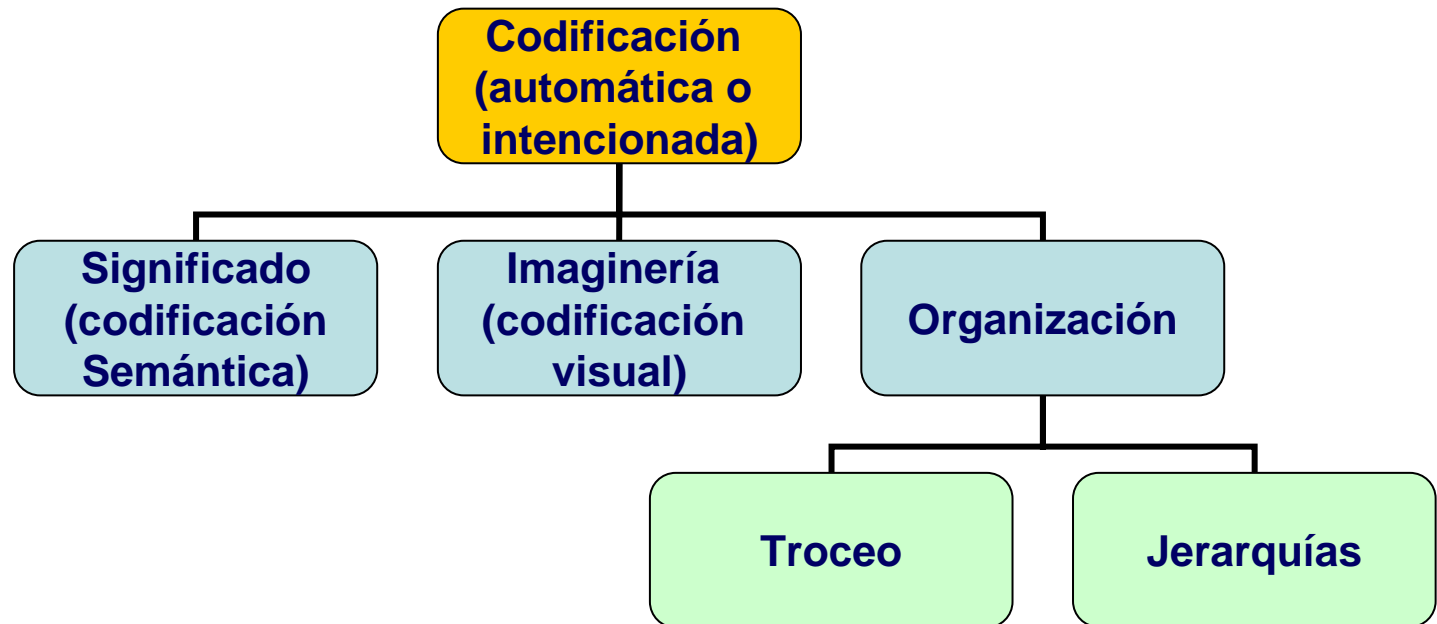
MEENCANTAPSILOGIAESMIFAVORITA.

7111212149217891812189819271936193919
782006.



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

- **Jerarquías**: si organizamos palabras o conceptos en grupos jerarquizados, los recordamos mejor que cuando los vemos presentados aleatoriamente.



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: CODIFICACIÓN

El olvido como fallo de codificación

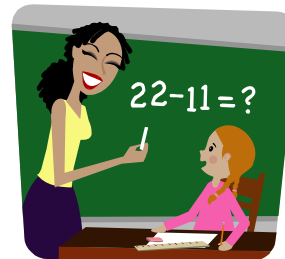
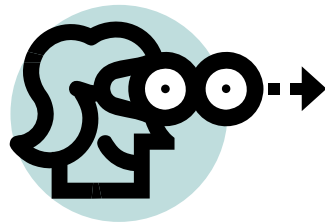
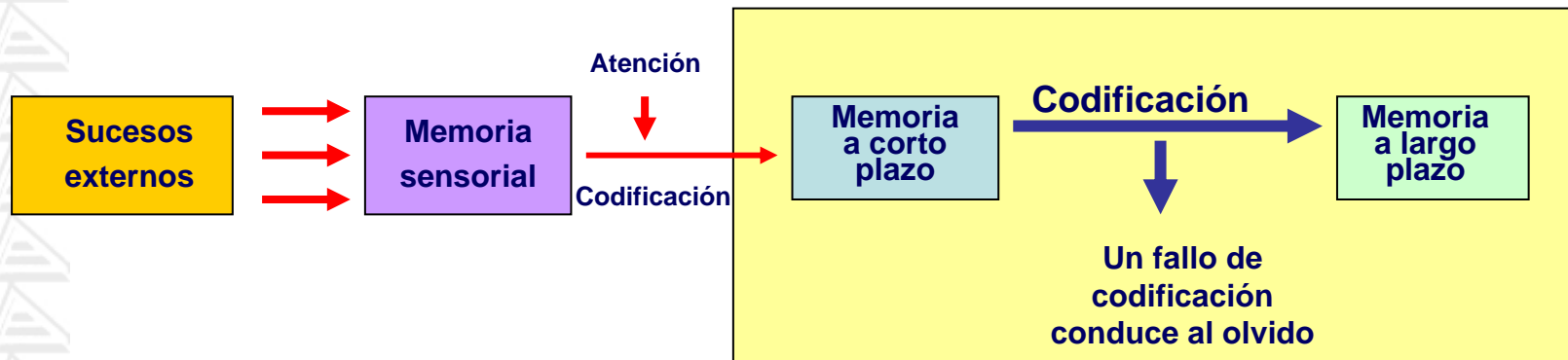


Gráfico extraído de Myers,
D.G. (2006). Psicología.
Madrid: Editorial Medica
Panamericana

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: ALMACENAMIENTO

RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN: Memoria sensorial (fijación inmediata e inicial en el sistema de la memoria de la información sensorial)

ICÓNICA: Memoria de estímulos visuales a modo de memoria fotográfica o de dibujos que dura décimas de segundo.

Experimento de Sperling: mostró el cuadro 1/20 parte de segundo, recordando los participantes la mitad de las letras, aunque cuando recordaban una fila la recordaban inmediatamente.

K	Z	R
Q	B	T
S	G	N

ECOICA: Memoria de estímulos auditivos, podemos recordar sonidos o palabras al cabo de $\frac{3}{4}$ segundos.

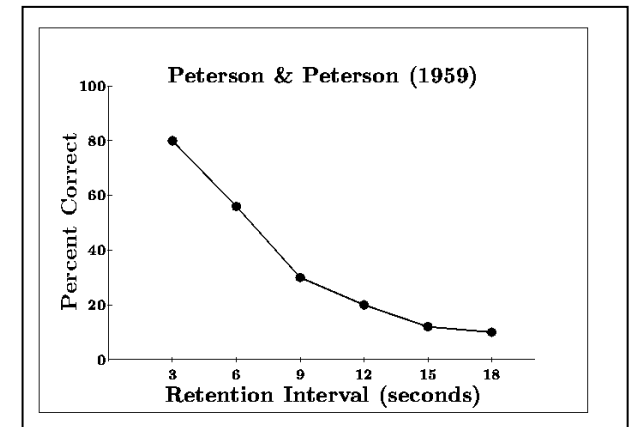


2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: ALMACENAMIENTO

RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN: Memoria a corto plazo
(memoria activada que retiene algunos elementos durante un corto periodo de tiempo)

➤ DURACIÓN:

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



A menos que se repase, la información verbal se olvida rápidamente.

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



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: ALMACENAMIENTO

RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN: Memoria a largo plazo (almacén relativamente permanente e ilimitado del sistema de memoria).

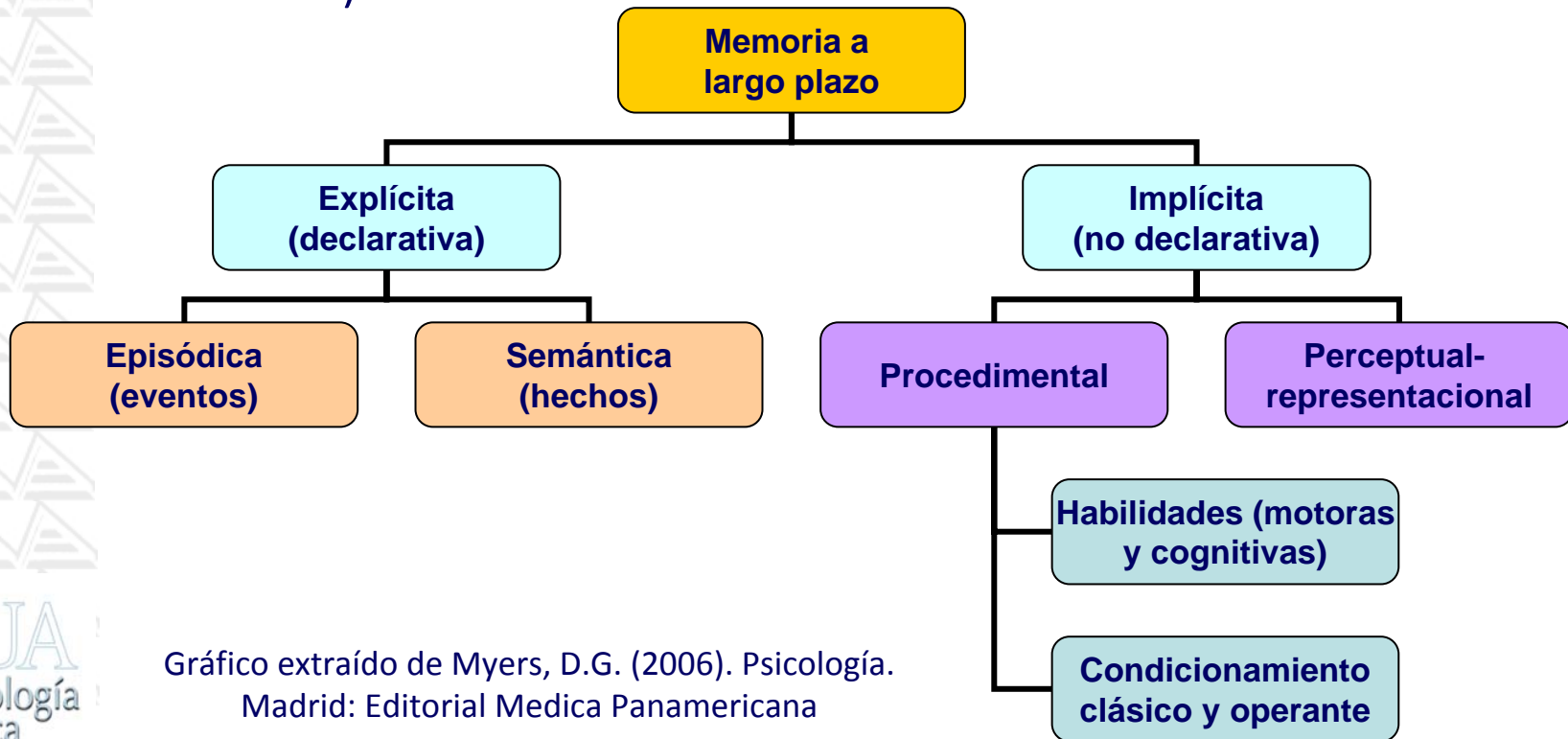
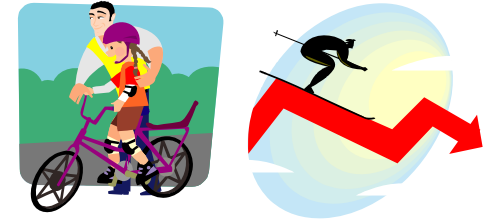


Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología. Madrid: Editorial Medica Panamericana

2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: ALMACENAMIENTO

ALMACENAMIENTO DE RECUERDOS IMNPLÍCITOS Y EXPLÍCITOS EN EL CEREBRO.

Memoria implícita o memoria procedimental: Aprendizaje de tareas perceptivomotoras que no son directamente accesibles a la consciencia (esquiar, nadar, montar en bicicleta, etc.).



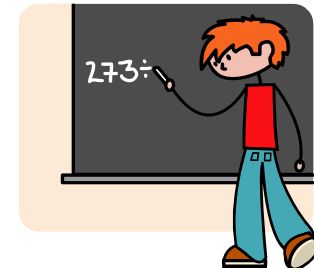
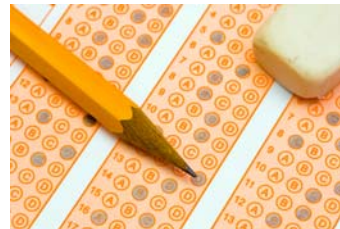
Memoria explicita o memoria declarativa: “Adquisición de hechos o datos directamente accesibles a la consciencia” (memoria de hechos, lugares, palabras, caras, etc.).



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: LA RECUPERACIÓN

MEDIDAS DE LA MEMORIA:

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



2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: LA RECUPERACIÓN

Claves para la recuperación: experiencias, palabras, imágenes, etc. relacionadas con el momento de la codificación del recuerdo.

- **Referimiento/ Priming:** preparación o activación de asociaciones determinadas de la memoria. De carácter inconsciente normalmente.
- **Efectos del contexto:** Déjà vu, extraña situación de “ya he vivido esto antes”. Las claves de la situación actual pueden potenciar inconscientemente nuestra recuperación de una experiencia anterior.



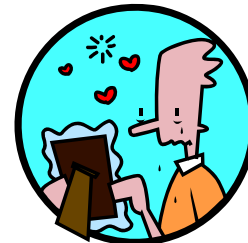
2. PROCESOS Y ETAPAS DE LA MEMORIA: LA RECUPERACIÓN

➤ 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 animo actual).



3. LA HUELLA MNÉSICA

¿Dónde se encuentra la base biológica de la memoria?

- **Experimento de Lashley:** la memoria no tiene una única localización específica.
- **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. Se cree que constituye una base neuronal para el aprendizaje y la memoria.

4. EL FENÓMENO DEL OLVIDO

El olvido como fallo de RECUPERACIÓN



Gráfico extraído de Myers, D.G. (2006). Psicología.
Madrid: Editorial Medica Panamericana



OLVIDAR



4. EL FENÓMENO DEL OLVIDO

DETERIORO DEL ALMACENAMIENTO:

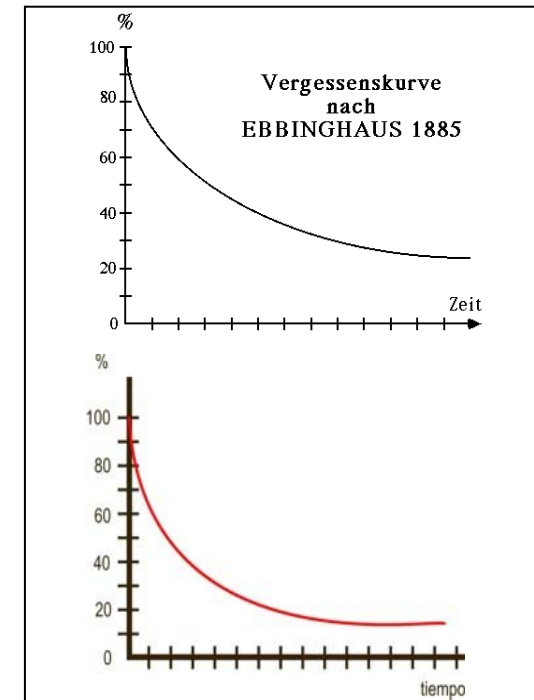
Declinación gradual de la huella de la memoria física (Ebbinghaus).

FRACASO EN LA RECUPERACIÓN:

➤ **Interferencia:** aprendizaje de algunos elementos puede interferir con la recuperación de otros.

✓ **Proactiva** (actúa hacia delante), efecto perturbador de un aprendizaje previo al recordar información nueva.

✓ **Retroactiva** (actúa hacia atrás) el efecto perturbador de un aprendizaje nuevo al recordar información antigua.



4. EL FENÓMENO DEL OLVIDO

- ✓ **Transferencia positiva:** a veces la información previa nos ayuda a aprender otra nueva. Por ejemplo, aprender varios idiomas.

- ✓ **Efecto del sueño.**



➤ **Olvido motivado:**

- ✓ Deseabilidad social, imagen personal, etc.
- ✓ Represión psicoanalítica: mecanismo básico de defensa que elimina de la consciencia los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos que producen ansiedad.

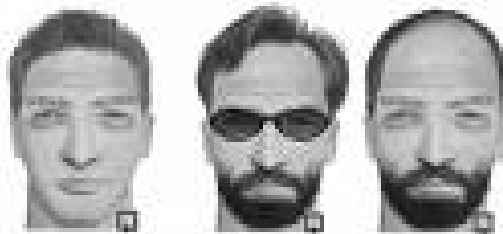


5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS RECUERDOS

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.

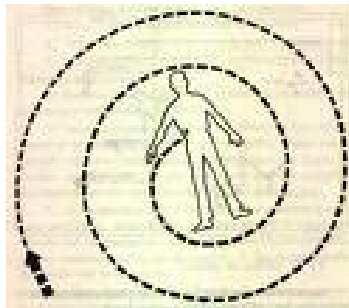


5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS RECUERDOS

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**).

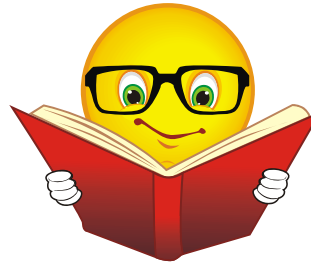
La amnesia de la fuente, junto con el efecto de la información errónea, es la base de los recuerdos falsos. Pueden estar en la base de algunos plagios.



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.



7. APLICACIONES DE LOS ESTUDIOS DE MEMORIA.



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”.



BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. TEMA 6

Este tema se ha preparado a partir de la siguiente bibliografía básica:

- Papalia, D.E. y Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D.G. (2006). *Psicología*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

