

El ciclo de la memoria

Elige un recuerdo real y reciente, como un examen o una conversación, y síguelo por las tres etapas, cómo entró la información, dónde crees que quedó guardada y qué te ayudó, o no, a recuperarla.

Codificación
es la entrada de la información a la memoria, lo que percibiste, a qué le prestaste atención y con qué la relacionaste. Anota cómo captaste ese recuerdo.

Almacenamiento
es mantener esa información en el tiempo, entre que la aprendiste y el momento en que intentas recordarla. Anota qué hiciste para conservarla, repasarla, repetirla, relacionarla, o si quedó ahí sin más.

Recuperación
es traer esa información guardada de vuelta a la conciencia cuando la necesitas, casi siempre con ayuda de una pista. Anota qué pista te ayudó, un lugar, un olor, una pregunta, o si no la encontraste.

En qué etapa se perdió este recuerdo. Marca la etapa y anota por qué
el olvido casi siempre pasa en la codificación (nunca le prestaste atención de verdad), en el almacenamiento (no lo repasaste y se debilitó, o algo nuevo interfirió) o en la recuperación (la información sigue ahí pero te faltó la pista correcta).

El ciclo se repite con cada recuerdo nuevo

El olvido es parte normal de cómo funciona la memoria, no un fallo personal ni una señal de un problema clínico. Esta ficha es un ejercicio de estudio, no una prueba diagnóstica.