

La memoria cotidiana

Dra. MARINA CALLEJA REINA

Definición

- Por memoria cotidiana entendemos la memoria o el recuerdo de los hechos que tienen lugar en el medio diario del sujeto (Klatzky , 1991) .
- El recuerdo de los nombres de las personas, el recuerdo de dónde se ponen las cosas (las gafas, documentos, las llaves,...), el recordar hacer un recado, el recuerdo de las caras de las personas

Olvidos de la vida cotidiana

- La memoria cotidiana comprende por lo tanto los llamados olvidos de la vida cotidiana.
- En los cuestionarios se incluyen aspectos como: distracciones o despistes, olvido de lugares, personas, nombres, hechos, conversaciones, datos de libros o películas, uso de objetos, acciones, temas de actualidad, vida personal,

En personas de más edad se observa

- Mayores alteraciones se producen en la **memoria de trabajo** y sobre todo en la **memoria episódica reciente**.
- Mientras que no se encuentran alteraciones en la memoria episódica remota ni en la memoria semántica, tampoco en la memoria implícita o procedimental (Cfr. Montejo et al., 2012)

Desde el punto de vista clínico se diferencia

- Memoria Inmediata
- Memoria Reciente
- Memoria Demorada o remota

Tipos de olvidos

Se diferencia tres tipos de olvidos en la memoria cotidiana

Olvidos relacionados con la memoria retrospectiva (pasado)

Recordar las cosas que hemos hecho o aprendido (**pasado**)

- Perder objetos de uso cotidiano: las llaves, las gafas,...
- Acciones automáticas: apagar el gas o la luz, cerrar la puerta...
- Guardar objetos y olvidar donde están: una prenda de vestir, documentos,...
- Nombre de personas
- Caras
- Números de teléfono

Olvidos relacionados con la memoria prospectiva

Recordar cosas que hay que hacer (**futuro inmediato**):

- ¿Qué he venido a buscar a esta habitación?
- Tarea para hacer: dar un recado, acudir a una cita...
- Lista de compras: recordar los objetos que tengo que comprar
- Seguir la dirección correcta

Olvidos relacionados con el presente

- Comprensión y recuerdo de textos
- Tener una palabra en la punta de la lengua
- Escucha atenta: recuerdo del tema de conversación inmediato, comprensión de un argumento,...
- Comprensión y recuerdo inmediato de un episodio: historia de cine, TV...

Aspectos de la memoria cotidiana alterados en las personas mayores

- Acciones automáticas,
- Memoria espacial,
- Memoria de textos,
- Memoria de caras,
- Memoria de nombres,
- Efecto de la palabra “en la punta de la lengua”.

Acciones automáticas

- Son aquellas que realizamos sin necesidad de pensar, controlar y dirigir cada movimiento que hacemos.
- Este tipo de acciones se han ejecutado muchas veces y después del inicio voluntario y dirigido de la acción, ésta sigue ya de modo automático y los recursos de atención que precisa son menores.

La memoria procedimental en personas mayores

La **memoria procedimental** no está alterada en los mayores (Park & Gutchess, 2002).

Pero el recuerdo de haber realizado las actividades es episódico y reciente, por lo que implica a los sistemas de memoria que más se alteran con la edad.

V.g. podemos saber cómo se abre el frigorífico, pero no sabemos para qué lo han abierto

La atención dividida y las acciones automáticas

- En la realización y recuerdo de las acciones automáticas interviene la atención dividida o aquella que consiste en dividir la atención entre varias tareas que se realizan de modo simultáneo.
- Cuando se hace dos tareas a la vez, se divide la atención y se piensa principalmente en lo que se va a hacer después, no realizando bien la fase de registro.

Continuación

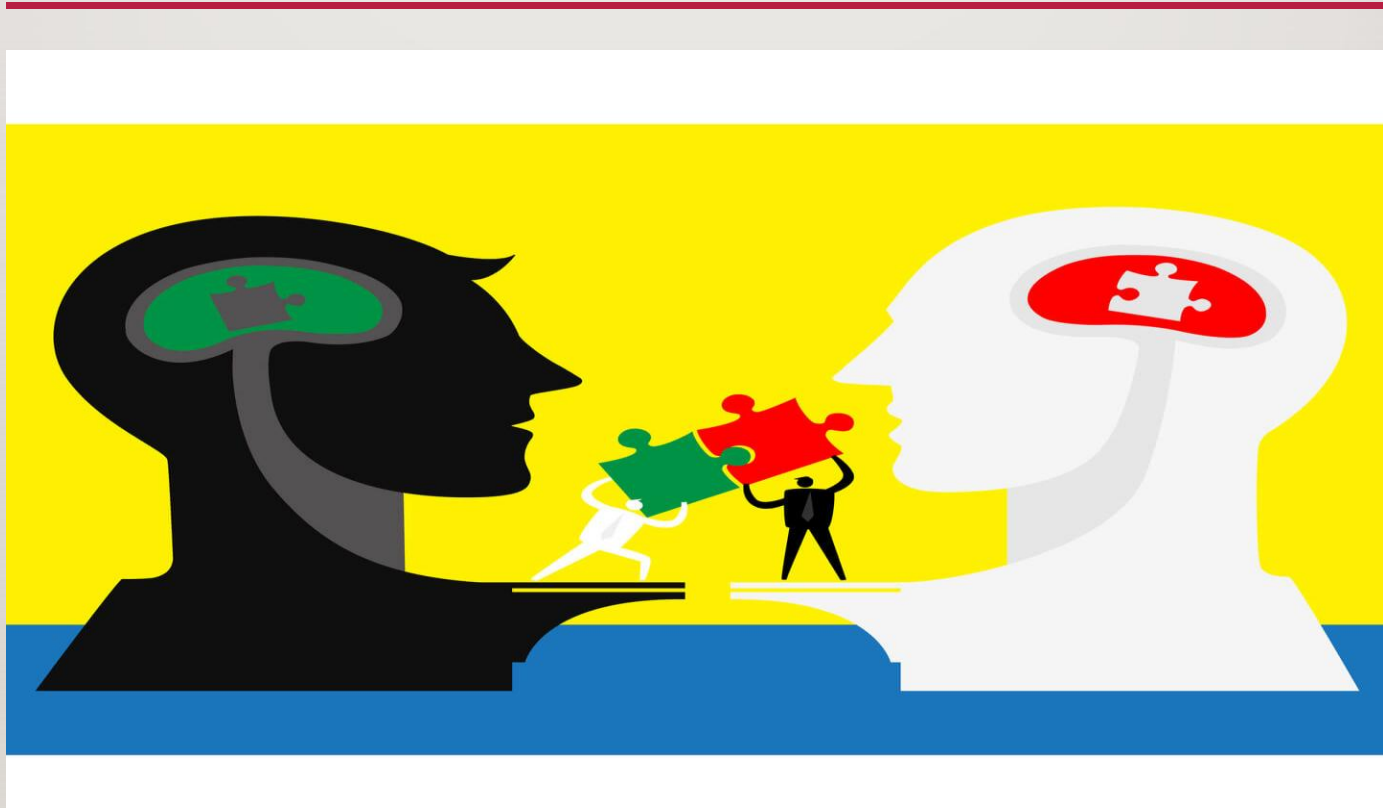
- Una solución es **des-automatizar** las actividades, prestando mayor atención (de modo intencional) a ciertas acciones para mejorar su recuerdo posterior

Atención dividida



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria. 4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

Escucha activa



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria. 4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

Estrategias para romper automatismos (1)

- Para que no se produzca el olvido (por ejemplo: apagar la llave del gas)
- **-Atención:** Se centra la atención exclusivamente en lo que se está haciendo
- **-Verbalización:** Se repite en voz alta lo que se está haciendo, por ejemplo "Estoy cerrando la llave del gas"
- **-Visualización-asociación:** Se visualiza la escena, incluso la ropa que se lleva puesta, los objetos de alrededor... y se asocia la acción a estas imágenes.

Estrategias para romper automatismos (II)

A posteriori:

- Re-pensar: Se trata de traer a la memoria la escena, "cómo iba vestido (para saber si se trata de hoy o de otro día), si lo he repetido en voz alta..."
- En algunos olvidos: Volver al último lugar: Por ejemplo, "En último caso repito las acciones que estaba realizando cuando tuve en mis manos las llaves por última vez".

La memoria prospectiva (futuro inmediato)

- Es la memoria de las actividades que van a ser realizadas en el futuro, como por ejemplo, me tengo que acordar de dar un recado a mi amigo o no me puedo olvidar de tomarme las medicinas.
- Es “acordarse de recordar”.

Memoria prospectiva

- Este tipo de memoria está alterada en las personas mayores porque el sujeto debe auto-iniciar la acción, lo que parece estar disminuido con la edad (Bäckman, 1989)



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria.
4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

Memoria prospectiva componentes

La **intención** es la que pone en marcha todo el proceso de planificación y de atención;

El **componente retrospectivo** es aquel que se activa cuando nos acordamos de un hecho y lo recordamos como algo que ya ocurrió.

-
- Este tipo de acciones implican la memoria a largo plazo y declarativa.
 - Nos asegura nuestro correcto funcionamiento en el futuro próximo.
 - Es importante para recordar citas, comunicar eventos,..
 - Es necesaria para poder realizar una vida independiente (Ballesteros, 2002).

Calendario de medicaciones

Fechas de inyección:						
Mes:				Año:		
LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM

Calendario vacunas



Dar un recado



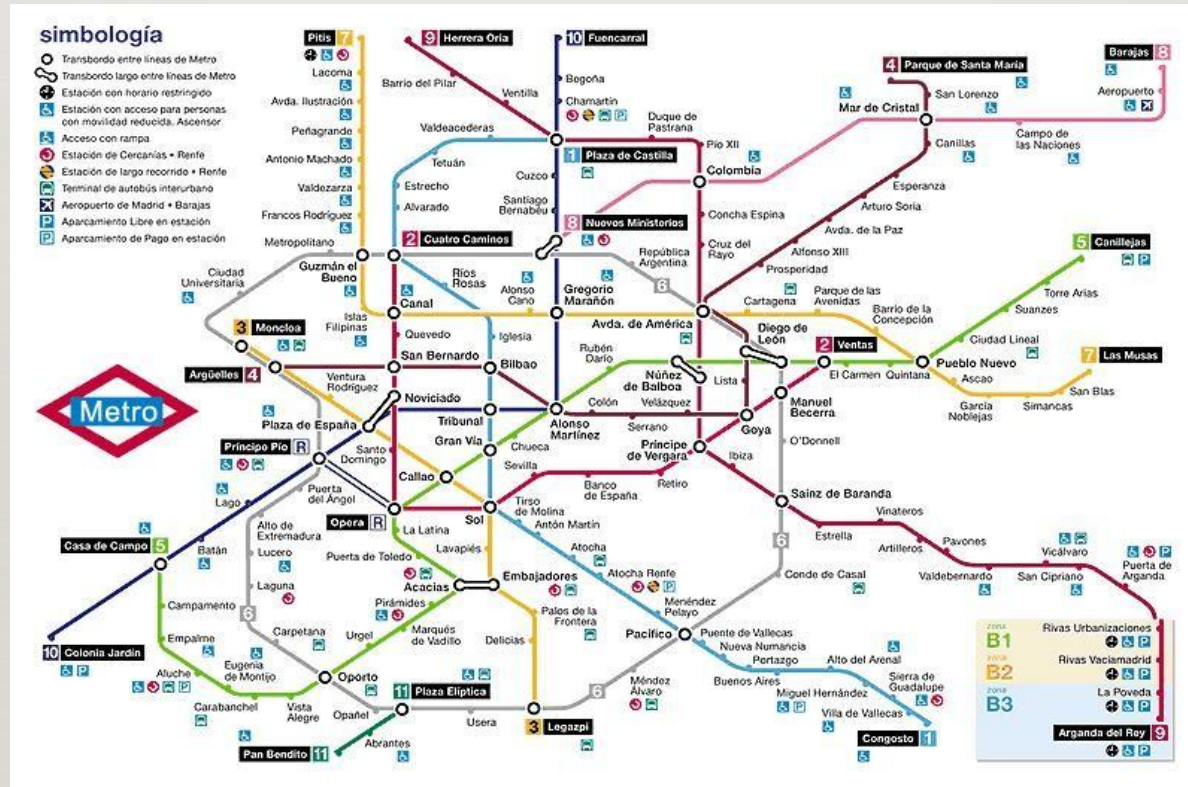
La memoria espacial en la memoria cotidiana

Este tipo de memoria es la que utilizamos cuando nos desplazamos andando o en coche de un lugar a otro, tanto si es a sitios conocidos como a otros en los que sólo hemos estado antes alguna vez.

Se pone en marcha cuando utilizamos mapas, cuando visualizamos un espacio, un recorrido o un edificio.

-
- El recuerdo espacial es un recuerdo de memoria a largo plazo (de ahí que puede ser tanto semántico como episódico).
 - Los mayores son menos organizados para pintar mapas de su barrio, reproducen peor la situación de unos objetos y tienen un conocimiento de la configuración espacial menos organizado.

Mapa de metro



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria. 4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

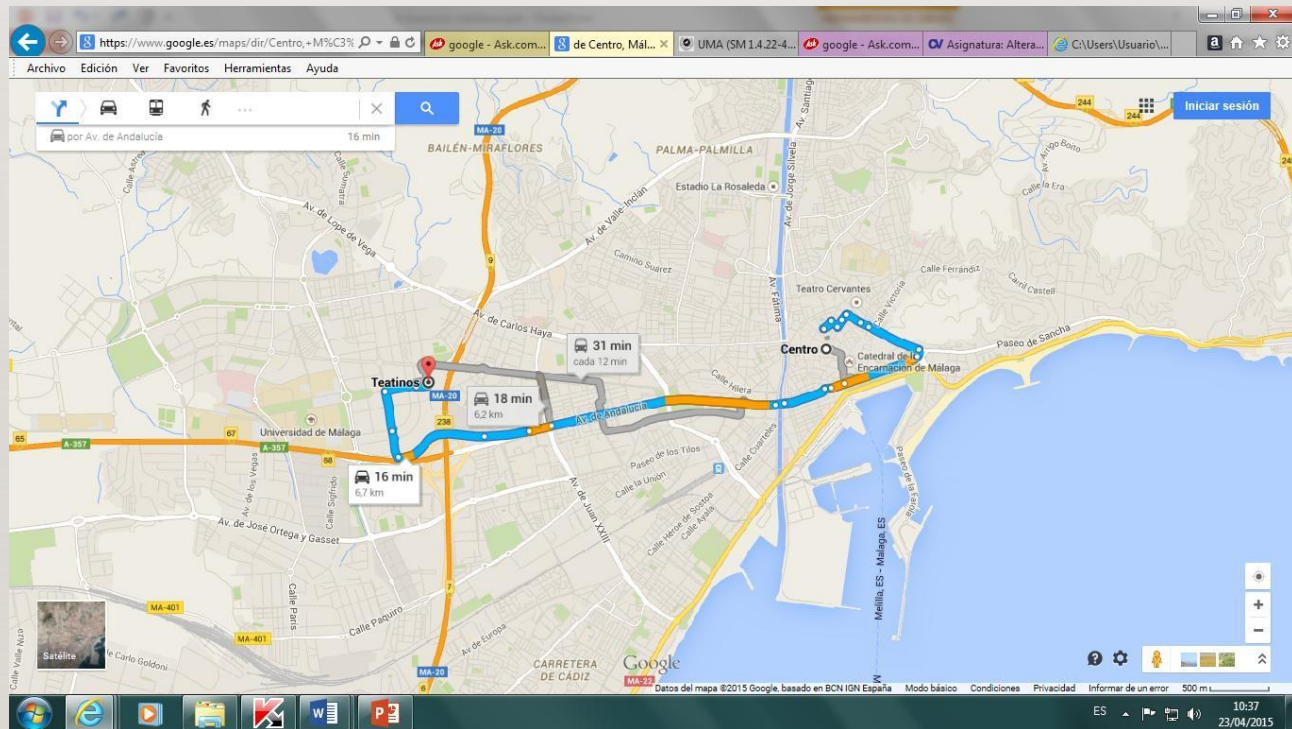
Mapa metro Málaga



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria. 4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

EJERCICIO

- ¿Cómo llegar de calle Larios a la Ciudad de la Justicia?



Dra. Marina Calleja Reina. Asignatura Alteraciones y Mejora de la Memoria. 4º Grado Psicología. Universidad de Málaga

Fenómeno de la punta de la lengua

Sucede cuando conocemos el concepto de lo que queremos decir, pero **no encontramos** el término exacto que buscamos.

Pasa a todas las edades pero en los mayores, más.

Con frecuencia aparecen otros términos similares en sonido o significado, enmascarando y dificultando la llegada del término buscado.

-
- Estos términos entrometidos se han denominado “hermanas feas” (Reason & Mycielska, 1985).
 - Los cuales son los responsables de que la palabra correcta no nos llegue, ya que las “hermanas feas” ocupaban nuestro espacio mental y no permitían la llegada del término buscado.

Las palabras tienen asociados varios elementos

- 1 - elemento visual (imagen de lo que significa la palabra)
- 2- elemento conceptual (lo que representa)
- 3- elemento léxico o palabra que está en el “almacén” o diccionario interno, y
- 4- elemento fonológico o sonoro.

Recuerda: En los mayores los almacenea menos activados son

- El almacén léxico y
- El almacén fonológico

El olvido de nombres

- Es una modalidad del fenómeno de palabra en la punta de la lengua
- Los nombres carecen de riqueza asociativa, en sí mismos
- Son difíciles de recordar

Memoria de caras

- La memoria de caras es una operación compleja en la que intervienen varias regiones cerebrales:
 - la corteza visual occipital para el acceso e interpretación de la imagen,
 - regiones frontotemporales para la organización e identificación de rasgos,
 - el hipocampo para acceder a los recuerdos relativos a las personas que vemos y
 - los polos temporales para acceder al nombre

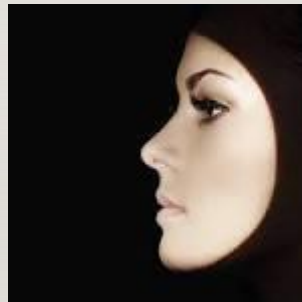
En la memoria de caras interviene

- Aspectos de tipo emotivo: se recordarán más unas caras que otras.
- Factores raciales: se reconocen y recuerdan mejor las caras de los individuos de la propia etnia

Prototipo rasgos asiáticos



RASGOS CAUCASIANOS



Problemas para recordar caras

- Las imágenes (caras) se recuerdan mas fácilmente que los nombres (palabras)
- Identificar las caras es una tarea de reconocimiento más sencilla que recordar el nombre.
- Los nombres son más difíciles de recordar que otras palabras.

Estrategias para recordar caras (1)

- Atender realmente al nombre de la persona en cuestión en el momento en que nos la presentan sin distraernos.
- Repetir el nombre varias veces en la conversación, por ejemplo "¿Me ha dicho Vd. que se llama...?", y en la despedida.
- Buscar una asociación del nombre que queremos recordar con el nombre de alguna persona conocida.

Estrategias para recordar caras (II)

- Atender a algún rasgo característico de la persona: aspecto físico, rostro, cualidades, aficiones...y asociarlo con el nombre o apellido.
- Buscar un significado al nombre y apellido y así facilitar su recuerdo ("Rojo", "Camarero", "Burgos" ...)

El recuerdo de textos

- Al leer un texto,
 - al cabo de un rato nos damos cuenta de que ya lo habíamos leído antes.
 - al cabo de uno o dos minutos dejamos de leer y nos damos cuenta de que no recordamos nada,

El recuerdo de textos

- El recuerdo de textos es una medida de la **memoria episódica**
- Los jóvenes procesan más los detalles y el significado literal.
- Los mayores tienen recuerdos más globales ya que integran la comprensión lógica y emocional.

Método de las 3r para recordar textos

- "Revisar" el texto. Fijarse de forma general en lo que más destaca del artículo: títulos, negrilla o cursiva, imágenes, apartados, etc. Hacerse preguntas sobre aquello que le interese.
- "Releer". Leer detenidamente todo el texto, intentando prestar mayor atención a los apartados y datos que le resulten más interesantes.
- "Resumir". Hacer mentalmente o por escrito un resumen de lo leído. Se trata de un repaso que ayuda a comprender y grabar en la memoria lo fundamental del texto leído.

Material utilizado :

INFORMES PORTAL MAYORES Número 60 Lecciones de Gerontología

VIII. Memoria cotidiana en los mayores Autor: Montejo Carrasco, Pedro; Montenegro Peña, Mercedes Filiación: Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo

Imágenes tomadas de internet en acceso abierto