

Tema 4: Memoria a longo prazo II. Procesos de recuperación e olvido

1. Disponibilidade versus accesibilidade

Actualmente pénsase que a información almacenada na MLP nunca chega a perderse por completo, excepto por causas físicas ou orgánicas (accidentes ou enfermidades). Pártese de que a recuperación implica ter acceso á información almacenada na memoria. Un fallo na recuperación de información non significa necesariamente que esta se perdera: pode que a información fose codificada e esté almacenada sen que se teña fácil acceso a ela ou se teña só acceso a unha parte. En termos de Tulving, é posible que a información esté dispoñible pero que non sexa accesible. Isto é o que ocorre no fenómeno da “punta da lingua”, cando se cre que se coñece certa información pero non se é capaz de recordala. Segundo Anderson, a sensación de que se coñece algo adoita ser un bó indicador de que realmente se coñece.

Un exemplo da disociación entre dispoñibilidade e accesibilidade son as diferenzas no rendemento en probas de recordo e recoñecemento, sendo este superior nas segundas. Estas diferenzas interprétanse en base a que as probas de recoñecemento proporcionan claves ou indicios de recuperación máis eficaces que as de recordo: a presenza dos ítems proporciona potentes claves que os fan máis accesibles. Considéranse dúas interpretacións alternativas deste fenómeno:

- **Teoría tradicional do umbral ou da pegada mnémica:** Existe un único proceso subxacente a ambos procesos, polo que a recuperación dos ítems dependerá de que a forza da súa pegada mnémica acade un umbral crítico que é maior para o recordo que para o recoñecemento. Un problema importante que esta teoría non pode resolver é o da paradoxa da frecuencia, que explica que as palabras que se presentan máis frecuentemente son mellor recordadas que as menos frecuentes, mentres que estas son mellor recoñecidas.
- **Teoría das dúas fases:** O recordo implica dous procesos, un de xeración de posibles ítems e outro de recoñecemento dos apropiados. Deste xeito, os fallos na xeración dos ítems impedirán que poidan recoñecerse. Para o recoñecemento só se precisaría o segundo destes procesos.

Esta teoría non explica os efectos que ten o contexto sobre a memoria de recoñecemento e a existencia de fallos no recoñecemento de palabras que posteriormente poden recordarse.

2. O proceso de recuperación: claves de recuperación e especificidade da codificación

Tulving insiste en que para poder recordar ben, o suxeito debe establecer regras para a codificación dos ítems durante a fase de almacenamento e reapicalas no momento da recuperación. Así, as claves de recuperación serán eficaces se e só se estiveron presentes tamén no momento da codificación.

Segundo isto, a recuperación é un proceso que transcorre a partir dunha ou máis claves cara unha pegada obxectivo, ben a través dunha vía de conexións asociativas ou ben a través dun proceso de propagación da activación. As pegadas de memoria relaciónanse entre si a través de conexións estruturais, denominadas

asociacións, e propagan a súa activación cara outras pegadas coas que están relacionadas. Neste sentido, propagárase máis activación canto máis forte sexa a asociación entre as pegadas.

O proceso de propagación da activación depende de dous factores:

- **Nivel de activación:** É o estado interno dunha pegada de memoria, que reflexa o seu nivel de excitación e determina o seu grao de accesibilidade. Aumenta cando se percibe algo relacionado coa pegada no entorno ou cando se focaliza a atención directamente na pegada. Persiste durante algún tempo antes de desvanecerse.
- **Propagación da activación:** É a transmisión automática de “enerxía” desde unha pegada a outras a través das asociacións entre elas. A cantidade de activación que se propaga é proporcional á forza das conexións, e propágase en paralelo desde unha clave ata tódolos asociados.

2.1. O fenómeno do fallo no recoñecemento de palabras recordables

Segundo a teoría dos dous procesos calquera ítem que poida recordarse debería poder recoñecerse, en tanto que o recordo implica unha fase de recoñecemento. Porén, os estudos de Tulving e Thompson (1973) demostran que pode ocorrer o recordo de ítems aínda que se falle no seu recoñecemento.

Estes investigadores atopan que un indicio de recuperación potente ou asociado forte pode ser inefectivo en elicitar o recordo da palabra obxectivo se só se presenta no momento da proba (pero non na fase de estudo) ou se é diferente do presentado na fase de estudo. Os indicios específicos facilitan o recordo se e só se a información sobre eles e sobre a súa relación coas palabras a recordar se almacena ó mesmo tempo que as palabras correspondentes.

Posteriormente, os investigadores modifican o seu procedemento para asegurar que as palabras obxectivo sexan sometidas ó proceso de decisión. Este novo paradigma experimental consta de catro pasos:

1. Fase de estudo na que se presenta unha lista na que cada unha das palabras obxectivo é acompañada por un asociado débil ou de baixa frecuencia.
2. Fase de libre asociación na que se lles presenta ó suxeitos unha lista que inclúe asociados fortes das palabras obxectivo, e se lles pide que digan palabras nas que estes lles fan pensar. Entre elas, os suxeitos inclúen unha gran porcentaxe das palabras obxectivo orixinais.
3. Pídeselles ós suxeitos que indiquen se entre as palabras xeradas por eles mesmos hai algunha pertencente á lista inicial. O recoñecemento das palabras obxectivo orixinais é moi baixo.
4. Proba de recordo na que os asociados débiles da lista de estudo inicial son presentados como indicios de recuperación das palabras obxectivo iniciais. Moitas palabras que os suxeitos fallan en recoñecer na fase anterior son recordados nesta.

2.2. Xurdimento e desenvolvemento do principio de especificidade da codificación

Dúas ideas fundamentais inciden no planteamento de Tulving do principio:

- **Efectividade dos indicios de recuperación:** Un indicio será efectivo se e só se a palabra a recordar é codificada especificamente respecto a ese indicio no momento da aprendizaxe.
- **Dualidade conceptual entre memoria episódica e semántica:** Considéranse dous sistemas separados pero interconectados. A memoria semántica fai referencia ó almacenamento e utilización de coñecementos xerais sobre o mundo. A memoria episódica refírese ó almacenamento e recuperación de

acontecementos localizados temporal e espacialmente e experimentados personalmente, e ás relacións espazo-temporais entre os mesmos.

Esta hipótese permite resolver unha contradicción: por un lado, o carácter circunstancial da pegada mnémica (enfatízase a especificidade da codificación en cada situación particular, fronte ó suposto de que cada ítem ten só unha representación na memoria); e por outro, a interpretación da MLP como unha complexa rede semántica de conceptos e relacións asociativas.

Neste contexto, o principio de especificidade da codificación surxe como un intento de facilitar a comprensión de tódolos fenómenos coñecidos sobre memoria episódica e recuperación. A súa formulación, segundo Tulving e Thompson:

«As operacións específicas de codificación realizadas sobre aquilo que percibimos determinan o que se almacena e, á súa vez, o que se almacena determina que claves de recuperación son eficaces para acceder ó que está almacenado»

Supoñen que almacenamos información sobre a codificación específica da palabra a memorizar no contexto e na situación na que se está memorizando. Polo tanto, a eficacia das claves dependerá das propiedades da pegada mnémica da palabra obxectivo na memoria episódica, que é independente das propiedades semánticas da palabra. Isto obsérvase claramente coas palabras homónimas: se temos que memorizar a palabra *violeta* e a clave que nos dan é *azul*, esta palabra codificarase máis probablemente como “nome de color” que como “nome de flor” ou “nome de muller”. Posteriormente, “nome de color” será unha clave eficaz para recuperar a palabra, pero as outras dúas non.

Isto tamén é aplicable ó fenómeno do fallo no recoñecemento de palabras recordables: nos experimentos de Tulving, os suxeitos aprenden a palabra *frío* asociada a *chan*. Posteriormente, ó presentarles a palabra *quente* como indicio, a miúdo xeran a palabra *frío* como asociada, pero non a recoñecen como pertencente á lista inicial. Isto ocorre porque as propiedades codificadas respecto á palabra *frío* no contexto de *chan* non se solapan coas propiedades da mesma palabra no contexto de *quente*.

En contra de Tulving, algúns investigadores atoparon que nalgunhas circunstancias indicios que non estiveron presentes durante a aprendizaxe poden ser efectivos. Con todo, segue considerándose crucial para a recuperación exitosa a interacción entre a información almacenada na pegada mnémica e a das claves, sexan estas explícitas ou non.

En canto á distinción entre recordo e recoñecemento, Tulving afirma ó principio que son esencialmente un mesmo proceso de recuperación, como consecuencia da interacción entre a información da pegada e dos indicios, aínda que estes son «indicios copia» (copias dos estímulos orixinais) no caso do recoñecemento. Posteriormente admite que hai diferenzas nos procesos implicados nestes fenómenos, e que se require unha maior cantidade de solapamento informacional para o éxito no recordo que para o éxito no recoñecemento.

3. Formas de recuperación: memoria explícita e memoria implícita

Segundo Schacter (1987) “memoria explícita” e “memoria implícita” son termos relacionados coa experiencia psicolóxica dunha persoa durante a recuperación, e non se refiren nin implican a existencia de dous sistemas de memoria diferentes. A memoria explícita reflexa a información adquirida de forma consciente, esixindo a recolección consciente de experiencias previas; a implícita reflexa a información adquirida de maneira non consciente, polo que non require recolección consciente. Estas memorias poden dissociarse moi nitidamente e existen probas específicas que reflexan o seu contido:

- **Probas de memoria directas ou explícitas:** Son as que esixen expresións conscientes de memoria para a recuperación de eventos pasados, sexan estes episodios persoais ou materiais do contexto expe-

rimental. Nestas tarefas, o contexto actúa como clave. Consideramos dous tipos segundo a importancia da orde na recuperación da información:

- Tarefas nas que a orde é importante: Recordo serial (recórdase a información na orde na que foi presentada) e de pares asociados. A información percíbese de forma visual auditiva, e reproducíase de forma oral ou escrita. O rendemento de memoria é elevado, polo que diminúe o número de ensaios na reaprendizaxe.
- Tarefas nas que a orde non é importante: Poden producirse acertos, olvidos ou omisións e erros de comisión ou intrusións. Consideramos tres tipos de tarefas:
 - **Recordo libre**: Os suxeitos reproducen a información que se lles presentou na fase de estudo na orde que prefiren.
 - **Recordo con claves**: É unha clase de recordo libre na que se empregan indicios de recuperación, ademais do contexto.
 - **Recoñecemento**: Os suxeitos identifican os ítems presentados na fase de estudo de entre un grupo de ítems que contén estes e outros que se denominan distractores. Son importantes nesta proba as falsas alarmas (ítems que se recoñecen aínda que en realidade non foron presentados na fase de estudo), e poden ser interesantes tamén as medidas de latencia (TR) e algúns aspectos cualitativos coma os xuízos recordar-saber.
- **Probas de memoria indirectas ou implícitas**: Non requiren recuperación consciente ou intencional, medindo a influencia das experiencias previas sen que o suxeito as recorde directamente. Os suxeitos realizan actividades cognitivas ou motoras a partir de instrucións que fan referencia á tarefa presente, non a acontecementos anteriores. O contexto non actúa como clave, e a medida destas probas é relativa. Baixo certas condicións, os suxeitos poden levar a cabo eficientemente estas tarefas sen ser quen de recoñecer a mesma información de forma explícita.

Os tests de memoria implícita divídense en dúas grandes categorías: verbais e non verbais. Á súa vez, cada unha destas subdivídese en varios grupos:

- Probas de coñecemento factual, conceptual, léxico e perceptivo: Miden a exactitude da resposta e/ou a latencia da resposta correcta, non en termos absolutos, senon avaliando o fenómeno de facilitación ou *priming*, isto é, a influencia do material presentado previamente sobre a tarefa.
 - **Factual e conceptual**: Asociación de palabras, produción ou verificación de membros dunha categoría, xuízos de fama...
 - **Léxico**: Decisión léxica, completar de palabras a partir de fragmentos iniciais ou intermedios...
 - **Perceptivo**: Identificación taquístoscópica de debuxos ou palabras, decisión de obxectos, xuízos de preferencia estética...
- Probas de coñecemento procedimental: Examínanse os cambios na execución dunha acción como resultado da práctica previa. Poden referirse a habilidades cognitivas (solución de problemas como rompecabezas) ou perceptivo-motoras (debuxar en espello).

Nestas probas mídese primeiro, en tempo ou en número de ensaios, canto tarda o suxeito en adquirir un determinado nivel de destreza, e como proba de memoria, canto tempo se aforra nun intento posterior grazas a esa experiencia previa.
- Probas de resposta avaliativa: Baséanse en que a presentación repetida dun estímulo favorece a elaboración posterior de xuízos máis positivos sobre ese material que sobre outro non presentado. Os xuízos poden ser de preferencia ou xuízo afectivo (sobre debuxos ou melodías) ou cognitivos (sobre a credibilidade dunha afirmación). Estas probas requiren a comparación entre os xuízos sobre o material xa presentado e o novo.
- Outras probas de cambio condutual: Mídense as respostas dos suxeitos nunha fase de exposición inicial e compáranse coas obtidas nunha fase posterior, ante a mesma estimulación e ante estímulos diferentes. Estas probas poden ser cambios de resposta fisiolóxica (condutancia eléctrica da pel, potenciais evocados...), condicionamento e aforro ou reaprendizaxe.

4. Efectos do contexto

- Memoria dependente do contexto: Cando se produce un emparellamento entre o contexto de codificación e o de recuperación, a memoria resulta beneficiada. Nun experimento con buzos, Baddeley e Godden (1975) obtiveron que estes presentaban dificultades no recordo da información aprendida cando este se producía nun contexto físico diferente, pero non cando recordaban no mesmo lugar no que aprenderan. Isto ocorre só para probas de recordo, non para as de recoñecemento.

Máis tarde, Eric Eich (2007) suxeriu que este fenómeno está determinado non tanto pola similitude entre os contextos de codificación e recuperación, senon por como os suxeitos os “sintan”. Defende a «hipótese da mediación do humor», segundo a cal a dependencia do contexto físico é, en realidade, unha dependencia do estado de ánimo.

- Memoria dependente do estado: Algunha información recupérase mellor cando a recuperación se produce no mesmo estado farmacolóxico (ou nun semellante) no que se produciu a aprendizaxe. Isto ocorre porque determinados aspectos do estado poden codificarse incidentalmente como parte da experiencia episódica, e a reinstauración de dito estado durante a recuperación actuaría como unha clave. Coma o efecto anterior, isto só se atopou en probas de recordo, non de recoñecemento.

O mesmo ocorre co estado de ánimo, independentemente da valencia afectiva do material a recordar: o estado de ánimo presente durante a codificación parece actuar como clave de recuperación durante o recordo. En xeral non é un efecto robusto, pero pode obterse evidencia clara e consistente do mesmo se concurren certas condicións: que os suxeitos experimenten afectos fortes, estables e sinceros, que eles mesmos xeren os eventos a recordar e que a recuperación esté mediada por claves “invisibles” producidas polos participantes, non por claves “observables” proporcionadas polo experimentador.

- Memoria dependente do contexto cognitivo: O recordo vese facilitado cando os pensamentos, ideas e conceptos particulares que ocupan a nosa atención durante a fase de codificación coinciden cos da fase de recuperación.

Neste sentido, Marian e Neisser (2000) levan a cabo un estudo con persoas bilingües ruso-inglés, no que lles piden que narren historias sobre as súas vidas en resposta a unhas palabras (claves). Realizan a metade da sesión en ruso e a outra metade en inglés. Atopan que cando a entrevista se desenvolve en ruso, os suxeitos xeran recordos experimentados en fala rusa no 64 % das claves, e un 35 % cando a entrevista se desenvolve en inglés. Obteñen o mesmo para os recordos de fala inglesa. Conclúen que o contexto lingüístico actúa como outra forma de contexto incidental, facilitando a recuperación dos recordos na mesma lingua que se codificaron.

5. Memoria reconstrutiva

É o proceso activo e inferencial de recuperación mediante o cal se enchen os espazos en branco da memoria a partir das experiencias previas, a lóxica ou os obxectivos. Cando a recuperación se ve implicada en recordar algo que está ó límite da accesibilidade, as personas podemos ser capaces de recordar certos aspectos mentres nos vemos obrigadas a imaxinar outros.

Os estudos sobre memoria reconstrutiva supoñen que existen procesos de recuperación automáticos cos que a información emerxe sen razón aparente. Tamén explica que cando non ven á mente a información axeitada, empregamos os fragmentos que temos coma se foran pistas para recompoñer os nosos recordos.

A reconstrución baséase a miúdo no coñecemento previo, que suxire inferencias plausibles. Estas inferencias poden levarnos a cren que estamos recordando algo que en realidade non sucedeu, ou que ocorreu de forma diferente. As inferencias reconstrutivas poden producir erros na memoria que son máis probables a medida que transcorre o tempo desde o evento a recordar, porque diminúe a accesibilidade ó recordo orixinal.

Con todo, os procesos reconstructivos son bastante útiles porque axudan a recordar información verdadeira facendo inferencias plausibles sobre os posibles sucesos.

6. Procesos de olvido: olvido incidental e olvido motivado

Tulving (1974) define o olvido como a incapacidade para recordar nun momento dado algo que si se recordaba nunha ocasión previa.

No estudo da memoria, a palabra olvido ten dúas acepcións: o borrado completo da pegada de memoria que non pode recordarse ou un fallo de recuperación que pode subsanarse con claves axeitadas. A primeira definición implicaría a perda dunha sinapse no cerebro, pero actualmente non pode comprobarse este fenómeno en ningún organismo. Por tanto, este tipo de olvido debe ser descartado.

A segunda acepción é a que se considera no estudo da memoria. A efectividade das claves pode variar, permitindo recordar nun momento posterior algo que parecía olvidado. Nos casos de información que nunca chega a recordarse, pode ocorrer que dita información non fora codificada de forma axeitada. A información non estaría dispoñible na memoria porque nunca chegou a ser almacenada.

Neste marco teórico, consideramos dous tipos de olvido: o olvido incidental, que se produce en ausencia de intención de olvidar, e o olvido motivado, que se produce como resultado de procesos ou condutas dirixidas a diminuír a accesibilidade de determinados contidos de memoria.

6.1. Olvido incidental

Explícase desde varias perspectivas:

- **Teoría do decaemento da pegada:** Considera que o olvido é un proceso pasivo, postulando que os recordos non empregados se desvanecen co paso do tempo. Esta teoría baséase na «curva do olvido» de Ebbinghaus (1885), que establece unha relación logarítmica entre memoria e tempo que explica por que o olvido é moi rápido despois da aprendizaxe e logo se enlentece, e na «lei do desuso» de Thorndike, que postula que os hábitos, e por ende os recordos, que se usan repetidamente se fortalecen, mentres que os que non se usan debilitanse ata desaparecer.

Máis actualmente, Bjork propuxo unha “nova teoría do desuso” na que considera, desde un punto de vista funcional, que o olvido é un resultado necesario da actualización do sistema de memoria, que inhibe o que non se usa e fortalece o que se repite. Moitos investigadores cren que o decaemento está relacionado coa perda de información da MT verbal e visual, e nos efectos de facilitación por repetición ou familiaridade.

Os que apoian esta teoría baséanse en que tanto o nivel de activación coma os elementos estruturais (asociacións) dos recordos degrádanse co tempo, aínda que o recordo subxacente permaneza intacto. Estas teorías teñen sentido, entanto que somos seres biolóxicos en constante cambio: as neuronas morren e as conexións sinápticas modifícanse.

A pesar destas teorías, os psicólogos experimentais actuais consideran que o tempo por si só non explica o olvido, senon que correlaciona cos factores que o causan. Para demostrar a existencia do decaemento, habería que demostrar que o olvido medra co paso do tempo, o que implicaría manter ó suxeito experimental nun estado de vacío mental, sen repaso, pensamentos ou experiencias que contaminasen o estado do recordo. Polo tanto, é imposible demostrar a existencia deste fenómeno.

- **Teoría da fluctuación contextual:** Explica a curva do olvido baseándose en que os cambios do contexto aumentan co paso do tempo. As persoas experimentan constantemente estímulos, situacións, pensamentos e emocións novos. Por conseguinte, o seu contexto incidental será máis semellante a aquel

no que estiveron hai pouco tempo, e perderá similitude co paso do tempo. Esta teoría permite explicar, en parte, o fenómeno da «amnesia infantil» (dificultade da maioría das persoas para recordar os seus primeiros anos de vida).

- **Teoría da interferencia:** Propón que o almacenamento de trazos semellantes dificulta a recuperación. En tanto que o número de trazos parecidos se incrementa co paso do tempo, esta teoría proporciona unha explicación directa da curva do olvido.

A interferencia aumenta cando a clave que permite acceder a unha pegada de memoria obxectivo se asocia a recordos adicionais. Así, a posibilidade de chegar ó recordo a través dunha clave non depende só da forza da asociación entre eles, senon tamén de se a clave se relaciona con outros ítems. Cando unha clave se asocia a varios ítems, estes compiten entre si para acceder á consciencia. Así, o recordo tende a diminuír cando aumenta o número de ítems asociados á mesma clave. Esta idea é respaldada polo «principio de sobrecarga da clave»: cando unha clave se asocia a demasiados elementos, a súa capacidade de dar acceso a cada un dos trazos diminúe.

Consideramos dous tipos de interferencia:

- Retroactiva: Tendencia a que a información adquirida recentemente impida a recuperación de recordos semellantes máis antigos. Os procesos asociados ó almacenamento de novas experiencias perxudican a habilidade de recuperar algunhas máis lonxanas.
- Proactiva: Tendencia que teñen os recordos máis antigos a interferir coa recuperación de experiencias e coñecementos máis recentes. Este fenómeno contribúe a determinar a tasa de olvido e é máis pronunciado en probas de recordo que nas de recoñecemento.

Existen unha serie de mecanismos subxacentes á interferencia que explican como se produce:

- Bloqueo asociativo: Proceso teórico que explica os efectos da interferencia durante a recuperación, segundo a cal as persoas olvidan os exemplares non practicados das categorías practicadas porque as asociacións cos exemplares practicados dominan a recuperación. É dicir, o recordo dos exemplares practicados bloquea o recordo daqueles cos que non se practicou. En termos máis teóricos, dise que as claves fallan ó evocar as súas pegadas obxectivo ó evocar repetidamente un competidor máis forte, o que leva a que se abandonen os esforzos para recuperar o ítem obxectivo.
- Desaprendizaxe asociativa: Propón que o vínculo asociativo que conecta un estímulo cun trazo de memoria se debilita cando se recupera erroneamente o trazo ó buscar outro diferente. É dicir, a conexión entre clave e elemento obxectivo vese “penalizada” cada vez que o segundo se recupera de forma inapropiada. Como ocorría co olvido permanente, non é posible demostrar este fenómeno.
- Inhibición: Postula que o olvido surxe, en parte, pola supresión das pegadas de memoria dos competidores. A perspectiva do control inhibitorio suxire un papel activo e adaptativo o olvido, que pode servir para un propósito útil. Este mecanismo facilita a recuperación e fai que as recuperacións posteriores da mesma información sexan máis sinxelas, ó reducir a competición futura.

6.2. Olvido motivado

6.2.1. Sesgo de positividade

Atópase un sentimento de benestar xeral na maioría da poboación, pero a miúdo este non obedece ás circunstancias obxectivas da vida das persoas. En tanto que a nosa valoración de como nos foi na vida depende dos recordos, podemos dicir que a nosa memoria contribúe á percepción dese benestar: existe un forte sesgo de positividade sobre o que a maioría das persoas recordan a longo prazo, sendo os recordos positivos máis accesibles que os negativos. Este sesgo aumenta coa idade, e focalízase cada vez máis nos obxectivos emocionais e no mantemento do sentimento de benestar.

Charles, Mather e Carstensen (2003) realizaron un estudo do que concluíron que os sesgos de memoria non son accidentais. Pediron a xóvenes e anciáns que observaran trinta e dúas esceas que incluían imaxes agradables, desagradables e neutras. Quince minutos despois, pedíronlles que lembrasen tódalas imaxes que puideran. Obtiveron que se recordaban mellor as imaxes con contido emocional que as neutras, e que os anciáns recordaban menos que os xóvenes. Ademais, atoparon que o recordo de esceas positivas aumentaba conforme o facía a idade: os xóvenes recordaron esceas positivas e negativas por igual, mentres que os anciáns recordaban dúas veces máis esceas positivas que negativas.

Os sesgos emocionais tamén se observan con palabras e caras. Nun estudo posterior, Mather e Carstensen (2005) plantean que a medida que a xente medra e ve que a vida se acurta, céntrase máis en manter unha sensación de benestar e menos en obxectivos que teñen que ver co coñecemento e co futuro. O resultado disto é o desenvolvemento de habilidades de «regulación emocional» que permiten controlar, en parte, os que se recorda.

6.2.2. Terminoloxía sobre olvido motivado

- **Represión:** No marco freudiano, é un mecanismo de defensa psicolóxica que envía recordos, ideas e pensamentos non desexados ó inconsciente para reducir o conflito e a dor psíquica. Os contidos reprimidos non desaparecen da mente: poden seguir exercendo a súa influencia na conduta de forma inconsciente, manifestándose nos soños, preferencias, temas de discusión ou reaccións emocionais. Ademais, estes contidos poden emerger en ocasións futuras, no que Freud chamaba *regreso do reprimido*.
- **Distinción entre «represión» e «supresión»:** A represión é un proceso inconsciente e automático de defensa, mediante o cal se exclúe un recordo da conciencia sen que a persoa chegue a percibilo. A supresión é un proceso consciente, intencional e guiado por obxectivos, no que se exclúen ideas e recordos da conciencia.
- **Olvido motivado:** Ademais do olvido intencional e da amnesia psicóxena, recolle os casos nos que o olvido non é accidental pero tampouco obedece a unha intención, e outros casos máis ordinarios nos que as persoas olvidan cousas desagradables.
 - Olvido intencional: Surxe como consecuencia dunha intención consciente de olvidar. Inclúe estratexias conscientes para olvidar, como a supresión e o cambio intencional de contexto.
 - Amnesia psicóxena: Abarca calquera tipo de olvido de orixe psicolóxica, non atribuíble a danos ou disfuncións biolóxicas. Adoita empregarse este termo para casos de olvido profundo e extraordinario de grandes bloques de información sobre a propia vida, ou para o olvido de eventos específicos que deberían recordarse.

6.2.3. Factores que predín o olvido intencional

En ocasións pode producirse olvido para reducir as interrupcións da interferencia proactiva na nosa concentración. Estes casos adoitan estudarse co procedemento de «olvido dirixido», no que se pide de forma explícita ós participantes que olviden un material codificado recentemente. Existen dúas variantes deste procedemento, e cada unha delas implica distintos procesos de olvido:

- **Método do ítem:** Cada participante debe memorizar unha serie de ítems de un en un. Cada vez que se presenta un ítem, indícase se este debe ser recordado ou olvidado. Logo realízase unha proba de memoria sobre tódalas palabras, na que se observa que o recordo das palabras que debían olvidarse é menor que o das que debían recordarse.

Os efectos deste método obsérvanse tanto en recordo coma en recoñecemento, polo que se cre que reflexa un déficit na codificación episódica. A instrución de recordar desencadea unha codificación semántica

elaborada, pero a de olvidar permite deter o procesamento da palabra. Neste sentido, as persoas exercen control sobre o que deixan pasar á memoria regulando que estímulos reciben procesamento elaborativo e cales non.

- **Método da lista:** Preséntase a instrución de olvidar cando os suxeitos xa levan estudada media lista, xeralmente por sorpresa. A continuación preséntase o resto da lista e logo sométese ós suxeitos a unha proba de memoria, ben sobre ambas listas ou ben só sobre a primeira. Compáranse os resultados cos de un grupo que non recibiu a instrución de olvidar. Obtéñense dous resultados destacables: que o grupo *olvidar* tende a recordar mellor a segunda lista que o grupo *recordar*, é dicir, que a interferencia proactiva da primeira lista adoita desaparecer cando os participantes cren que poden olvidala, o que significa que a instrución de olvidar produce un beneficio; e que o grupo *olvidar* recorda peor os ítems da primeira lista en comparación co grupo *recordar*, o que significa que a instrución ten un custo.

Crese que este método reflexa un déficit de recuperación: os participantes non saben que terán que olvidar a primeira lista mentres a estudan, polo que non teñen motivos para non codificar eficazmente. Os seus efectos adoitan desaparecer en probas de recoñecemento, pero as probas de memoria implícita revelan a presenza dos ítems. Con isto obsérvase, como dicía Freud, que o olvidado intencionalmente pode influir na conduta, aínda que non se sexa consciente.

Existen dúas teorías que poden explicar o olvido dirixido mediante o método da lista:

- **Hipótese da inhibición da recuperación:** A instrución de olvidar a primeira lista inhibe os seus ítems reducindo o seu nivel de activación, e afectando así ó seu recordo posterior. A inhibición non ten efectos permanentes, polo que os recordos son dispoñibles. Esta hipótese explica por que é difícil recordar os ítems olvidados de forma intencional pero é fácil reconcelos: a súa presentación restablece os seus niveis de activación.
- **Hipótese do cambio contextual:** A instrución de olvidar separa mentalmente os ítems que deben olvidarse dos que deben recordarse. Se o contexto mental cambia entre as partes da lista, e o contexto da segunda parte permanece activo durante a proba final, os ítems a olvidar recordaranse menos porque o novo contexto é unha clave de recuperación débil para eles.

Esta hipótese non é incompatible coa anterior se se asume que o cambio de contexto mental se realiza inhibindo o contexto non desexado, en lugar dos ítems individuais.