Etapas de la memoria

Es la capacidad de codificar, almacenar, retener y, posteriormente, recordar información y experiencias pasadas en el cerebro humano, se puede pensar en términos generales como el uso de la experiencia o eventos pasados que afectan o influyen como tal en el comportamiento actual.

La memoria es la suma total de lo que recordamos, y nos da la capacidad de aprender y adaptarnos de las experiencias previas, así como de construir relaciones. Es la capacidad de recordar experiencias pasadas, y el poder o el proceso de recordar para recordar hechos, experiencias, impresiones, habilidades y hábitos previamente aprendidos. Es la reserva de cosas aprendidas y retenidas de nuestra actividad o experiencia, como se evidencia por la modificación de la estructura o el comportamiento, o por recuerdo y reconocimiento.

En términos más fisiológicos o neurológicos, la memoria es en su forma más simple, un conjunto de conexiones neuronales codificadas en el cerebro, es la recreación o reconstrucción de experiencias pasadas por el disparo síncrono de las neuronas que estuvieron involucradas en la experiencia original, sin embargo, como veremos, debido a la forma en que se codifica, tal vez se considere mejor como un tipo de collage o rompecabezas, en lugar de a la manera tradicional como una colección de grabaciones o imágenes o videoclips almacenados. Nuestros recuerdos no se almacenan en nuestros cerebros como libros en los estantes de las bibliotecas, sino que son reconstrucciones sobre la marcha de elementos diseminados por varias áreas de nuestro cerebro.

Etapas de la memoria

Codificación de memoria

Cuando la información entra en nuestro sistema de memoria (desde la entrada sensorial), debe cambiarse a una forma que el sistema pueda manejar, de modo que pueda almacenarse, piensa en esto como algo similar a cambiar tu dinero en una moneda diferente cuando viaja de un país a otro, por ejemplo, una palabra que se ve (en un libro) puede almacenarse si se cambia (codifica) en un sonido o un significado (es decir, procesamiento semántico).

La evidencia sugiere que este es el principal sistema de codificación en la memoria a corto plazo, es la codificación acústica. Cuando a una persona se le presenta una lista de números y letras, intentará retenerlos (verbalmente). El ensayo es un proceso verbal independientemente de si la lista de elementos se presenta acústicamente (alguien los lee) o visualmente (en una hoja de papel).

El sistema de codificación principal en la memoria a largo plazo parece ser codificación semántica (por significado), sin embargo, la información también se puede codificar tanto visual como acústicamente.

Almacenamiento de memoria

Esto se refiere a la naturaleza de los almacenes de memoria, es decir, dónde se almacena la información, cuánto dura la memoria (duración), cuánto se puede almacenar en cualquier momento (capacidad) y qué tipo de información se guarda. La forma en que almacenamos información afecta la forma en que la recuperamos, ha habido una gran cantidad de investigación sobre las diferencias entre la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo.

La mayoría de los adultos pueden almacenar entre 5 y 9 artículos en su memoria a corto plazo. Miller (1956) planteó esta idea y la llamó el número mágico pensó que la capacidad de memoria a corto plazo era de 7 (más o menos 2) elementos porque solo tenía un cierto número de “espacios” en los que los artículos podían ser almacenado

Sin embargo, Miller no especificó la cantidad de información que puede mantenerse en cada ranura, de hecho, si podemos “agrupar” información juntos podemos almacenar mucha más información en nuestra memoria a corto plazo, por el contrario, se cree que la capacidad es ilimitada.

Recuperación de memoria

Esto se refiere a sacar la información del almacenamiento, si no podemos recordar algo, puede ser porque no podemos recuperarlo, cuando nos piden que recuperemos algo de la memoria, las diferencias entre a corto y a largo plazo, se vuelven muy claras.

La memoria a corto se almacena y recupera secuencialmente, por ejemplo, si a un grupo de participantes se les da una lista de palabras para recordar, y luego se les pide que recuerden la cuarta palabra de la lista, los participantes revisan la lista en el orden en que la oyeron para recuperar la información.

La memoria a largo plazo se almacena y recupera por asociación, es por eso que puedes recordar para lo que subiste si vuelves a la habitación donde primero pensaste al respecto.

Organizar la información puede ayudar a la recuperación de la ayuda, puede organizar la información en secuencias (por ejemplo, alfabéticamente, por tamaño o por tiempo). Imagínese a un paciente dado de alta del hospital, cuyo tratamiento consistió en tomar varias píldoras en diferentes momentos, cambiar su vendaje y hacer ejercicios, si el médico le da estas instrucciones en el orden en que deben llevarse a cabo durante el día (es decir, en una secuencia de tiempo), esto ayudará al paciente a recordarlas.

Si bien los expertos tienen definiciones diferentes para la memoria a corto plazo, en general se describe como el recuerdo de cosas que sucedieron inmediatamente hasta unos pocos días, en general, se cree que se pueden almacenar de cinco a nueve elementos en la memoria activa a corto plazo y se pueden recuperar fácilmente. Los pacientes que sufren pérdida de memoria a corto plazo no pueden recordar quién entró en la habitación cinco minutos antes, pero pueden recordar a su amigo de la infancia de hace 50 años.

Memoria explícita

Es una de las dos subdivisiones principales de la memoria a largo plazo, requiere pensamiento consciente, como recordar quién vino a cenar anoche o nombrar animales que viven en la selva, es lo que la mayoría de las personas tiene en mente cuando piensan en “memoria” y si la suya es buena o mala, a menudo es asociativa; tu cerebro une recuerdos juntos. Por ejemplo, cuando piensas en una palabra u ocasión, como un automóvil, tu memoria puede mostrar una gran cantidad de recuerdos asociados, desde carburadores hasta tu viaje diario a tu familia o miles de otras cosas.

Memoria semántica

No está conectada a la experiencia personal e incluye cosas que son de conocimiento común, como los nombres de los estados, los sonidos de las letras, las mayúsculas de los nombres propios y países, y otros hechos que no están en cuestión.

Memoria episódica

Es el recuerdo único de una persona de un evento específico o un episodio, las personas generalmente pueden asociar detalles particulares con una memoria episódica, como cómo se sintieron, el tiempo y el lugar, y otros detalles, no está claro por qué algunos recuerdos de los eventos en nuestras vidas están comprometidos con la memoria, mientras que otros no se registran, pero los investigadores creen que las emociones juegan un papel crítico en lo que recordamos.

Memoria implícita

A veces se denomina inconsciente o automática, se usa experiencias pasadas para recordar cosas sin pensar en ellas, se dice que los músicos y los atletas profesionales tienen una capacidad superior para formar recuerdos de procedimiento.

Si bien la implícita requiere poco o ningún esfuerzo para recordar, la explícita a veces denominada declarativa, requiere un esfuerzo más concertado para traer la superficie. Leer más sobre memoria implícita (articulo requerido)

Memoria de procedimiento

Es un subconjunto de la memoria implícita, es una parte que va a largo plazo responsable de saber cómo hacer las cosas, también conocida como habilidades motrices, no tiene que hurgar en su memoria para recordar cómo caminar cada vez que da un paso.

Es el tipo de memoria implícita que nos permite llevar a cabo tareas comúnmente aprendidas sin pensar conscientemente en ellas, es nuestro conocimiento de cómo andar en bicicleta, atar un zapato y lavar los platos son todas tareas que requieren memoria de procedimiento, incluso lo que consideramos tareas “naturales”, como caminar, requieren memoria de procedimiento. Aunque podemos hacer tales tareas con bastante facilidad, a menudo es difícil verbalizar exactamente cómo lo hacemos. Leer más sobre memoria de procedimiento (articulo requerido)

Probablemente usa una parte diferente del cerebro que la memoria episódica: con lesiones cerebrales, puede perder una habilidad sin perder la otra. Es por eso que una persona que ha experimentado amnesia y se olvida mucho de su vida personal a menudo conserva la memoria de procedimiento: cómo usar un tenedor o conducir un automóvil, por ejemplo.

Cebado

También puede provenir del cebado, estás “preparado” por tus experiencias; si ha escuchado algo muy recientemente, o muchas veces que otra cosa está preparado para recordarlo más rápidamente. Por ejemplo, si se le pidiera que nombre una ciudad estadounidense que comience con las letras “Ch”, lo más probable es que responda Chicago, a menos que tenga una conexión personal cercana o experiencia reciente con otra ciudad “Ch” (Charlotte, Cheyenne, Charleston …) porque has oído hablar de Chicago con más frecuencia.

En el cerebro, las vías neuronales que representan las cosas que hemos experimentado con mayor frecuencia son más importantes que aquellas para las que tenemos menos experiencias. Al igual que con la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo puede debilitarse con la edad o con condiciones cognitivas. Por ejemplo, puede ser más difícil completar un procedimiento que antes era bastante fácil para ti, es posible que olvides un paso para hornear un pastel que ha horneado cientos de veces, y que pensaste que se había comprometido firmemente.

Memoria autobiográfica

Desde el momento del nacimiento, cada uno de nosotros está expuesto a un mundo lleno de sensaciones e información, todas estas experiencias (primeros besos, brisas suaves de verano, lugares familiares, despedida triste) tienen el potencial de terminar como recuerdos autobiográficos.

No todos lo hacen, por supuesto. Los científicos siempre han estado interesados ​​en comprender lo que recordamos sobre nuestro pasado y por qué lo recordamos, pero encontrar una forma de estudiar la memoria autobiográfica presenta un problema. Muchos otros tipos de memoria se prueban en el laboratorio utilizando experimentos planificados con minucioso detalle, eso no funciona tan bien para los recuerdos “episódicos” autobiográficos, que se hacen a lo largo del tiempo y en todas partes del camino.

El psicólogo inglés del siglo XIX Sir Francis Galton fue pionero en un método simple para estudiar la memoria autobiográfica, una versión modificada de la cual aún se usa hoy en día, decidió ir a pescar, por así decirlo, en busca de recuerdos asociados con una lista de palabras cotidianas comunes, cuatro veces arrojó su red de palabras, usando las mismas señales para intentar captar sus recuerdos.

Uno de los hallazgos de Galton fue que era difícil precisar cuándo ocurrieron los eventos que él recordaba, otra era que su cerebro a menudo producía las mismas asociaciones una y otra vez. “Esto muestra mucha menos variedad en el inventario mental de ideas de lo que esperaba”, escribió, “y nos hace sentir que los caminos de nuestras mentes se desgastan en surcos muy profundos. Leer más sobre memoria autobiográfica (articulo requerido)

Memoria y Morfeo

Muchos investigadores pueden estar en desacuerdo con la sugerencia de Shakespeare de que dormir, agita los sentidos en el olvido. En cambio, han llegado a creer que el sueño ayuda activamente a nuestros cerebros a consolidar lo que aprendemos y recordamos.

Para ser claros, no todos los investigadores están de acuerdo con el papel del sueño en la consolidación de la memoria. Pero la investigación a favor del poder del sueño puede estar creciendo. Leer más sobre memoria y Morfeo (articulo requerido)