

MEMORIA

En muchos sentidos nuestros recuerdos nos hacen ser quienes somos, son nuestra esencia como seres humanos. Pero para que esos recuerdos perduren necesitan de la memoria.

La memoria es la capacidad mental encargada de codificar, almacenar y recuperar información. Nos permite guardar en nuestro interior experiencias tales como sentimientos, sucesos, imágenes o ideas.

Esta función del cerebro resulta esencial para nuestro aprendizaje y para nuestra supervivencia. Gracias a ella podemos adaptarnos mejor a las necesidades de nuestro entorno.

Desde un punto de vista morfológico la memoria está estrechamente relacionada con el hipocampo, pero son varias las regiones del cerebro que influyen en el proceso. El significado de las palabras se almacena en el hemisferio derecho, los recuerdos de la infancia se conservan en el córtex temporal, los lóbulos frontales se hacen cargo de la percepción y el pensamiento.

De acuerdo con la teoría Multialmacén de Richard Atkinson y Richard Shiffrin la información atraviesa distintos almacenes conforme se procesa:

- **Memoria sensorial.**

De escasa duración, registra la información a través de los sentidos. Procesa gran cantidad de estímulos, que permanecen el tiempo necesario para su selección e identificación para su posterior procesamiento.

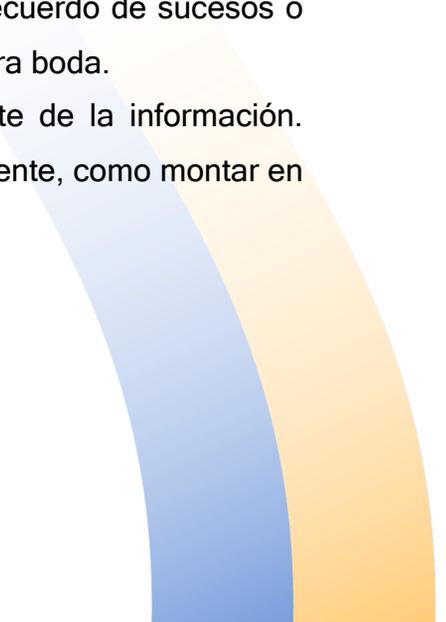
○ **Memoria a corto plazo.**

También conocida como operativa o de trabajo. Su capacidad es limitada, pudiendo retener pocos elementos durante un breve período de tiempo. Este tipo se descompone en cuatro partes:

- **Agenda visoespacial.** Se encarga del mantenimiento activo de información (imágenes). Tendría lugar, por ejemplo, en el aprendizaje de una ruta.
- **Almacén episódico.** Es un sistema especializado en integrar información que proviene de diversas fuentes. De este modo, representa la información visual, verbal, espacial y temporal.
- **Bucle fonológico.** Opera con la información verbal. Facilita el mantenimiento del proceso de habla interna involucrado en la memoria a corto plazo, como ocurre cuando memorizamos un número de teléfono.
- **Sistema ejecutivo.** Su cometido es controlar y regular el sistema de memoria operativa.

○ **Memoria a largo plazo**

Es la que más tiempo nos permite retener la información. Dentro de esta distinguimos los siguientes tipos:

- **Memoria explícita.** Es el almacenamiento consciente de la información. Está presente en el reconocimiento de personas, lugares, cosas y lo que conlleva.
 - **Memoria semántica.** Comprende todos los conocimientos generales que hemos recopilado a lo largo de nuestra vida. Se requiere para el empleo del lenguaje. Un ejemplo sería saber que Roma es la capital de Italia.
 - **Memoria episódica.** Es aquella caracterizada por el recuerdo de sucesos o experiencias de carácter personal como el día de nuestra boda.
 - **Memoria implícita.** Es el almacenamiento inconsciente de la información. Hace referencia a acciones que hacemos automáticamente, como montar en bicicleta.
- 

¿Cómo trabajar la memoria?

En ocasiones se nos olvidan determinadas cosas como el nombre de una persona o el lugar donde hemos dejado el móvil. Muchas veces se tratan de meros despistes, pero si la frecuencia de estos hechos aumenta puede ser síntoma de un deterioro cognitivo. Podemos mejorar el funcionamiento de nuestra memoria a través del entrenamiento, si se ejercita de manera frecuente, es posible potenciarla e incluso prevenir su deterioro.

Algunos ejercicios pueden ser:

- **La lectura.**

Leer es muy recomendable, porque ayuda a estimular distintas áreas del cerebro entre las que se encuentra la memoria. Además, aumenta la capacidad de almacenamiento y propicia la creación de nuevas conexiones neuronales. Leer es para la memoria lo que correr es para un runner.

- **El ajedrez.**

Practicarlo resulta beneficioso porque estimula el hipocampo y mejora la comunicación entre los diferentes hemisferios debido al cambio neuronal que activa un conjunto de vías cerebrales. Con la práctica nos volvemos expertos en la retención prolongada de información.

- **Nuevos conocimientos.**

El aprendizaje impulsa nuevas conexiones sinápticas fortaleciendo así nuestro cerebro. Realizar una nueva actividad como aprender a tocar un instrumento resulta beneficioso porque mantiene activa nuestra mente.

- **Observar fotografías.**

El ejercicio consiste en mirar imágenes e intentar recordar los sucesos ligados a estas. Se trata de una práctica sencilla y muy útil. Cuanta mayor antigüedad tenga la foto mayor será el reto.

- **Los pasatiempos.**

Los juegos de razonamiento como sudokus o crucigramas resultan divertidos y beneficiosos a la par. Potencian y refuerzan la memoria además de otras áreas como el lenguaje o el cálculo.

Acudir a un especialista en caso de padecer un deterioro cognitivo es fundamental. El profesional pondrá su experiencia a su servicio para encontrar el mejor método para trabajar la memoria mediante la estimulación cognitiva.

La **estimulación cognitiva** reúne todas aquellas actividades dirigidas al mantenimiento o mejora del funcionamiento mental y la ralentización del deterioro a través de diferentes ejercicios con la ayuda de programas de estimulación.

REFERENCIA:

NeuronUP (2022) La memoria: definición, tipos, ejercicios y evaluación. Recuperado de:
<https://www.neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/memoria/la-memoria-definicion-tipos-ejercicios-y-evaluacion/>

