

## Introducción de la

### Memoria y la atención

*La memoria como la atención son capacidades o facultades de la mente del ser humano. Y a la vez cada una de estas facultades tienen su propia importancia, su propio funcionamiento y sus propios factores, fases y trastornos.*

*En este trabajo grupal o informe intentaremos de dejar en claro cada función de estas facultades, sus fases, que las distorsionan o alteran, cuales son sus trastornos; para ello daremos sus respectivas definiciones, se explicaran y se darán ejemplos en algunos ejercicios.*

### Memoria

- Definición:

*Cuando hablamos de la memoria nos referimos a la capacidad de ingresar, de registrar, de almacenar y de recuperación de información del cerebro, ya sean valores como también recuerdos visuales o auditivos, básico en el aprendizaje y en el pensamiento. También es la impresión, retención y reproducción de una experiencia anterior. Esta involucra muchas fases diferenciadas.*

*Esta se ha definido de varias maneras:*

- *Función de revivir experiencias pasadas,*
- *Persistencia del pasado*
- *Totalidad de experiencias pasadas que pueden ser recordadas,*
- *Procesos y estructuras que se preocupan de almacenar experiencias y recuperarlas de nuevo,*
- *Función psíquica que consiste en fijar, conservar, reproducir, reconocer y localizar estados de conciencia adquiridos anteriormente.*

*Esta también es una función biológica, psicológica y social que el hombre comparte con los organismos vivos, pero la memoria humana es la única capaz de aprovechar al máximo esa habilidad o cualidad.*

*Algunos investigadores sugieren que la memoria se sitúa en localizaciones específicas, y otro que la memoria implica a amplias regiones cerebrales que funcionan en conjunto.*

### Fases de la memoria

*La memoria actúa por medio de fases las cuales son:*

- **Fijación.** *Esta consiste en que aquellos contenidos captados mediante las sensaciones, imaginación, sentimientos, pensamientos y el aprendizaje sean almacenados en la mente. Influirán en la fijación y registro tanto en los factores fisiológicos como en los psicológicos, por ejemplo: El estado físico, al prestar atención, las veces en que se repita la materia o información. Ejemplo: La cantidad de veces en que uno repasa una materia para una prueba.*
- **Codificación.** *El recuerdo se adquiere, es codificado, ya que nuestro sistema nervioso no puede almacenar palabras e imágenes, estos son convertidos en un código que es reconocible por nuestras neuronas. Influyen tanto las estimulaciones externas como las internas. Ejemplo: La navidad es recordada por el viejito pascuero.*
- **Conservación.** *Almacenamiento de recuerdos, pasando estos a ser partes del preconsciente y del*

*inconsciente del individuo. Al paso del tiempo y al incorporarse nuevos recuerdos es posible que se pierdan algunos recuerdos ya almacenados. Ejemplo: Recordar la forma y el color de su ropa favorita a los 11 años.*

- *Evocación. Permanencia de los recuerdos en la memoria, los cuales son activados por un estímulo, el cual los hace revivir. Ejemplo: Revivir a través de una imagen el día que aprendió a andar en bicicleta.*
- *Locación. Relacionado con la evocación, es el trabajo de localizar datos, que a uno le piden, entre millones de los mismos, o sea buscar y ubicar información en la memoria, la cual es para responder a las inquietudes. Ejemplo: Responder a una pregunta como: ¿Dónde vives? O ¿Cuál es tu teléfono?*
- *Reconocimiento. Después de la evocación los recuerdos deben ser reconocidos como tales, o sea, se debe estar atenta a ellos para identificarlos como contenidos ya antes almacenados. Ejemplo: Estudiar una materia y acordarse de haberla estudiado y luego reconocerla y acordarse de su contenido.*

## Tipos de memoria

*Existen tipos de memoria de acuerdo a su duración y su contenido.*

### **Tipos de memoria según duración:**

*El modelo de almacenamiento y transferencia de Atkinson y Shiffrin. De acuerdo con este modelo existen tres sistemas de memoria. La información es recogida por nuestros sentidos y entra en la memoria sensorial y si la información no se olvida pasa por los siguientes sistemas:*

**Memoria a corto plazo.** *Se da cuando establecen las pautas de los recuerdos aunque aún no se encuentren afianzadas.*

*Los estudios indican que cualquier ítem codificado, por ejemplo una palabra, durará menos de medio minuto en la memoria a corto plazo si no es repetida, para que esto no suceda deben ser repasado dando tiempo para que se consoliden en la memoria a largo plazo.*

*El proceso de repasar cubre dos funciones.*

- *Mantener el contenido que se habría de narrar en su primer plano y así retornen frescos y sin fragmentos olvidados.*
- *Permitir que exista el tiempo necesario para ser almacenada la memoria a largo plazo.*

**Memoria a largo plazo.** *Los recuerdos son mantenidos en la memoria a corto plazo, y se a permitido que transcurra el tiempo para que se busque su consolidación, estos recuerdos son transferidos a la memoria a largo plazo, donde quedarán guardados en forma permanente. En esta se conserva todos los recuerdos que pasan al preconsciente por una simple decisión de la voluntad. La percepción utiliza los recuerdos de la memoria a largo plazo para interpretar las nuevas sensaciones que llegan hasta nuestra mente.*

*La memoria a largo plazo cuenta con un sustrato anatómico, pero esto aún no permite sacar conclusiones definitivas.*

*Ejemplo:*

**Memoria Memoria Memoria**

**Información a a**

**Sensorial Corto plazo Largo plazo**

## **Olvidada Olvidada**

### **Tipos de memoria por su contenido:**

*De los seis tipos de memoria, los cuatro primeros mantienen un orden entre sí.*

**Imágenes sucesivas.** Forma elemental de la memoria sensorial. Persistencia de las sensaciones de los órganos receptores, por ejemplo: si miras un cuadro de color rojo intenso durante 15 segundos, al retirar y poner tu vista en una hoja de papel blanca, la figura se mantendrá, aunque de un color azul verdoso.

*Esta memoria no es regulable por la voluntad y participan las células de los órganos receptores.*

**Imágenes gráficas.** Llamadas eidéticas, no es común encontrarlas en todas las personas, sino en algunas que parecen favorecidas con lo que pudiéramos denominar memorias fotográficas. La memoria de imágenes gráficas tiene mayor frecuencia en la infancia y en la adolescencia. Los que tienen este tipo de memoria son capaces de recordar los mínimos detalles de una imagen.

**Imágenes de representación.** Llamada memoria semántica, considerada como la memoria de la representación de los conceptos, ya que se refiere a las presentaciones en imágenes de todo aquellos que conocemos. Estas imágenes son menos nítidas que las anteriores. La memoria de representación es más compleja que la precedente.

*Ejemplo: Tratar de llevar a tu mente el recuerdo de un reloj moderno, posiblemente resulte difícil mantener en tu conciencia sus dimensiones, tales como el número de botones.*

**Memoria discursiva.** El hombre almacena las representaciones, pero también la forma como discurren estas. Capaz de establecer asociaciones entre complejas cadenas de conceptos, además de enjuiciarlas con los mismos contenidos que posee en su memoria. Ejemplo: Tú puedes ver un buen programa de televisión, el cual es interesante, y al día siguiente puedes relatar la trama de esta, aunque no tengas la facultad de recordarla detalladamente.

*Tú memoria discursiva te ayuda a estructurar de manera casi automática el lenguaje con el que te expresas.*

**Memoria emocional.** Trata de recordar el acontecimiento más angustiante o triste que te haya tocado vivir. Ejemplo: La muerte de un familiar cercano, un accidente.

### **Trastornos de la memoria**

*Esto concierne al olvido y a las alteraciones de la memoria.*

*La memoria sufre algunas desviaciones en los procesos de fijación, almacenamientos y evocación.*

#### **El olvido**

*El olvido parece una ineficiencia de la facultad de la memoria. El olvido es un proceso complementario a la memoria, ya que resultaría imposible registrar contenidos para ser almacenados sin depurar, reorganizar tales recuerdos.*

*El olvido permite un uso más eficiente de los recuerdos, facilita desechar mucha información irrelevante. El olvido se presenta tanto en la memoria a largo plazo como en la a corto plazo. En la memoria a corto plazo basta con dejar de repasar el material que se habrá de memorizar. En la memoria a largo plazo, puede presentarse al codificarse, durante el almacenamiento en la evocación. Durante el almacenamiento, el tiempo*

y el desuso de los recuerdos actúan de manera casi determinante en la manifestación del olvido. Ejemplo: Pongamos el caso de que uno al realizar movimientos enseñados por el profesor de artes marciales se los aprende bien, pero los enseñados anteriormente ya no se lo sabe como antes.

### **Amnesia y delirios de la memoria**

Son pérdidas de la memoria provocadas por golpes o traumatismos en el cerebro.

Para Filoux, la amnesia se puede clasificar en sensoria motora y psicopatía. **La primera** ubica a la apraxia, que definió Lhermite como perturbación caracterizada por la imposibilidad de ejecutar, al serles ordenados, mientras que las funciones intelectuales, motoras elementales, sensitivo sensorial están intactos. Ejemplo: una persona olvidan como manejar un automóvil. Las agnosias son perturbaciones de la memoria al igual que la percepción. Este tipo de amnesia se presenta en la memoria a largo plazo, posiblemente en la memoria semántica, provocando una incapacidad de reconocer las estimulaciones que son captadas por los receptores sensoriales.

**La segunda: Amnesias de fijación:** Consisten en la incapacidad de fijar nuevos recuerdos en la memoria en contraste con la adecuada evocación de los recuerdos previamente almacenados, este procedimiento es frecuente en personas seniles.

**Amnesias de rememoración:** Los recuerdos que ya habían sido almacenados y evocados en situaciones precedentes ya no pueden ser recordados.

**Amnesias lagunares** (relativas a un periodo determinado de la vida de la persona).

**Amnesias electivas** (se refiere a un orden de ideas determinado, acontecimiento o persona en particular).

**Amnesias progresivas** (que avanzan afectando más y más recuerdos conforme pasa el tiempo).

**Dimnesia:** Dejan de fijarse los recuerdos. Depende sobre todo de la incapacidad para prestar atención continuada a la experiencia, presente en los ancianos que viven más del pasado. Ejemplo: Un anciano no logra recordar lo que debe hacer hoy, pero si lo que hizo hace tres días atrás.

**Hipermnesias:** Actividad hipertrofiada de la memoria, consiste en una evocación de muchísimos recuerdos que se agolpan en la mente, sin orden y sin adaptación. Ejemplo: Al realizar una disertación frente al curso se tiende a confundir los conocimientos, ya que, en esta situación de presión no existe una claridad, a pesar de haber estudiado.

**Paramnesia:** Tendencia a interpretar como recordados o ya vistos por primera vez. Ejemplo: Al encontrar familiar el rostro de una persona, pero no es.

**Agnosia:** Tendencia inversa a no identificar el recuerdo. Ejemplo: Cuando una persona mayor de edad no reconoce a su nieto.

### **Ejercicio para desarrollar la memoria**

A las estrategias y artificios que se emplean para mejorar la memoria se denomina mnemónicos. Algunos son muy conocidos como el establecer rimas que nos permiten recordar más fácilmente una serie de conceptos. Un buen truco para recordar, consiste en recordar ciertas claves que nos permitan reducir el volumen de los que queremos memorizar.

Ejemplo:

*Don quintín el amargo = Quinta*

*El santo de la Isidra = sí*

*Que viene mi marido = vima*

*La señora de Treveles = tre*

*Existe un juego didáctico llamado memorize, consiste en una serie de piezas con un dibujo, y estas se repiten dos veces, estas invertidas deben ser descubiertas para armar las diferentes parejas.*

**Memoria motora:** Nos permite recordar los movimientos (de los músculos) que debemos hacer cuando vamos a hacer fuerza.

### Mediciones de la memoria

*Confunden la memoria con la inteligencia, porque dicen que una persona es inteligente cuando se acuerda de las cosas. La memoria, se estudia de acuerdo a las siguientes variables:*

- **Recuerdos:** Lo que uno puede recordar, pero sin estímulos. Ejemplo: Cuando a uno le hacen memorizar un poema en Francés, y al final se realiza un ensayo de lo memorizado.
- **Reproducción:** Trabajo de ordenar algo ya memorizado. Ejemplo: Un puzzle el cual ya viene ordenado y uno lo desordena y lo vuelve a ordenar.
- **Reconocimiento:** Se ocupa la memoria ya que uno le pueden dar varias opciones y solo hay que decidirse por una.
- **Reaprendizaje:** Este proceso trata de activar la memoria, el individuo trata de activar la memoria para recordar el libro leído.

### Conclusión

*Al hablar de memoria nos referimos a la función psíquica que consiste en fijar, conservar, reproducir, reconocer y localizar estados de conciencia adquiridos anteriormente. En las fases se distinguen: Fijación, conservación, evocación, localización y reconocimiento.*

*También existen distintos tipos de memoria, pueden ser por duración como también por su contenido.*

*Entre los trastornos la amnesia como la apraxia, agnosias, anterogradas, retrogradas y progresivas.*

*La memoria es importante, porque permite tener una visión de nuestra vida, la memoria nos sirve para recordar cosas pasadas, nos sirve para localizar lo que uno quiera y además aprender de motivaciones pasadas.*

*También hemos descubierto que la memoria y el aprendizaje están estrechamente relacionadas. Memoria tiene que ver con todo aquel comportamiento sensible a la experiencia. Entonces se puede decir que la memoria es el test de aprendizaje.*

### TIPOS DE ATENCIÓN

Se clasifican en:

- **Atención espontánea:** Se genera sin la participación directa de la voluntad del individuo. Sus factores: tendencia, inclinaciones, educación, cultura y experiencias. Ejemplo: Si estas en las tiendas, dirigirás tu

mirada a aquello que tanto deseas tener, porque le das más importancia que al resto.

- **Atención voluntaria:** Esta dirigida por las propias decisiones concientes de la persona. Ejemplo: Estas entusiasmado con algo pero primero miras para aprender.
- **Atención involuntaria:** Cuando el estímulo se impone a la consecuencia. Ejemplo: Una explosión o pedraso que te tiran.
- **Atención espontánea adquirida:** Aquella que fue producida por la voluntad, pero que al cabo de una serie de ensayos, el aprendizaje a provocado que ahora se haga naturalmente. Ejemplo: Cuando pasa el camión de la basura.

**Interés:** Siempre vas a encontrar algo que te atraiga más que las demás cosas. Ejemplo: Un juego de computador, en vez que un cuaderno de estudio.

**Sugestión social:** Puede llegar a traer la atención de otras personas por ayuda de alguien mas o por simple imitación. Ejemplo: Cuando la gente se pone alrededor de un accidente.

**Curso del pensamiento:** Independientemente de los intereses del individuo si el curso del pensamiento se encuentra siguiendo ciertas ideas, y el estímulo se presenta ante sí en ese momento, este último captará su atención. Ejemplo: Si piensas que va a llegar alguien le pondrás más atención a la puerta.

En conclusión la atención solo se fija en lo que le interesa, si el estímulo no varía, la atención cambia de dirección, no puede permanecer fija durante mucho tiempo.

- **Hiperproxesia:** Trastorno psicológico de la atención, el sujeto presenta un aumento en la capacidad de atención espontánea, pero a expensas de una disminución de su voluntad.

El paciente se ve solicitado por una excesiva gama de estímulos, lo que dispersa su actividad psíquica. Ejemplo: Cuando estas estudiando muy concentrado, y suena el teléfono, esto te desconcentra.

- **Aproxesia:** (Volver la mente a la atención, dedicarse, consagrarse, estar en uno encaminado en...) Denota el trastorno psicopatológico de la atención, que consiste en falta absoluta de esta. Ejemplo: Cuando estas distraído no te puedes concentrar.

## **COMO MEJORAR LA CONCENTRACIÓN**

Existen diferentes metodos tales como:

- **Concentrémonos en los sonidos:** Algún murmullo, tal ves notemos el ruido del refrigerador, o el de cualquier artefacto. Añade los propios sonidos que generas tú mismo nuestra respiración, cuando arrastras un pie, etc.
- Pensemos en olores, sabores, en el frío o calor, el movimiento de las manos al ir leyendo un libro, la sensación de saciedad que hay en nuestro estómago.
- Al leer un libro has un esfuerzo por concentrarte y dejar de pensar en el próximo examen.

Estos ejercicios pueden ayudarnos a mejorar nuestra concentración.

## **CONCLUSIÓN**

Podemos concluir que la percepción es un proceso de selección de estímulos. Hay 2 distinciones de atención que son: por la participación que nosotros tengamos, ya sea voluntaria; y por la frecuencia pasiva y espontánea.

También que los factores del estímulo juegan un rol importante en la atención: la potencia, cambio, tamaño,

repetición, estado orgánico, intereses, sugestión social y curso del pensamiento.

La atención es una herramienta en el aprendizaje, al hacer clases entretenidas los alumnos pondrían más atención que en una clase normal, aprendiendo mucho más.