

333 Busca y selecciona información, en páginas web y libros especializados, acerca las principales las causas del olvido, tales como las fisiológicas, las producidas por lesiones, por represión, por falta de procesamiento, por contexto inadecuado, etc. y elabora conclusiones.

El olvido es la incapacidad de recordar. Es algo natural y esencial para que la memoria y la inteligencia funcionen correctamente. Si no fuéramos capaces de olvidar los detalles insignificantes e informaciones innecesarias de nuestras percepciones no podríamos construir conceptos, además de quedar bloqueados por la sobrecarga de estímulos e información.

Las causas del olvido son varias. En la MLP se produce por fallos en la codificación, almacenamiento o recuperación de la información.

En la MCP el olvido se produce por decaimiento (el desuso de la información lleva al desvanecimiento del recuerdo, que desaparece) y la interferencia (una información bloquea a otra e impide que sea recordada).

También existe la posibilidad de olvidar intencionadamente una información que no interesa o que está relacionada con experiencias desagradables y dolorosas. En estos casos según Freud, se utiliza de forma inconsciente un mecanismo defensivo de bloqueo: la represión.

Sin embargo, esta información puede llegar a manifestarse en forma de lapsus no intencionados.

332 Utiliza su iniciativa personal para diseñar y elaborar, con medios informáticos, un cuadro comparativo sobre diferentes tipos de memoria (sensorial, MCP y MLP), analizando la correspondencia entre ellas y valorando la utilidad que tienen en el aprendizaje humano.

Según las investigaciones realizadas sobre lesiones cerebrales podemos deducir que la memoria funciona con distintos mecanismos, niveles, modalidades o almacenes.

1. La memoria sensorial (MS).

Se registran datos con todo detalle (durante unos breves instantes (1 o 2 segundos) de una forma bruta y no significativa, es decir, pueden no tener ningún sentido para nosotros. Se trata de recuerdos muy precisos, casi idénticos a los estímulos que los han provocado. Incluye diversos tipos de recuerdos procedentes de los distintos órganos sensoriales, por lo que podemos hablar de una memoria visual, auditiva, olfativa, táctil o del gusto.

La memoria sensorial es, en general, muy fugaz: al menos que se transmita al siguiente "almacén" la información desaparece rápidamente y es reemplazada por otra nueva. Sin embargo es una memoria extraordinariamente precisa que registra una réplica casi exacta

del original, como si fuera una cámara fotográfica. La memoria olfativa mantiene mucho más tiempo la información, además de aparecer asociada al contexto sensorial y emocional que rodea la información.

2. La memoria a corto plazo (MCP).

Es denominada también memoria de trabajo. La información es seleccionada y almacenada en ella durante un periodo de 15 a 30 segundos, o quizás, durante unos pocos minutos, y en una forma más significativa, es decir, los datos están ya codificados por mecanismos que permiten reconocer su significado, aunque es una memoria menos precisa que la memoria sensorial puesto que elimina detalles considerados innecesarios.

Su limitada capacidad exige que las nuevas informaciones vayan desplazando o empujando a las antiguas, seleccionando las que irán a la memoria a largo plazo (MLP) o permitiendo que se pierdan aquellas informaciones consideradas poco necesarias o irrelevantes; además, esta memoria activa las operaciones necesarias para conservar la información (repeticiones, codificación, organización, etc.) y soluciona problemas recuperando la información almacenada en la MLP.

Permite almacenar una cantidad reducida de información, hasta 7 ítems o paquetes significativos. Estos paquetes son fragmentos de información con significado (letras, números, imágenes, palabras, frases, etc.), y dependiendo de la capacidad de la persona y de la manera de codificar y agrupar la información pueden incluir más o menos datos. La MCP es un almacén con bastante consistencia, pues a diferencia de la MLP, no suele resultar dañada o afectada por edad o las lesiones cerebrales.

3. La memoria a largo plazo (MLP.)

En este almacén la información queda registrada de forma permanente, no se borra nunca, aunque a veces resulta difícil de recuperar. Su capacidad es aparentemente ilimitada, y el problema es la buena recuperación de los datos almacenados, que va a depender de la forma de organización de los datos, la integración en el conjunto, el estado de ánimo, etc.

En la MLP se registran datos de la propia existencia (memoria episódica), conocimientos, palabras e ideas (memoria semántica) y conocimientos básicos sobre procedimientos y operaciones (memoria funcional.) El paso desde la MCP a la MLP se realiza mediante la repetición y la organización del material. Esta organización se realiza mediante la asociación con otras informaciones, es decir, conectando las nuevas informaciones a otras que ya poseemos, quedando integrada en el conjunto (memoria significativa.)

3.3.1. Relaciona los conceptos de atención y concentración, como puntos de partida de la memoria, distinguiendo los tipos de atención que existen y los tipos de alteración que pueden sufrir.

El proceso de la memoria consta de tres operaciones:

1. **CODIFICACIÓN:** transformar la información sensorial en elementos reconocibles y manipulables por la memoria mediante códigos verbales (palabras, números, letras) y códigos visuales (imágenes y figuras.)

Esta codificación no es neutra sino que de toda la información sensorial que llega se selecciona la que interesa y se interpreta de acuerdo a vivencias e ideas anteriores. En esta operación influyen de manera decisiva la atención y concentración.

- La atención es la capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Existen dos tipos de atención: involuntaria o espontánea (aquella en la que no ponemos intención, es inconsciente y se dirige hacia los gustos personales, vocación, atracción, estímulos llamativos como un sonido fuerte, una voz conocida, una luz.); y voluntaria (aquella que requiere una elección por nuestra parte y por tanto un esfuerzo para evitar la atracción que ejercen otros estímulos hacia nosotros, requiriendo esfuerzo y voluntad.)

- La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención.

Algunos obstáculos para la atención y la concentración son las distracciones externas (conversaciones, radio, televisión, ruidos...), las distracciones internas (preocupaciones, indecisión, problemas personales, falta de interés...), las distracciones fisiológicas (fatiga física, dieta, sueño, enfermedades...)

Existen diferentes trastornos o patologías en las que la atención se ve afectada (esquizofrenia, lesiones cerebrales debidas a traumatismos craneales, ICTUS,

Las alteraciones de la atención más comunes son:

- Alteraciones en atención sostenida que pueden provocar fatiga o disminución del rendimiento en la tarea.
- Alteraciones en la atención selectiva que provocarían distractibilidad (dificultad existente para atender selectivamente a los estímulos relevantes de una situación e ignorar los irrelevantes.)
- Alteraciones en la atención alternante que provocaría una perseverancia en las repuestas y conductas difíciles de modificar y flexibilizar.
- Alteraciones en la atención dividida que provocaría dificultad en realizar diferentes tareas de manera simultánea aunque sean tareas sencillas como llevar una conversación y meter algo en un cajón, etc.

2. **ALMACENAMIENTO:** retener la información con el fin de conservarla y recuperarla cuando sea necesario. Según dónde se guarden los datos permanecerán más o menos tiempo en la memoria, desde unos segundos, hasta toda la vida.

3. **RECUPERACIÓN:** localizar y reactualizar la información almacenada. Esto es lo que llamamos recordar, es decir, evocar y reconocer la información adquirida y almacenada en la memoria. La recuperación significa traer a la conciencia la información. El problema suele consistir en encontrar el camino adecuado para llegar hasta ella, aunque si la información ha quedado bien organizada y guardada en el lugar correcto, nos será más fácil encontrarla.

Si alguna de estas operaciones se realiza de forma incorrecta, será más difícil recordar la información. En ellas intervienen factores como la alimentación, el descanso, la relajación, la respiración, tranquilidad, etc.

3.3.5. Ejemplifica a través de medios audiovisuales, algunas distorsiones o alteraciones de la memoria como la amnesia, la hipermnnesia, la paramnesia y los falsos recuerdos, desarrollando su capacidad emprendedora

La mala memoria está provocada por factores o deficiencias biológicas ajenas propiamente al funcionamiento normal de la misma.

La amnesia es la ausencia de recuerdos de un período determinado de la vida. El sujeto suele estar consciente de que son recuerdos que existieron, pero que se han perdido. Pueden ser parciales o totales.

Amnesia parcial: afectan los recuerdos de un campo reducido de memoria visual, auditiva o verbal. Puede estar presente en trastornos orgánicos del cerebro, lesiones de la corteza cerebral, por traumatismos, deficiencia circulatoria, intoxicaciones o trastornos psicogénicos (no orgánicos). Si la amnesia es de etiología orgánica, suele ser definitiva.

Amnesia total: es la que se vuelve extensiva a todos los elementos y formas de conocimiento, que corresponde a un lapso determinado de la vida del sujeto.

Hipermnnesia consiste en un incremento de la capacidad de memorizar, una gran facilidad para recordar. Suelen producirse en estados de depresión, euforia, hipnosis, situaciones de peligro de muerte, y se caracterizan por un exceso de recuerdos e imágenes que se agolpan en la mente

Dismnesia Es una alteración cuantitativa que traduce siempre en una disminución de la memoria, imposibilita evocar un recuerdo en un momento dado y evoca otros en forma borrosa o poco nítida.

Las paramnesias son reconocimientos imprecisos que no se ajustan a la realidad.

Fenómeno de lo ya visto (déja vu): es la impresión de que una vivencia actual ha sido experimentada en el pasado y en la misma forma. Se puede observar en personas sin ningún padecimiento mental o en sujetos con neurosis o con esquizofrenia.

Fenómeno de lo nunca visto (jamais vu): sensación de no haber visto o experimentado nunca algo que en la realidad ya se conoce.

Confabulación es el que el sujeto rellena los huecos de su memoria con "relatos" fantásticos que se llega a creer.

Falsos recuerdos recuerdo de un hecho que no ocurrió,