

SESIÓN 6

LA MEMORIA

I. CONTENIDOS:

1. Aprendizaje social.
2. Naturaleza de la memoria.
3. Factores del olvido.
4. Teorías de la memoria.
5. Mejoramiento de la memoria.

II. OBJETIVOS:

Al término de la Clase, el alumno:

- Explicará las principales tareas o funciones de la memoria.
- Analizará los factores que causan la pérdida de la información humana u olvido.
- Sintetizará algunas teorías sobre la memoria.
- Entenderá las principales características de la memoria humana.
- Aplicará los principios del aprendizaje en su estudio personal.

III. PROBLEMATIZACIÓN:

Comenta las preguntas con tu Asesor y selecciona las ideas más significativas.

- ¿Cuál es el recuerdo más antiguo que tienes en tu memoria?
- ¿Qué se te dificulta más recordar, palabras o números? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la mejor anécdota que tienes de tu primaria?

IV. TEXTO INFORMATIVO-FORMATIVO:

1.1. Aprendizaje social.

A este aprendizaje también se le llama aprendizaje vicario o aprendizaje de imitación. Su principal representante es Albert Bandura (Canadá, 1925) quien menciona que las personas se convierten en “modelos” que son imitados por los demás dándose un aprendizaje espontáneo sin esfuerzo.



Un sujeto que carece de alguna habilidad que tiene otro sujeto seguramente se interesará en ver cómo realiza la habilidad que quiere tener y la aprenderá. Por ejemplo, un muchacho que tiene miedo a hablar con las chicas, intentará observar lo que hace otro chico que habla lo hace sin problemas, de esta manera aprenderá las estrategias y conductas que realiza su “modelo”.

Muchas conductas son adquiridas a través de observar el comportamiento de otras personas. Ejemplo de ello son el hábito de fumar y beber alcohol porque así lo hacen los amigos, vestirse a la moda porque así lo veo en la televisión, tener gestos y actitudes que se aprenden día a día de los padres, entre muchos otros.

Al principio, se adquieren estas conductas por que se aprendieron de otros, después se mantienen por que existe un reforzamiento para seguir las haciendo.

Existe un experimento realizado por Albert Bandura que subraya la importancia del aprendizaje social en conductas como la agresividad, su nombre es el experimento del muñeco Bobo, este experimento se realizó en el año de 1961 para estudiar el aprendizaje agresivo de los niños.



El experimento consistió en lo siguiente: se hicieron tres grupos de niños y niñas.

Primer grupo: a estos niños, se les dejó que vieran a un adulto que agredía verbal y físicamente a un juguete inflable llamado “bobo”.



Segundo grupo: en el mismo lugar, a estos niños se les dejó ver al adulto el cual interactuó con otros juguetes pero no interactuó con “bobo”.

Tercer grupo: el tercer niño no vio ninguna interacción del adulto con los juguetes.

En un segundo momento del experimento, se dejó a cada niño interactuar a solas con los juguetes.



Resultados:

- Los niños del primer grupo realizaron agresiones verbales y físicas en mayor medida que los otros dos grupos.
- Los niños agredían más al muñeco que las niñas.
- Los niños y niñas tendían a ser más agresivos si el adulto que ejercía esa violencia era de su mismo sexo.

Este experimento ayudó a entender la influencia que tiene el ambiente social y familiar para que las personas desde pequeños tengan comportamientos como la agresividad, intolerancia, neurosis entre otros; se comprende con esto que los niños aprenden a tener estas conductas porque creen que eso que realizan es lo normal.



2.1. Naturaleza de la memoria.

Esta capacidad ha sido objeto de grandes discusiones e investigaciones a lo largo del tiempo, ha asombrado a propios y extraños en la manera en que trabaja en el ser humano.



Hermann Ebbinghaus (Alemania, 1850-1909) fue un filósofo y psicólogo que realizó los primeros estudios formales de la memoria en 1885 utilizando sencillas técnicas con solo algunas silabas.

Principales funciones de la memoria:

-*Recordar:* tiene que ver con la información que se retiene

Este recordar se manifiesta con dos efectos:

**efecto de primacia:* recordar mas y mejor la primer información de una lista.

**efecto de recencia:* se tiende a recordar la información última de una lista.

-*Reconocer:* Este proceso implica tiempo y concentración, un ejemplo de este proceso es cuando decimos que tenemos una información “en la punta de la lengua”. Si se tuviera una estrategia para recordar lo haríamos más fácil. Asimismo existen claves que sirven para relacionar la información como conocer a alguien en una biblioteca, la imagen de ésta serviría como clave para recordar a la persona.

-*Reaprender:* Tiene que ver con el proceso de tomar una parte de información de la memoria y complementarla con otra nueva. Al parecer muchas veces olvidamos cosas, pero no olvidamos

siempre toda la información, sino que algunos restos de ella ayudan a aprender nuevos conocimientos más rápidamente.

Respecto a la información que retenemos y olvidamos, las primeras horas es cuando perdemos más información, exactamente las primeras nueve horas es cuando se va mas información al olvido según Ebbinghaus.

Memoria dependiente del Estado

Existe una asociación entre la memoria y el estado emocional. Ejemplos de cómo esta asociación puede influir podemos observarla en los siguientes casos:

El asesino de Robert Kennedy no tenía ningún recuerdo de su crimen hasta que, bajo hipnosis se le hizo volver a su estado emocional en el momento en el que le disparó y fue hasta ese entonces que su memoria sacó esa información.

Charles Chaplin, representa en una escena de la película *Luces de la ciudad*, esta asociación entre el estado de ánimo y la memoria; en su papel, Chaplin le salva la vida a un millonario que está borracho y se hacen amigos. Sin embargo, al día siguiente cuando el millonario está sobrio no recuerda a Chaplin; es hasta que se emborracha nuevamente este hombre que reconoce a Chaplin como su amigo.



Este fenómeno se observa también en situaciones menos extremas, por ejemplo, en momentos de tristeza es más fácil recordar pensamientos que se tenían en estados similares pasados.

Al conocer esta tendencia, se han implementado técnicas psicológicas que permiten que al concentrarse en situaciones agradables del pasado esto pueda ayudar a sentirse mejor en la psicoterapia. Es como si la memoria dependiendo del estado de ánimo dejara escapar o no algunas clases de recuerdos.

Memoria vívida

Es la memoria que se encuentra vinculada a un evento significativo de nuestra vida, por ejemplo, podemos recordar elementos muy claros de donde estábamos y que estábamos haciendo el día 11 de septiembre de 2001 cuando nos dimos cuenta de que aviones se estrellaron en las torres gemelas.



Asimismo, podemos recordar cuando escuchamos que había muerto alguien cercano o alguien famoso, tal vez un presidente o algún líder espiritual como Juan Pablo II. Es como si el sistema nervioso tomara una fotografía de lo que hay alrededor de nosotros, sonidos, olores, imágenes, y la guardara como un recuerdo más accesible.

3.1. Factores del olvido.

Existen varios factores que contribuyen a olvidar la información por ejemplo:

El paso del tiempo: cuanto más es el tiempo que pasa olvidamos más cosas. Aunque existen algunas excepciones, por ejemplo las situaciones cargadas emocionalmente (problemas, abusos, fiestas, premios recibidos) dejan una huella más difícil de borrar de la mente.

La falta de atención: lo que no nos agrada aprender es más rápido olvidarlo o en las citaciones en que nuestra atención está enfocada hacia otro evento.

Interferencia de otros recuerdos: hacer referencia a historias que nos han contado y que apropiamos a nuestra memoria. Pueden ser verdícas o falsas, sin embargo, las asimilamos como si hubieran existido realmente.

También existen sucesos muy parecidos a otros que hemos pasado y ello interfiere a poder recordar esos elementos.

Las emociones y el olvido

En muchas ocasiones para el cerebro es benéfico no recordar alguna información. Olvidamos nombres de personas o lugares que no nos interesan, citas a las cuales no queremos acudir con algún dentista.

Cuando intervienen emociones intensas en sucesos es más fácil recordarlos; y cuantos más sentidos nuestros estén relacionados a la experiencia se recordará más esa experiencia.

Represión

El psicólogo Sigmund Freud (Austria, 1856-1939) trabajó en gran parte con el olvido inconsciente; según sus aportaciones algunos eventos dolorosos o prohibidos como ver un asesinato, una muerte de un ser querido son tan dolorosos que la mente al no poder trabajar con ellos los olvida.



Asimismo, muchos recuerdan solo los recuerdos que ayudan a mantener la imagen ideal de si mismo (por ejemplo recordar que se es un buen padre o esposo aunque no sea así).

Amnesia

Se refiere a alguna alteración de la memoria. Existen varios tipos de amnesias de acuerdo a su etiología, ya que algunas son ocasionadas por la vejez, otras por accidentes cerebrales, otros por adicciones, otras por terapia electroconvulsiva y otras por un componente psicológico.

4.1. Teorías de la memoria.

Atkinson y Shiffrin crearon un modelo de almacenamiento y transferencia de información de la memoria; este modelo sostiene que tenemos tres tipos de memoria:

1. *Memoria sensorial:* es donde llegan los estímulos de los sentidos, solo dura la información aquí menos de un segundo. Funciona como si fuera una cámara fotográfica, tomando una imagen de lo que ve, huele, toca, es decir, absorbe todos los aspectos que el organismo está percibiendo.

Tipos de memoria sensorial:

Icónica: es la memoria que trabaja con la información de la vista. Estos datos desaparecen con más facilidad.

Ecoica: trabaja con información del sistema auditivo.

2. *Memoria a corto plazo:* recibe la información de la memoria sensorial y puede trabajar con ella alrededor de 20 segundos. Esta memoria trabaja con la información del momento en que hacemos algo y para mantenerla es necesario estarla repitiendo para seguir trabajando con ella o bien que se guarde a largo plazo. Se puede mejorar el

funcionamiento de esta memoria cuando dividimos la información, por ejemplo, al dividir en tres cifras los diez dígitos de un número celular.

3. *Memoria a largo plazo*: la información que permanece más de 20 segundos en la memoria se queda en este tipo de memoria donde hay recuerdos de toda la vida. No se puede recordar todo lo que se vive, solo podemos recordar lo más significativo de las situaciones. En la memoria a corto plazo es necesario repetir la información para mantenerla, pero aquí en la memoria a largo plazo es necesario asociar esa información conscientemente con otros elementos para que se quede en esta área.

Modelo de Craik y Lockhart

Este es un modelo diferente de cómo funciona la memoria. Para ellos la memoria no está dividida en tres partes sino que es una sola. En esta teoría la capacidad de recordar está influida por la profundidad de la información que se tiene, este es, que entre más asociaciones tenga con otros estímulos sensoriales o se relacione con más información previa, más profunda es.

5.1. Mejoramiento de la memoria.

Los métodos que ayudan a mejorar nuestra memoria son llamados Mnemotecnia; estos métodos son muy simples como el amarrarse un hilo a un dedo o escribir algo en la mano para recordarlos, o muy elaborados como utilizar claves o decodificaciones para memorizar una gran cantidad de información.



La repetición de información no es suficiente para guardar información de forma efectiva, es por ello que la *mnemotecnia* en gran medida utiliza claves que al asociarlas con información es más fácil retenerla. Estas claves deben ser fáciles de recordar y deben tener relación con la información asociada.

Por ejemplo, si debes recordar que debes comprar leche y pan, lavar tu ropa, realizar un pago, estudiar para tu examen y avisarle a un tío de algún asunto importante, te ayudaría asociar cada actividad con un miembro de tu familia, por ejemplo:

Imagina que tu papá está comiéndose el pan y la leche, que tu mamá está lavando la ropa, que tu hermano mayor está realizando un pago en el banco, que tú estás estudiando para tu examen, y que tu hermano menor está dándole un recado a tu tío. De esta manera al recordar los miembros de tu familia los asociarás a las actividades que deberás hacer.

Para estudiar para exámenes también existen estrategias que te pueden ayudar como:

- a) *Repasar la información que necesitas recordar*
- b) *Repasar la información desde semanas antes y no solo el día antes*
- c) *Organizar la información como se te hace más fácil a ti.*
- d) *Hacerte preguntas del material que estás leyendo*
- e) *Utilizar claves como imágenes, colores o palabras que te ayuden a asociar la información.*
- f) *Reducir la información a la información esencial solamente o hacer que unas cuantas palabras te lleven a recordar toda la información.*