

Cómo me siento respecto de mi memoria

Nombre: _____ Fecha: _____

A continuación, se incluyen enunciados sobre los sentimientos que las personas pueden tener respecto de su memoria. Lea cada enunciado y analice sus sentimientos durante las últimas *dos semanas*. Luego, marque la casilla junto a la respuesta que describe mejor en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con cada enunciado.

1. En general, estoy orgulloso de mi capacidad de memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

2. Sucede algo realmente grave con mi memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

3. Si algo es importante, es probable que lo recuerde.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

4. Cuando olvido algo, temo que pueda tener un problema grave de memoria, como la enfermedad de Alzheimer.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

5. Mi memoria es peor que la de la mayoría de las personas de mi edad.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

6. Confío en mi capacidad para recordar las cosas.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

7. Me siento infeliz cuando pienso en mi capacidad de memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

8. Me preocupa que los demás noten que mi memoria no es muy buena.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

9. Cuando me cuesta recordar algo, intento no ser muy duro conmigo mismo.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

10. Me preocupa mi memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

11. Últimamente, mi memoria está cada vez peor.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

12. En general, estoy satisfecho con mi capacidad de memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

13. No me enojo si tengo problemas para recordar algo.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

14. Me preocupa olvidar algo importante.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

15. Me avergüenza mi capacidad de memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

16. Me fastidia o me irrita sentir que estoy olvidadizo.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

17. Mi memoria es buena para mi edad.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

18. Me preocupa mi capacidad de memoria.

Totalmente de acuerdo De acuerdo Indeciso En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

Errores de memoria

Nombre: _____ Fecha: _____

A continuación, se incluye una lista de errores comunes de memoria que cometen las personas. Decida con qué frecuencia ha cometido cada uno de estos errores en las *últimas dos semanas*. Luego, marque la casilla junto a la respuesta apropiada.

1. Olvidarse de pagar una factura antes del vencimiento.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

2. Extraviar algo que utiliza a diario, como las llaves o los anteojos.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

3. Tener problemas para recordar un número de teléfono que acaba de buscar.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

4. No recordar el nombre de alguien que acaba de conocer.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

5. Buscar algo y dejarlo donde estaba, cuando en verdad quería llevarlo con usted.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

6. Olvidarse de una cita.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

7. Olvidarse de lo que estaba a punto de hacer; por ejemplo, entrar en una habitación y olvidarse de lo que fue a hacer allí.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

8. Olvidarse de hacer un mandado.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

9. En una conversación, tener dificultades para encontrar una palabra específica que quiere decir.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

10. Tener dificultades para recordar los detalles de un artículo de periódico o revista que leyó antes ese mismo día.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

11. Olvidarse de tomar un medicamento.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

12. No recordar el nombre de alguien que conoce desde hace tiempo.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

13. Olvidarse de transmitir un mensaje.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

14. Olvidarse de lo que iba a decir en una conversación.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

15. Olvidarse de un cumpleaños o de un aniversario que solía recordar bien.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

16. Olvidarse de un número de teléfono que usa con frecuencia.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

17. Volver a contar una historia o una broma a la misma persona porque se olvidó de que ya se la había contado.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

18. Perder algo que guardó hace solo unos días.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

19. Olvidarse de comprar algo que quería comprar.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

20. Olvidarse de los detalles de una conversación reciente.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

Uso de estrategias de memoria

Nombre: _____ Fecha: _____

Las personas con frecuencia utilizan diversos trucos o estrategias que las ayudan a recordar las cosas. A continuación, se enumeran varias estrategias. Indique con qué frecuencia ha usado cada una de esas estrategias en las *últimas dos semanas*. Luego, marque la casilla junto a la respuesta apropiada.

1. Utilizar un temporizador o una alarma para recordar cuándo hacer algo.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

2. Pedirle a otra persona que lo ayude a recordar algo o que le recuerde hacer algo.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

3. Crear una rima de lo que quiere recordar.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

4. Crear una imagen mental de algo que quiere recordar, como un nombre y una cara.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

5. Escribir cosas en una agenda, como citas o cosas que debe hacer.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

6. Repasar el alfabeto, una letra a la vez, para ver si así recuerda un nombre o una palabra.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

7. Organizar la información que desea recordar; por ejemplo, organizar la lista de comestibles según los grupos de alimentos.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

8. Decir algo en voz alta para recordarlo, como un número de teléfono que acaba de buscar.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

9. Usar una rutina para recordar cosas importantes, como verificar si tiene la billetera y las llaves al salir de su casa.

- a. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

10. Escribir listas, por ejemplo, una lista de comestibles o una lista de cosas que debe hacer.

b. Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

11. Elaborar mentalmente algo que quiere recordar; por ejemplo, concentrarse en muchos detalles.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

12. Colocar algo en un lugar destacado para recordar lo que debe hacer, por ejemplo, colocar el paraguas junto a la puerta principal para recordar llevarlo con usted al salir.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

13. Repetirse algo con intervalos cada vez más largos para recordarlo.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

14. Crear una historia para vincular la información que desea recordar.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

15. Escribir en un cuaderno las cosas que quiere recordar.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

16. Crear un acrónimo de las primeras letras en una lista de cosas que debe recordar, como papas, azúcar, limones, manzanas y aguacates («palma»).

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

17. Concentrarse a propósito con intensidad en algo para recordarlo.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

18. Escribir una nota o un recordatorio para usted (que no sea en una agenda ni en un cuaderno).

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca

19. Retroceder mentalmente los pasos para recordar algo, como la ubicación de un artículo extraviado.

Siempre A menudo A veces Raramente Nunca
