

Resumen

Primer Parcial de Introducción a la Psicología 2014

➤ **La psicología como ciencia y profesión**

La psicología es una ciencia y una profesión.

Como **ciencia** posee ideas, hechos y métodos. Se distingue de la psicología del sentido común por su interés en la observación exacta y la rigurosidad en sus procedimientos.

La **psicología profesional** es la aplicación del conocimiento científico en trabajo concreto de campo: la clínica, las escuelas, las empresas.

Como toda ciencia, posee una comunidad científica, es decir un gremio científico concreto compuesto, entre otros, por profesionales, investigadores y docentes. Es en este sistema donde se realiza todo el proceso de la investigación científica que conocemos. Posee diferentes campos de aplicación y un código de ética.

¿Qué estudia la psicología?

En general se describe a la psicología como la ciencia que estudia el comportamiento humano. Lo estudia con métodos científicos.

Su campo se ocupa de muchos interrogantes relacionados con el funcionamiento de la mente humana. Estos no son procesos observables, sino inferidos a través de las conductas de las personas.

Todas las concepciones de la psicología se asientan sobre distintos puntos de vista, que adoptaron los estudiosos del psiquismo. Si bien son aceptables, son incompletas.

Es frecuente que la psicología sea incluida entre las ciencias sociales, o humanísticas; o con un grado mayor de error entre las “ciencias de la salud”. Esta imagen pública ambigua se debe a la índole mixta de su objeto de estudio: los procesos mentales.

A pesar de que cada país produce un tipo singular de psicólogo, ello no ha atentado contra la unidad de la disciplina, basada en problemas comunes a resolver.

Es necesario, además, hacer una distinción entre psicología básica y aplicada. Los conocimientos propios de la psicología básica son los que la psicología aplicada necesita para poder resolver los problemas específicos de las personas.

Teniendo en cuenta los aportes de varios autores, una definición completa incluye entonces, no sólo el estudio de la conducta, sino también todos los procesos que subyacen a la misma, tales como la motivación y las emociones, el pensamiento y el lenguaje, la interacción entre el sujeto y su entorno, la personalidad y sus trastornos, etc.

¿Qué es ser psicólogo?

El psicólogo es un profesional que trabaja en un campo específico de la psicología, para lo cual debe poseer vasta información teórica para poder aplicar ese conocimiento a una tarea concreta, que a su vez enriquece ese conocimiento.

Actitudes del psicólogo frente al quehacer profesional:

El psicólogo debe trabajar con cierto grado de disociación, en parte identificándose con el objeto, y en parte observando lo que ocurre desde afuera. A esto se lo llama disociación instrumental.

➤ **Myers: La necesidad de una ciencia de la psicología**

Sesgo retrospectivo: Fenómeno de “lo sabía desde el principio”, la tendencia a creer, después de conocer un resultado, que podríamos haberlo predicho.

Exceso de confianza: Confiar excesivamente en nuestro juicio. Tendemos a pensar que sabemos más de lo que sabemos.

El sesgo retrospectivo y el exceso de confianza con frecuencia nos llevan a sobreestimar nuestra intuición. Pero el planteo científico puede llevarnos a diferenciar la realidad de la ilusión.

Actitud científica: Es lo que nos prepara para pensar de manera más inteligente. Es ser escéptico pero no cínico, abierto pero no crédulo. Es necesaria para distinguir la realidad de la fantasía, el sentido del sinsentido.

Está compuesta por:

- > **Curiosidad obstinada:** Una pasión por explorar y entender sin engañar ni ser engañado.
- > **Escepticismo curioso:** Es la actitud con la que se aborda el mundo de la conducta. En el terreno de las ideas que compiten entre sí, someterlas a prueba de manera escéptica puede revelar cuáles son las que se ajustan mejor a los hechos.
- > **Humildad:** Tomar conciencia de la propia vulnerabilidad al error y apertura a lo que nos sorprende y a las nuevas perspectivas. Lo que importa son las verdades que revela la naturaleza en respuesta a nuestros interrogantes.

La reflexión crítica: Reflexión que no acepta argumentos y conclusiones a ciegas. Examina los supuestos, discierne los valores ocultos, evalúa las pruebas y valora las conclusiones.

La indagación crítica de la psicología ha realizado descubrimientos sorprendentes y ha desacreditado creencias populares.

Los psicólogos construyen la actitud científica con el método científico. La ciencia de la psicología evalúa las ideas con una observación cuidadosa y un análisis riguroso. En su intento por descubrir y explicar la conducta humana, acepta teorías basadas en la intuición y las pone a prueba. Si las predicciones fracasan, la teoría será revisada o rechazada.

El método científico

¿De qué modo las teorías contribuyen a la ciencia de la psicología?

Las teorías psicológicas organizan observaciones e implican hipótesis predictivas. Luego de construir definiciones operacionales precisas acerca de su procedimientos, los investigadores prueban sus hipótesis, validan y reformulan la teoría y en algunos casos sugieren aplicaciones prácticas. Si otros investigadores pueden repetir el estudio con resultados similares, podemos confiar más en la solución.

Una teoría será útil si:

1. Organiza de manera eficaz toda una gama de autoinformes y observaciones.
2. Implica predicciones claras que cualquiera pueda utilizar para comprobar la teoría o deducir aplicaciones prácticas.

Podemos probar nuestras hipótesis y perfeccionar nuestras teorías utilizando los métodos: descriptivo, correlacional y/o experimental.

Método descriptivo

Objetivo básico: Observar y registrar la conducta.

Cómo se realiza: Estudios de caso, encuestas u observaciones naturalistas.

Qué se manipula: Nada

Problemas que pueden surgir: No se controlan las variables, los casos únicos pueden pasar inadvertidos.

Método de correlación

Objetivo básico: Detectar las relaciones que aparecen de manera natural; evaluar con qué exactitud una variable predice la otra.

Cómo se realiza: Calculando la asociación estadística, a veces entre las respuestas a las encuestas.

Qué se manipula: Nada

Problemas que pueden surgir: No se especifica la causa y el efecto.

Método Experimental

Objetivo básico: Explorar la causa y el efecto.

Cómo se realiza: Manipulando uno o más factores; utilizando la asignación aleatoria.

Qué se manipula: Las variables independientes.

Problemas que pueden surgir: A veces no es factible; los resultados no se pueden generalizar a otros contextos.

Principios éticos de la investigación en psicología

1. Obtener el consentimiento informado de los participantes potenciales.
2. Protegerlos de cualquier daño o incomodidad.
3. Hacer un manejo confidencial de la información referida a las personas que participan en la investigación.
4. Explicar en su totalidad la investigación después de haberla realizado.

La mayoría de las universidades en la actualidad seleccionan las propuestas de investigación por medio de un comité de ética que protege el bienestar de los participantes.

➤ **Fernández Álvarez: La actividad psíquica como construcción de la realidad**

Experiencia psicológica

Es el conjunto de operaciones interiores y exteriores que realizan los seres humanos en su condición de sujetos de una incesante actividad gobernada por su afán de conocimiento. Dicha experiencia surge del entrecruzamiento de dos factores codeterminantes básicos: la actividad biológica y la actividad social.

Desde el punto de vista psicológico, la experiencia humana se origina en ese entrecruzamiento, pues ambos concurren en la creación de las condiciones que hacen posible la aparición de lo psíquico.

El esquema de la concepción empirista-positivista de la actividad psíquica nos acostumbró a la idea de que dicha actividad surgió como resultado de la evolución y complejización de los fenómenos biológicos, y que la actividad social resultó de otro proceso de complejización semejante. Pero lo biológico, psicológico y social evolucionan simultáneamente.

Construcción de la realidad

Los seres humanos necesitan organizar la realidad en la que deben desplegar su vida y, para ello, cumplen una tarea constructiva permanente. La construcción de la realidad es la forma de organización de la experiencia personal en la que cada individuo refleja su representación del mundo. Dicha organización resulta de la acción de un sistema integrado por un conjunto de estructuras de significado.

Las construcciones de la realidad son operaciones necesarias y no contingentes, y su finalidad primordial es sostener el sentimiento de identidad personal.

Las estructuras neurobiológicas operan de acuerdo con un principio de actividad y organización que asegura:

- > **En el ORDEN SOCIAL:** el funcionamiento de las instituciones, evitando la desintegración del sistema, la anomía y el caos;
- **En el ORDEN BIOLÓGICO:** el funcionamiento vital, evitando la desintegración celular y, por consiguiente, la muerte física.

Para garantizar nuestra existencia, los seres humanos necesitamos desarrollar y preservar un triple orden de realidad: psicológico, biológico y social. Lo que define la realidad humana es la coexistencia de estos planos en una experiencia integrada.

Las construcciones de la realidad, al asegurar la existencia de un sentido de identidad personal, garantizan la continuidad de la vida desde el punto de vista psicológico. La conservación de este sentimiento de identidad es el aval para hablar de la existencia de las personas como sujetos.

Cada construcción se concreta por medio de patrones de significación cuya organización es estructural. Las estructuras psicológicas se preservan en la medida que el ser humano puede dotar de significado a su experiencia. Si el ser humano fracasa en ello, su existencia, en cuanto persona, se ve amenazada. Esto es lo que experimentamos frente algunas situaciones límite, lo que experimentan los suicidas, los niños autistas y hasta los niños lobo que no lograron organizar las construcciones necesarias para poder constituirse en sujetos personales.

La posibilidad de dotar de sentido la experiencia equivale a desarrollar un SELF, una IDENTIDAD, y ello significa disponer de una serie de recursos que permitan

autoorganizar la experiencia en torno a un eje de subjetividad, contar con los elementos que faciliten enfrentar las nuevas experiencias procurando integrarlas a las ya vividas y planear el futuro.

Encontramos una continuidad indisoluble entre la capacidad de elaborar significados y la posibilidad de encontrar un sentido a la experiencia. Ambos tienen la finalidad de SITUAR al individuo y PROVEERLO de los recursos para enfrentar su experiencia.

Cognición, conocimiento y construcción

La posibilidad de accionar psicológicamente depende de que los seres humanos posean alguna forma de conocimiento de la realidad.

Los seres humanos somos constructores permanentes de la realidad que vivimos, la cultura es una tarea constante de autoconstrucción. Lo que llamamos “realidad” es la manera de delimitar el ámbito en donde se despliega la vida, psicológicamente hablando. Decir REALIDAD es hablar del referente que el hombre construye para situar su experiencia.

No podemos saber en sentido absoluto en que consiste lo real, pero podemos pensar en ello.

Los principios de la psicología cognitiva da la posibilidad de describir la capacidad constructiva del ser humano en función de acciones psicológicas destinadas a procesar informaciones.

El CONOCIMIENTO es el punto de partida necesaria en toda acción humana. Todo lo que hacemos es el resultado de un diagrama de acciones basadas en el conocimiento que creemos disponer sobre la realidad en la que debemos operar. Conocimiento y construcción son dos términos necesarios para sostener la existencia personal. Conocemos porque somos capaces de construir una realidad, y construimos una representación del mundo porque somos capaces de acceder a su conocimiento. Esta obra se realiza en un espacio de interacción entre el SUJETO y el ENTORNO.

Existen tres vías de acceso principales para acceder al conocimiento:

- > >Procesos intelectuales.
- > >Procesos emocionales.
- > >Procesos evaluativos.

COGNICIÓN: operación de producir conocimiento en sentido general, incluyendo en ellas las tres facetas mencionadas.

Tenemos noticia de la existencia de nuestro conocimiento, pues contamos con el LENGUAJE, que nos permite saber qué conocemos. Existen formas de lenguaje basadas en representaciones corporales, expresivas, gestuales y constituyen aportes para la tarea de conocimiento.

La construcción como un sistema de estructuras de significado

Los materiales que forman las construcciones son estructuras de significado que operan siempre como un conjunto organizado, como un sistema. Estas estructuras de significado constituyen la matriz fundamental del trabajo terapéutico.

Conocer equivale a otorgar un significado a un sector de la realidad.

El oficio de significar surge de la triple capacidad de:

- > Contar con la posibilidad de organizar una forma y operar con ciertos contenidos.
- > Regular el sistema de tensiones
- > Construir una escala de valoración de las cosas

Todo lo que conocemos equivale al conjunto de significados que somos capaces de elaborar, y nuestro saber es, por lo tanto, relativo al grado de complejidad de esos significados.

Construcciones funcionales y disfuncionales

Construcciones Funcionales: están en la ase del sentimiento de bienestar y constituyen el soporte de la experiencia de felicidad. La persona que ha logrado elaborar una construcción funcional interpreta los signos de su actividad y del entorno como representaciones confirmativas del cumplimiento de un plan de vida sobre el que tiene un evaluación positiva. Las dificultades son significados como una parte necesaria del cumplimiento de ese plan, y ello lo conduce a enfrentar situaciones de dolor, éste es concebido como una situación necesaria de atravesar.

Construcciones Disfuncionales: Son las formas de concebir la realidad que poseen aquellas personas que dicen no sentirse bien, que sienten que no son felices, consideran que las cosas deberían ser de otra manera. No encuentran sentido a sus sufrimientos, que pasan a constituirse en representaciones negativas de su realidad y expresión de alguna forma de alteración, malestar. La disfuncionalidad puede ser por causas internas, externas o aleatorias (variante de factores externos).

Hay dos maneras de abordar la determinación de la funcionalidad de una construcción:

1. Desde el punto de vista de la experiencia subjetiva, cada construcción se traduce por medio de una VIVENCIA DE SATISFACCIÓN o INSATISFACCIÓN, la cuál es el resultado de una síntesis cognitiva que cada persona realiza a lo largo de su vida. Esta síntesis expresa la posición que la persona cree tener en relación con la triple dimensión constituida por los parámetros de:

- > **Gratificación corporal:** somos un cuerpo y nuestra manera de construir la realidad está en estricta correspondencia con el grado de gratificación que experimentemos en el plano corporal.
- > **Nivel de participación en la distribución del poder:** la vivencia de satisfacción agrega la estimación que el sujeto realiza del modo como participa de la distribución del poder
- > **Nivel o estado de resolución para enfrentar la propia muerte:** El grado de funcionalidad de una representación del mundo queda ligado a la posición en que cada persona se encuentra para enfrentar la inexorable experiencia de morir.

2. La funcionalidad o la disfuncionalidad pueden describirse por la relación existente entre las distintas estructuras de significado que conforman una determinada construcción. La construcción es FUNCIONAL cuando las estructuras que la componen son:

- > **Sintónicas:** Guardan correspondencia con las estructuras que han servido para organizar la experiencia pasada y permiten anticipar las experiencias futuras.
- > **Armónicas:** Cuando el nivel de información que habitualmente procesan es adecuado para los esquemas de procesamiento disponibles.
- > **Coherentes:** cuando su organización relativa muestra una adecuada sincronización en las operaciones respectivas.

➤ Bruner: El estudio apropiado del hombre

Revolución cognitiva

Es la revolución que tenía como objetivo recuperar la mente en las ciencias humanas después de un prolongado y frío invierno de objetivismo. Bruner creía que la meta de esta revolución era descubrir y describir formalmente los significados que los seres humanos creaban a partir de sus encuentros con el mundo, para luego proponer hipótesis acerca de los procesos de construcción de significado en que se basaban. Se centraba en las actividades simbólicas empleadas por los seres humanos para construir y dar sentido no solo al mundo, sino también a ellos mismos. Su meta era instar a la psicología a unir fuerzas con sus disciplinas hermanas de las humanidades y las ciencias sociales, de carácter interpretativo. No se pretendía reformar el conductismo, sino sustituirlo.

Procesamiento de la información

Inscribe los mensajes en una dirección determinada de la memoria o los toma de ella siguiendo las instrucciones de una unidad de control central, o los mantiene temporalmente en un almacén amortiguador, manipulándolos de formas prescritas: enumera, ordena, combina o compara la información previamente codificada.

Construcción de significados

Describir y descubrir formalmente las actividades simbólicas empleadas por los seres humanos para construir y dar sentido no solo al mundo, sino también a ellos mismos.

Conducta y agentividad

La diferencia que existe entre conducta y agentividad son los estados intencionales. Los científicos cognitivos afirman que la conducta está dirigida, incluso dirigida a metas, en cambio la agentividad es la conducta de la acción bajo el dominio de estados intencionales, es la acción basada en creencias, deseos o compromisos morales.

Sistema simbólico

Los sistemas simbólicos son sistemas que los individuos utilizan para construir el significado. Se encuentran arraigados en el lenguaje y la cultura. Constituye un tipo especial de juego de herramientas comunal, cuyos utensilios, una vez utilizados, hacen del usuario un reflejo de la comunidad.

Psicología popular

Hay tres razones por las que la cultura ha de ser un concepto fundamental de la psicología:

1. La participación del hombre en la cultura y la realización de sus potencialidades mentales a través de la cultura hacen que sea imposible construir la psicología humana basándonos solo en el individuo.
2. Dado que la psicología se encuentra tan inmersa en la cultura, debe estar organizada en torno a esos procesos de construcción y utilización del significado que conectan al hombre con la cultura. En virtud de nuestra participación en la cultura, el significado se hace público y compartido.
3. La psicología popular es la explicación que da la cultura de que es lo que hace que los seres humanos funcionen. La psicología popular nunca se ve sustituida por paradigmas científicos. Se ocupa de la naturaleza, causas y consecuencias de aquellos estados intencionales despreciados por el grueso de la psicología

científica en su esfuerzo por explicar la acción del hombre desde un punto de vista que este fuera de la subjetividad humana. Domina las transacciones de la vida cotidiana y se resiste a ser domesticada y pasar al ámbito de la objetividad. Y como es reflejo de la cultura, participa tanto en la manera que la cultura tiene de valorar las cosas como en su manera de conocerlas. La psicología popular varía al tiempo que cambian las respuestas que la cultura da al mundo y a las personas que se encuentran en él. Es a través de la psicología popular como la gente se anticipa y juzga mutuamente, extrae conclusiones sobre si su vida merece o no la pena.

Los reparos que suelen hacer que los científicos de la conducta eludan una psicología centrada en el significado, orientada culturalmente son:

- > La restricción y depuración de los estados subjetivos, no tanto como datos de la psicología, sino como conceptos explicativos.
- > Relativismo y papel de los universales. Una psicología basada en la cultura suena como si inevitablemente tuviera que atascarse en el cenagal del relativismo precisando una teoría psicológica distinta para cada cultura que estudiemos.

¿La realidad es una construcción?

La realidad si es una construcción, ya que en la mayor parte de las interacciones humanas, la realidad es el resultado de prolongados e intrincados procesos de construcción y negociación profundamente implantados en la cultura.

➤ **Myers: Sensación y percepción**

Sensación: Proceso por el cual nuestros receptores sensoriales y el sistema nervioso reciben y representan la energía de los estímulos que provienen del ambiente.

Percepción: Proceso de organización e interpretación de la información sensorial que permite reconocer el sentido de los objetos y los acontecimientos significativos.

Procesamiento ascendente: Análisis que comienza con los receptores sensoriales y concluye con la integración de la información sensorial en el cerebro.

Procesamiento descendente: Procesamiento de información guiado por operaciones mentales de alto nivel que permiten construir percepciones a partir de la experiencia y las expectativas.

Umbral absoluto: La estimulación mínima necesaria para detectar un estímulo específico el 50% de las veces.

Teoría de la detección de señales: Teoría que predice cómo y cuándo detectamos la presencia de estímulos muy ligeros (señal) entre muchos estímulos (ruido). Sostiene que no existe un umbral absoluto único y que la detección depende en parte de la experiencia, las expectativas, la motivación y el nivel de fatiga de la persona.

Umbral diferencial: Diferencia mínima entre dos estímulos que un individuo puede detectar el 50% de las veces. Aumenta con la magnitud del estímulo. Experimentamos el umbral de diferencia como una diferencia mínima perceptible (también denominado diferencia apenas perceptible o dap).

Subliminal: Estimulo que se encuentra por debajo del umbral absoluto de conciencia de una persona.

Impronta (priming): Activación, a menudo inconsciente, de ciertas asociaciones que nos predisponen a la percepción, memoria o respuesta.

Ley de Weber: Principio que establece que, para percibir sus diferencia, dos estímulos deben variar en un porcentaje mínimo constante y no en una cantidad constante.

Adaptacion sensorial: Es la disminución a nuestra sensibilidad por la presencia constante de un estímulo. Nos permite centrar nuestra atención en los cambios informativos del ambiente.

Visión:

Cada sentido recibe estimulación, la transforma en señales nerviosas y envían estos mensajes al cerebro. En la visión, las señales consisten en partículas de energía luminosa que proviene de una pequeña porción del amplio espectro de radiación electromagnética. El matiz que percibimos en una luz depende de la longitud de onda y su brillo depende de su intensidad.

Luego de ingresar por el ojo y de ser enfocadas por el CRISTALINO, las partículas de energía luminosa golpean la superficie interna del ojo, la RETINA. Los BASTONES sensibles a la luz y los CONOS sensibles al color que se encuentran en la retina convierten la energía luminosa en impulsos nerviosos que, después de ser procesados por CÉLULAS BIPOLARES y GANGLIONARES, viajan a través del NERVIO OPTICO hacia el cerebro.

Los impulsos viajan a través del nervio óptico hacia el TALAMO y se dirigen a la CORTEZA VISUAL. Allí, los DETECTORES DE RASGOS responden a rasgos específicos del estímulo visual.

Las supercélulas de nivel más elevado integran este conjunto de datos y los procesan en otras áreas corticales. El PROCESAMIENTO PARALELO en el cerebro enfrenta muchos aspectos de un problema de manera simultánea y separa las funciones de los grupos neuronales en subtareas visuales (color, movimiento, forma, profundidad). Otros grupos neuronales integran los resultados, los comparan con la información almacenada y hacen posible las percepciones.

Organización perceptiva: Cuando el ser humano recibe varias sensaciones las organiza en una GESTALT (forma o conjunto). Es decir que percibimos un conjunto que excede la suma de las partes. A este modo en que organizamos e interpretamos las sensaciones de modo que llegan a percepciones significativas, los psicólogos de la Gestalt lo denominan organización perceptual.

Figura-fondo: Organización del campo visual en objetos que sobresalen de lo que las rodea.

Agrupación: Tendencia perceptiva a organizar los estímulos en grupos coherentes. Guiada por los principios de proximidad (agrupamos las figuras que están más próximas), semejanza (agrupamos las figuras que son similares), continuidad (percibimos mejor los trazos continuos que los discontinuos), conexión (cuando manchas, líneas o áreas son uniformes y están unidas las percibimos como si fueran unidades) y cierre (tendemos a llenar los espacios en blanco para crear un objeto completo y unido).

Constancia perceptual: Nos permite percibir objetos como estables a pesar de la imagen cambiante que ellos transmiten a nuestra retina. La constancia de la forma es nuestra capacidad de percibir objetos familiares como una forma que no cambia. La constancia de tamaño permite percibir los objetos sin modificaciones a pesar de los cambios que se producen en las imágenes de la retina. La constancia de la luminosidad es nuestra capacidad de percibir un objeto con un brillo constante aun cuando su luminosidad se modifica. La constancia de color es la capacidad de percibir un color constante en los objetos, aun cuando cambien la luz y la longitud de ondas.

Interpretación perceptiva: Hay un periodo crítico en algunos aspectos del desarrollo sensorial y perceptivo. Sin estimulación temprana la organización neurológica del cerebro no se desarrolla normalmente. Por ejemplo las personas que nacen ciegas pero pueden ver luego de una operación carecen de la experiencia para reconocer formas y rostros completos.

Configuración perceptual: Es una predisposición mental que funciona como una lente a través de la que percibimos el mundo. Los conceptos aprendidos nos predisponen a organizar e interpretar los estímulos de ciertos modos. El contexto emocional influye en la interpretación de la conducta de las otras personas, así como de la nuestra.

➤ **Myers: La Memoria**

Para un psicólogo, la memoria es el aprendizaje que persiste a través del tiempo, la información que se ha almacenado y puede recuperarse.

Modelos de funcionamiento de la memoria

Modelo del ordenador

Consiste en enviar información al cerebro (codificación), retener esa información (almacenamiento) y, por último, recuperarla (recuperación). Un ordenador también codifica, almacena y recupera la información. Sin embargo, como todas las analogías, el modelo del ordenador tiene sus límites. Nuestros recuerdos son menos literales y más frágiles que los de un ordenador. Además, nuestro cerebro es más lento pero hace muchas cosas a la vez, de manera paralela, mientras que un ordenador procesa la información con mayor rapidez pero en secuencia.

Modelo de las tres etapas de Richard Atkinson y Richard Shiffrin

Según este modelo, producimos los recuerdos en tres etapas:

1. Primero grabamos información para ser recordada como una memoria sensorial veloz.
2. A partir de ésta, procesamos la información en un depósito de memoria a corto plazo, donde la codificamos mediante el ensayo.
3. Finalmente, la información se instala en la memoria a largo plazo, desde la cual la recuperamos.

Este modelo actualizado incorpora dos conceptos nuevos importantes:

- > Cierta información saltea las dos primeras etapas y es procesada de manera directa y automática en la memoria a largo plazo, sin percepción consciente.
- > La memoria activa se concentra en el procesamiento activo de la información en este estadio intermedio. Ya que podemos concentrarnos al mismo tiempo en toda la información que bombardea nuestros sentidos, dirigimos nuestra atención hacia determinados estímulos externos que ingresan, en general aquellos nuevos e importantes. Estos estímulos, junto con la información que recuperamos de la memoria a largo plazo, se procesan en la memoria activa temporaria. La memoria activa asocia la información nueva con la antigua y resuelve los problemas.

Codificación: es el procesamiento de la información en el sistema de la memoria. Hay tres tipos de ella:

- **Procesamiento automático:** codificación consciente de la información incidental como el espacio, el tiempo y la frecuencia y de la información conocida, como los significados de las palabras.
- **Codificación sensorial:** procesamiento de la información proveniente de los sentidos. Dentro de ella diferenciamos la visual (codificación de imágenes visuales) y la acústica (codificación del sonido, especialmente el de las palabras).
- **Codificación semántica:** codificación del significado de las palabras.

Procesamiento intencionado: codificación que requiere atención y esfuerzo consciente.

Repaso: repetición consciente de información, sea para mantenerla en la consciencia o para codificarla y almacenarla.

Efecto de aprendizaje espaciado: tendencia a distribuir el estudio o la práctica para conseguir una mejor retención en el largo plazo que la conseguida mediante una práctica o un estudio mas intensivo.

Efecto de la posición seriada: tendencia a recordar mejor el primer y último elemento de una lista.

Almacenamiento: retención de la información codificada a través del tiempo.

Memoria sensorial: registro inmediato y breve de a información sensorial en el sistema de la memoria.

Memoria a corto plazo: memoria activada que retiene algunos elementos durante un periodo corto antes de almacenar la información o perderla. Sus variables son la capacidad y la durabilidad.

Memoria a largo plazo: almacenamiento relativamente permanente e ilimitado en el sistema de la memoria. Incluye conocimientos, habilidades y experiencias. Sus dos tipos son explícita (memoria de hechos y experiencias que una persona puede conocer y declarar conscientemente) e implícita (retención independiente de los recuerdos conscientes).

Potenciación a largo plazo: incremento del potencial e activación sináptica después de una estimulación breve y rápida. Se cree que constituye una base neuronal para el aprendizaje y la memoria.

Memoria activa: concepto que deviene de una nueva comprensión de la memoria a corto plazo; se concentra en el procesamiento consciente y activo de la información auditiva y visuoespacial entrante, y de la información recuperada de la memoria a largo plazo.

Recuerdo flash o destello: recuerdo claro de un momento o evento emocionalmente significativo.

Amnesia: pérdida de la memoria.

Recuperación: proceso de obtención de información a través del almacenamiento de los recuerdos.

Recuerdo: medida de la memoria en la que la persona debe recuperar la información aprendida con anterioridad.

Reconocimiento: forma de medir la memoria en la que la persona solo tiene que identificar los elementos aprendidos previamente.

Reaprendizaje: forma de medir la memoria que evalúa la cantidad de tiempo que se ahorra al volver a aprender un tema.

Exposición previa o priming: activación, frecuentemente inconsciente, de asociaciones particulares en la memoria.

Dejà vu: extraña sensación de “ya he vivido esto antes”. Las claves de la situación actual pueden potenciar inconscientemente la recuperación de una experiencia anterior.

Memoria congruente con el estado de ánimo: tendencia a recordar experiencias que son compatibles con el estado de ánimo actual.

Siete pecados de la memoria

Tres pecados del olvido:

- Distracción: la falta de atención a los detalles produce fallas en la codificación.
- Transitoriedad: la declinación del almacenamiento a través del tiempo.
- Bloqueo: la imposibilidad de acceder a la información almacenada.

Tres pecados de la distorsión:

- > Confusión del atributo: la confusión de la fuente de información.
- > Sugestión: los efectos prolongados de la información errónea.
- > Sesgo: los recuerdos cargados de prejuicios.

Un pecado de intrusión:

- > Persistencia: los recuerdos no deseados.

Fallas de la recuperación:

Interferencia proactiva: efecto perturbador del aprendizaje anterior sobre el recuerdo de la información nueva.

Interferencia retroactiva: efecto perturbador del aprendizaje nuevo sobre el recuerdo de la información anterior.

Represión: en la teoría psicoanalítica, mecanismo de defensa básico que elimina de la conciencia los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos que producen ansiedad.

Efecto de la información errónea: incorporación de información engañosa en el recuerdo de una persona sobre un acontecimiento.

Amnesia de la fuente: atribuir a una fuente errónea un suceso que experimentamos del que tuvimos noticia, sobre el que leímos o que imaginamos. La amnesia de la fuente junto con el efecto de información errónea son la base de los recuerdos falsos.