

## 5.6: Memoria y Atención

Si queremos recordar algo mañana, hoy tenemos que consolidarlo en la memoria a largo plazo. La **memoria a largo plazo** es la etapa final, semipermanente de la memoria. A diferencia de la memoria sensorial y a corto plazo, la memoria a largo plazo tiene una capacidad teóricamente infinita y la información puede permanecer allí indefinidamente. La memoria a largo plazo también se ha llamado memoria de referencia, porque un individuo debe referirse a la información en la memoria a largo plazo cuando realiza casi cualquier tarea. La memoria a largo plazo puede dividirse en dos categorías: memoria explícita e implícita.

### Memoria Explícita

La **memoria explícita**, también conocida como **memoria consciente o declarativa**, implica la memoria de hechos, conceptos y eventos que requieren el recuerdo consciente de la información. En otras palabras, el individuo debe pensar activamente en recuperar la información de la memoria. Este tipo de información se almacena y recupera explícitamente, de ahí su nombre. La memoria explícita puede subdividirse en **memoria semántica**, que se refiere a hechos, y memoria episódica, que se refiere principalmente a información personal o autobiográfica.

### Memoria Episódica

La **memoria episódica** se utiliza para memorias más contextualizadas. Generalmente son recuerdos de momentos específicos, o episodios, en la vida de uno. Como tales, incluyen sensaciones y emociones asociadas con el evento, además del quién, qué, dónde y cuándo de lo sucedido. Un ejemplo de memoria episódica sería recordar el viaje de tu familia a la playa. La memoria autobiográfica (memoria para eventos particulares en la propia vida) generalmente se ve como equivalente a, o un subconjunto de, la memoria episódica. Un tipo específico de memoria autobiográfica es una memoria flashbulb, que es una “instantánea” altamente detallada y excepcionalmente vívida del momento y las circunstancias en las que se escuchó una pieza de noticias sorprendentes y consecuentes (o emocionalmente excitables). Por ejemplo, mucha gente recuerda exactamente dónde estaban y qué estaban haciendo cuando se enteraron de los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001. Esto se debe a que es una memoria flashbulb.

La memoria semántica y episódica están estrechamente relacionadas; la memoria para los hechos puede mejorarse con recuerdos episódicos asociados con el hecho, y viceversa. Por ejemplo, la respuesta a la pregunta fáctica “¿Todas las manzanas son rojas?” podría recordarse recordando la vez que viste a alguien comiendo una manzana verde. De igual manera, los recuerdos semánticos sobre ciertos temas, como el fútbol, pueden contribuir a recuerdos episódicos más detallados de un evento personal en particular, como ver un partido de fútbol. Una persona que apenas conoce las reglas del fútbol recordará las diversas jugadas y resultados del juego con mucho menos detalle que un experto en fútbol.

### Memoria implícita

A diferencia de la memoria explícita (consciente), la **memoria implícita (también llamada “inconsciente” o “procedimental”)** implica **procedimientos para completar acciones**. Estas acciones se desarrollan con la práctica a lo largo del tiempo. Las habilidades atléticas son un ejemplo de memoria implícita. Aprendes los fundamentos de un deporte, los practicas una y otra vez, y luego fluyen naturalmente durante un juego. El ensayo para una danza o interpretación musical es otro ejemplo de memoria implícita. Los ejemplos cotidianos incluyen recordar cómo atarte los zapatos, conducir un auto o andar en bicicleta. A estos recuerdos se accede sin conciencia consciente, se traducen automáticamente en acciones sin que nosotros nos demos cuenta. Como tales, muchas veces pueden ser difíciles de enseñar o explicar a otras personas. Las memorias implícitas difieren de los guiones semánticos descritos anteriormente en que suelen ser acciones que involucran movimiento y coordinación motora, mientras que los guiones tienden a enfatizar las normas o comportamientos sociales.



Figura5.6.1: Un niño pequeño caminando. (Imagen en imágenes de dominio público)

## Almacenamiento de memoria a corto plazo

La **memoria a corto plazo** es la capacidad de retener información por un corto período de tiempo (del orden de segundos). En el proceso de codificación, la información ingresa al cerebro y puede olvidarse rápidamente si no se almacena más en la memoria a corto plazo. George A. Miller sugirió que la capacidad de almacenamiento de memoria a corto plazo es de aproximadamente siete elementos más o menos dos, pero los investigadores modernos están demostrando que esto puede variar dependiendo de variables como las propiedades fonológicas de los elementos almacenados. Cuando varios elementos (como dígitos, palabras o imágenes) se mantienen simultáneamente en la memoria a corto plazo, sus representaciones compiten entre sí para recordar o degradarse entre sí. De este modo, el nuevo contenido empuja gradualmente el contenido más antiguo, a menos que el contenido más antiguo esté protegido activamente contra interferencias por ensayo o dirigiendo la atención hacia él.

La información en la memoria a corto plazo es fácilmente accesible, pero por poco tiempo. Se decae continuamente, por lo que a falta de ensayo (mantener la información en la memoria a corto plazo repitiéndola mentalmente) se puede olvidar.

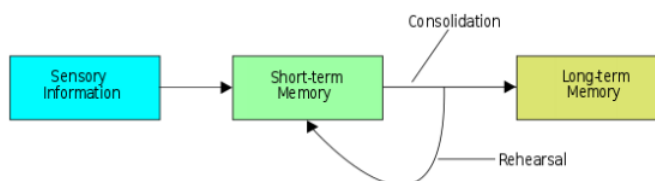


Figura5.6.2: Diagrama del proceso de almacenamiento de memoria. (La imagen de Wikipedia está licenciada bajo CC BY-SA 3.0)

## Almacenamiento de memoria a largo plazo

A diferencia de la memoria a corto plazo, la **memoria a largo plazo** es la capacidad de retener información semántica durante un período prolongado de tiempo. Los elementos almacenados en la memoria a corto plazo se trasladan a la memoria a largo plazo a través del ensayo, procesamiento y uso. La capacidad de almacenamiento de memoria a largo plazo es mucho mayor que la de la memoria a corto plazo, y tal vez ilimitada. Sin embargo, la duración de los recuerdos a largo plazo no es permanente; a menos que ocasionalmente se recuerde un recuerdo, puede que no se recuerde en ocasiones posteriores. Esto se conoce como olvido.

El almacenamiento de memoria a largo plazo puede verse afectado por lesiones o lesiones cerebrales traumáticas. La amnesia, un déficit de memoria, puede ser causada por daño cerebral. La amnesia anterógrada es la incapacidad de almacenar nuevos recuerdos; la amnesia retrógrada es la incapacidad de recuperar viejos recuerdos. Estos tipos de amnesia indican que la memoria sí tiene un proceso de almacenamiento.<sup>25</sup>

## Colaboradores y Atribuciones

25. **Desarrollo Infantil** por Ana R. Leon está licenciado bajo CC BY 4.0

This page titled **5.6: Memoria y Atención** is shared under a CC BY license and was authored, remixed, and/or curated by Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson (College of the Canyons).