

Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

ARTÍCULOS PROPIOS

Conociendo la memoria

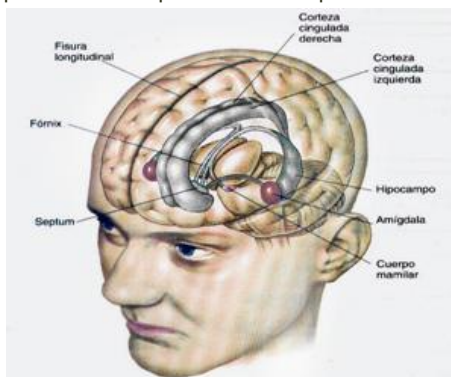
La memoria, basada en la plasticidad neuronal, no es una sola, sino que puede subdividirse en varias categorías.

Una de esas categorías corresponde a la **memoria de corto plazo o memoria de trabajo**, que es la que, por ejemplo, nos permite recordar un nuevo número de telefónico mientras estamos marcándolo, para luego olvidarlo.

Estamos en condiciones de recordar esos números de 7 cifras porque esta memoria puede, como máximo, retener 7 unidades de información. En el procesamiento de este tipo especial de memoria están implicados los lóbulos pre-frontales.

Pero como todos sabemos, existe además la **memoria de largo plazo**, que es una memoria de duración más prolongada.

En términos generales, podemos decir que la memoria a corto plazo puede fijarse con una única exposición a un estímulo, mientras que para obtener una memoria más duradera es necesario que se produzca una repetición de la experiencia.



Sin embargo, hay ocasiones en las que un estímulo único es capaz de generar una memoria prolongada. Y esto ocurre cuando el estímulo es tan relevante para el animal o individuo involucrado, que activa en forma aguda los mecanismos involucrados en la formación de memorias de larga duración.

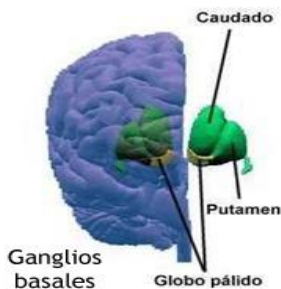
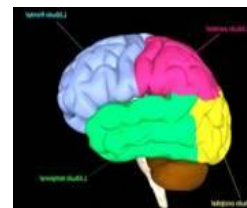
El aprendizaje asociado a situaciones de alta carga emocional, parece registrarse en los sistemas cerebrales encargados de fijar dichas memorias: la amígdala cerebral o el sistema de recompensa, según sean asociadas al dolor o al placer.

En el pasaje de la memoria de corto plazo a la de largo plazo están implicados el hipocampo y la corteza temporal de transición. De igual manera, existen mecanismos inversos, que borran aquella información que ya no es utilizada, flujo que se hace desde las áreas corticales en donde se almacenan estos datos hacia el hipocampo.

Las memorias de largo plazo, a su vez, se dividen en **explícitas o conscientes** y en **implícitas o inconscientes**.

Dentro de las primeras podemos ubicar a la **Memoria Episódica o autobiográfica** y la **memoria semántica**, que se refiere al almacenamiento de diferentes categorías de información (unas 20), tales como palabras, objetos, animales, caras, etc.

En la primera están implicadas regiones corticales ubicadas en el lóbulo prefrontal derecho y en la segunda las cortezas temporales y varias regiones corticales del hemisferio izquierdo.



Existe también una memoria de gran importancia que se denomina, **memoria de procedimientos** y que implica el almacenamiento de todas las habilidades motoras que hemos aprendido a lo largo de la vida, como por ejemplo, andar en bicicleta o bailar tango. En esta memoria están implicadas varias estructuras cerebrales tales como el cerebelo, los ganglios basales y la corteza motora.

Existe también un tipo de memoria de largo plazo, que es la **interpersonal**. Se trata de todos los datos que están instalados en las memorias de aquellas personas con las que convivimos y que a diario utilizamos para resolver muchas de las dificultades que se nos presentan en la vida. Esta es una de las razones por las que es tan traumática la separación de una pareja o de un socio de muchos años.

Por lo tanto esperamos que a partir de ahora, cuando note que le está fallando la memoria, pueda identificar de cuál de ellas se trata, y cuál es el área cerebral correspondiente.