

1: KONTZEPTUA:

-DEF: Organismoak jasotako esperientziak gordetzeko eta ondoren, berreskuratzeko eta bere portaeran erabiltzeko duen gaitasuna. Jasotako esperientzia horiek ikasketen bidez jasotakoak edo berez jasotakoak izan daitezke. Oroimena konplexua eta dinamikoa da.

-Esperientzia horiek engrametetan jasotzen dira zehazki, hau da, nerbio-sistemako neuronen arteko antolakuntza bereziak diren neurona sinapsi berrietan.

-Urte askotan pentsatu izan da oroimena entitate unitario bat zela, hau da, garuneko egitura bat. Baina hau oraindik ez dago guztiz argi. Baina sinapsiek parte hartzen dutela jakinik, esan dezakegu oroimena ez dela garuneko leku bakar batean gordetzen.

2: OROIMENAREN AHALMENAK:

-**Finkatzea edo fijazioa:** Informazioaren sarrera eta erregistroa burutzea. Horretarako ezinbestekoak dira arreta eta kontzentrazioa, ahalik eta kanal gehien erabiltzea komeni baita.

-**Ebokazioa:** Gordetako informazioa berreskuratzeko aukera.

-**Berrezagutza:** Godetako informazioarekin doan ezagutze-sentsazioa, informazioa berreskuratzen denean edo berriro agertzen zaigunean.

2.1: ATKINSON ETA SHIFFRIN-EN EREDUA:

-**Kodifikazioa:** Informazioaren prozesaketa. Gertakari askotatik bat aukeratzen dugu hainbat arrazoi (atentzioa, ...) direla medio. Aukeraketa horri kodifikazio deritzogu.

-Nola kodifika daiteke? Kodifikazioa 2 modukoa izan daiteke:

-**Automatikoa:** Inkontzientea eta ekidinezina da. Adib: Zerbait entzutea: ezin dugu saihestu entzutea eta beraz, inkontzienteki konturatzen gara.

-**Nahitakoa:** Esfortzuaren bidezkoa da, hau da, esfortzu bat eskatzen du. Adib: Liburu bat irakurtzean, gauza askotaz konturatu nahi badugu adi-adi irakurri beharko dugu. Nahitako kodifikazioan:

-Errepasatu egin behar dugu.

-Tartekatze efektua gertatzen da.

-Posizio seriatuaren efektua gertatzen da: Informazio bat ematean hasierako eta bukaerako gauzak hobeto gogoratzeko eta barneratzeko gaitasuna dugu.

-Kodifikazio moduak:

-Esanahia: Kodifikazio semantikoa.

-Irudien errepresentazioa eta akustikoa.

-Antolakuntza mentala: Hierarkiaz eta zatikatuz prozesatzen dugu. Adib: Testu bat hartu eta izenburua jartzen diogu, azpimarratu egiten dugu, zati txikitan banatu. Horrek oroimena errazten du.

-Kodifikazio mailak:

-Azalekoa: Kodifikazio hau burutzean informazioa berehala galtzen da. Adib: Trenaren hotsa entzuten dugu, ezagutzen dugu, baina, arreta gehiegi jarri ez diogunez, nahiz eta kodifikatu, ahaztu egiten da eta handik denbora gutxira ez gara oroitzen.

-Sakona: Informazio hau ez dugu berehala galduko, estimuluak zerbait suposatu baitio eta atentzioa jarri dionez, kodifikazioa sakona izan baita.

-**Gordetzea**: Sistema konplexu eta dinamikoa denez, esperientzia 3 egituratan edo 3 modutan gordetzen da. Gordetze modu hori denboraren araberakoa izango da:

-Oroimen sentsoriala: Gordeketa 0'25 s-tan gertatzen da. Informazioa modu ikonografiakoan gordetzen da, elaboraziorik gabe. Automatikoa eta oso azkarra da eta ez gara konturatzen gorde dugunik ere. Inkontzientea da. 2 mota daude:

-*Oroimen fotografikoa edo ikonikoa*: Zerbait ikusi, baina, berehala ahaztuko duguna. Adib: Autobusa pasatzen ikustea.

-*Oroimen akustikoa edo ekoikoa*: Zerbait entzun, baina, berehala ahaztuko duguna.

Informazio bat dugunean, interferentzia bat gertatzen bada, narriadura edo estaltzea (aurreko irudi baten gainean beste bat azaltzea), aurrekoa ezabatu eta informazioa ez da gordeko. Aldiz, atentzioa jartzen badugu edo interpretatzen badugu, informazioa gordelekura joango da, epe laburreko gordelekura zehazki.

-Epe laburreko oroimena: 15-30 s-tan gertatzen da. Mugatua da, modu honetan 7 ale gorde baititzakegu soilik, bai akustikoki, bai semantikoki. Oroimen mota honetan:

-Atentzioa jarri da.

-Prozesaketa eman da: azalekoa edo sokona.

-Prozesaketarik ematen ez bada, ahaztu egingo da.

Oroimen mota hau gertatzen da estimulua lehentasunezko zerbait edo gauza berri bat denean. Adib: Hitz zerrenda batean, lehenengo gogoratzen dugun hitza azkenekoa da eta bestalde, hitz esanguratsu edo berri bat esan badu, hori ere gogoratuko dugu (lehentasun eta **retzentzia** efektua)

Behin epe laburreko oroimenean gordeta, bukle fonatorioa erabiliz edo errepikatuz, informazioa epe luzean gordetzera pasa daiteke.

Agureek, epe laburrekoa baino hobea dute epe luzeko oroimena.

-Epe luzeko oroimena: Orain arte pentsatu da oroimen honen kapazitatea mugatua zela, hau da, betetzean gehiago ezin zela oroitu. Baina, gaur egun badakigu mugagabea dela. Gordeleku honetan informazio egonkorra eta iraunkorra gordetzen da. Epe luzeko oroimenaren sailkapena Tulving-en arabera: 3 oroimen mota bereizi zituen, 2 esplizituak eta bat implizituak.

-Esplicitua:

-Hitzen bidezkoa.

-Oroitzapen kontzientearen bidezkoa.

-OROIMEN EPISODIKOA (istorioak edo gertatu zaiguna gogoratzea) eta OROIMEN SEMANTIKOA (norbaitek zer esan duen gogoratzea).

-Inplizitua:

-Oroitzapen ez-kontzientearen bidezkoa.

-PROZEDUREN OROIMENA (gauzak nola egiten diren gogoratzea).

-Berreskuratzea: Gordetako informazioa berrerabiltzeko berreskuratu egin behar da eta horretarako 2 prozesu burutu beharko dira:

-**Berrezagutza:** Bilatu beharrean, subjektuak senidetasunez ezagutu edo asmatzea. Esfortzu gutxiago behar duenez, ekoizpen handiagoa du. Hau erabil daiteke, adibidez, test azterketetan.

-**Oroitzapena:** Laguntzarik gabe, subjektuak informazioa berreskuratzea. Materiaren bilaketan datza. Hau erabil daiteke, adibidez, garatzeko galderak dituen azterketa bat egitean, telefono zenbakiak gogoratzean, hitz zerrenda bat gogoratzean, ... Oroitzapenean, lehenengo klabeak edo gakoak aurkitzen dira, ondoren, gako horiek erantzun posibleak aurkitzeko erabiltzen dira eta azkenean, soluzioa erabakitzen da.

Informazioa lortzea errazagoa izango da oroimen sentsorialean edo epe laburreko oroimenean eta zailagoa epe luzeko oroimenean, erabileraren arabera beti ere. Bestalde, bildutakoa ondo sailkatua badin badago, errazagoa izango da aurkitzea eta erabiltzea.

3: EPE LUZEKO OROIMENAREN ALDAGAIK:

Epe luzeko oroimenean hainbat aldagaik edo faktorek hartzen dute parte:

-**Aurreko ezagutzak:** Zerbait ikasi aurretik jakiten denak.

-**Aktibazioak:** Ikasteko motibazioak.

-**Errepikapenak.**

-**Atentzioak.**

-**Antolaketak.**

-**Ikasketa motak:**

-**Ikasketa intentsiboak:** Denbora laburrean asko ikastea. Eduki arinak ikasten dira ikasketa honetan eta aktibazio eta motibazio handiagoak behar ditu.

-**Mailakako ikasketak:** Egunero ikastea. Eduki praktikoak ikasten dira. Fijazio edo finkatze handiagoa behar du eta gakoan erreferentziak erabili behar dira

4: ARAU MNEUMOTEKNIKOAK:

Ikasterako orduan logika edo eskemak aurkitzen ez ditugunean erabiltzen ditugun elementuak dira:

-**Barrukoak:** Bertsoak, Loci-ren metodoa (gauzak mentalki lekuz aldatzea gogoratzeko), zentzuzko birkodifikazioa ...

-**Kanpokoak:** Eraztuna lekuz aldatzea, hatz-koskorak erabiltzea hilabete bakoitzeko egun kopurua gogoratzeko, botika gosarian hartu behar dugula gogoratzeko, postitak jartzea komuneko ispiluan ...

5: KONTSULTAN:

-Gaixoaren aktibazio-puntua aurkitu.

-Emozioa eta interesa sorrarazi.

-Lehentasun eta berritasunaren eragina erabili.

-Esaldi sendoak eta irmotasun handikoak erabiliz eta errepikatuz, garrantzia azpimarratu.

-Kategorizazioak edo eskemak erabili, izenburu sinpleekin, labur eta borobiltzeko.

-Argibide sinpleak eman, xehetasunez eta zehaztasunez eta baztertu argibide orokor eta abstraktuak.

-Kontsultan erabil daitezkeen beste estrategia batzuk:

-Gaixoak zer dakien haztatzea.

-Gaixoari galderak egitea. Adb: *“Oso garrantzitsua da zuretzat botika hau hartzea. Ez ahaztu botika hartzea. Gogoratzen duzu zer hartu behar duzun?”*

-Aktiboki irakurtzea.

-Gauzak kontatzea.

-Berrikustea.

6: BERRESKURATZEKO GAKOAK:

-**“Priming” edo prestakuntza:** Oroitzapen bat gogoratzeko bertara eramaten gaituen bidea identifikatzea (oroitzapen gordelekura asoziazio sare baten bidez iristea).

-**Umorea eta oroimena:** Umoretsu gaudenean, esperientzia onak gogoratzen ditugu eta triste gaudenean berriz, esperientzia txarrak.

-**Egoeraren menpeko oroimena:** Hobeto gogoratzen dugu egoera berdinean gertatu den informazio bat: uretan, alkohola, ...

-**Bat bateko oroitzapena:** Zerbaiti garrantzia ematen badiogu, hobeto gogoratzen ditugu gauzak. Adib: Torre bikiak erori zirenean, egun horretan zer egin genuen gogoratzen dugu.

7: AHAZTEA:

Prozesu adaptatibo bat da. Prozesu honetan:

- Akatsak daude kodifikazioan, atentzio faltagatik.
- Akatsak daude gordeketan: Informazio erabiltzen ez dugunean ahaztu egiten zaigu.
- Akatsak daude berreskuratzean:
 - Interferentziak daudelako edo berreskuratzea blokeatua dagoelako:
 - Inhibizio proaktiboa: Nekien informazioak informazio berriari eragitea.
 - Inhibizio erretroaktiboa: Informazio berriak nekien informazioari eragitea.
 - Klabeen arazoak daudelako.
 - Ahaztea eragindakoa edo esanguratsua (Freud)