

LA MEMORIA, UN MUNDO AMPLIO

¿Alguna vez te has preguntado cómo funciona tu memoria? ¿Qué relación existe entre ella y tus estados de ánimo?

En este blog te contamos cómo funciona la memoria y su relación tanto con el aprendizaje como con estados de ánimo, más específicamente con la ansiedad y la depresión. Entendemos que la manera en cómo funciona tu cerebro depende fundamentalmente de muchos aspectos y que este blog es solo es una descripción básica del funcionamiento de algunas funciones cognitivas que llevas a cabo a diario y su relación con la forma en cómo te sientes.

Pero, ¿Qué es la Memoria?

La memoria es un conjunto de procesos mentales que adquiere, interpreta y retiene información para ser procesada y recuperada en diferentes momentos. Esta información por lo general viene de exterior, y nuestros sentidos son claves en la recepción de la misma a través de los distintos canales. La memoria es tan fantástica que ella se encarga de decidir qué información queda a corto plazo, a largo plazo y qué información se olvida para dar espacio a una nueva.



La memoria de trabajo está implicada directamente con el aprendizaje, la toma de decisiones, la resolución de problemas. Está constituida por tres módulos que trabajan de forma coordinada e interdependiente: el bucle fonológico, la agenda visoespacial y el ejecutivo central (El modelo clásico de Baddeley y Hitch, citado en Ayadi & Luis, 2018). Esta memoria recuerda, procesa y administra información que puede ser la base del aprendizaje matemático o la lectoescritura.



Pero, a este paso te estarás preguntando ¿Qué tiene que ver todo esto con los estados de ánimo? Así como lo hemos mencionado en otros blogs, los estados de ánimo pueden afectar por un lado en la cantidad y calidad de información que consumimos, su interpretación a través de constructos sociales o imaginarios que tenemos de nosotros mismos y mismas, nuestros estados de ánimo también pueden afectar a nuestros sentidos, pues son ellos los primeros que recepcionan la información. Cuando nos sentimos abrumados o abrumadas podemos afectar la manera en cómo recibimos e interpretamos esos estímulos, tanto si son distractores como si son útiles para nuestro aprendizaje.

Por ejemplo, según Ayadi & Luis (2018) la ansiedad puede describirse tanto por excitación ansiosa (por ejemplo, cambios fisiológicos en la variabilidad de la frecuencia cardíaca, mayor vigilancia y cebado de otros mecanismos defensivos dependientes de los sentidos) como aprensión ansiosa (por ejemplo, conocimiento de los cambios fisiológicos, la preocupación y la rumiación). “Cuanto mayor es la preocupación y más difícil es la tarea, mayor es la disrupción” (Eysenck y Calvo, 1992). Esta afirmación se basa en la propuesta de que la preocupación reduce la eficiencia del procesamiento y aumenta la cantidad de esfuerzo necesario para realizar una tarea.

En un artículo escrito en 1990 por L. M. Alonso Quecuy, se profundiza sobre estudios cualitativos de la memoria, estos estudios pretenden dar una perspectiva distinta a la cuantitativa y clínica, pues sitúan los recuerdos como experiencias vividas con altos significados para las personas que las vivieron, aún más si ellas devienen de su memoria autobiográfica.

En este artículo se menciona el trabajo de Nigro y Neisser, pues aquí se analiza la perspectiva desde la que se viven los recuerdos del pasado. Cuando recordamos algo que vivimos podemos recordar desde una perspectiva de observación (más objetiva), o desde una perspectiva del participante (más subjetiva).



Estas perspectivas ya habían sido planteadas por Henri y Henri, pero son retomadas en este trabajo para establecer diferencias entre una perspectiva y otra, de acuerdo a las vivencias y recuerdos de las mismas; concluyendo que la perspectiva con la que recordamos el pasado depende mucho de la carga emotiva de esos recuerdos y del tiempo transcurrido. A partir de estos hallazgos, también se han estudiado los recuerdos libres y su interpretación desde estas perspectivas, permitiendo a las personas la libertad de recordar y sentir estos recuerdos, induciendo previamente ciertos estados de ánimo que les permita asociar un recuerdo con una interpretación emotiva.



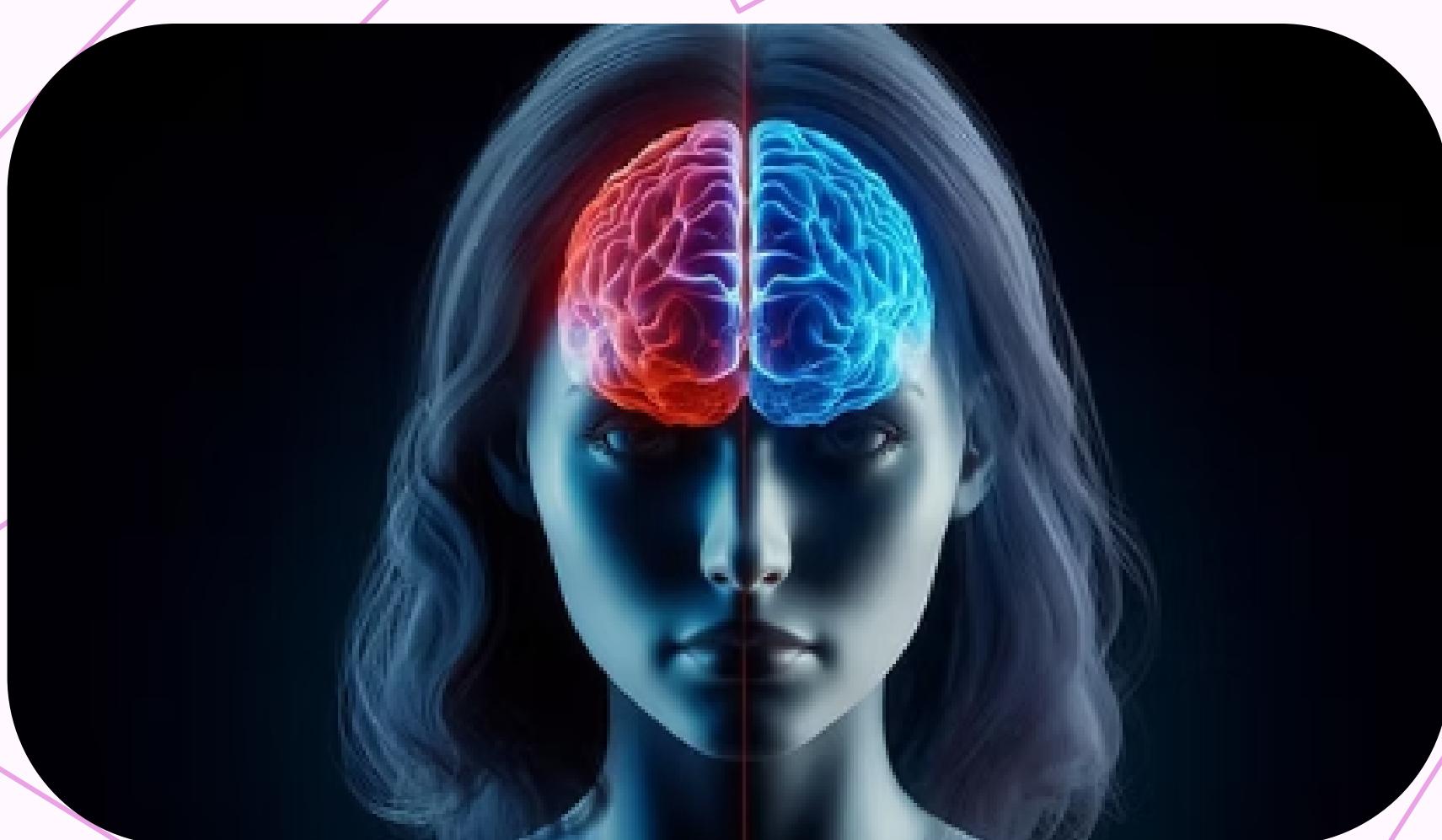
Un estado de ánimo depresivo puede generar sesgos en la interpretación que hacemos de la información que recibimos, activando incluso recuerdos "depresivos". La teoría de red asociativa de la emoción y la memoria de Bower (1981, 1987) explica que "los estados emocionales estarían representados por un nodo emocional dentro de una red cognitiva de cogniciones y memorias relacionadas con dicho estado emocional, que cuando es activado, la activación se expande a través de su red de conexiones provocando la evocación de las cogniciones y memorias relacionadas con dicho estado emocional" (Ruiz, 20019).

Otras teorías sugieren que no se trata solo de sesgos personales, sino también de las representaciones sociales o modelos mentales para interpretar la experiencia vivida que al asociarse con la información entrante se ve implícito reafirmando el estado depresivo. Esto me hace pensar, por ejemplo, en la desaprobación y aprobación social que recae sobre los seres humanos en momentos muy específicos, ejemplo, cuando cometemos errores.



Es más probable que cuando una persona con un estado de ánimo depresivo comete un error, se identifique más con palabras despectivas como "incapaz", "inútil", "inservible", evocando así experiencias pasadas, que una persona que se encuentra emocionalmente más estable; y es porque en parte la sociedad en la que vivimos mucha veces refuerza que por ejemplo, ante ciertas derrotas nos refiramos a nosotros mismos y mismas como seres incapaces de lograr nuestras metas, o ante ciertos comportamientos seamos excluidos o excluidas de ciertos círculos sociales.

Otros trabajos procedentes del campo de la neuropsicología sugieren que los pacientes depresivos muestran diferentes alteraciones en las funciones ejecutivas (FE) y la memoria de trabajo, entre otros dominios cognitivos (Roca, et al, 2015).



Como pudiste notar, la relación entre memoria, otros procesos mentales y los estados de ánimo es casi infinita y quizá aún inexplorada, dado que el cerebro y el sistema nervioso sufren transformaciones en función de muchos factores personales, sociales y ambientales. En todo caso, esperamos que este blog te haya podido dar algunas claves para continuar explorando este tema tan basto como lo es la memoria. Quisimos darte un panorama desde las investigaciones tradicionales en estos campos. Sin embargo, somos conscientes que de este tema se ha hablado desde muchas perspectivas que te invitamos a que sigas explorando.

SanumBe®

**Para mayor información sobre estudios
te dejamos los siguientes enlaces:**

CLICK

CLICK

**La memoria es un universo sin mapas: vasto,
misterioso, y lleno de ecos que dan
forma a lo que somos**