**5.gaia: Oroimenaren ikasketa esparruak eta inplikazio praktikoak**

Gaiaren eskema:

5.1.- Ikuspegi ekologikoa

* Salaketak; Watergate kasua
* Berezko oroimenaren garrantzia

5.2.- Oroimena nola trebatu

* 5.2.1.-Psikoestimulazioa.
* 5.2.2.-Mnemotekniak

5.3.-Lekukoen oroimena

5.4.-Oroimenak kale egiten duenean:

* Traumak: Garun mina
* Amnesia
* Dementziak

5.1 Ikuspegi Ekologikoa

* Aldiz, 70. hamarkadan aditu askok, laborategian baino nahiago zuten oroimenaren ikasketa eguneroko bizitzara plazaratu. Hots, ingurumen naturalean oroimena nola funtzionatzen duen ikastea.
* Eguneroko bizitzan sortzen diren hutsak aztertzea zuten helburu.
* Esaterako:
  + Erosleen jarrerak aztertu (zerbait erostea ahaztu dituzten pertsonekin) zituzten.
  + Oroimen autobiografikoak: egunerokoen erabilpena neurtu. Auzitegietan gaizkileen adierazpenak aztertu.
  + Lekukoen oroitzapenak (grabaketak, argazkiak, txostenak).
  + Zaharretan edota nagusietan oroimen galerak edo nahasmenduak aztertu.
  + Gaixoen oroimenaren funtzionamendua aztertu.
  + Prebentzioa: Oroimena hobetzeko eskuhartze- programak.
* **Neisser** dugu ikuspegi honen bultzagilea.
  + Neisser-ek giro naturaletan burututako ikerketen baliozkotasuna defendatzen du.
  + Alde batetik, oroimenaren azterketa eta ezagutza aberatsagoa lortzen delako.
  + Bestalde, barneko baliotasuna galdu daiteke. Zorroztasun zientifikoa, alegia.
  + Zein metodo erabili zituen Neisser-ek? Batez ere txosten pertsonalak.
  + Oroimen autobiografikoa aztertzean geure bizitzarekin, esperientzi pertsonalekin zerikusia duten oroitzapenak, hutsak eta ahazmenak kontutan hartuko dira.
  + Adb: ***Watergate*** (1981). Itxaropen eta behar izanak

WATERGATE kasua:

*1972an 5 gizon material elektroniko desberdinarekin, alderdi demokrataren Washington (EEUU)eko bulegoetan harrapatu zituzten, Watergate izeneko apartamentu eta bulego konplexuan. Beranduago 5 hauek, espiatze eta sabotaiagatik salatuak izan ziren, Richard Nixonen ber aukeraketaren alde. Istilu honetan jende asko izan zen inplikaturik, Nixon presidentea bera ere. Senatuak izendatutako komiteak ikerketa politikoa aurrera eramaten duenean, Nixonen zintak entregatzeko ezarekin topatzen da. Zinta hauetan, berak eta Administrazioko zenbait kideek izandako elkarrizketak jasotzen dira. Egoera honetan John W. Dean-en izena sortzen da. Berau, presidentearen kontseilari ohia zen eta dozenaka elkarrizketaren inguruan deklarazioak egiten ditu. Deklarazio hauetan, Nixonen administrazioko zenbait pertsona kasu honetan parte hartzeaz akusatzen ditu, baita Nixon bera ere. Beranduago, Nixon presidenteak, zintak entregatzeko erabakia hartu zuen. Honek izugarrizko aukera eman zion Neisserri (1981), elkarrizketei buruzko oroimena ingurumen natural batean aztertzeko.*

* Hasieran, John Dean oroimen handiko gizona zela kontsideratzen zen.
* Baina, Neisserek grabazioak eta bere adierazpenak aztertu ostean, hain ona ez zela aurkitu zuen.
* Ideia orokorrak gogoratze zituen baina xehetasunak ez

**5.1.2.Berezko Oroimen-adituaren kasua.**

* Aditu batzuk pertsona batzuk izugarrizko oroimena dutela adierazten dute. Luria-k (1968) kasu berezi bat aztertu zuen. Sheresshevskii errusiarra dugu gehien ezagutzen den kasu bat. Oroimena izugarri ona omen zuen:
  + 100 digitu baino gehiago zuten zerrendak oso ondo gogoratzen zituen.
  + ezezagunak zituen hizkuntzatan olerkiak errepikatzen zituen.
  + formula zientifiko konplexuak ere ondo gogoratzen zituen.
* Zein zen bere sekretua?
* Bisualizazioak erabiltzen zituela (oroimen fotografikoa).
* Gogo- irudiak erabiltzeko erraztasunaz gain ahalmen sinestesikoa zuen. Hots, beste zentzumenen bidez jasotako informazioa gogo- irudietan bihurtzen zituen.
* Esaterako, 2000 frekuentzia Ziklo/segundoko soinu bat aurkezten zitzaionean zera esan zuen:
* “ Su artifizialen gaztelu bat dirudi arrosaz eta gorriz margotuta.
* Edo, Koloreak ez atseginak dira eta zaporea nazkagarria zela adieraziaz. Kalabaza ustelaren zaporea, hain zuzen ere. Halako, elikadura batekin osasuna arriskuan egon daiteke.”
* Baina, desabantailak ere bazituen. Batzuetan, informazioak ez zituen ahazten, eta behin eta berriro gogora etortzen zitzaizkion. Informazioak pilatuaz.

**Berezko Oroimen bikaina versus estrategak**

Wikding eta Valentine (1994) deskubritu zuten batzuk, berezko trebetasuna dutela oroimena bikaina adierazteko, eta beste batzuk berriz estrategia egokiak erabiliaz ere oroimena ona adierazi dezaketela.

Londres-en Munduko Oroimenaren txapelketa ospatzen zen eta partaideak bi taldeetan sailkatu ziren:

1. Estrategak: oroimen teknikak edota estrategiak erabiltzen dituztenak.
2. Berezko oroimen trebetasunak adierazten dituztenak. Haurtzarotik berezko oroimen-ahalmena bikaina zutela adierazten zutenak.

Bi oroimen atazak erabili ziren:

1. Ataza estrategikoak:aurpegien izenak gogoratzea. Asoziazioak.
2. Ataza ez estrategikoak: bisualizazioak.

Emaitzak:

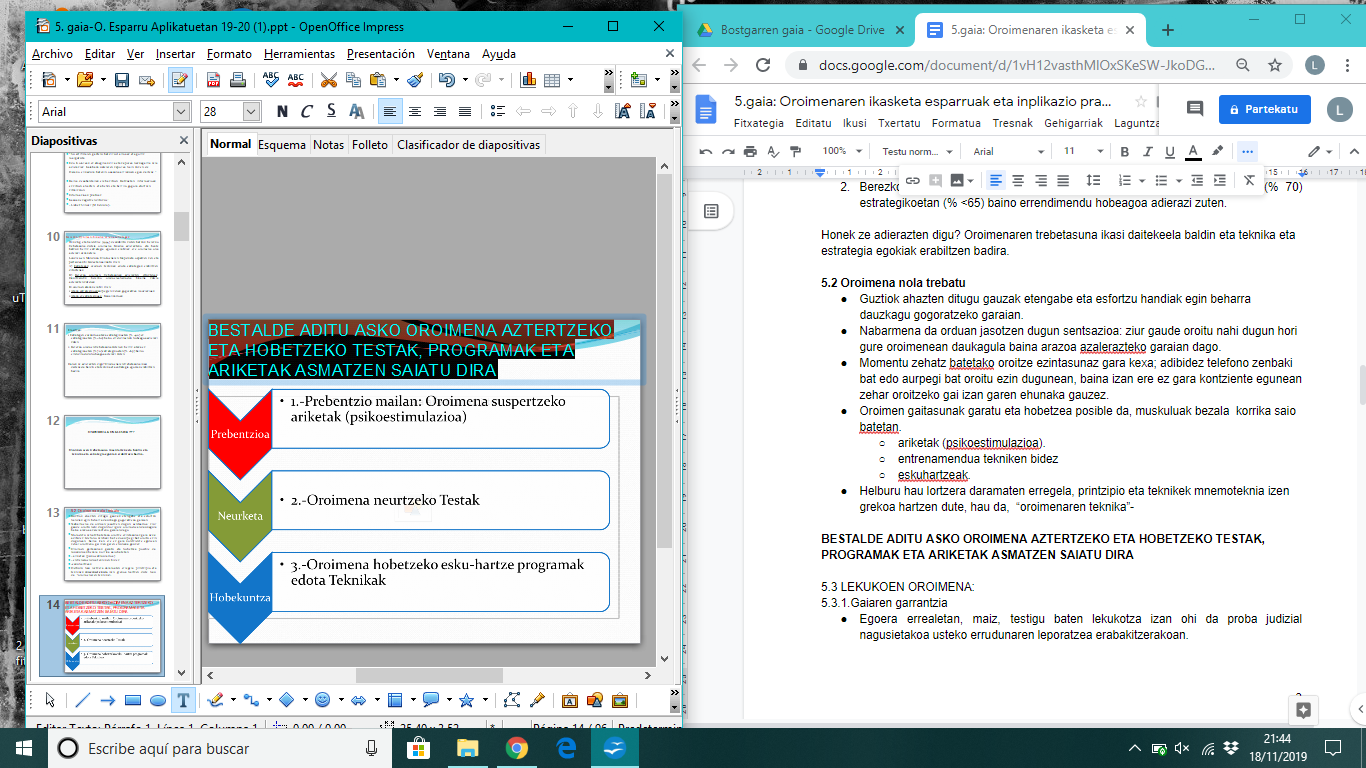
1. Estrategen exekuzioa ataza estrategikoetan (% >90) ez estrategikoetan (% <60) baino errendimendu hobeagoa adierazi zuten.
2. Berezko oroimen trebetasuna zutenek, berriz, ataza ez estrategikoetan (% 70) estrategikoetan (% <65) baino errendimendu hobeagoa adierazi zuten.

Honek ze adierazten digu? Oroimenaren trebetasuna ikasi daitekeela baldin eta teknika eta estrategia egokiak erabiltzen badira.

**5.2 Oroimena nola trebatu**

* Guztiok ahazten ditugu gauzak etengabe eta esfortzu handiak egin beharra dauzkagu gogoratzeko garaian.
* Nabarmena da orduan jasotzen dugun sentsazioa: ziur gaude oroitu nahi dugun hori gure oroimenean daukagula baina arazoa azalerazteko garaian dago.
* Momentu zehatz batetako oroitze ezintasunaz gara kexa; adibidez telefono zenbaki bat edo aurpegi bat oroitu ezin dugunean, baina izan ere ez gara kontziente egunean zehar oroitzeko gai izan garen ehunaka gauzez.
* Oroimen gaitasunak garatu eta hobetzea posible da, muskuluak bezala korrika saio batetan.
  + ariketak (psikoestimulazioa).
  + entrenamendua tekniken bidez
  + eskuhartzeak.
* Helburu hau lortzera daramaten erregela, printzipio eta teknikek mnemoteknia izen grekoa hartzen dute, hau da, “oroimenaren teknika”-

**BESTALDE ADITU ASKO OROIMENA AZTERTZEKO ETA HOBETZEKO TESTAK, PROGRAMAK ETA ARIKETAK ASMATZEN SAIATU DIRA**



5.2.1.PSIKOESTIMULAZIOA

* Oroimena hainbat prozesu kognitibo ahalbidetzen dituen sistema kognitibo garrantzitsu bat da.
* Horien artean, norbanakoaren bizipenak, gertakariak, jazoerak zein ezagutzak ikasteaz, gordetzeaz eta berreskuratzeaz arduratzen da.
* Nagusiek edo Zaharrek euren oroimenari buruz kexa subjektibo ugari adierazten dituzte.
* Esaterako, sarritan erabiltzen diren telefono zenbakiak ahaztea, eskatutako hitz-orduak gogoratzea (sendagilea/ kutxan) etxetik joatean argiak/sua itzaltzea ez gogoratzea, egunkarian irakurri berri diren gertaerak ongi ez oroitzea, eta antzerakoak.
* Horregatik, elkarte desberdinek ariketak erabiltzea proposatzen dute.
* Esaterako, Lahar Elkargoko kide batzuk (2014) “Psikoestimulazioa” izen-burua duen liburuxka euskaraz argitaratu zuten.
* Bi dira liburu horren helburuak:

1. Alzheimer-en gaixotasuna eta, oro har, endekapenezkoak diren dementziek eragindako galera kognitiboa atzeratzen laguntzea.
2. Dementziarik ez duten adinekoen kasuan, galera kognitiboa prebenitzea.

* Lan oroimena lantzeko ariketak:

1. 7 desberdintasunak 30 segundotan.
2. Aztertu irudiak 30 segundoz eta gogoratu
3. Hitzak memorizatu eta galderak erantzun.
4. Abestiak jarraitu.
5. Errezetak explikatzea.

5.2.2. Nola trebatu oroimena nagusi batekin?

* Esaterako, pertsona nagusien oroimenaren funtzionamendua hobetzeko asmoarekin zerbitzu desberdinetan programa ezberdinak suspertzen ari dira. Esaterako:
  + 1. Saioa: Aurkezpena. Arnasketa- sarrera.
  + 2. Saioa:Oroimenaren funtzionamendua. Zentzumenak (ikusmena)
  + 3.Saioa; Arreta: selektiboa eta bisuala-
  + 4.Saioa: Entzumena eta ukimena
  + 5 y 6.Saioak: Lengoaia trebatu
  + 7.Saioak: Adimen- reestrukturazioa
  + 8 y 9.Saioak: Kalkuloa eta arazo aritmetikoak
  + 10.Saioa: Taldekatze, errepikapena eta asoziazio entrenamen.
  + 11. Saioa:Bisualizazioak
  + 12. Saioak:Bisualizazioak eta asoziazioak: loci metodoa
  + 13. Saioa:Aurpegia-izena metodoa eta norabide tenporala.
  + 14.Saioa: Norabide espaziala
  + 15 eta 16.Saioak: eguneroko ahazturak

5.2.3. OROIMEN TEKNIKAK (Ariketa mnemoteknikoak)

A)Ikusmen teknikak: Kokapenaren metodoa

* Garai klasikoan du jatorri
* Oroitu behar diren elementuak, kokapen desberdinekin erlazionatzen dira. Elementu desberdinak irudikatuaz (Adb: Ibilbide batean zehar dauden leku desberdinekin)
* Teknikaren mugak :
  + Elementuak, ikasitako ordenatik kanpo oroitzeko zailtasunak
  + Hitz nahiz ideia abstraktuekin erabiltzeko zaila
  + Eguneroko bizitzan erabiltzeko zaila
  + Ahoz azaldutako informazioarekin, ikusmen bidez azaldutakoarekin baino hobeto funtzionatzen du (ziurrenik, aurkezpen bisualak, imajina mentala sortzea oztopatzen duelako)

**PROZEDURA**

1.-Leku ezberdinetan pentsatu. Hots, Unibertsitateko Gelategitik Psikologia Fakultateko bidean gune desberdinetan (taberna, ikas-gelak, irakasleen bulegoak,….) pentsatu.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.- eta 8.

2.-Geroago, ondoren azaltzen diren irudi batzuekin lotzen saiatu.

3.-Imajinatu zeure burua kokagune fisiko guzti horietatik mugitzen zarenean. Izan sortzaile, apurtu zure eskemak!

4.-Oroitzapen froga:

Saiatu gogoratzen azaldutako irudiak ordena jarraituaz.

**B)Ikusmenezko teknikak. Pertxeroa edo esakitoki metodoa**

1)Batetik hamarrerako (1-10) zenbakiekin hamar hitz “esakitoki edo percha” hartu behar dira. Eta lotu errima kontutan hartuaz. Gero buruz ikasi:

* Bat = larunbat
* Bi = zubi
* Hiru = armairu
* Lau=arau
* Bost=Konpos
* Sei=izei
* Zazpi=azpi
* Zortzi=ehortzi
* Bederatzi=ebatzi
* Hamar=atzamar

2) Ondoren honako hitzak ikasi behar dituzu: gerraontzia, txerria, aulkia, ardia, gaztelua, alfonbra, belarra, hondartza, inudea, prismatikoak.

3)Orain, hartu esekitoki hitza “larunbat” (bat hitzarekin errima duena), eta sor ezazu irudi bat larunbat eta gerraontzi bat nolabait lotzen dituena. Adibidez, imajina dezakezu larunbatetan gerraontziak portura itzultzen direla.

**Mugak:**

* Entrenamendua luzea behar du.
* Elementu zehatzekin erabiltzea errazagoa da.
* Eguneroko bizitzan erabiltzeko zaila izan daiteke.
* Esekitoki-hitzaren eta kokapen-metodoen artean antzekotasun nabarmenak daude.
* Diferentzia nagusiena da esekitoki-hitzaren sistemak zenbakiak erabiltzen dituela, eta kokapenak ez.

**C)Izenak gogoratzeko teknika**

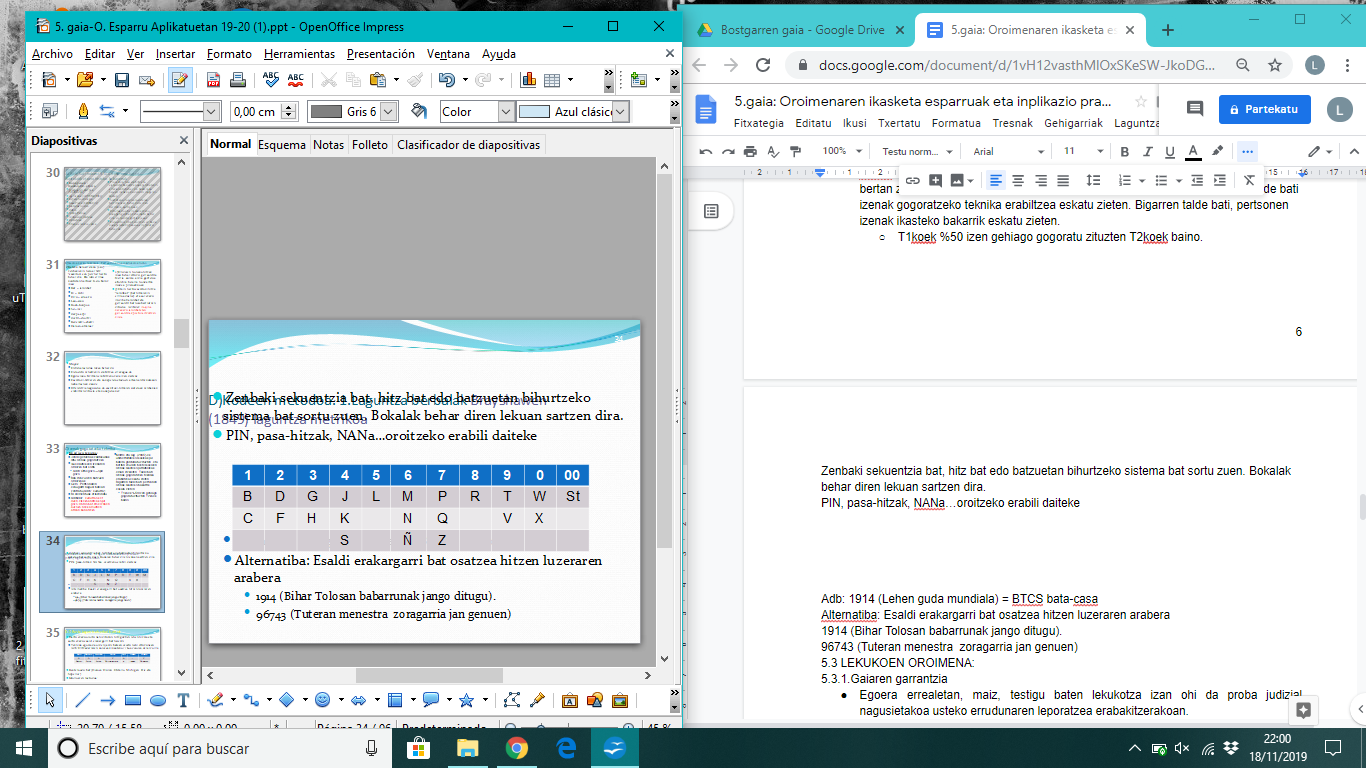
* Imajinen teknika:
* Jende gehienak zailtasunak ditu izenak gogoratzeko.
* Ikusi daitekeen izenaren ordezko bat sortu
* Adib: Orbegozo→opil gozo
* Bila itzazu izen batzuen ordezkoak.
* Gero, Pertsonaren ezaugarri nagusi batean zentratu (Adib.: sudurra)
* Bi elementuak erlazionatu.
* Adibidez, sudurra oker duen etxekoandreak opil gozo mordo bat erosi zituen auzoko neska mutilen artean banatzeko.
* Morris eta lag. (2005)-ek unibertsitateko ikasleak jai batera gonbidatu zituzten, eta bertan zeuden beste ikasleen izenak ikasteko jarraibideak eman zizkieten. Talde bati izenak gogoratzeko teknika erabiltzea eskatu zieten. Bigarren talde bati, pertsonen izenak ikasteko bakarrik eskatu zieten.
  + T1koek %50 izen gehiago gogoratu zituzten T2koek baino.

D)Kodeen metodoa.

1.Laguntza berbalak Brayshawen (1849) laguntza metrikoa

Zenbaki sekuentzia bat, hitz bat edo batzuetan bihurtzeko sistema bat sortu zuen. Bokalak behar diren lekuan sartzen dira.

PIN, pasa-hitzak, NANa…oroitzeko erabili daiteke



* Adb: 1914 (Lehen guda mundiala) = BTCS bata-casa
* Alternatiba: Esaldi erakargarri bat osatzea hitzen luzeraren arabera
* 1914 (Bihar Tolosan babarrunak jango ditugu).
* 96743 (Tuteran menestra zoragarria jan genuen)

2.Beste laguntza berbal batzuk

* Hartu ezazu oroitu nahi dituzun hitz guztien lehen hizkia eta sortu ezazu esaldi erakargarri bat haiekin
* Teknika egokia da orden jakin batean oroitu nahi dituzunean. Adb: Ortzadarraren koloreak ikasteko // Los colores del arco iris



Istorioaren metodoa:

**Zenbait kontzeptu:**

* Erlaziorik gabeko zenbait hitz istorio baten barnean orden zehatz batean sartu

**Mugak**:

* Denbora gehiegi eskatzen du
* Ordenatik kanpo elementuak berreskuperatzeko zailtasuna

¿Zergatik funtzionatzen dute teknikak?

* Ikaskuntza egitura bat sortzen delako. Oroitzapena non hasi eta bukatu finkatzen da.
* Teknika hauen osagai garrantzitsua:
* **Kodeketa esanguratsua** 
  + Informazioa aurreko ezagutzarekin erlazionatzen da
* **Berreskurapen egitura-organizazioa**
  + Ikurra/gakoak, ondorengo oroitzapenean laguntzeko gordetzen dira
* **Abiadura gehitzea** 
  + Praktikak kodeketa eta berreskurapen abiadura handitzen duelako

Mugak eta zailtasunak

* Ez dira lagungarri egoera guztietan.
* Adb: Ez dute poema edo material abstraktua oroitzeko balio.
* Ez dute mugimendu konplexu edo abileziak oroitzeko balio
* Eguneroko bizitzan garrantzi gutxi dauka.
* Irakasgai baten Edukiak ikasteko bai.
* Gutxitan behar izaten dugu elementu zerrenda bat bere ordena jarraituz ikasteko (Adb: erosketak egitera joateko hobe da zerrenda on bat patrikan eramatea)
* Esfortzua, praktika eta denbora behar da.

Laburpena: Mnemotekniak

* Jende askok kanpoko laguntzetan konfiantza du:
  + Adb: Egunerokoak, zerrendak, ordenagailuak, PDAk, sakela-telefonoak, …
* Aldiz zenbait adituak, naturalki egiteko gaitasuna duten, beste batzuk asko landutako teknikak erabiltzen dituzte:
* Ikusizko imajinak erabiliz:
  + Kokapenaren metodoa
  + Pertxero edo errima metodoa
* Laguntza berbalak:
  + Kodeen metodoa
  + Istorioaren metodoa

**5.3 LEKUKOEN OROIMENA:**

5.3.1.Gaiaren garrantzia

* Egoera errealetan, maiz, testigu baten lekukotza izan ohi da proba judizial nagusietakoa usteko errudunaren leporatzea erabakitzerakoan.
* Lekukotza: Gertaera zuzen- zuzenean bere begiz ikusi duen pertsonak gertaera honi buruz ematen duen informazioa dela esaten da.
* Gertaerei buruzko lekukotzaren kalitateaz arduratzen den ezagutza eta ikerketa alorrari lekukotzaren psikologia deritzo.
  + Zein punturaino da ziurra aitorpen bat?
  + Testiguek dioten guztia erreala al da? (asmatuak, faltsua…)
  + Fidagarria?

+ Zehaztasuna:

* Lekukoak kontatzen diguna, esaten duen bezala gertatu den ala ez. Errealitatera egokitzen den ala ez.

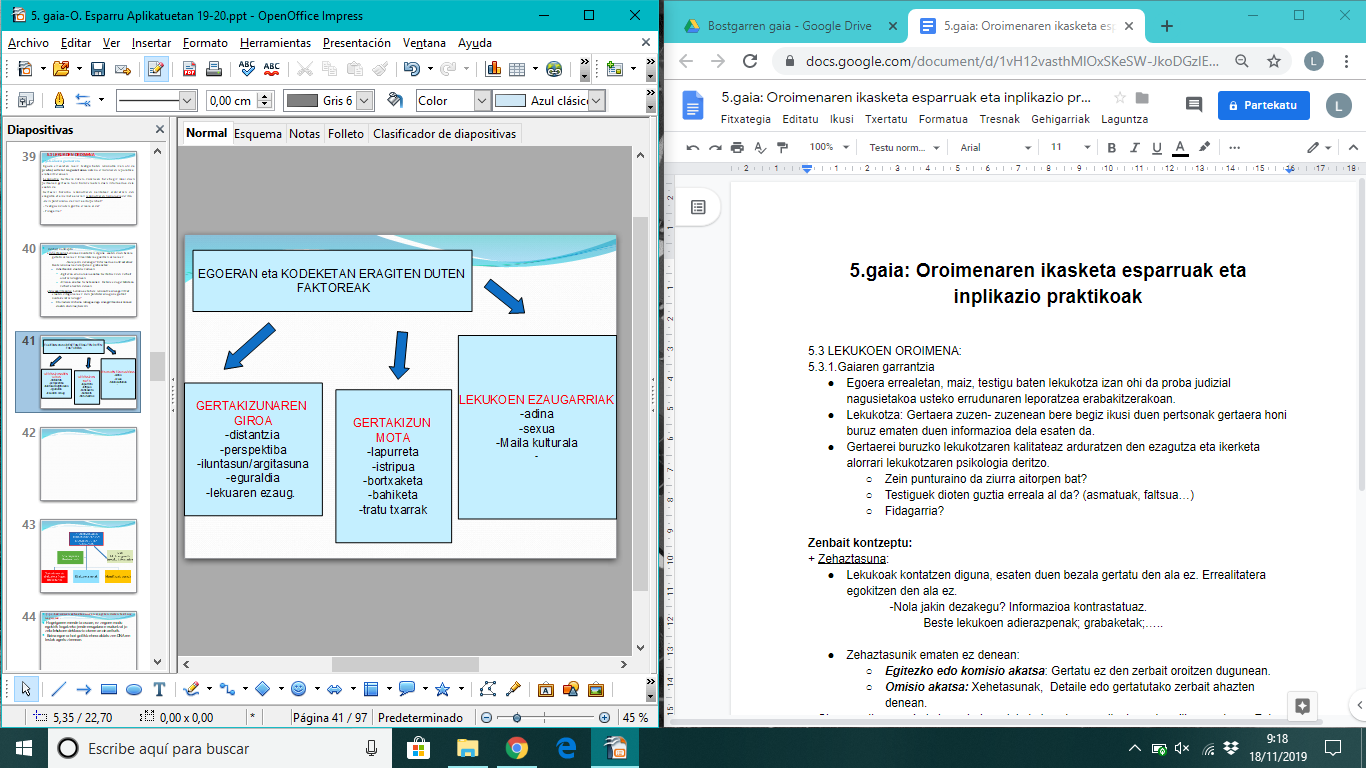
-Nola jakin dezakegu? Informazioa kontrastatuaz.

Beste lekukoen adierazpenak; grabaketak;…..

* Zehaztasunik ematen ez denean:
  + ***Egitezko edo komisio akatsa***: Gertatu ez den zerbait oroitzen dugunean.
  + ***Omisio akatsa:*** Xehetasunak, Detaile edo gertatutako zerbait ahazten denean.

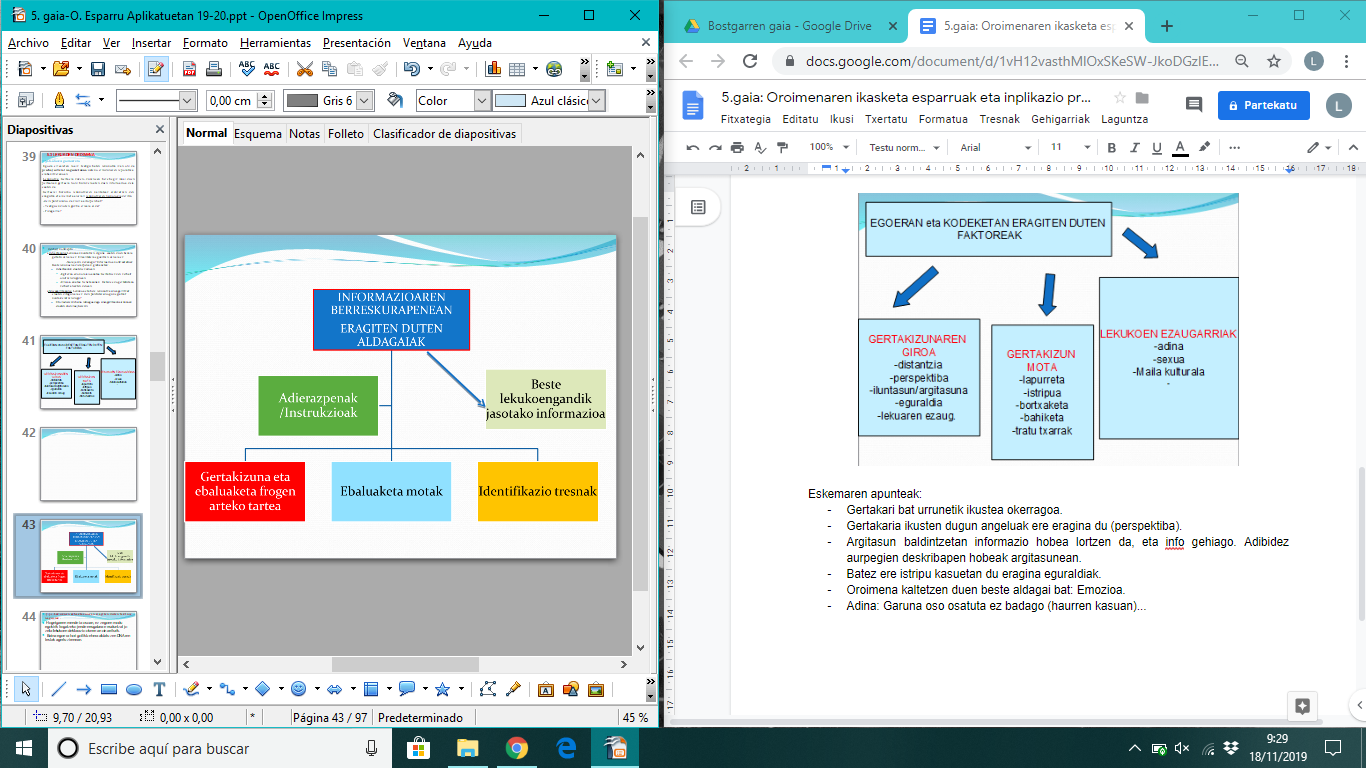
+ Sinesgarritasuna: Lekukoa eta bere lekukotza sinesgarritzat ematen ditugun ala ez. Zein puntutaraino guk egiatzat kontsideratzen dugu?

* Oroimenarekin baino, lotuagoa dago sinesgarritasuna lekukoak ematen duen imajinarekin.
* Adierazpenak zein puntutaraino diren benetazkoak.



Eskemaren apunteak:

* Gertakari bat urrunetik ikustea okerragoa.
* Gertakaria ikusten dugun angeluak ere eragina du (perspektiba).
* Argitasun baldintzetan informazio hobea lortzen da, eta informazio gehiago. Adibidez aurpegien deskribapen hobeak argitasunean.
* Batez ere istripu kasuetan du eragina eguraldiak.
* Oroimena kaltetzen duen beste aldagai bat: Emozioa.
* Adina: Garuna oso osatuta ez badago (haurren kasuan)...



* Ebaluaketa motak: Galde sortak, elkarrizketak, ADN…
* Gertakizuna eta ebaluaketa frogen arteko tartea: Motza ala luzea.

**5.3.2.Lekukoen zehaztasunean eragiten duten faktore nagusiak.**

* Hogeigarren mende ia osoan, ez zegoen modu egokirik frogatzeko jende errugabea erruduntzat jo zela lekukoen deklarazio okerrean oinarriturik.
* Baina egoera hori goitik behera aldatu zen DNAren testak agertu zirenean.

**Lekukotzen fidagarritasuna:**

* Ez da arraroa kulpa epai bat testigantzatik soilik sortzea.
* Segurua da ordea, testigantzetan konfiantza izatea?
* **Simons eta Chabris**-en (2011) arabera %37ak uste du nahikoa dela testigantza batekin epaia emateko.
* Azken urteetan EEBBetan ADN frogek erakutsi dute 200 bat pertsona gaizki epaitu zituztela.
* Gertaera emozionalen gainean (lapurretak, erailketak, istripuak) burututako ikerketek emaitza harrigarriak aurkitu dituzte.

**Akats motak:**

1. **Aldaketagatiko itsutasuna:**

* Gure behaketa gaitasuna guk uste baino baxuagoa da.
* **Simons & Chabris** (1999) gorilaren esperimentua:
* Ikertzaileek horrelako huts egiteak (espero ez diren objektuak ez pertzibitzea) ***arreta ezagatiko itsutasun efektu*** moduan definitu dituzte. Eta honekin erlazionatuta, aldaketagatiko itsutasun efektua ere definitu da.
* Esaterako: Pelikuletako gazapoak.*(14.mendeko film batean ordulariak agertzea, ordulariak garai haietan ez ziren existitzen).*
* Bi kasuetan atentzioarekin zerikusia duten erroreak sortzen dira. Baina aldaketagatiko itsutasunean prozesamendu hobea behar da aldaketa detektatzeko.
* **Aldaketagatiko itsutasun bikoitza**: pentsatzen dugu eszena osoa prozesatzen dugula eta honek aldaketak detektatzeko aukera ematen digula.

*Apunteak:*

* *Espero ez duguna askotan ez dugu ikusten.*

1. **Espektatibak/nahiak**

* Froga asko daude konfirmatzen dutenak ikustea espero dugunak eragiten dutela ikusten dugun horretan.
* Futbol partiduak (jarraitzaile bakoitzak bere ikuspegitik)-
* *Gure nahien arabera gauza bat “ikusi” ala bestea. Informazioa aldatu.*

1. **Konfirmazio sesgoa**

* **Tuckey eta Brewer-ek (2003)** frogatu zuten lapurreta baten kasuarekin.
* Lehenbizi lapurreten inguruko eskemen inguruan ikertu zuten.
* Ondoren, bideoak jarri zizkieten lapurreten inguruan.
* Azkenik, oroimen froga bat egin zuten.
* ***Emaitzak***:
  + Lekukoek hobeto oroitu zituzten lapurretako gertakariak beraien eskemekin bat zetozenean, ez zetozenean baino.
  + Anbiguotasunean (*nahiz eta gertakizunak zalantzagarriak izatean)* ere, beraien eskemez lagunduta erantzun zuten (lapurren sexua, adibidez).
* *Beltzak eta gizonak adibidez. (eskema hau jarraitu).*

1. **Galderak egiteko modua :**

* **Elisabeth Loftus eta John Palmerren** ikerketak.
* Beharbada, lekukoen oroitzapenak zehatzak ez izatea azaltzeko modu errazena hau da: askotan krimenari eta gaizkileri (edo gaizkileei) ez dietela behar bezainbateko arretarik jartzen pentsatzea.
* *Batzuetan galderak erantzun finko bat bilatzeko bideratuta.*
* Elizabeth Loftus eta Palmer (1992) argudiatu zuten oso garrantzitsua dela:
  + krimenaren uneko gertakizunak
  + Galdera motak (Eysenck 2016 ikusi)

**Lekukoen adierazpenak:**

* Loftusek ikerketa desberdinetan demostratu du intentziodun galderak erabiliaz pertsona batek gertakizun bati buruz dituen oroitzapenak distortsionatu daitezkeela.
* Psikologiaren testigantzan argi geratu da lekuko batek pertsona bati delitu bat leporatzen duenean bere bizitza aldatu daitekeela.
* Horregatik adierazpenaz gain beste baliabideak erabiltzea funtsezkoa dela: Elkarrizketak, bideoak, ADN,
* Psikologoak bezala usteak (uste dut…. espresioak) baztertu behar ditugu eta ebidentzietan oinarrituz ondorio egokiak ateratzeko edo diagnostiko egokiak egiteko.

ALDAGAIAK:

**Herstura/estresaren eragina eta armarekiko arreta:**

Testua: *“Alan Baddeley recibió una llamada de teléfono un domingo por la noche. Era alguien que decía ser un detective de la policía de San Diego. Explicó que estaba trabajando en la investigacion del caso de un degollador en serie y que su séptima viítima había logrado huir. La mujer afirmaba que podría reconocer al agresor. ¿Cuál de estos?preguntó el detective, sería el efecto de una emoción intensa en la fiabilidad y precisión del testimonio?”*

* Deffenbacher, Bornstein, Penrod eta McGorty-k (2004): Aurpegiaren errekonozimendua ona zen %54ean antsietate maila txikia baldin bazuten subjektuek. Antsietate altuarekin %42ra jaisten zen.
* Eszenako detaileen oroitzapenetan antsietate maila txikiarekin %64ak ondo oroitzen zuen. Eta antsietate maila altuarekin %52ak.
* Autoreen arabera estresak edota hersturak arretaren gutxitze bat sortzen du estimulu garrantzitsu edo zentraletan. Vision de tunel.
* Armarekiko arreta: arreta guztia arman jartzen da beraz ez dituzte ezaugarri asko prozesatzen.

**5.3.3.Pertsonen deskribapena lekukotzan**

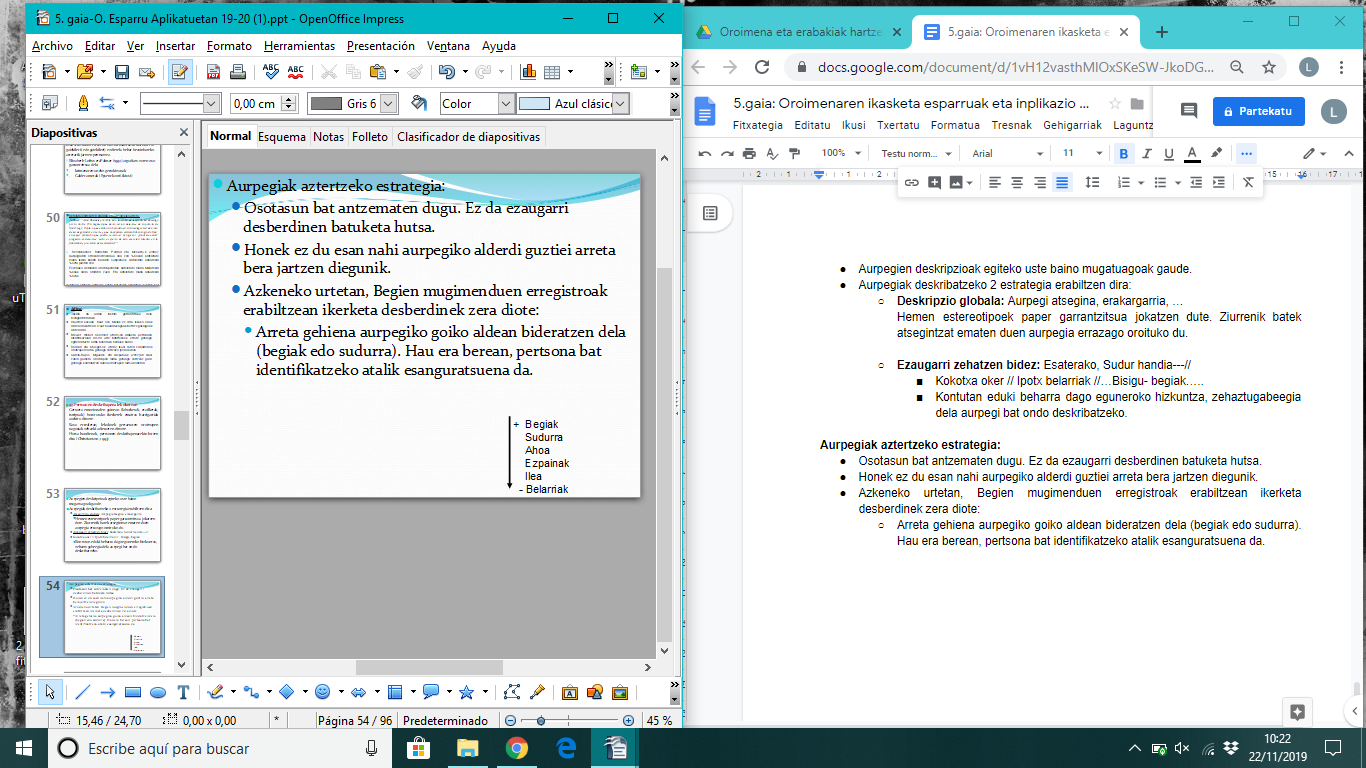
* Gertaera emozionalen gainean (laburketak, erailketak, istripuak) burututako ikerketek emaitza harrigarriak aurkitu dituzte.
* Kasu errealetan, lekukoek gertaeraren oroitzapen nagusiak zehazki adierazten dituzte.
* Hutsa handienak, pertsonen deskribapenarekin lotzen dira (Christianson , 1993).
* Aurpegien deskripzioak egiteko uste baino mugatuagoak gaude.
* Aurpegiak deskribatzeko 2 estrategia erabiltzen dira:
  + **Deskripzio globala:** Aurpegi atsegina, erakargarria, …

Hemen estereotipoek paper garrantzitsua jokatzen dute. Ziurrenik batek atsegintzat ematen duen aurpegia errazago oroituko du.

* + **Ezaugarri zehatzen bidez:** Esaterako, Sudur handia---//
    - Kokotxa oker // Ipotx belarriak //…Bisigu- begiak…..
    - Kontutan eduki beharra dago eguneroko hizkuntza, zehaztugabeegia dela aurpegi bat ondo deskribatzeko.

**Aurpegiak aztertzeko estrategia:**

* Osotasun bat antzematen dugu. Ez da ezaugarri desberdinen batuketa hutsa.
* Honek ez du esan nahi aurpegiko alderdi guztiei arreta bera jartzen diegunik.
* Azkeneko urtetan, Begien mugimenduen erregistroak erabiltzean ikerketa desberdinek zera diote:
  + Arreta gehiena aurpegiko goiko aldean bideratzen dela (begiak edo sudurra). Hau era berean, pertsona bat identifikatzeko atalik esanguratsuena da.



* Aurpegien kodeketa egiterakoan, behatzaileak distortsionatu egiten du.
* Nola?
  + Xehetasunak ahaztuaz.
  + Xehetasun esanguratsuenak gehiegituz.
  + Ikustean ari garen pertsonaren talde sozialaren inguruan ditugun estereotipoei jarraituz xehetasunak distortsionatuz.

**5.3.4.Lekukotzan erabiltzen diren ebaluaketa frogak**

* Gertakizun bati buruzko informazioa ezagutzeko, ebaluaketa proba desberdinak erabili daitezke.
* Lekuko bati adierazpena hartzen zaionean, aukeratutako ebaluaketa probak eta erabilitako mintzaira motak, lekukoaren zehaztasunean eragina handia dutela defendatzen da.
* Horregatik, lekukotzaren helburu nagusi bat, informazioa jasotzeko garaian proba egokiak bilatzea da.

Informazio gehiago lortu nahi da eta akatsak gutxitu nahi dira.

Estrategia Motak:

A) **Deskribatzailea- narratzailea:**

* Bere hitzekin gertakizunei buruz informazioa gogoratzea eskatzea da: informazio kopurua, zehaztasunak eta akats motak identifikatuaz.
* Akats motak:
  + omisioa (gertatu den zerbait adierazten ez duenean).
  + Esaterako?
  + komisioa (gertatu ez den zerbait adierazten duenean).
  + Esaterako?

Proba deskribatzaileetan komisio akats gutxiago egiten omen dira. Aldiz, omisio ugariago.

Estrategia honek emaitza oso onak lortzen ez dituenean, hurrengoa erabiltzea proposatzen da.

B) **Galdera- proba:**

Abokatuek, epaileek edota poliziek galderen bidez informazio gehigarri lortu nahi dutenean.

Esaterako:

* “Zer gertatu zen?”
* ”Zenbat pertsona hartu zuten parte?”
* ”ze aurpegia zuen usteko lapurrak?”
* “Zer gogoratzen duzu horretaz?”

Baina, sekula ez galdetu hasieratik lekuko berak adierazi ez dituen gauzaz, esaterako :

* Ze arma mota erabili zen?

Galdera atalean, hitz gutxi, sinpleak eta irekiak erabiltzea gomendatzen da. Hiru galdera mota nagusi erabili daitezke:

* Identifikatzaileak (pertsonak, lekuak, momentuak)
* Bai edo ez erantzuteko
* Aukeratzeko

**5.3.5.Lekukoen oroimena hobetzeko teknikak**

“Elkarrizketa kognitiboa”→4 pauso (Fisher eta Geiselman):

1. Ingurumenaren **birrezarpen kognitiboa:** kanpoko ezaugarri pertzeptualetaz naiz barneko ezaugarri kognitiboetaz (emozioak, pentsamenduak) gogoratzea eskatzen zaio.
2. Xehetasun guztien **berreskurapena:** gogoratzen dituen xehetasun guztiak eskatuaz (berdin du garrantzitsua izan ala ez).
3. Gertakizuna kontatzen saiatu, **ordena desberdin**etatik. Hots, bukaeratik hasita edo ekintza batean oinarrituta.
4. **Perspektiba aldaketa**: gertakizunaren buruzko birrezarpen desberdina proposatzen zaio. Lekua hartan zegoen beste lekuko baten lekuan jarrita adibidez.

* Zertan oinarritzen dira pausu horiek?

1º eta 2ª: Birrezarpeneko egoera eta benetako egoeraren arteko solapamendua handia bada, oroitzapena hobea izango da.

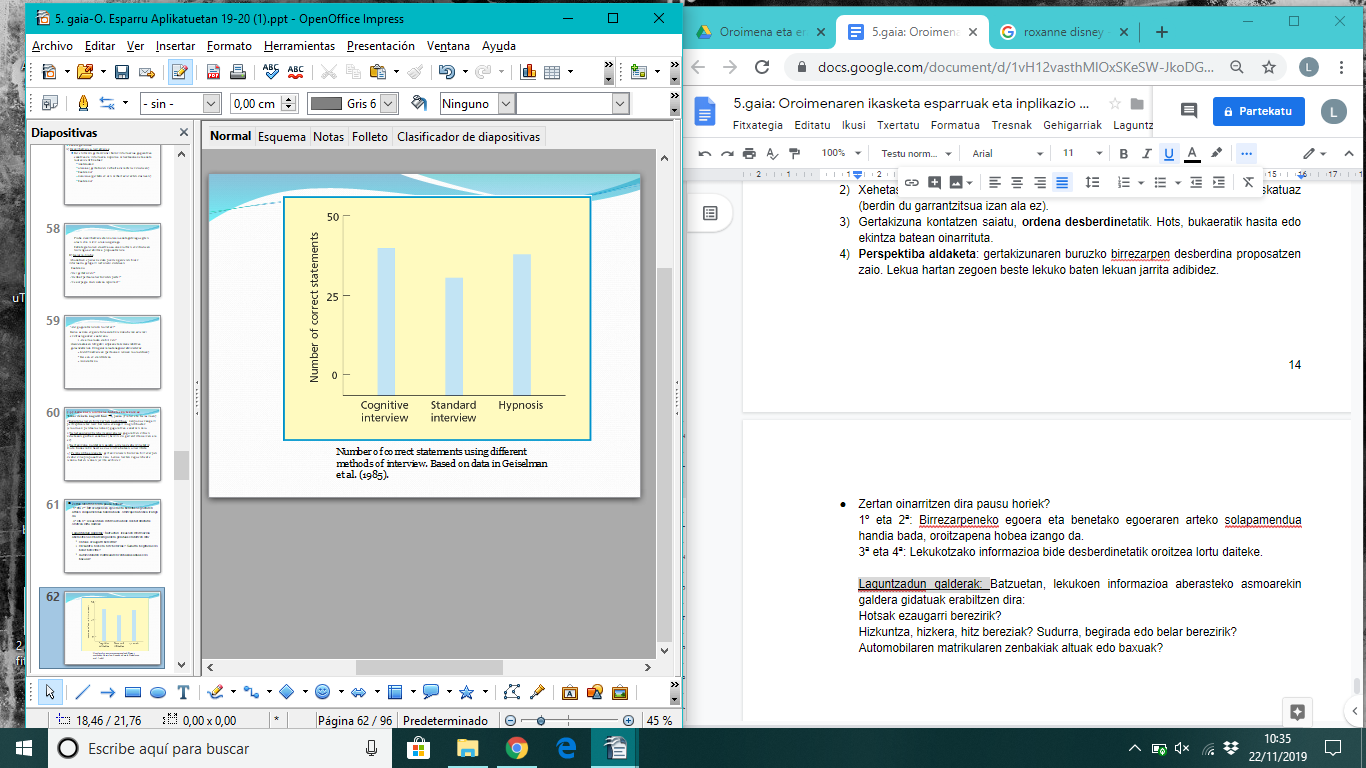
3ª eta 4ª: Lekukotzako informazioa bide desberdinetatik oroitzea lortu daiteke.

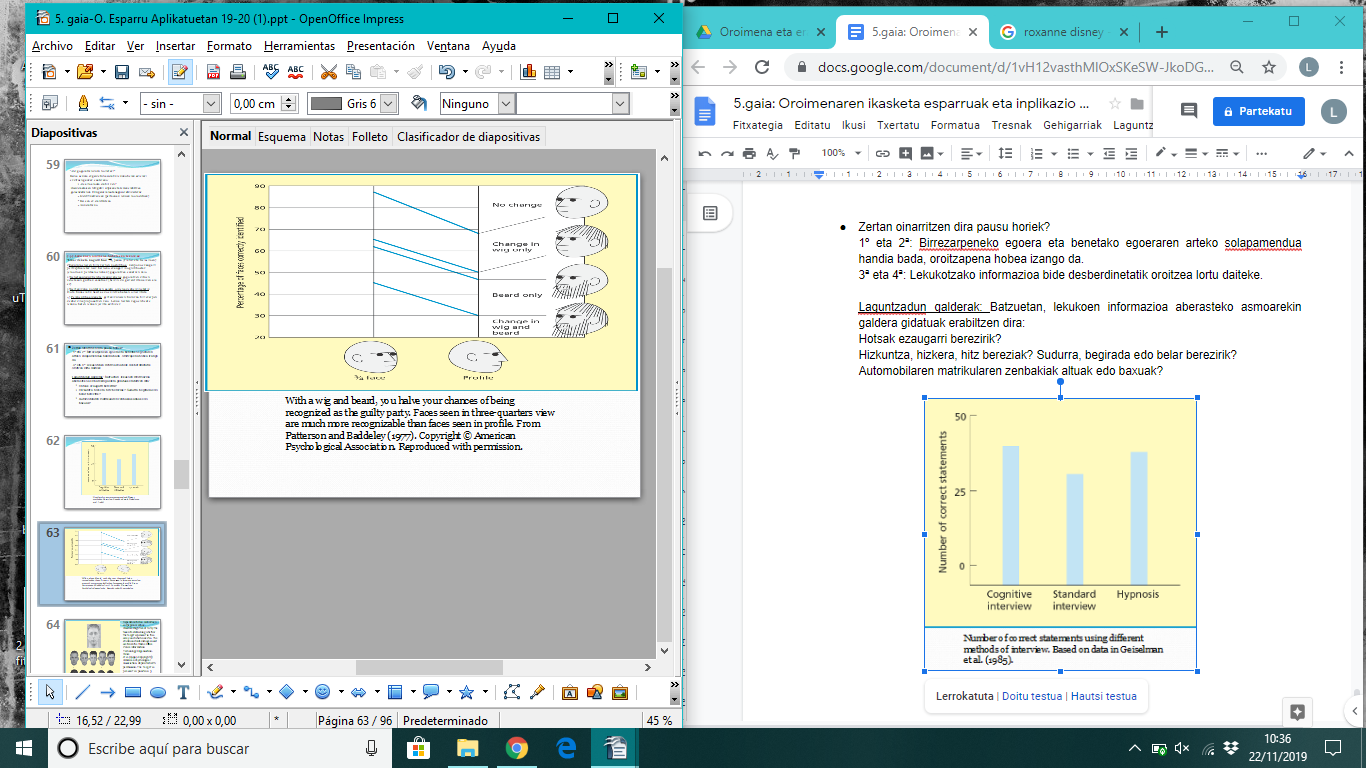
Laguntzadun galderak: Batzuetan, lekukoen informazioa aberasteko asmoarekin galdera gidatuak erabiltzen dira:

Hotsak ezaugarri berezirik?

Hizkuntza, hizkera, hitz bereziak? Sudurra, begirada edo belar berezirik?

Automobilaren matrikularen zenbakiak altuak edo baxuak?





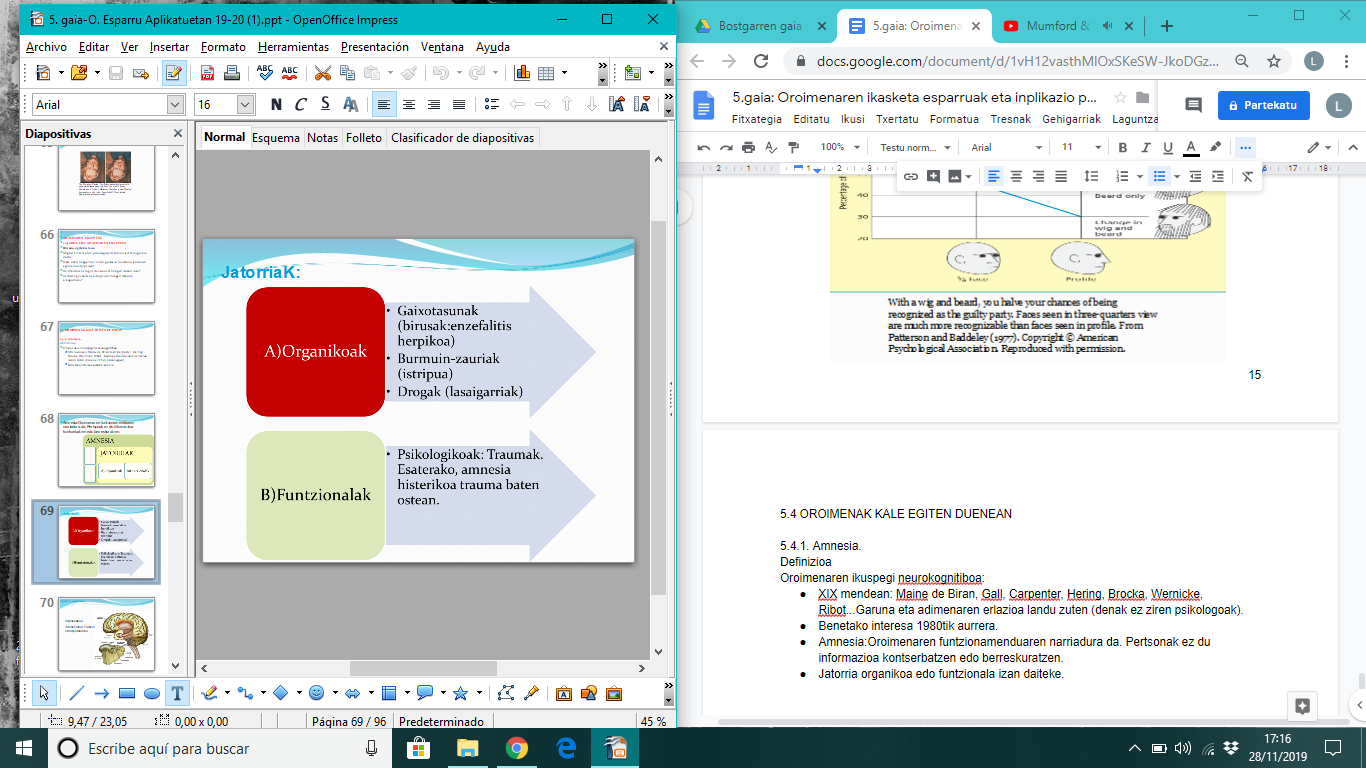
5.4 OROIMENAK KALE EGITEN DUENEAN

5.4.1. Amnesia.

Definizioa

Oroimenaren ikuspegi neurokognitiboa:

* XIX mendean: Maine de Biran, Gall, Carpenter, Hering, Brocka, Wernicke, Ribot...Garuna eta adimenaren erlazioa landu zuten (denak ez ziren psikologoak).
* Benetako interesa 1980tik aurrera.
* Amnesia:Oroimenaren funtzionamenduaren narriadura da. Pertsonak ez du informazioa kontserbatzen edo berreskuratzen.
* Jatorria organikoa edo funtzionala izan daiteke.



Eragina duten egitura nagusiak: Hipokanpoa eta dienzefaloa (talamo+hipotalamo).

**Amnesia motak**

* Aurreranzkoa (Anterógrada). Zauriak edo lesioak jasan dituzten unetik aurrera oroitzapen arazoak sortuko dira. Ikasketa berrien oroitzapenetan arazoak dituzte. Gehienetan burmuin tenporalaren aurrekaldean zauriak eraginda.
* Adibideak: -Nemo pelikulan Doryk iraupen laburreko oroimenean
* Atzeranzko amnesia (Retrógrada). Oraingoan zauriak jasan dituzten unetik iraganeko esperientziak eta mezuak oroitzeko arazoak izango dituzte. Gehienetan burmuin tenporalen atzekaldean zauriak eraginda.
* Adibideak:- House “Telesaiean”, Gregory House autobus istripu baten ostean 4 orduz oroimena galtzen du.

Amnesia iraunkorra edo iragankorra izan daiteke.

* Iragankorraren zenbait adibide:
* TCE: Istripu baten ondoriozko oroimen falta.
* Amnesia postraumatikoa (APT): Hau ongi neurtzeak interes handia du, izan ere ondorengo gai gabezia aurreikusteko balio du.

**5.4.2.ALZHEIMER-a motako dementzia**

* Adinarekin erlazionaturiko oroimen nahasmendua: Alois Alzheimer neurologo alemaniarra 1907 gaitza honen deskribapena landu zuen.
* begiraleak (arduradunak): Gaitzaren garapena hautematen du. Arduradunen bizimodu normala erabat baldintzatua aurkitzen da. Ezkutuko gatazkak eta sentipenak azalerazten dira. “”Erreta” bukatzeko arrisku handia.
* Mendebaldeko gizarteetan arazoa areagotzen hasi da. Zaharren bizitzeko etorkizuna luzeagoa delako. X=84 urte
* Estatistikak:
  + Emakume>gizonezko.
  + Bestalde, orokorrean emakumeak gizonak baino urte gehiagoz bizitzen direlako izan daiteke.

Prebentzioa:

1.-Prebentzioan: ideia eta esperientziak kontatu.

2.-Pairatzeko arriskuak aztertu: familian gaixorik badaude.

3.-Biomarkagailuak

4.-Ahazturak: gauzak egitea pasa. Ariketak.

5.-Farmako esperimental bat dago. Zer egin dezaket?

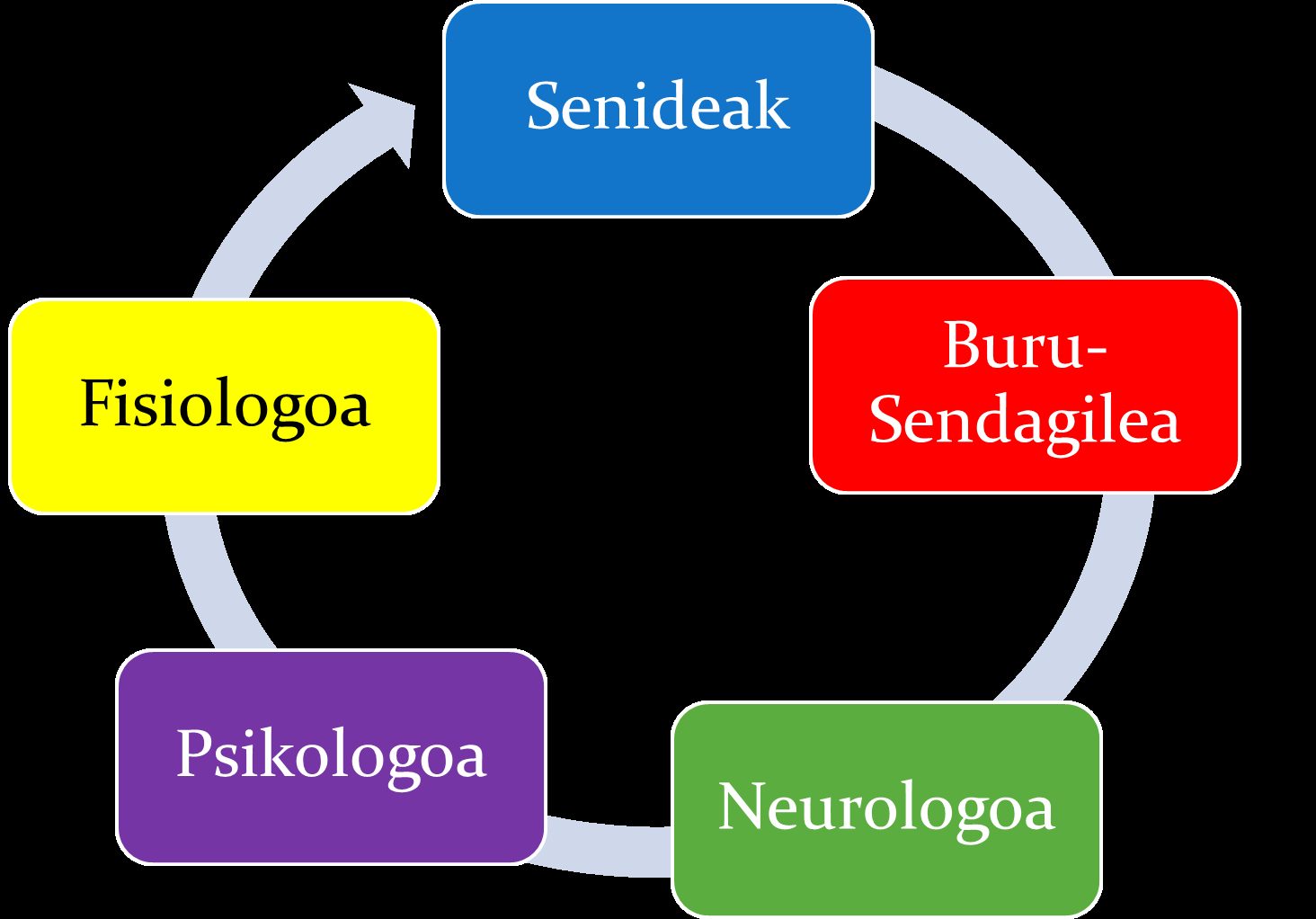
6.-Egunak egun nola aurre egin? Bizitza soziala.

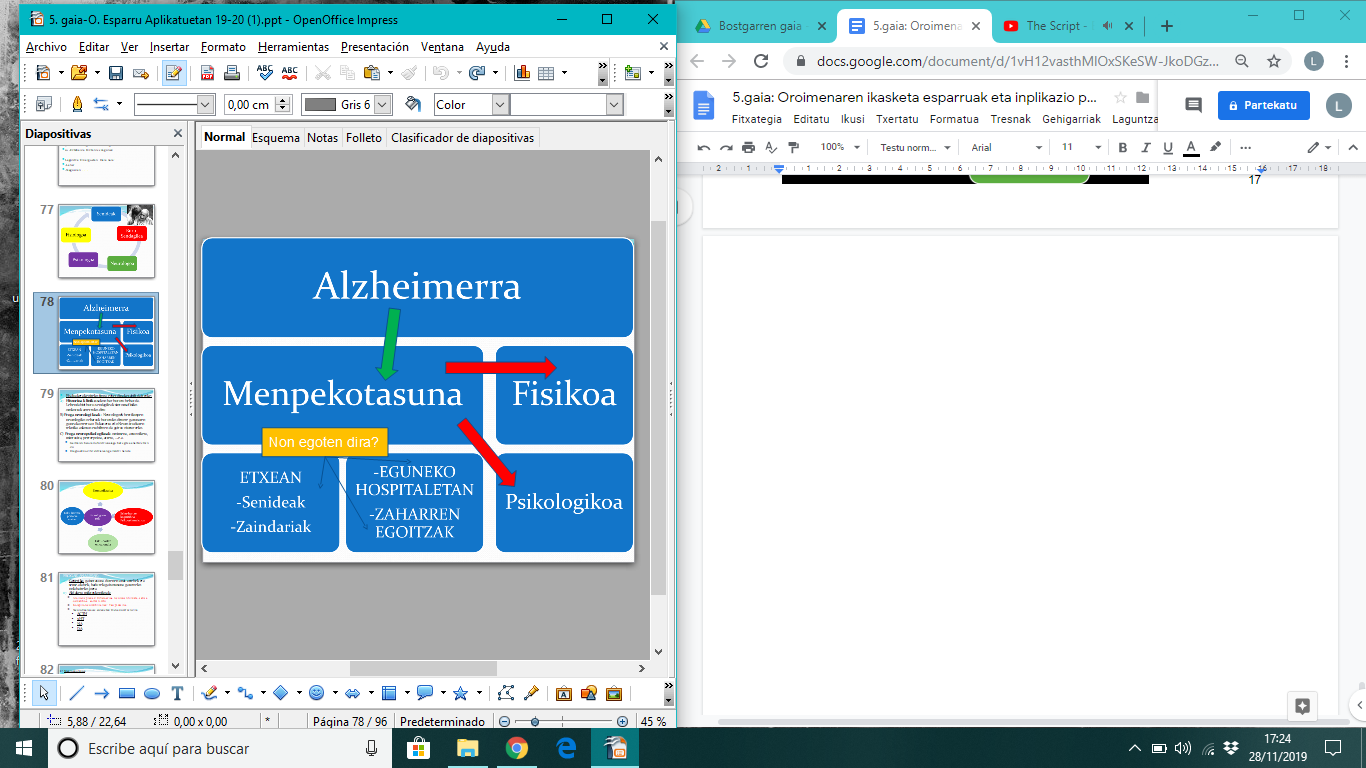
7.-Nire emazteari Alzheimerra diagnostikatu diote. Non eskatu laguntza?

8.-Buru gimnasiak lagunduko dit?. Bilakaera kognitiboen tailerrak. Esaterako, psikoestimulazioa.

9.- Zaharren egoitza batean ingresatu behar ahal dut?

10.-Eztabaida. Biztanle ezagunak.

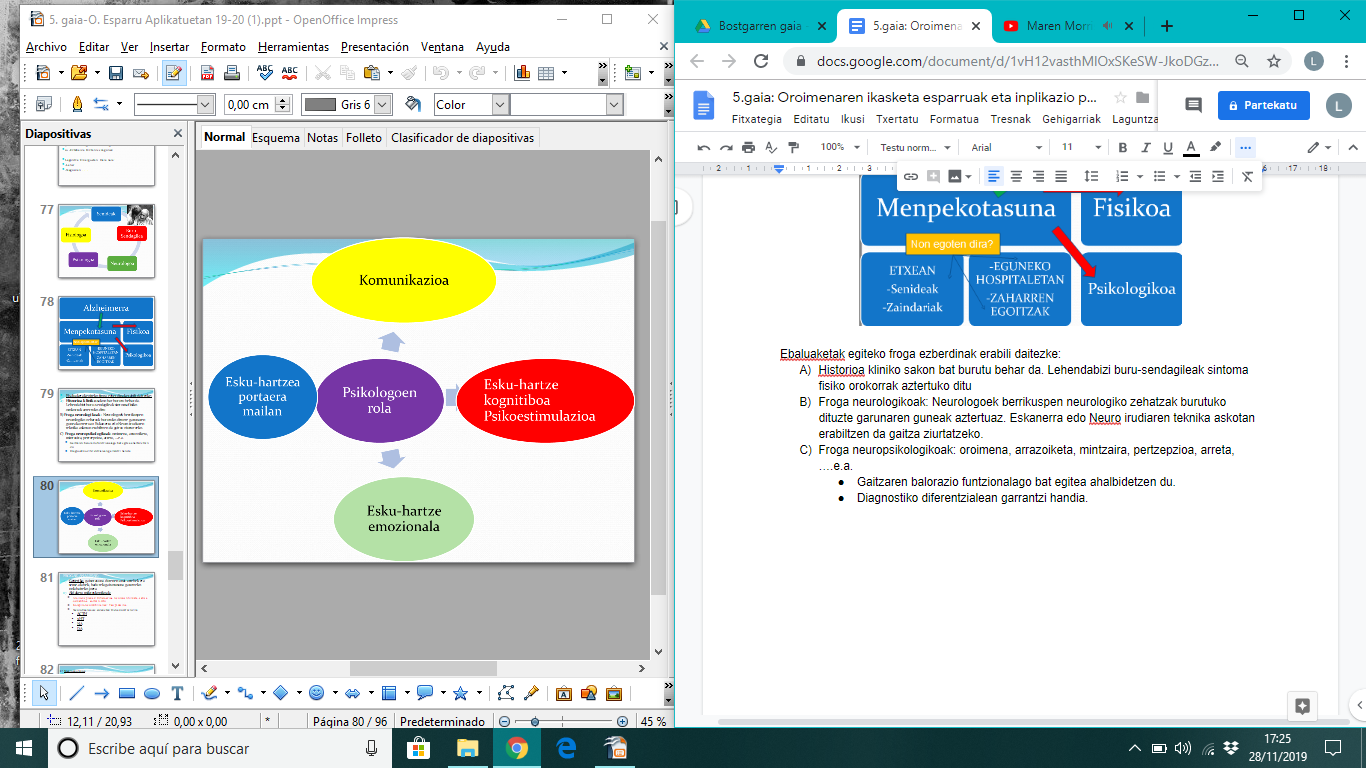




Ebaluaketak egiteko froga ezberdinak erabili daitezke:

1. Historioa kliniko sakon bat burutu behar da. Lehendabizi buru-sendagileak sintoma fisiko orokorrak aztertuko ditu
2. Froga neurologikoak: Neurologoek berrikuspen neurologiko zehatzak burutuko dituzte garunaren guneak aztertuaz. Eskanerra edo Neuro irudiaren teknika askotan erabiltzen da gaitza ziurtatzeko.
3. Froga neuropsikologikoak: oroimena, arrazoiketa, mintzaira, pertzepzioa, arreta, ….e.a.

* Gaitzaren balorazio funtzionalago bat egitea ahalbidetzen du.
* Diagnostiko diferentzialean garrantzi handia.



**ROGAK-ANALISIAK:**

1. Genetika: gaixotasuna dutenen anai-arrebek eta seme-alabek, badutela gaixotasuna garatzeko nolabaiteko joera.
2. Aldaketa mikroskopikoak:

* Amiloide plakak: Inflamazioa, neuronen hilketa, estres oxidatiboa...sortzen ditu.
* Korapilo neurofibrilarrak: Tau proteina.
* Neurotrasmisore aldaketak: Denak ukitzen dira.
* ACTH
* 5HT
* NA
* DA

1. Makroskopioa: Garunaren masa jaitsi egiten da eta bentrikuluak igo.

**TRATAMENDUAK:**

1)FARMAKOLOGIKOAK:

* Gaur egun oraindik ez dugu Alzheimerra sendatzen duen botikarik.
* Bestalde, zenbait sintoma tratatzeko oso erabilgarriak dira:
  + Neuroleptikoak: agresibitatea eta delirioak tratatzeko erabiltzen dira.
  + Depresioaren aurkakoak.
  + Lo eza tratatzeko.

2)EZ FARMAKOLOGIKOAK

* Neurri on batean gaixoei inguru lasaia eta ziurra azaldu behar zaie.
* Honela, beraien aurrean edo beraiekin ez haserretzea, ez oihukatzea funtsezkoa izaten da, urduritasuna eta antsietatea sortu ez dadin.
* Adituek diotenez, botikarik onena maitasuna da, gaixoen jokabidearekiko pazientzia eta ulermena.
* Honetaz gain, adimenaren funtzionamenduarekin zerikusia duten teknikak erabiltzea lagungarriak direla ikusi da.

**Estimulazio eta aktibitate programak:**

* Errealitatera orientazio terapia: Pertsona, lekuari nahiz denbora- orientaziorako laguntzak eskaintzen zaizkio gaixoari edo pazienteari.
* Oroitzapena (reminiscencia): Bizitzako gertaera desberdinen oroitzapenak landu (Alzheimerrean IHOa azkenetarikoa baita ahazten).
* Musikoterapia: kontzertuak. Abesbatza. Ospakizunak.
* Ariketa fisikoa suspertu: “mens sana in corpore sano”.: Gym.
* Psikoestimulazio integrala: Funtzio kognitibo desberdinei zuzendua (taldeka nahiz banaka)
* Ingurumenaren berregituraketa. Tailerra ekologikoak.
* Jarrera aldatzeko teknikak: erregulazio emozionala.
* Familientzako programak: aholkuak.
* Funtzio kognitibo zehatzen entrenamendua: psikoestimulazioa.
* Interbentzio berriak:
* Ordenagailuen erabilera: bideo jokoak.
* Montessori: Etxeko objektuez baliatuz egindako interbentzioa (Apatia, irritazioa, aluzionazioak…hobetzen direla ikusi da besteak beste).

**5.4.3. Oroimenean arazoak sortzen dituzten beste dementziak (sindromeak)**

1. Wernicke-Korsakoff sindromea

* Alkoholaren gehi-eriaren eta elikadura eskasaren eraginez sortzen da. Alkoholismo edota pozoi (azido sulfurikoa) baten menpe egon diren pertsonek garatzeko arriskua dute. Tiamina (B-12 bitamina) gutxitu eta garuna zauritzen da.
* Wernicke sindromean: nahasketa orokorra (desorientazioa), ikusmen-arazoak (nistagmus...), polineuropatia esku zein hankatan.
* Korsakoff sindromean: fabulazioa, mintzaira normala, atzeranzko oroimeneko arazoen kontzientzia eza eta apatia.

2. Burmuin tenporaleko ebakuntzak edo zauriak

* SCOVILLE-k (1950) psikosia sendatzeko burmuin tenporalean ebakuntzak egitea proposatu zuen. Kasu horietan amigdala eta hipokanpoaren % 75 ebakitzen zen. Honen ondorioz, pertsonek aurreranzko amnesia sakona eta atzeranzko amnesia ahula sufritzen zutela behatu zuten.

3. Istripu garun baskularra:

* Iskemikoa (infartoa): Hipokanpoak arteriaren adarretik odol isuria jasotzen du, baina enbolo batek adb, jario ori eten dezake.
* Hemorragikoa: Arteria bat puskatzeak, jarioa behar zuen gunea jariorik gabe uzten du eta gainera, beste gune batean presioa eragiten du.

4. Anoxia eta azukre beherakada

* Anoxia=garunean oxigeno eza dagoenean.
* Zergatik? Anestesiak, intoxikazioak (karbonozko monoxidoa).
* Honen ondorioz, sortzen den amnesia iraunkorra dela pentsatzen da.
* Adimenean ez dira galerak hautematen.
* Azukre beherakada (hipogluzemia) dutenek oroimenean ere galerak izaten dituzte. Askotan zentzua galtzen dutelarik.

5. Entzefalitis herpetikoa

* Entzefalitis mota hau birus batek sortzen du.
* Birusak usain nerbioetatik garunera iristean odol jarioak (hemorragiak) sortzen ditu.
* Gainera, aurreranzko amnesia sortzen du.
* Azkenik, mintzairan galerak.

**5.5. OROIMENA ETA DROGAK**

* Coullaut-Valera eta abar (2011) Madrilgo Osasun Zentro batean ondoko ikerketa egin zuten.

* Hipotesia:
  + Drogen kontsumoa eta abusuak lan-oroimenako funtzionamenduan eragin nabarmena sortzen du.
* METODOA
  + Lagina. 54 gizon (21-61 urte biatartekoak).
* Materialak:
  + Minimental State Examination. Partaideen errendimendu kognitiboa neurtzen du (espazioa, denbora, oroimena, mintzaira).
  + Weschsler-III Oroimen eskala. Berehalako, lan eta iraupen handiko Oroimenaren funtzionamendua neurtzeko balio du.
  + Wisconsin Card Sorting Test.
  + Koloreen Testa eta Stroop hitzak.
* Prozedura:
  + Lehen aipatu diren probak Osasun zentroan sartu zirenetik bi hilabetera pasatzen hasi ziren.
  + Bi egunetan, goizez. Guztira 2 ordu eta erdi.
* EMAITZAK:
  + Alkohola eta cannabis kontsumo handiagoa zuten gizonak lan oroimena IHO baino kaltetuagoa zuten.
  + Argi geratzen da zenbat eta denbora eta kantitate aldetik alkohola eta cannabis kontsumoa handiagoa izan orduan lan oroimeneko galerak handiagoak direla.
  + Hots, errendimendua kaxkarragoa delarik. Funtzio exekutiboetan:
    - Erantzun automatikoen inhibizioa;
    - malgutasun kognitiboa okerragoa. Irizpideak aldatzeko arazoak.
    - jarduera ikus- espazialetan akats gehiago.