

La Memoria



Tipos de memoria:

Lo que comúnmente conocemos como memoria (recordar algo) suele ser un concepto general, porque se suele hablar de la memoria a largo plazo.

Pero existen otros tipos de memoria, como la memoria a corto plazo y la memoria sensorial, que participan en la formación de esta memoria más duradera.

1.- Memoria sensorial

La memoria sensorial, que nos llega a través de los sentidos, es una memoria muy breve (dura entre 200 y 300 milisegundos) e inmediatamente desaparece o se transmite a la memoria a corto plazo. La información mnésica permanece el tiempo necesario para que sea atendida de manera selectiva e identificada para poder procesarla posteriormente. La información puede ser de tipo visual (icónica), auditiva (ecoica), olfativa, etc.

2.- Memoria a corto plazo

Cuando se ha seleccionado y atendido una información en la memoria sensorial, pasa a la memoria a corto plazo, también llamada memoria

operativa o memoria de trabajo. Su capacidad es limitada (7+-2 elementos), y realiza dos funciones. Por un lado, mantiene información en la mente no estando dicha información presente. Por otro lado, puede manipular esa información permitiendo intervenir en otros procesos cognitivos superiores y por tanto, no es un mero “cajón de recuerdos”.

3.- Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo permite almacenar la información de forma duradera, y la podemos clasificar en memoria implícita y explícita.

- **Memoria implícita**

La memoria implícita (también llamada procedimental) se almacena de manera inconsciente. Está implicada en el aprendizaje de diversas habilidades y se activa de modo automático. Montar en bicicleta o conducir un automóvil, no sería posible sin este tipo de memoria.

- **Memoria explícita**

La memoria explícita o declarativa, está asociada a la consciencia o, al menos, a la percepción consciente. Incluye el conocimiento objetivo de las personas, los lugares y las cosas y lo que ello significa. Por tanto, se distinguen dos tipos: la memoria semántica y la episódica.

A) Memoria semántica: Se refiere a la información mnésica que hemos acumulado durante toda nuestra vida. Son los conocimientos sobre el mundo exterior (históricos, geográficos o científicos) los nombres de las personas y las cosas, y su significado, que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida. Este tipo de memoria es necesaria para el uso del lenguaje. Saber que Madrid es la capital de España es un ejemplo de este tipo de memoria.

B) Memoria episódica: Es la memoria autobiográfica que permite recordar hechos concretos o experiencias personales, como el primer día de colegio, el cumpleaños de los 18 años o el primer día de universidad.

Miller y el paradigma actual sobre cómo almacenamos los recuerdos

Dos décadas más tarde, en 1956, George Miller demostró que las personas pueden retener de 5 a 7 elementos a la vez en la memoria a corto plazo. Estos elementos pueden ser una letra simple, un número, una palabra o una idea. En la actualidad, existe cierto consenso en la psicología cognitiva al afirmar que una persona interpreta la información gracias a sus conocimientos previos, y así construye sus recuerdos. Por eso es importante destacar que no todos los hechos vividos se almacenan, pues existe una selección de los hechos relevantes, y lo que no interesa se elimina. Además, los hechos vividos sufren un proceso de estructuración e interpretación y, por tanto, lo que se recuerda es una realidad percibida.

Fases de la memoria: codificación, almacenamiento y recuperación

Como demostró Brenda Milner tras sus investigaciones con pacientes con trastornos de memoria, ésta no se encuentra en un lugar concreto del cerebro, sino que consiste en varios sistemas que permiten lo que se conoce como las tres fases de la memoria: la codificación, el almacenamiento y la recuperación.

La codificación es el proceso en el cual se prepara la información para poder ser almacenada. En esta primera fase de la memoria, la concentración, la atención y la motivación del individuo son muy importantes.

El almacenamiento consiste en retener los datos en la memoria para una utilización posterior.

La recuperación nos permite poder encontrar la información cuando la necesitamos, es decir, recordar.