

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

Dé vuelta la página para completar el cuestionario.

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 enoja 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

Dé vuelta la página para completar el cuestionario.

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

Dé vuelta la página para completar el cuestionario.

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
