



Colegio Cristiano Emmanuel
Coordinación Académica Enseñanza Media
Departamento de Humanidades y Arte

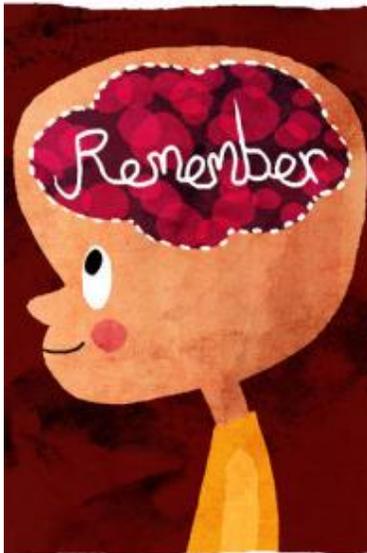
SECTOR FILOSOFÍA - FORMACIÓN GENERAL
DOCENTE KARINA A. FUENZALIDA CAMUS

NIVEL 3° E. MEDIA
AÑO LECTIVO 2020

La Memoria

Y el Olvido

Procesos Psicológicos

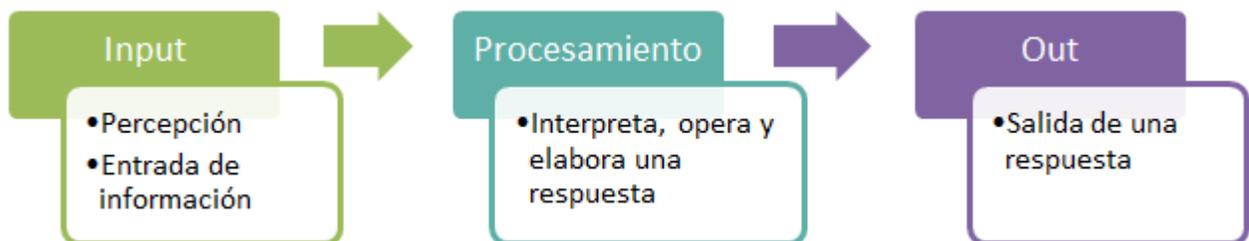


**¿En qué consiste la
Teoría Multialmacén de la
Memoria?**



La teoría del procesamiento de la información

El enfoque con el que comienzan las **teorías cognitivas del aprendizaje** es el procesamiento de la información, que adopta la analogía del ordenador para estudiar y explicar el **funcionamiento de la mente humana**. La mente procesa la información, desde su entrada (*input*) hasta su salida (*output*), mediante una serie de procesos (recogida de información, procesamiento, almacenamiento, recuperación y uso de ella cuando sea necesario) que operan de manera sucesiva y secuencial:



La mayoría de los modelos de la memoria, denominados **modelos estructurales** o **modelos multialmacén**, reconocen una serie de etapas o secuencias en el flujo de la información. Así, la información procedente del medio es recogida en la **memoria sensorial**, donde permanece un breve intervalo de tiempo, y pasa a la **memoria a corto plazo**, desde donde puede ser transferida a la **memoria a largo plazo**.



El paso de información de un almacén a otro puede sufrir un **decaimiento** si no están presentes ciertos **procesos de control**.



La memoria sensorial

Los estímulos procedentes del medio inciden en los órganos sensoriales, activan los receptores y **la información es almacenada en una estructura llamada registro sensorial o memoria sensorial**. La persistencia de la información en la memoria sensorial es muy breve.

Este proceso está claramente influido por la **atención**, pues se trata de un **proceso selectivo y de capacidad limitada**. Entre los numerosos estímulos que nos rodean, sólo procesamos y transferimos aquellos sobre los que centramos nuestra atención. Nuestra capacidad perceptiva es limitada, y sólo las informaciones que llegan a la memoria y son consideradas significativas son seleccionadas. La **percepción** de estas informaciones implica dotarlas de un significado, en función de la información que ya se encuentra almacenada y organizada en la memoria.

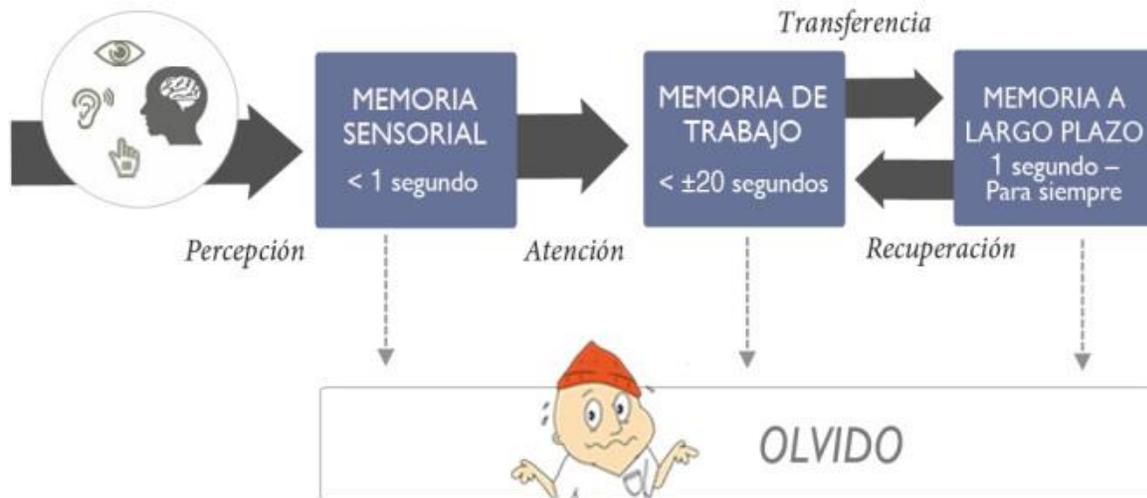
La memoria a corto plazo o de trabajo

En la memoria de trabajo la información permanece temporalmente y se combina con los conocimientos de la memoria a largo plazo. **Los contenidos y el tiempo que podemos mantenerlos en ella son reducidos**, por lo que se limita a la información que estamos utilizando en el momento. La automatización de ciertas actividades o el agrupamiento de los estímulos nos permiten sacar un mayor provecho a la memoria de trabajo.

Para que la información pueda ser retenida por un intervalo de tiempo mayor, incluso indefinido, sería necesario recurrir a alguna estrategia, como el **repaso o ensayo**, que consiste en la repetición de la información de una manera más o menos rutinaria. Al aumentar el número de veces que se repite o ensaya se aumenta la probabilidad de que la información pase a la **memoria a largo plazo**.

La memoria a largo plazo

Algunas de las informaciones que recibe la memoria a corto plazo se pierden y otras son procesadas y transferidas a la memoria a largo plazo, en la que se produce el **almacenamiento permanente de la información**. Su capacidad es **teóricamente ilimitada**.



Se distinguen las siguientes **clases de memoria a largo plazo**:

- **Memoria episódica:** se refiere al almacenamiento de hechos, acontecimientos o experiencias personales que tuvieron lugar en un tiempo y en un lugar determinados. Por ejemplo, lo que ocurrió el día de mi cumpleaños, el primer día de clase...
- **Memoria semántica:** se refiere al conocimiento de hechos o de conceptos relacionados con el lenguaje. Por ejemplo, conocer la estructura de una oración, distinguir un verbo de un sustantivo, que los helechos son plantas...
- **Memoria motórica o procedimental:** se refiere a la información relativa a las habilidades motoras aprendidas mediante la práctica. por ejemplo, cómo se enciende un horno o se conduce un auto.

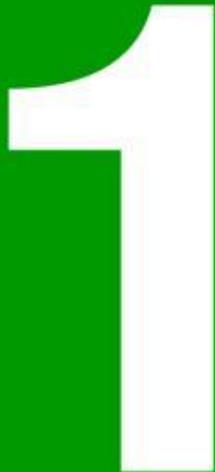
La información se almacena en la memoria de manera organizada mediante imágenes, redes semánticas o esquemas.

Una **red semántica** es un conjunto de unidades de información asociadas significativamente y organizadas de forma jerárquica. Sin embargo, cuando el número de unidades de información es muy elevado, la red semántica resultaría excesivamente compleja y se prefiere el modelo de los esquemas.

Un **esquema** es una estructura organizada de conocimiento sobre un determinado tema y que constituyen modelos que describen determinadas situaciones o informaciones.



Pero, ¿de qué manera se integran los nuevos conocimientos a la información ya almacenada en la memoria? En este proceso participan:



- **La Elaboración**, que consiste en añadir significado a la nueva información, relacionándola con la que ya tenemos registrada en nuestra memoria. La comprensión se produce al integrar y comparar la nueva información con nuestros propios esquemas y conocimientos. Debido a ello, es más fácil recordar el material que es elaborado durante el aprendizaje: en primer lugar, porque es una forma de repaso que facilita que la información sea almacenada en la memoria a largo plazo; y en segundo lugar, porque se activan y se establecen más vínculos entre conocimientos, de manera que se dispondrán de más rutas para llegar a ellos. Por supuesto, si los estudiantes elaboran la nueva información haciendo conexiones incorrectas o explicaciones mal dirigidas, todos estos errores se recordarán también.

- **La Organización** es el segundo elemento del procesamiento que mejora el aprendizaje. Es más sencillo aprender y recordar un material que está bien organizado. Colocar un concepto en una estructura ayudará a aprender y recordar, de este modo, cuando necesite la información la estructura servirá como guía para encontrarla.





- El **Contexto** es el tercer elemento que influye en el aprendizaje. Junto con la información se aprenden aspectos del contexto físico y emocional, lugares, habitaciones, cómo nos sentíamos cierto día, quién estaba con nosotros, etc.
- El recuerdo de la información será más sencillo si el contexto de recuperación es similar al original (la ejecución mejora si se estudia para un examen en condiciones similares a las de la prueba).

¿Por qué nos olvidamos de cosas importantes?

¿Qué cenaste anoche? ¿Cuándo fue la última vez que lloraste? ¿Qué hiciste la mañana del 15 de abril de 2015? ¿Cómo celebraste tu tercer cumpleaños? Seguramente no hayas sabido responder a todas estas preguntas. ¿A qué se debe este tipo de olvido?

Pero **¿Qué es el olvido?**

Los recuerdos no son permanentes, puesto que se mantienen en un tejido que cambia continuamente en el que algunas neuronas mueren y ciertas conexiones cambian o se debilitan. Esto supone no solo que podamos perder la accesibilidad de la información almacenada, sino también su disponibilidad en nuestro sistema cognitivo.



¿Qué diferencia existe entre el concepto de **accesibilidad** y el de **disponibilidad**?

Según Endel Tulving, la accesibilidad hace referencia a la facilidad con la que un recuerdo almacenado puede recuperarse en un momento determinado, mientras que la disponibilidad alude a la presencia o no de un trazo en el almacén de la memoria.

Así pues, una experiencia puede parecer perdida en su totalidad solo porque no se haya presentado una clave de recuperación adecuada que evoque el recuerdo. Esto supondría una inaccesibilidad de la información en el momento de recuperación, pero no necesariamente una pérdida de disponibilidad, por lo que podría recuperarse en otro momento.



Tipos de olvido

Atendiendo a los estudios realizados sobre memoria, se distinguen dos tipos de olvido: **olvido intencional** y **olvido incidental**. El primero emprende procesos o conductas que intencionalmente disminuyen la accesibilidad con algún propósito, mientras que el segundo se produce sin la intención de olvidar. Nos centraremos en el último, mostrando algunos factores que lo fomentan y disminuyen.



Factores que fomentan el olvido incidental



1 Paso del tiempo

La curva del olvido (descrita por Ebbinghaus), **muestra un descenso logarítmico de la retención en la memoria en función del tiempo transcurrido** (conocido como decaimiento de la huella). En palabras fáciles, a medida que pasa el tiempo recordamos menos la información.

Sin embargo, es imposible controlar factores como el repaso del recuerdo o el almacenamiento de nuevas experiencias, lo que genera interferencias, siendo complicado demostrar empíricamente el efecto del tiempo per se. Otros factores a tener en cuenta son las fluctuaciones del contexto y la interferencia.

2 Fluctuaciones del contexto

Quando el contexto incidental de recuperación no se corresponde con el contexto presente durante la codificación, el olvido es más probable. Con el paso del tiempo los cambios contextuales son, en general, mayores, puesto que el mundo cambia y nosotros también. Un ejemplo es el caso de la amnesia infantil, el cual hace referencia a la dificultad que tienen la mayoría de las personas para recordar los primeros años de vida.

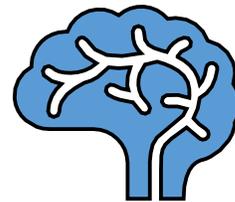
Una posible causa es que los niños experimentan las cosas de manera muy distinta a los adultos en los que se convierten, las cosas parecen relativamente más grandes en la infancia. (No obstante, ha de tenerse en cuenta el proceso madurativo en el que se encuentran, ya que todavía no han desarrollado el cerebro como un adulto).



Interferencia

3 La interferencia hace referencia a la dificultad de recuperación de trazos similares almacenados. Somos capaces de recordar con mayor facilidad y durante más tiempo experiencias que sean únicas y fácilmente diferenciables. Por ello, **ceñirse a las rutinas hace que la vida se recuerde menos.**

La interferencia se hace mayor cuando la clave que permitía el acceso a la huella de memoria objeto se asocia a recuerdos adicionales, debido a que varios ítems compiten con el objetivo de acceder a la conciencia (supuesto de competición). Es decir, si almacenamos información similar a la consolidada resulta más difícil acceder a ella. Por ejemplo, el recuerdo de un verano. Recordaremos con más facilidad el año que visitamos el pueblo de nuestra vecina (experiencia única) que el verano en el que fuimos al nuestro, ya que, en el segundo caso, al ir todos los años, nos costará discernir qué pasó específicamente en cada uno.



4 **Presentación de parte de las claves del conjunto**
Cuando se presenta parte de un conjunto de ítems se debilita la habilidad para recordar los restantes ítems del grupo.

Esto es debido a la exposición a uno o más ítems competidores, lo cual agrava los problemas que encontramos para recuperar un determinado recuerdo objetivo. La lógica, siguiendo la situación de interferencia antes descrita, es la siguiente: si la presentación de algunos ítems del conjunto fortalece la asociación de esos ítems con la clave, los ítems fortalecidos producirán mayor competición durante la recuperación de los ítems no presentados y perjudicarán el recuerdo.



Por ejemplo, cuando no recordamos una palabra (la tenemos "en la punta de la lengua") no resulta beneficioso que nuestros conocidos nos ofrezcan una amplia lista de términos ya que fomentarán la accesibilidad de estos, pero no la de la palabra en cuestión.

5 **Recuperación**

Una paradójica característica de la memoria humana es que el mismo hecho de recordar causa olvido. La recuperación intencional de una experiencia produce un efecto en la memoria.

Si los recuerdos se recuperan periódicamente, su resistencia al olvido se incrementa. No obstante, hay que ser cautos en cuanto a qué se está recuperando, pues si recuperamos en diversas ocasiones la experiencia, quizás estemos evocando el recuerdo de lo que hemos recuperado anteriormente (con su propio contexto y detalles), y no la situación original.



Esto supone que cuanto más a menudo recuperemos una experiencia, más eventos de recuperación existirán en nuestra memoria. Siempre y cuando la información recuperada sea cada vez más exacta y completa, el proceso mejorará el recuerdo. Sin embargo, si los recuerdos son incompletos o poco exactos (debido a las interferencias realizadas durante los intentos de reconstruir el evento), lo que recordamos podría no ser lo que sucedió originalmente.

Por ejemplo, al repasar selectivamente solo algunos temas que entran para un examen (por falta de tiempo), el material no repasado se verá perjudicado, especialmente si está relacionado con el revisado.



¿Qué factores frenan el olvido incidental?

La Ley de Jost dice que, si dos recuerdos son igualmente fuertes en un momento determinado, el más antiguo será más durable y se olvidará más lentamente. Así, está ampliamente aceptado que, en principio, **los trazos nuevos son más vulnerables hasta que poco a poco se graban en la memoria** mediante el proceso de consolidación.



Tipos de consolidación

Existen dos tipos de consolidación: la consolidación sináptica y la sistemática.

La primera muestra que la huella de la experiencia necesita tiempo para consolidarse (horas/días...) porque requiere cambios estructurales en las conexiones sinápticas entre neuronas. De este modo, hasta que no se hayan producido, el recuerdo es vulnerable.

La segunda sostiene que el hipocampo es necesario para el almacenamiento en la memoria y una posterior recuperación (pues reactiva constantemente las áreas cerebrales involucradas en la experiencia inicial), pero su contribución disminuye a lo largo del tiempo hasta el momento en el que la corteza por sí misma es capaz de recuperar la información. Hasta que el recuerdo no logra ser independiente del hipocampo, es más vulnerable al olvido.