

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 enojo 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
