

¿Por qué OLVIDAMOS?

Por Nuria Martínez Fernández, Psicóloga.

"La memoria se acrecienta usándola y aprovechándose de ella"

J. L. Vives

■ Dentro de las facultades mentales, una de las preocupaciones de las personas mayores es la "mala memoria", que dificulta el desempeño de las tareas cotidianas. Para entender porqué se producen estos fallos de memoria, debemos saber que la **Memoria es una capacidad o facultad compleja** y está íntimamente relacionada con la atención, el lenguaje, la lógica, el razonamiento, la percepción, la imaginación, el estado anímico, etc.

Según el modelo Multialmacén de Atkinson y Shiffrin, **contamos con tres almacenes de memoria que difieren entre sí en capacidad**, en la manera de guardar los datos y en el tiempo que permanece la información en cada uno de ellos. Así, si el primer nivel ("**memoria sensorial**") depende de la atención prestada a la información y ésta permanece en la memoria apenas unos segundos, el segundo nivel ("**memoria a corto plazo**") depende más de

cómo se organiza y se razona esa información que pasaría al tercer nivel o "**memoria a largo plazo**", ilimitada en capacidad y en el tiempo.

Las causas por las que se producen los olvidos son variadas. En ocasiones se dan por **fallos en algunas de las tres fases de la memoria antes mencionadas**. Si, por ejemplo, nos dicen algo mientras estábamos distraídos no podremos recordarlo porque no lo hemos "registrado".



Las quejas más frecuentes tienen que ver con aquellas actividades rutinarias que se realizan de manera automática, es

decir, aquellas acciones que no necesitan una atención precisa, por eso dudamos. Entre ellas: no recordar si apagamos el gas, donde dejamos las llaves, etc.

Lo que aprendimos hace tiempo se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. Las "**interferencias**" también explican el **olvido**. La información nueva impide que recordemos lo anterior. A veces olvidamos problemas o sucesos desagradables (se llama **represión**). Es como si escondiésemos estos hechos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afecten emocionalmente.

Existen ejercicios sencillos y entretenidos que nos pueden ayudar a evitar pequeños olvidos: leer la prensa a diario, practicar la escritura, hacer pasatiempos, recordar detalles de días anteriores son algunas de las actividades que nos ayudan a mantener las facultades mentales en plena forma.