APRENDIZAJE Y MEMORIA

- MEMORIA
  - neuropsicologia de la memoria
    - conecciones entre neuronas la memoria tiene diferentes niveles para procesar informacion.
      - procesos basicos
        - codificacion almacenamiento recuperacion
          - estructura y funcionamiento de la memoria
            - estimulos externos
            - registros sensoriales
            - memoria a corto plazo
            - memoria a largo plazo
- TIPOS DE MEMORIA
  - a largo plazo demorada reciente remota semantica sensorial operativa
    - la memoria forma parte esencial de todo proceso de aprendizaje
      - memoria implicita semantica episodica de procedimiento
- FASES DE LA MEMORIA
  - codificacion de memoria
    - visual imagen acustico sonido semantica significado
      - almacenamiento de memoria
        - duracion y capacidad de la memoria.
      - recuperacion de la memoria
        - sacar informacion del almacenamiento
- EL PAPEL DE LA MEMORIA EN EL APRENDIZAJE
  - la memorizacion no es una buena tecnica de aprendizaje
    - factores que son una barrera en la memoria
      - factores ipositivos
        - dormir, emociones, adrenalina, practicar, asociar, nemotecnia y concenttracion
      - factores negativos
        - una mala dieta,tabaco, falta de ejercicio, deprecion,ansiedad, algunos medicamentos,falta de vitaminas y la tiroides
- ENFERMEDADES QUE AFECTAN LA MEMORIA
  - depresion
  - demencia
  - deteriorocognitivo leve
  - cambios relacionados con la edad
- COMO MEJORAR LA MEMORIA
  - Permanece activo mentalmente, haz actividades sociales con reguaridad,organizate,duerme bien,come saludable intregra actividad fisica y evita enfermedades cronicas

niveles de procesamiento de la meoria superficial, intermedio y profundo.
sueño aprendizaje y memoria
cada uno de estos pasos es necesario para el funcionamiento de la memoria

Texto

las preocupaciones impiden prestar atencion.

es una forma mas grave de la disminucion de la funcion mental.

la perdida de moria como olvidar conversaciones recientes o donde dejo la llave es un sintoma mas evidente.

las persnas con este prblema en recordar y olvidar cosas suele ser en personas mayores