

5.6: La memoria y la atención

Si queremos recordar algo al día siguiente, tenemos que grabarlo en la **memoria a largo plazo**. Este tipo de memoria es algo permanente, que nos ayuda a no olvidar las cosas. A diferencia de la memoria a corto plazo o la memoria sensorial, la que es de largo plazo tiene una capacidad infinita de guardar recuerdos. La memoria a largo plazo también se ha denominado como memoria de referencia, por que una persona casi siempre acude a este tipo de recuerdos para realizar cualquier tarea. Y la memoria a largo plazo se puede dividir en dos: memoria explícita y memoria implícita.

Memoria explícita

La **memoria explícita**, también conocida como la conciencia o **memoria declarativa**, guarda recuerdo sobre hechos, conceptos y eventos que son necesarios recordar. En otras palabras, una persona debe esforzarse por traer a la mente los recuerdos. Este tipo de información se guarda y recupera de manera *explícita*, de ahí que se llame **memoria explícita**. Además, este tipo de memoria puede ser subdividida en **memoria semántica**, que tiene que ver con hechos y episodios personales, o que se relacionen con la autobiografía.

Memoria episódica

La **memoria episódica** está más relacionada con la memoria contextualizada. Generalmente ligada a momentos específicos o episodios de la experiencia personal. Además de vincular las emociones y sensaciones relativas al hecho, están guardadas: el porqué, quién, qué, donde y cuando pasaron las cosas. Un ejemplo de un recuerdo episódico sería recordar el viaje de tu familia a la playa. La memoria autobiográfica (memoria de eventos particulares de la experiencia personal) generalmente se considera como equivalente o un subconjunto de la memoria episódica. Una memoria específica, de tipo autobiográfica, es una memoria flash, que es "instantánea", muy detallada y excepcionalmente vívida de los momentos o circunstancias en que se escuchó una noticia (o emocionalmente alentador). Por ejemplo, muchas personas recuerdan exactamente dónde estaban y qué estaban haciendo cuando se enteraron de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001. Esto se debe a que es un recuerdo flash.

La memoria semántica y la episódica están muy relacionadas. Los recuerdos de los hechos se pueden asociar con los de tipo episódico, o la inversa. A modo de ejemplo, la respuesta a la pregunta: "¿todas las manzanas son rojas?" podría traerte a la memoria a alguien que viste comiendo manzana verde. Del mismo modo, los recuerdos semánticos pueden traer recuerdos detallados de cierto episodio, como ver un partido de fútbol. Una persona que apenas conoce las reglas del fútbol solo recordará las jugadas y el resultado. En cambio, un experto en fútbol recordará más cosas.

Memoria Implícita

A diferencia de la memoria explícita (consciente), la **memoria implícita** (también llamada "inconsciente" o "procesal") envuelve procedimientos que se necesita para realizar alguna acción, que solo se hace por costumbre a lo largo del tiempo. Pensemos en las habilidades de los atletas como ejemplo de una memoria implícita. Al principio aprenden los fundamentos del deporte y luego las practican una y otra vez. Después, durante el juego, muestran sus destrezas de manera natural. Ensayar para un espectáculo de danza o musical es otro ejemplo de memoria implícita. Algunos ejemplos cotidianos: cómo amarrarse los zapatos, cómo conducir un automóvil o cómo andar en bicicleta. Utilizamos este tipo de recuerdo sin conciencia, es decir, llevamos a la práctica sin siquiera darnos cuenta. Como tal, a menudo puede ser difícil de enseñar o explicar a otras personas. Entonces, los recuerdos implícitos difieren de los recuerdos semánticos, descritos anteriormente. La memoria implícita generalmente envuelve acciones y movimientos y la coordinación motora, en cambio la semántica enfatiza las normas de comportamiento social.



Figura 5.10: Un niño pequeño caminando. ([Imagen](#) en [fotos en el dominio público](#))

Almacenamiento de la memoria a corto plazo

La **memoria a corto plazo** es la capacidad de retener información por un corto período de tiempo (en cuestión de segundos). Una vez que la información ingresa al cerebro, este desaparece rápidamente, y no es almacenado en la memoria. George A. Miller declaró que la memoria a corto plazo solo tiene la capacidad de retener un máximo de siete elementos a la vez, o tal vez hasta menos de dos. Pero los estudios recientes muestran que esto puede variar, dependiendo de varios aspectos como la pronunciación. Cuando se guardan varios elementos simultáneamente (como números, palabras o imágenes), estos elementos compiten entre ellos para permanecer o ser eliminado. De este modo, un elemento nuevo que entra puede desplazar a un elemento anterior, a menos que el elemento anterior esté protegido contra la interferencia, lo cual se hace mediante ensayos.

La información que se guarda en la memoria a corto plazo es de fácil acceso, pero por muy poco tiempo. Su degradación es continua, ya que, si no mantenemos dicha información activa, es decir repitiendo mentalmente, se olvidará.

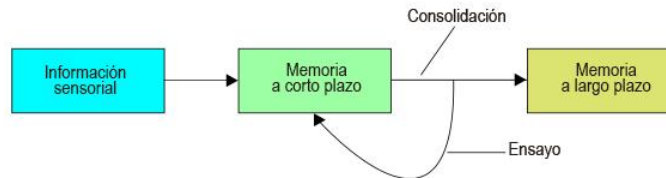


Figura 5.11: Diagrama del proceso de almacenamiento de memoria. (Imágen por [Wikipedia](#) bajo licencia [CC BY-SA 3.0](#))

Almacenamiento de la memoria a largo plazo

A diferencia de la memoria a corto plazo, la **memoria a largo plazo**, tiene la capacidad de mantener una información semántica por mucho tiempo. Los elementos que se guardan en la memoria de corto plazo, son llevados al de largo plazo mediante el uso y ensayo. La capacidad de almacenamiento que tiene la memoria a largo plazo es muy grande, ya que es ilimitada. Pero la información que se guarda ahí, no es permanente, a no ser que ocasionalmente la traigamos a la mente. Por lo tanto, la información guardada puede desaparecer con el tiempo. Es a eso que llamamos el olvido.

La memoria a largo plazo puede verse afectado por traumas cerebrales, lesiones o golpes. La falta de memoria, que se conoce como amnesia, puede ser a causa de daños cerebrales. La amnesia anterógrada es la incapacidad de almacenar nuevos elementos; La amnesia retrógrada es la incapacidad de recuperar antiguos elementos. Estos tipos de amnesia indican que la memoria tiene un proceso de almacenamiento.²²

Contribuyentes y atribuciones

22. [Children's Development](#) por Ana R. Leon, bajo licencia [CC BY 4.0](#)

This page titled [5.6: La memoria y la atención](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .