



Mi Universidad

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: LUCENAY MARTINEZ CHIRINO

TEMA: Presentación y conocimiento de la memoria a largo plazo.

PARCIAL: I

MATERIA: Procesos Cognitivos

NOMBRE DEL PROFESOR: Laura Jacqueline López Hernández

CUATRIMESTRE: 7to

Frontera Comalapa Chiapas a 16 de octubre del 2021

Presentación

Todos los momentos de nuestra vida, recuerdos, anécdotas y visitas de lugares quedan almacenadas en nuestro cerebro, este se guarda en la memoria sensorial, que a su vez dependiendo de cuál sea el caso queda en la memoria a corto plazo o a largo plazo.

En esta ocasión nos centraremos en la memoria a largo plazo la cual es producto de todos los hechos y conocimientos de los que tengamos memoria.

Hay algunas personas en nuestro entorno que recuerdan muy bien algunos hechos de cuando eran unos niños de apenas 5 años se imaginan, en mi caso yo no recuerdo de cuando era una niña quizá se deba a un problema psicológico y personal que tuve, además pienso que, en mayor o menor medida, todo el mundo olvida algunas cosas. Sobre todo, con el paso de los años, nuestro cerebro puede empezar a funcionar de forma más lenta y hacer que algunos recuerdos se olviden más fácilmente o eso es lo que he aprendido a lo largo del tiempo. Sin embargo, el olvido es algo común y cotidiano, siempre y cuando sea puntual y espontáneo.

Este tema es muy extenso, pero tratare de detallar lo más preciso y esencial de la memoria a largo plazo y como nos afecta y beneficia día a día.

Recordar es volver a vivir, pienso que todos los recuerdos llevan consigo una o varias emociones asociadas. Para mí son precisamente las emociones las que consiguen que aprendamos de nuestras experiencias y vivencias para que, en el futuro, sepamos tomar las decisiones que nos vayan a provocar un estado emocional más placentero o aprendamos de la vida como dirán por ahí.

Alguna vez de nuestra vida hemos escuchado hablar sobre las experiencias son compradas, este concepto se refiere a que en alguna vez de nuestra vida hicimos algo mal y perdimos dinero, a alguien que amábamos, un ser querido, etc., estas experiencias que son el hecho de haber presenciado, sentido o conocido algo y que es la forma de conocimiento que se produce a partir de estas vivencias u observaciones, nos dejan ejemplos de que no hacer y de cómo manejar las situaciones de algunos caos que podrían terminar mal.

La memoria humana es incomparable e incomprensible y no se compara a ningún procesador ni computadora ni del tamaño de un estadio, la memoria la podríamos 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 que es lo que ya había mencionado anteriormente.

Algunos autores que menciona la antología analizada como Luria, Vigotsky, Smirnov, entre otros estudiaron las bases neuroanatómicas en relación a los procesos mentales como: atención, memoria, lenguaje, percepción, praxias, funciones ejecutivas y emoción. Y relacionan nuestro comportamiento cómo todo unido, dicen que estos conocimientos nos hacen ser quiénes somos y cómo nos enfrentamos al mundo.

La antología nos dice que tenemos tres tipos de memoria: la sensorial, corto plazo y largo plazo y la más sencilla de abordar obviamente es la memoria sensorial.

Se habla de memoria sensorial cuando se está en presencia de un proceso capaz de almacenar información sensorial, auditiva, visual, táctil, olfativa o gustativa, durante unos segundos o milisegundos. De hecho, la memoria sensorial procesa y retiene información de los sentidos en menos de un segundo desde la percepción de un objeto.

Contamos con tres tipos de memorias sensoriales la memoria icónica: se utiliza para almacenar información del sistema visual: un rayo de luz o la inscripción en un anuncio publicitario. La memoria ecóica: almacena la información acústica que proviene del sistema

auditivo: el sonido de una campana o el sonido de un teléfono y la memoria háptica: en ella se almacena información que proviene de la modalidad táctil: el tacto de la hierba o el tacto de la arena.

Puede que alguna vez hayamos tenido la sensación de haber "visto" o "sentido" más de lo que realmente puedes decir. La memoria sensorial también hace el trabajo y puede decidir cuáles de estos estímulos vale la pena poner a disposición de nuestra conciencia.

La memoria de trabajo básicamente es retener información cierto tiempo mientras lo necesitamos, mis investigaciones me llevan al análisis de que muchos los autores que, a través de sus investigaciones, han tratado de esclarecer la relación existente entre la memoria de trabajo y determinadas funciones cognitivas complejas, llegando a la conclusión de que la memoria de trabajo participa de forma significativa en funciones cognitivas tales como el razonamiento, la planificación o la toma de decisiones y no es una simple memoria de trabajo.

Finalmente hablamos de la memoria a largo plazo y la más importante porque permite almacenar recuerdos por un periodo de tiempo amplio y, en ocasiones, esos recuerdos se mantendrán intactos durante toda la vida salvo enfermedad degenerativa o accidente. Es acá en este último concepto que analizamos que un paciente puede perder los recuerdos Si sufre algún problema grave que afecte su memoria a largo plazo o en alguno de los casos un accidente, para ello los neurólogos son los expertos en el diagnóstico diferencial de la pérdida de memoria, es decir, en determinar cuál, de entre una serie de posibles causas, se aplica a una persona en especial y cuál de dichas causas es la más probable. emocionales y de la función mental.

La memoria a largo plazo entonces son almacenamientos o recuerdos de todo lo que hemos vivido anteriormente y hoy en día tenemos presente.

Es así que debemos de conservar la memoria a largo plazo y nada como manteniendo nuestro cerebro ejercitado psicológicamente y nuestro cuerpo también ejercitado ya que la actividad física incrementa la formación de nuevas neuronas

Bibliografía

Bottiroli, S., Cavallini, E. (2011). *101 consigli per allenare la memoria*. Roma: Newton Compton.

Canestrari, R., Godino, A. (2002). *Introduzione alla psicologia generale*. Milán: Mondadori.

Ienca, M. (2019). *Intelligenza2. Per un'unione di intelligenza naturale e artificiale*. Turin: Rosenberg & Sellier.

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-08-27/un-estudio-explica-por-que-no-tenemos-recuerdos-de-cuando-eramos-pequenos_401403/

<http://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20160831/403459829577/por-que-no-recordamos-antes-tres-anos.html>

Areiza, R & Henao, L. (2000). *Memoria a largo plazo y comprensión lectora*. Ciencias Humanas, 18, 12.

Carrillo, P. (2010). *Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales*. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. Salud Mental, 33, 85-93.

Ibáñez, E. (2009). *Nutrientes y función cognitiva*. Nutr Hosp Suplementos, 2, 3-12.

Ruíz, J., Fernández, S & González, J. (2006). *Aspectos teóricos actuales de la memoria a largo plazo: de las dicotomías a los continuos*. Anales de psicología, 22, 290-297.