

Nombre: Ingrid Renata López Fino

Materia: PSICOLOGIA MEDICA

Tema: EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA

Tipo: Investigación

Mtra. Lourdes Jazmín Sarabia González

Institución: Universidad del sureste

Fecha: 12 de octubre de 2021

EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA

El término «aprendizaje» subraya la adquisición de conocimientos y destrezas; el de «memoria», la retención de esa información. Ambos procesos se hallan inextricablemente unidos. Solo podemos determinar si alguien ha aprendido algo observando si más tarde lo recuerda; solo podemos recordar un episodio si almacenamos información sobre su datación. Imaginémosnos que nació sin capacidad para formar recuerdos. Nada de cuanto experimentásemos dejaría huella; no aprenderíamos a andar o a hablar, ni recordaríamos nada que nos hubiera sucedido; permaneceríamos, cual insectos aprehendidos en ámbar, presos en una mente infantil. Porque aprendemos, recordamos y construimos nuestro proyecto de vida. El término «memoria» se emplea comúnmente en uno de dos sentidos, el de registro mental de nuestras experiencias y el del acto de recuperar el registro en cuestión.



APRENDIZAJE



El aprendizaje es la adquisición de nuevas conductas de un ser vivo a partir de experiencias previas, con el fin de conseguir una mejor adaptación al medio físico y social en el que se desenvuelve. Algunos lo conciben como un cambio relativamente permanente de la conducta, que tiene lugar como resultado de la práctica. Lo que se aprende es conservado por el organismo en forma más o menos permanente y está disponible para entrar en acción cuando la ocasión lo requiera. Es un proceso a través del cual los seres humanos obtienen ciertas habilidades al asimilar una información. La formación puede alcanzarse como resultado de los estudios, la experiencia, la observación o el razonamiento. El término aprendizaje nace del latín «aprehendivus» que significa “Aprendiz” y «apprehendere» que significa “Aprender”.

A lo largo de los años, los estudios de muchos de estos investigadores han permitido ir descifrando cómo funciona nuestra memoria y cómo influye la observación o la experiencia en la hora de construir conocimiento y cambiar nuestra manera de actuar.

1. Aprendizaje implícito

El aprendizaje implícito hace referencia a un tipo de aprendizaje que se constituye en un aprendizaje generalmente no-intencional y donde el aprendiz no es consciente sobre qué se aprende.

El resultado de este aprendizaje es la ejecución automática de una conducta motora. Lo cierto es que muchas de las cosas que aprendemos ocurren sin darnos cuenta, Por ejemplo, hablar o caminar. El aprendizaje implícito fue el primero en existir y fue clave para nuestra supervivencia. Siempre estamos aprendiendo sin darnos cuenta.

2. Aprendizaje explícito

El aprendizaje explícito se caracteriza porque el aprendiz tiene intención de aprender y es consciente de qué aprende.

Por ejemplo, este tipo de aprendizaje nos permite adquirir información sobre personas, lugares y objetos. Es por eso que esta forma de aprender exige de atención sostenida y selectiva del área más evolucionada de nuestro cerebro, es decir, requiere la activación de los lóbulos prefrontales.

3. Aprendizaje asociativo

Este es un proceso por el cual un individuo aprende la asociación entre dos estímulos o un estímulo y un comportamiento. Uno de los grandes teóricos de este tipo de aprendizaje fue Iván Pavlov, que dedicó parte de su vida al estudio del condicionamiento clásico, un tipo de aprendizaje asociativo.

4. Aprendizaje no asociativo (habituaación y sensibilización)

El aprendizaje no asociativo es un tipo de aprendizaje que se basa en un cambio en nuestra respuesta ante un estímulo que se presenta de forma continua y repetida. Por ejemplo. Cuando alguien vive cerca de una discoteca, al principio puede estar molesto por el ruido. Al cabo del tiempo, tras la exposición prolongada a este estímulo, no notará la contaminación acústica, pues se habrá habituado al ruido.

Dentro del aprendizaje no asociativo encontramos dos fenómenos: la habituación y la sensibilización.

5. Aprendizaje significativo

Este tipo de aprendizaje se caracteriza porque el individuo recoge la información, la selecciona, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente. En otras palabras, es cuando una persona relaciona la información nueva con la que ya posee.

6. Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo es un tipo de aprendizaje que permite que cada alumno aprenda pero no solo, sino junto a sus compañeros.

Por tanto, suele llevarse a cabo en las aulas de muchos centros educativos, y los grupos de alumnos no suelen superar los cinco miembros. El profesor es quien forma los grupos y quien los guía, dirigiendo la actuación y distribuyendo roles y funciones.

7. Aprendizaje colaborativo

El aprendizaje colaborativo es similar al aprendizaje cooperativo. Ahora bien, el primero se diferencia del segundo en el grado de libertad con la que se constituyen y funcionan los grupos.

En este tipo de aprendizaje, son los profesores o educadores quienes proponen un tema o problema y los alumnos deciden cómo abordarlo

8. Aprendizaje emocional

El aprendizaje emocional significa aprender a conocer y gestionar las emociones de manera más eficiente. Este aprendizaje aporta muchos beneficios a nivel mental y psicológico, pues influye positivamente en nuestro bienestar, mejora las relaciones interpersonales, favorece el desarrollo personal y nos empodera.

9. Aprendizaje observacional

Este tipo de aprendizaje también se conoce como aprendizaje vicario o por imitación y se basa en una situación social en la que al menos participan dos individuos: el modelo (la persona de la que se aprende) y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta, y la aprende.

10. Aprendizaje experiencial

El aprendizaje experiencial es el aprendizaje que se produce fruto de la experiencia, como su propio nombre indica.

Esta es una manera muy potente de aprender. De hecho, cuando hablamos de aprender los errores, nos estamos refiriendo al aprendizaje producido por la propia experiencia. Ahora bien, la experiencia puede tener diferentes consecuencias para cada individuo, pues no todo el mundo va a percibir los hechos de igual manera. Lo que nos lleva de la simple experiencia al aprendizaje, es la autorreflexión.

11. Aprendizaje por descubrimiento

Este aprendizaje hace referencia al aprendizaje activo, en el que la persona en vez aprender los contenidos de forma pasiva, descubre, relaciona y reordena los conceptos para adaptarlos a su esquema cognitivo. Uno de los grandes teóricos de este tipo de aprendizaje es Jerome Bruner.

12. Aprendizaje memorístico

El aprendizaje memorístico significa aprender y fijar en la memoria distintos conceptos sin entender lo que significan, por lo que no realiza un proceso de significación. Es un tipo de aprendizaje que se lleva a cabo como una acción mecánica y repetitiva.

13. Aprendizaje receptivo

Con este tipo de aprendizaje denominado aprendizaje receptivo la persona recibe el contenido que ha de internalizar.

Es un tipo de aprendizaje impuesto, pasivo. En el aula ocurre cuando el alumno, sobre todo por la explicación del profesor, el material impreso o la información audiovisual, solamente necesita comprender el contenido para poder reproducirlo.

MEMORIA



Aunque todos tenemos una idea más o menos clara de qué es la memoria, puede resultarnos útil conocer una definición de esta de manera un poco más precisa que nos ayude a saber cómo funciona nuestro cerebro y por qué a veces tenemos dificultades para recordar algunas cosas. La memoria se puede definir como la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente. Es decir, esta capacidad es la que nos permite recordar hechos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado. Aunque el hipocampo es la estructura cerebral más relacionada con la memoria, no podemos localizar los recuerdos en un punto concreto del cerebro, sino que está implicada una gran cantidad de áreas cerebrales

Como ya se puede intuir por la propia definición de memoria, consiste en una función cognitiva extremadamente compleja. No sólo implica una gran cantidad de estructuras cerebrales, sino que también actúa en la mayoría de situaciones cotidianas. Por esto, se han creado diferentes teorías y divisiones acerca de esta habilidad cognitiva. Podemos dividir los tipos de memoria en función de diferentes criterios:

1. Memoria sensorial

En ella la información permanece el tiempo necesario para ser identificada y poder procesarla después. Tiene una duración muy breve (200 -300 mseg),

2. Memoria a corto plazo

Es el recuerdo de material de forma inmediatamente posterior a su presentación. Una vez que se ha seleccionado una información en la memoria sensorial, pasa a un almacén que se

conoce como memoria a corto plazo, operativa o inmediata. La memoria operativa o de trabajo es la capacidad de realizar tareas que implican a la vez el almacenamiento y manipulación de información, y se divide en cuatro componentes:

- Sistema de almacenamiento provisional hasta que el cerebro procese esa información. Por ejemplo, el aprendizaje de un número de teléfono.
- Agenda visuoespacial: similar al anterior, en lugar de lo verbal se centra en lo visual.
- Se almacena información de los dos anteriores y de memoria a largo plazo, y se crea una representación de la situación.
- Tareas de memoria de trabajo, operaciones y selección de estrategias.
- La memoria a corto plazo no se reduce a un sistema de almacenamiento pasivo a corto plazo, sirve de memoria de trabajo y tiene capacidad limitada. Puede almacenar y manipular informaciones y permite tareas como el razonamiento, la comprensión y la resolución de problemas

3. Memoria a largo plazo o memoria diferida

Es el recuerdo de información tras un intervalo en que la atención de la persona se centra en aspectos distintos del objetivo. Tiene gran capacidad y permite que la información se almacene de forma duradera. Podemos dividir esta memoria en memoria explícita y memoria implícita:

- Memoria implícita o no declarativa. Almacena de modo inconsciente. Aparece en el entrenamiento de capacidades reflejas motoras o perceptivas. Entre las más estudiadas, el priming (la exposición previa a determinado material facilita el posterior rendimiento de una persona para recuerdo del mismo) y el “aprendizaje de habilidades” o memoria procedimental (aprendizaje de una habilidad)
- Memoria explícita o declarativa. Incluye el conocimiento objetivo de las personas, los lugares y las cosas y lo que ello significa. Esto se recuerda de manera consciente. Su adquisición se relaciona con el sistema hipocampal y otras estructuras del lóbulo temporal medial del cerebro. El hipocampo es una estación transitoria en el camino hacia la memoria a largo plazo. El almacenamiento a largo plazo del conocimiento episódico y semántico radica en diferentes áreas de la corteza cerebral. Las áreas de

asociación son los últimos “depósitos” de la memoria explícita y su daño afecta al recuerdo de conocimiento explícito que se adquirió antes de la lesión.

La memoria explícita se clasifica a su vez en dos tipos: memoria episódica y semántica.

Memoria episódica. Es el recuerdo de sucesos específicos, que pueden ser asignados a un momento concreto en el tiempo. Permite almacenar y recordar acontecimientos de nuestra vida (historia personal, familiar o del ámbito social...), con una referencia temporoespacial (por ejemplo, qué cenaste ayer: tiempo –ayer- y espacio -en casa-).

Memoria semántica. Almacén general de información, de datos; no depende de un tiempo o lugar determinado. Representa el cuerpo de conocimiento e información compartido por los miembros de una sociedad: los conocimientos, “el saber”, “la cultura” de una persona, información que adquirimos a través de los libros y la enseñanza desde el colegio (por ejemplo, ¿cuál es la capital de Francia?; no recordamos en qué lugar y qué día adquirimos esa información). Cada vez que el conocimiento sobre algo es recordado, el recuerdo se construye a partir de fragmentos diferentes de información, cada uno de los cuales se almacena en almacenes de memoria especializados.

4. Memoria retrógrada y memoria anterógrada

Esta diferencia se utiliza al hacer referencia a los recuerdos en relación al momento de codificación respecto a una lesión cerebral. La información adquirida en momentos previos a la lesión es la memoria retrógrada, la presentada para su aprendizaje tras la lesión es la memoria anterógrada.

Procesos de memoria

La memoria implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, reconocer acontecimientos como familiares, recordar hechos pasados, y mantener una información el tiempo necesario para ser utilizada. Un sistema de almacén de información necesita atención, codificar o registrar información, almacenarla y poder recuperar o acceder a esa información.

1. Atención

La atención requiere alerta y activación. Mantener la concentración en el tiempo (atención sostenida), resistir a interferencias (atención selectiva) y ser capaz de focalizar los recursos atencionales (atención dividida y alternante). Permite la entrada de información.

2. Fijación o codificación

La codificación o fijación (registro) es el proceso donde la información se prepara para poder guardarse. Es muy importante la concentración, atención y motivación. Puede codificarse de muchas formas: imagen, sonidos, experiencias, acontecimientos o ideas. La información se transforma en una representación mental almacenada. Las características de un estímulo o un hecho se convierten en una “huella de memoria”.

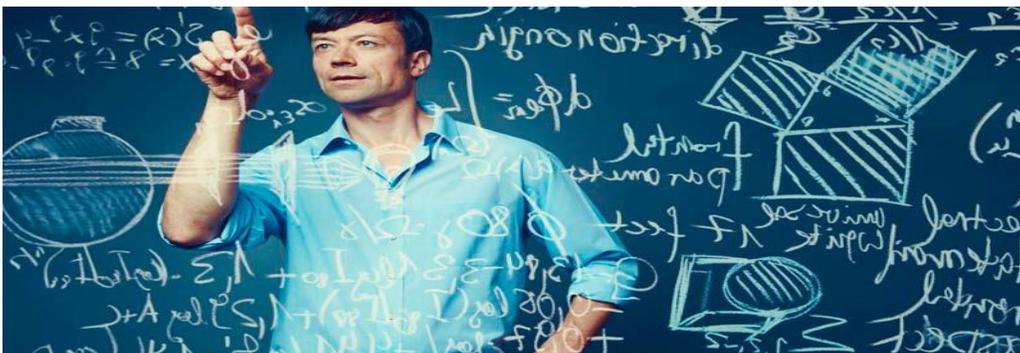
3. Almacenamiento o consolidación

La información tiene que almacenarse para conservarse largo tiempo. Son importantes las estrategias como ordenar la información, que se mantiene para acceder a ella cuando se requiera. La consolidación es una huella de memoria duradera

4. Recuperación o evocación

Proceso consciente de acceso a la información almacenada. Permite localizar, acceder y utilizar la información que se ha almacenado anteriormente.

Finalmente podemos concluir que la memoria nos permite recordar acontecimientos, ideas, relaciones entre conceptos, sensaciones y en definitiva todos los estímulos que en algún momento hemos experimentado. Hablamos de un proceso mental que es clave para el aprendizaje y por tanto vital para la adaptación del ser humano.



BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA		
TIPO	TITULO	ENLACE
Página de internet	Aprendizaje y memoria	https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/las-neuronas-de-la-memoria-573/aprendizaje-y-memoria-10995
Página de internet	Qué es aprendizaje	https://conceptodefinicion.de/aprendizaje/
Página de internet	La memoria. Definición, funcionamiento y tipos.	https://stimuluspro.com/blog/la-memoria/
Página de internet	Memoria, tipos de memoria y procesos	https://knowalzheimer.com/memoria-tipos-de-memoria-y-procesos/
Página de internet	Los 13 tipos de aprendizaje: ¿cuáles son?	https://educreea.cl/los-13-tipos-de-aprendizaje-cuales-son/
Página de internet	Memoria	https://www.cognifit.com/es/memoria