

Universidad del Sureste
Campus Ocosingo.



Redacción en Español.

Bibliografía
Texto Expositivo.

Maestro: Lic. Cristian David Cortes.

Alumna: Lourdes Ruiz López.

Psicología Primer Cuatrimestre.

Ocosingo chiapas 06 de diciembre del 2020



Malala Yousafzai

Símbolo internacional de la lucha por los derechos de los niños.

a los 17 años fue premio nobel de la paz.

Joven Paquistaní conocida por su defensa al derecho de la educación femenina en su país.

Nació el 12 de Julio 1997 en la ciudad de Mingora, Pakistán, cuando nace Malala, no se festeja como si hubiera sido un varón, Para muchos pastunes consideraban que los varones son más importantes que las niñas, para Ziauddin el papá de Malala es diferente, ya que desde que nació es la niña de sus ojos.

La historia de Malala Yousafzai, la chica que quería estudiar y desafió a los talibanes. El 9 de octubre del 2012 fue víctima de atentado en Mingora, cuando 2 miembros del T.T.P. subieron al autobús escolar en el que se encontraba Malala y le dispararon con un fusil alcanzando en el cráneo y en cuello cerca de la médula espinal.

Tres meses y medio después del atentado, 18 cirugías, con una placa de titanio en la cabeza y un dispositivo en el oído izquierdo el 8 de febrero del 2013 fue dada de alta prosiguió su rehabilitación.

En la actualidad Malala Yousafzai estudia filosofía, política y economía en la universidad de Oxford, su trabajo no ha cesado desde su atentado, y continúa luchando por el derecho a la educación.

Si tienes miedo, no puedes salir adelante.

Texto expositivo:

Envejecimiento y Memoria.



Es ampliamente conocido que el envejecimiento puede disminuir la memoria (la habilidad de recordar personas, lugares y hechos cotidianos de la vida) y que en personas con ciertos padecimientos, como la enfermedad del Alzheimer (un padecimiento degenerativo del cerebro) , la pérdida de la memoria es creciente e irreversible.

Aunque no sabe por que con la vejez hace que la memoria falle, su importancia radica, en que es una de las mayores fuentes de la individualidad de las personas.

Perder la capacidad de recordar y formar nuevos recuerdos tiene efectos devastadores en la vida. Además, como las personas de países ricos y pobres viven más tiempo, ha aumentado el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como trastornos del cerebro y memoria.

El aprendizaje es el resultado de cambios de conducta por medio de la experiencia cotidiana, a la retención de dicha experiencia se le denomina memoria y la pérdida de información se le llama olvido o amnesia. Los procesos del aprendizaje y la memoria se han estudiado indirectamente por medios de cambios en la conducta, revelando principios tales como, el Aprendizaje y la memoria producen cambios en las regiones específicas del cerebro.

La memoria es independiente de habilidades como la percepción, la motivación y el pensamiento aunque cabe destacar que todas ellas se influyen mutuamente.

La memoria pasa por las etapas de adquisición, consolidación o fortalecimiento, almacenamiento y recuperación o recuerdo.

la repetición mejora la retención, pero el entrenamiento espaciado más que el masivo, lleva un aprendizaje sólido y duradero.

existe la memoria a corto y largo plazo pas por un periodo lábil o vulnerable dependiente del tiempo, que se ha preservado en todas las especies

Para la formación de la memoria a largo plazo se requiere que las células nerviosas en áreas específicas del cerebro regulan la expresión de las proteínas, genes y modifiquen su forma.

La administración de anestésicos, electrochoques convulsivantes o inhibidores de la síntesis de proteínas bloquean la memoria.

Aquí cabe mencionar que los experimentos de aprendizaje y memoria se caracterizan por tener dos fases, una de entrenamiento y otra de prueba de retención. (o recuerdo).

Por ejemplo la administración de un fármaco, se puede realizar antes del entrenamiento, (pre entrenamiento), entonces se puede estudiar la consolidación de la memoria. Finalmente, si la droga se administra antes de retención (pre-retención), entonces se puede afirmar que se está evaluando el proceso de recuperación de la información.

De manera interesante, el efecto de disminución del aprendizaje se puede apreciar una hora después de la manipulación farmacológica; en cambio el efecto de mejoría se observa una vez transcurridas varias horas. Aunque hasta el momento no se identificado un medio que mejore universalmente la memoria, se ha podido establecer que existen tipos de memoria y amnesias que involucran a diversas estructuras cerebrales específicas, sistemas de neurotransmisión, señales intracelulares y genes .Por ejemplo:

Por medio de receptores y sustancias químicas (o neurotransmisores) los sistemas de neurotransmisión realizan la comunicación entre las células nerviosas y modulan el aprendizaje y la memoria.

Además existe sólida evidencia que algunos fármacos (colinérgicos, serotoninérgicos etc) pueden ser útiles en el tratamiento de desórdenes de la memoria . En conjunto se puede decir que la investigación de la memoria puede llegar a aportar, en un futuro no muy lejano, soluciones útiles en el tratamiento de desórdenes de esta habilidad.

Conclusión:

El ser humano todos los días debe de cuidar su salud y no solo cuando se siente con alguna molestia, debemos otorgarnos el tiempo para la meditación, el ejercicio, la lectura, el emprender en nuevos retos por pequeños que estos sean, la alimentación completa, equilibrada, variada, adecuada, suficiente, higiénica, la lectura, la oración, y las actividades de recreación; se ha demostrado que las personas que leen tienen menos deterioro de la memoria.

