

Satisfacción

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. 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

2. Confío en mi capacidad para recordar las cosas.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

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

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

4. Últimamente, mi memoria está cada vez peor.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

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

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

6. No me enoja si tengo problemas para recordar algo.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

7. Me preocupa olvidar algo importante.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

8. Me avergüenza mi capacidad de memoria.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

9. Me preocupa mi capacidad de memoria.

☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ Indeciso ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo

Capacidades

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

4. 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

5. Olvidarse de hacer un mandado.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

8. Perder algo que guardó hace solo unos días.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

9. Olvidarse de los detalles de una conversación reciente.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

Estrategias

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. Decir algo en voz alta para recordarlo.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

2. Crear una rima de lo que quiere recordar.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

5. Elaborar mentalmente algo que quiere recordar; por ejemplo, concentrarse en los detalles.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

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

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca

9. Escribir una nota o un recordatorio para usted.

☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Raramente ☐ Nunca