



# Mi Universidad

## CUADRO SINOPTICO

**Nombre del Alumna:** Karla Alejandra Cadena Maza

**Nombre del tema:** unidad I: Aprendizaje y memoria unidad II: memoria

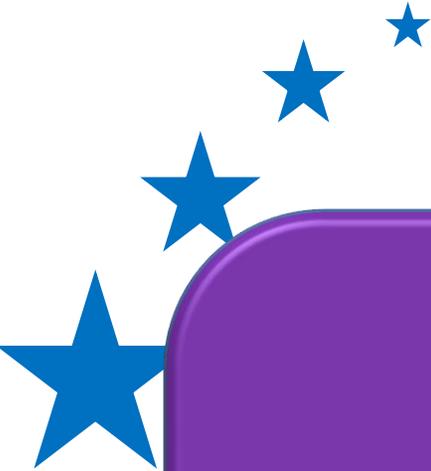
**Parcial:** 1er parcial

**Nombre de la Materia:** Aprendizaje y Memoria

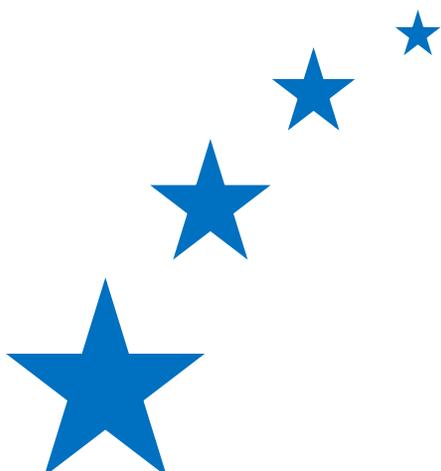
**Nombre del profesor:** Liliana Villegas López

**Nombre de la Licenciatura:** Licenciatura en psicología

**Cuatrimestre:** 4° cuatrimestre



**UNIDAD III**  
**APRENDIZAJE Y**  
**MEMORIA**



**MEMORIA Y  
CONCEPTOS**

**CONCEPTOS**

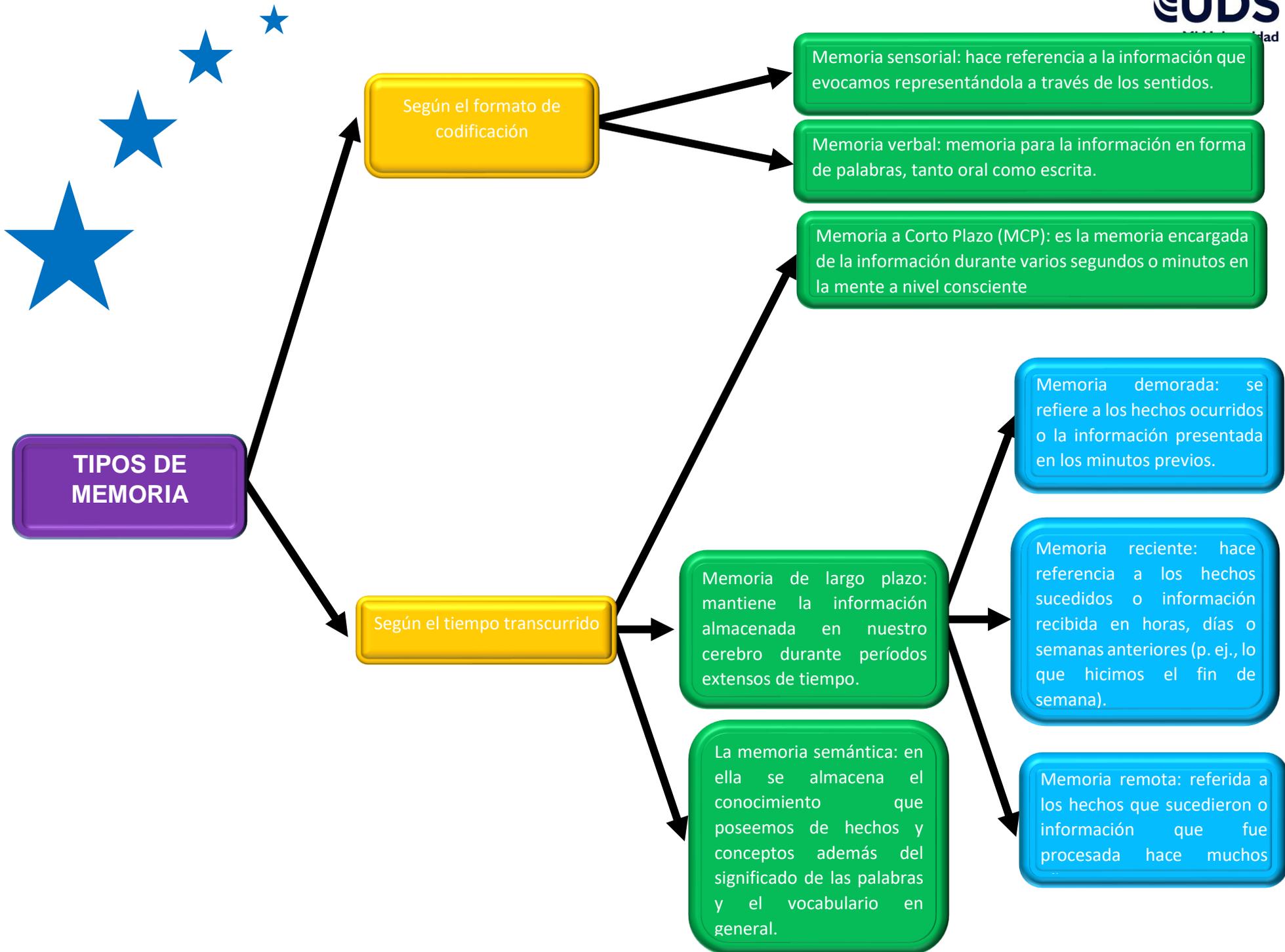
la memoria es la capacidad que posee nuestra mente para codificar, almacenar y, posteriormente evocar, buena parte de nuestras vivencias personales y de la información que recibimos a lo largo de nuestra vida.

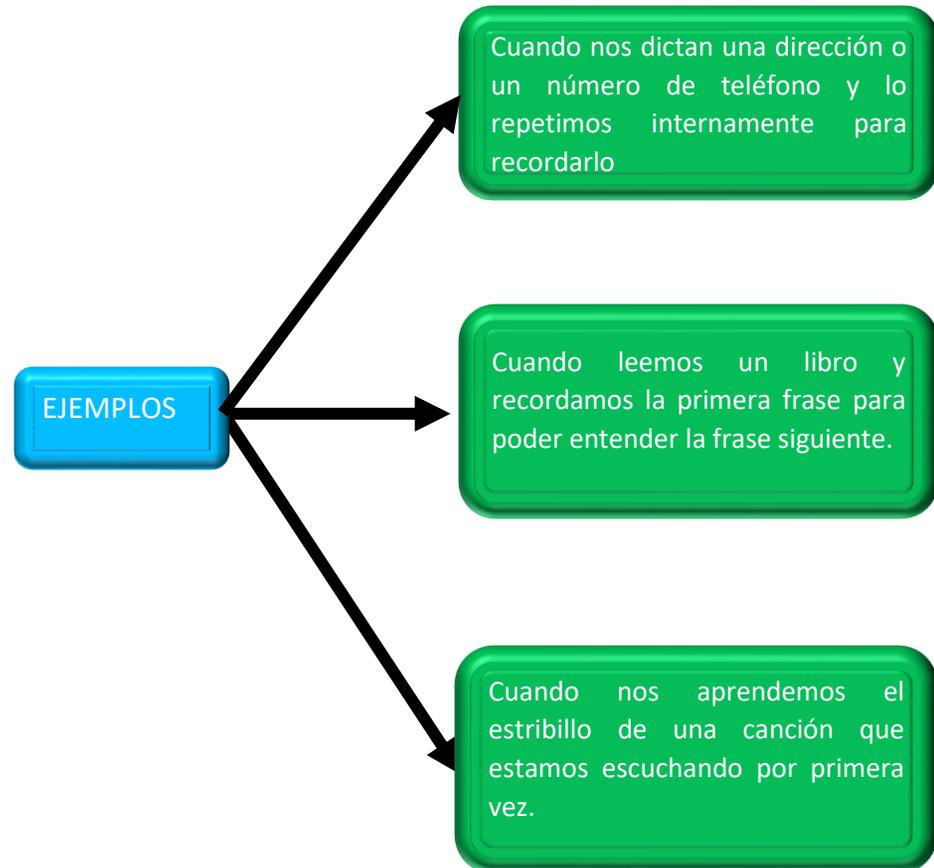
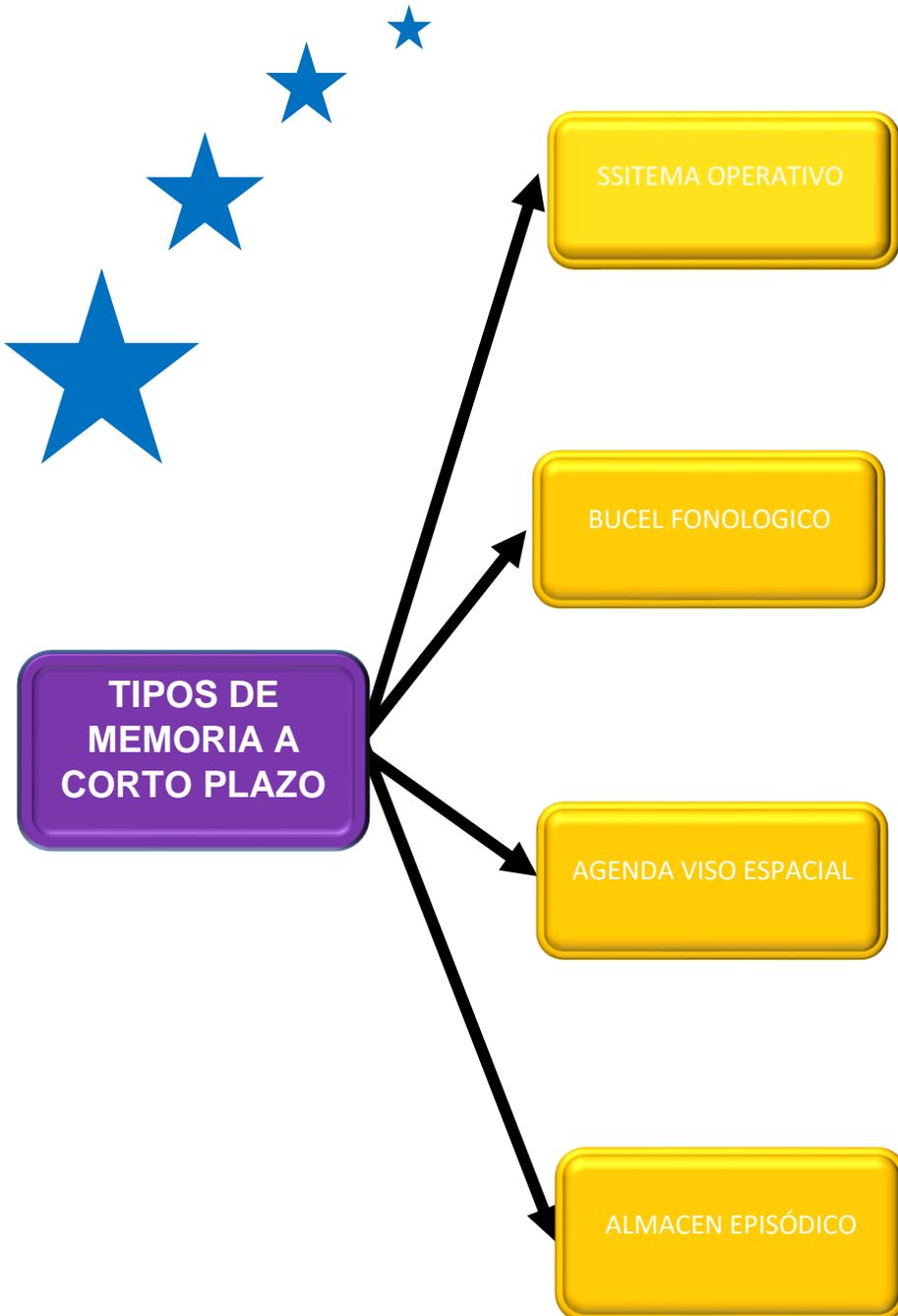
Para poder memorizar o conseguir que la información que nos rodea y/o experiencias que vivimos lleguen a nuestro sistema de memoria pasa por una serie de etapas y/o procesos.

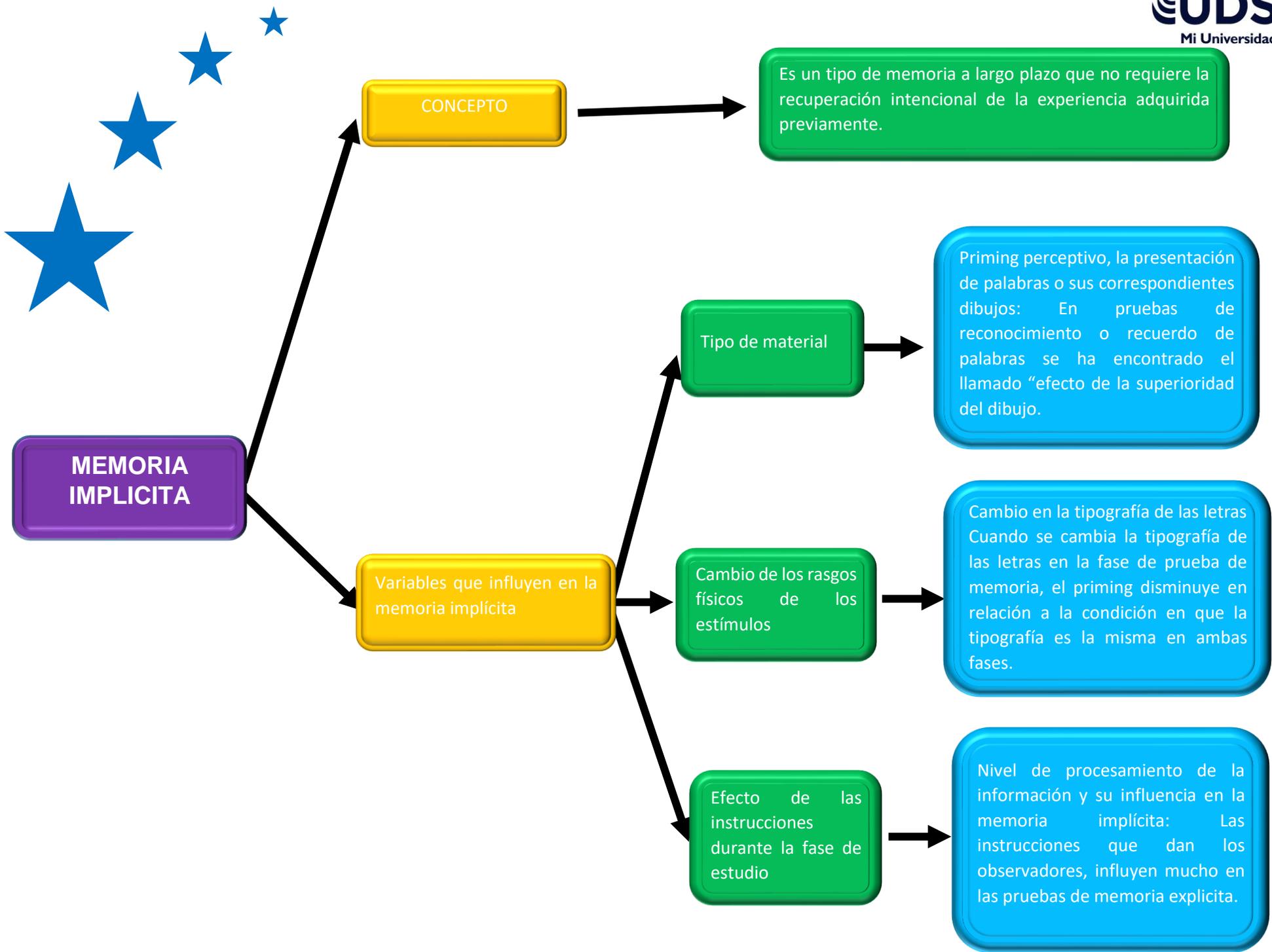
Codificación. Es el proceso inicial por el que la información nos llega y se transforma en una representación mental

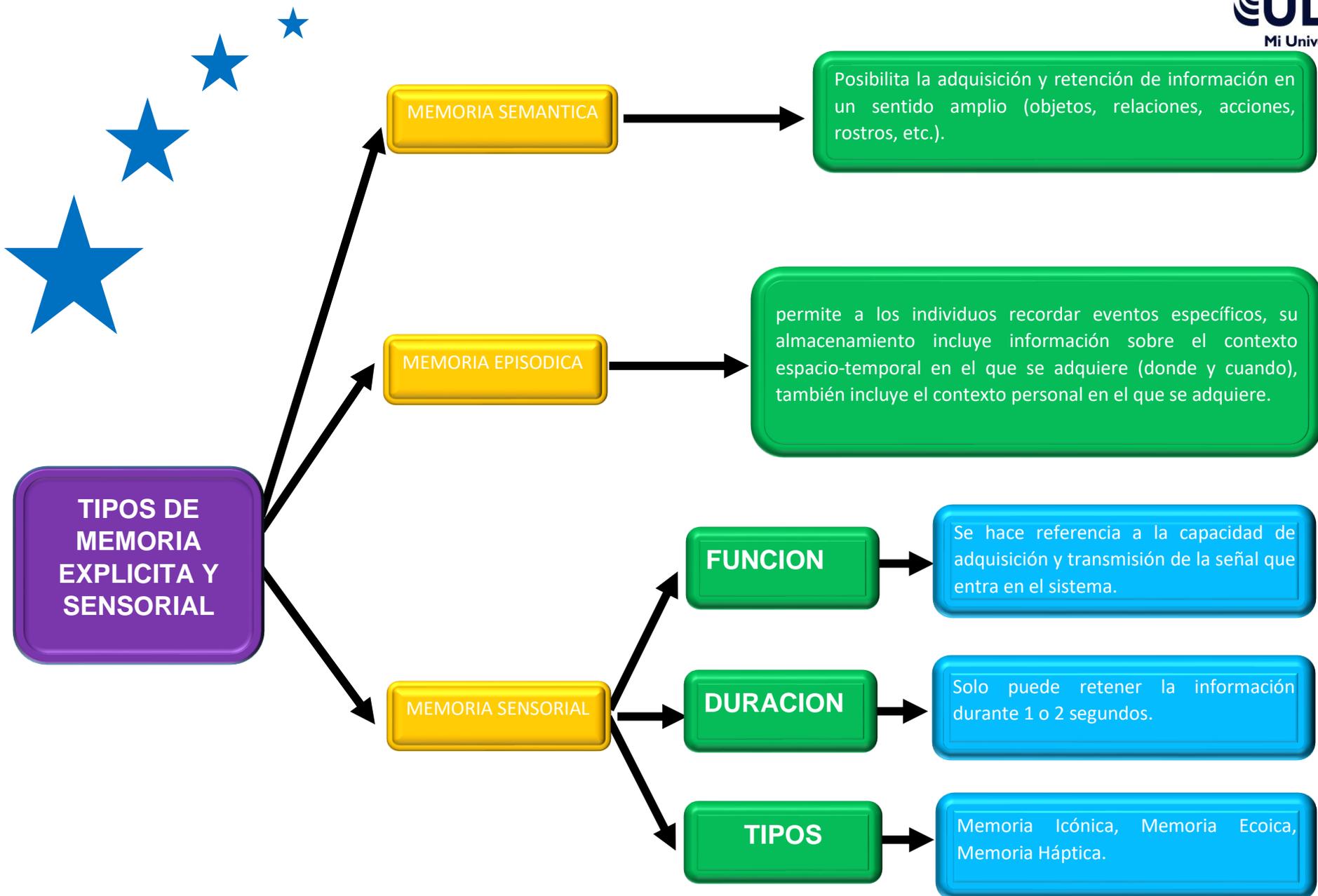
Almacenamiento. Es el archivo y mantenimiento de la información para poder acceder a ella cuando se requiera, para ser utilizada cuando sea necesaria.

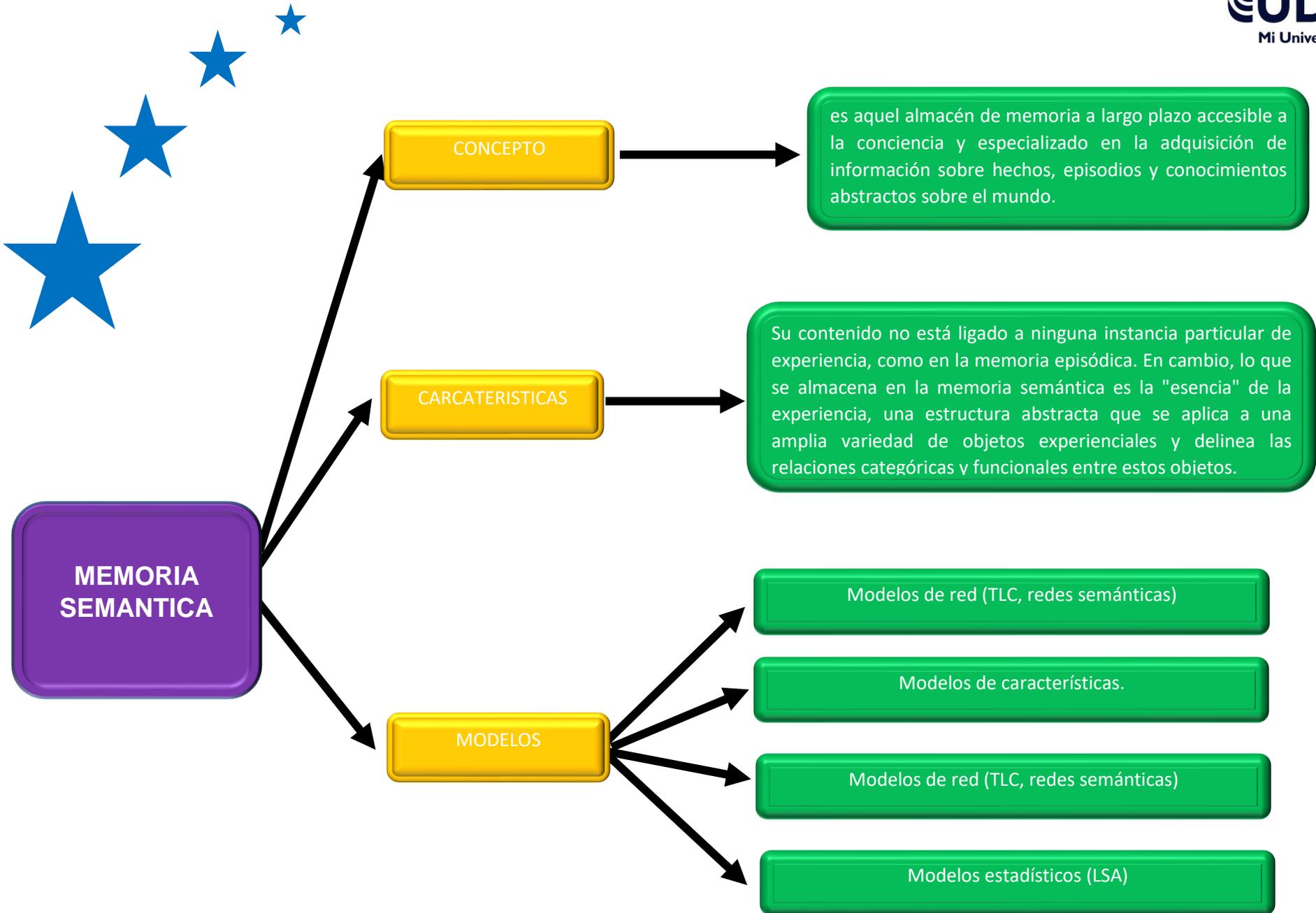
Evocación de la información. Se refiere al hecho de recuperar o acceder a la información que, en su momento, fue registrada y almacenada. Implica llevar de nuevo el recuerdo a la conciencia. Existen distintas formas de evocación.

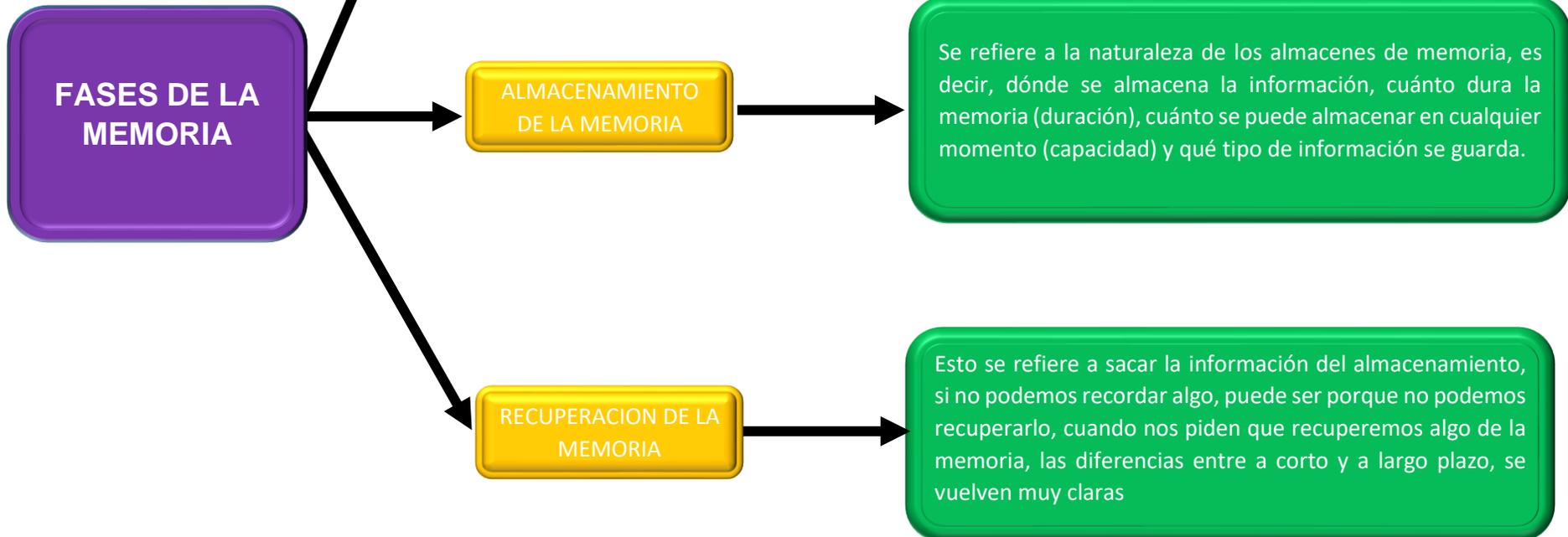
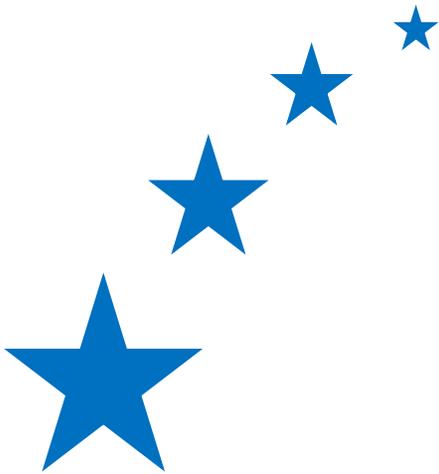


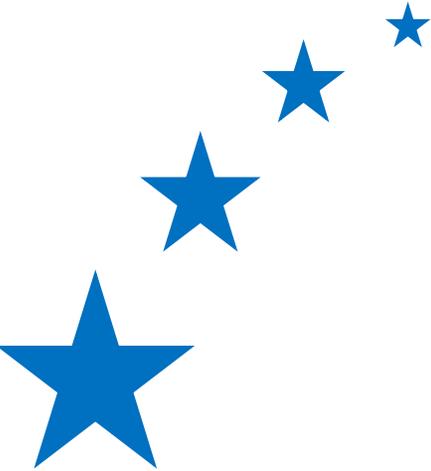












**FACTORES QUE  
INFLUYEN  
POSITIVAMENTE  
A LA MEMORIA**

Tu cerebro tiene el cometido de prepararte con todo lo que te vaya a servir para el futuro. Por eso se concentra en las informaciones que sean más importantes, y se libera generalmente de lo que se haya vuelto irrelevante.

Las emociones juegan en este proceso un papel importantísimo. Experimentos recientes han sacado una conclusión: «Memoria y Emociones van de la mano».

El estrés negativo constante provoca la muerte de neuronas en el hipocampo y daña el cerebro a largo plazo. Hay incluso estudios que demuestran la relación directa del Alzheimer con el estrés negativo sufrido durante un largo periodo de tiempo

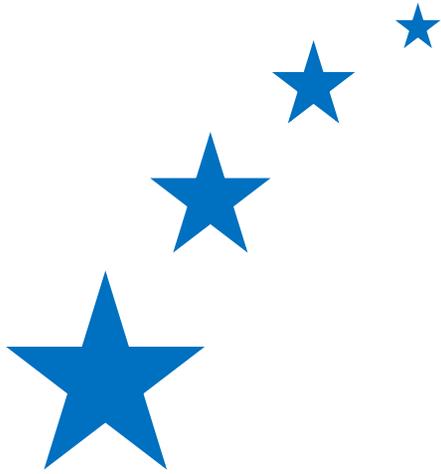
Formación de Memoria ante Emociones Positivas. Las emociones fuertes fomentan la memoria. Víctimas de accidentes, a menudo estas personas evitan situaciones o lugares que les recuerden al horrible suceso, aunque en realidad, no sean zonas peligrosas

Practicar y asociar. Al principio cualquier contenido de la memoria no es más que una cadena de neuronas activa. La producción de los neurotransmisores puede fortalecer la estructura y las conexiones neuronales.

Nemotecnica. Es una técnica que aumenta la capacidad de la memoria se trata de relacionar los contenidos aislados con determinados contextos ya conocidos, para poder memorizarlos mejor.

Concentración. Los investigadores recomiendan después de una hora de aprendizaje, permitirse diez minutos de descanso, sin tener que quedarse obligatoriamente dormido. Así mejora el rendimiento de nuestra memoria.

La importancia de dormir. Por la noche el cerebro recapitula lo aprendido por el día y lo memoriza. Si quieres saber las claves para dormir como un lirón tengo un artículo donde te lo explico. Dormir es VITAL para que nuestro cerebro procese y asimile la información sin impedimentos



**FACTORES QUE  
INFLUYEN  
NEGATIVAMENTE  
A LA MEMORIA**

**Una mala dieta** Una dieta que incluya altas cantidades de azúcar y comida ultraprocesada no es buena para nuestra salud en muchos sentidos, y tampoco para la memoria.

**La falta o el exceso de sueño** Se trata de lograr un equilibrio, ya que tanto el exceso como la falta de sueño se relacionan con un aumento de las posibilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer.

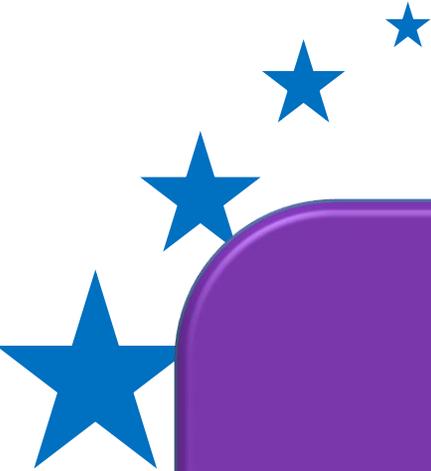
**El tabaco** Fumar reduce el tamaño de la corteza cerebral, un área que desempeña un papel importante en la retención de recuerdos, el envejecimiento cognitivo y la inteligencia.

**La falta de ejercicio** “El ejercicio físico disminuye el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, por lo que se recomienda realizar ejercicio físico aeróbico: por ejemplo, caminar 30 minutos diarios”.

**La depresión y la ansiedad** La depresión y la ansiedad son alteraciones del estado de ánimo que pueden cursar con fallos cognitivos como fallos de memoria reciente, alteración en la atención o disminución en el procesamiento de la información.

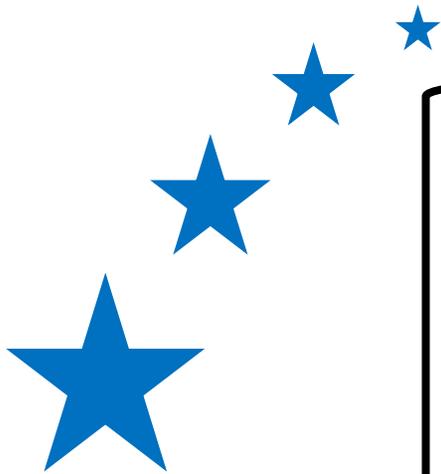
**Déficit de vitamina b12 y la tiroides** “La hipovitaminosis B12 y las alteraciones de la hormona tiroidea pueden cursar con deterioro cognitivo, es por ello que siempre en el estudio de una persona con sospecha de deterioro cognitivo.

**Determinados medicamentos** Algunos medicamentos contra la ansiedad, también conocidos como benzodiazepinas, pueden reducir la actividad en determinadas partes del cerebro y conducir a la pérdida de memoria a corto y largo plazo.



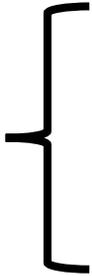
# UNIDAD IV

# MEMORIA



# MEMORIA

Neuropsicología de la memoria.



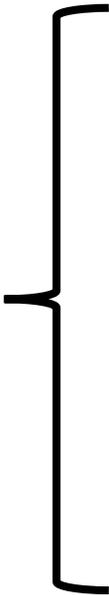
Los neuropsicólogos investigan los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos. Por eso “cartografían” el cerebro con técnicas que permiten visualizar la actividad cerebral de las personas mientras piensan o recuerdan.

Procesos básicos de la memoria



Codificación  
Almacenamiento  
Recuperación

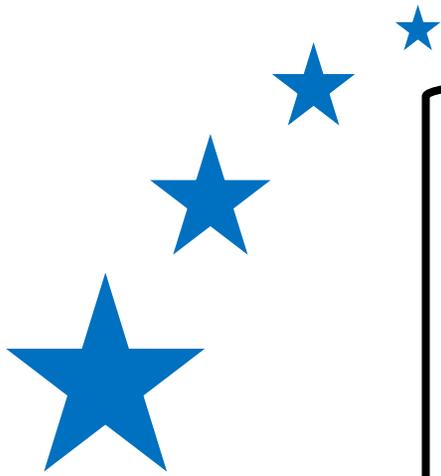
Estructura y funcionamiento de la memoria



Registros sensoriales

Memoria a corto

Memoria a largo plazo



# MEMORIA

Neuropsicología de la memoria.

Los neuropsicólogos investigan los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos. Por eso “cartografían” el cerebro con técnicas que permiten visualizar la actividad cerebral de las personas mientras piensan o recuerdan.

Procesos básicos de la memoria

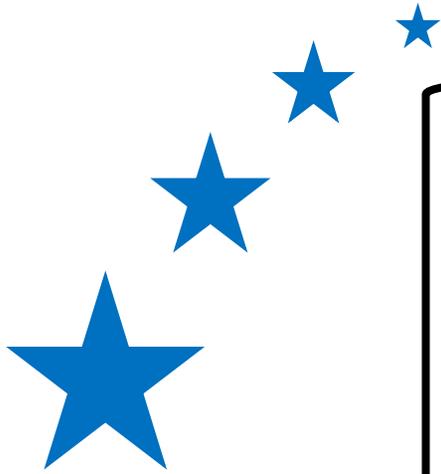
Codificación  
Almacenamiento  
Recuperación

Estructura y funcionamiento de la memoria

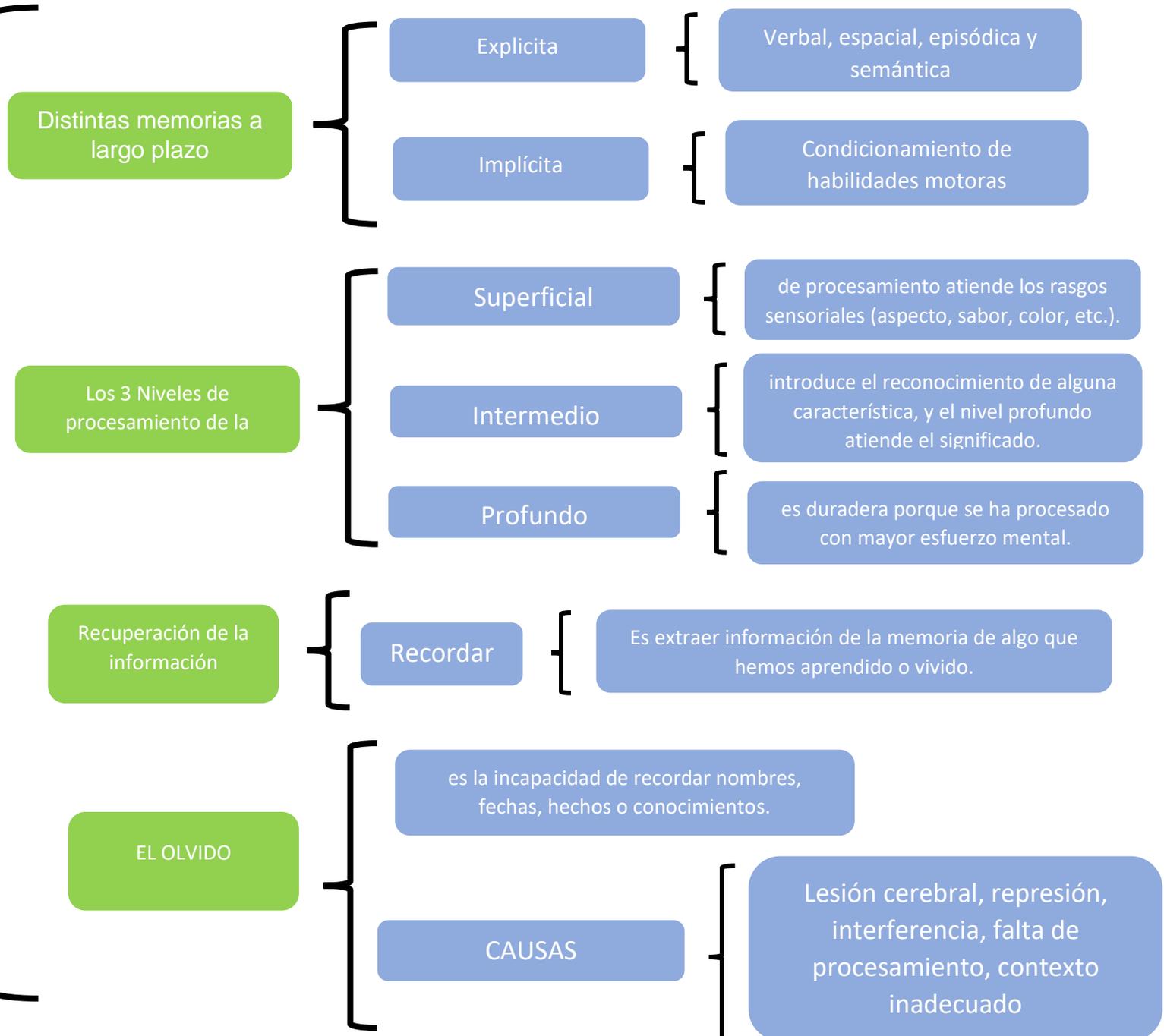
Registros sensoriales

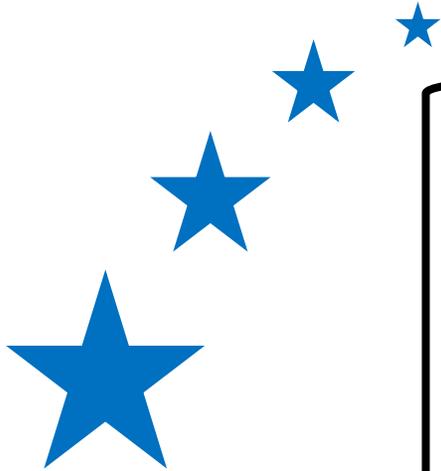
Memoria a corto

Memoria a largo plazo

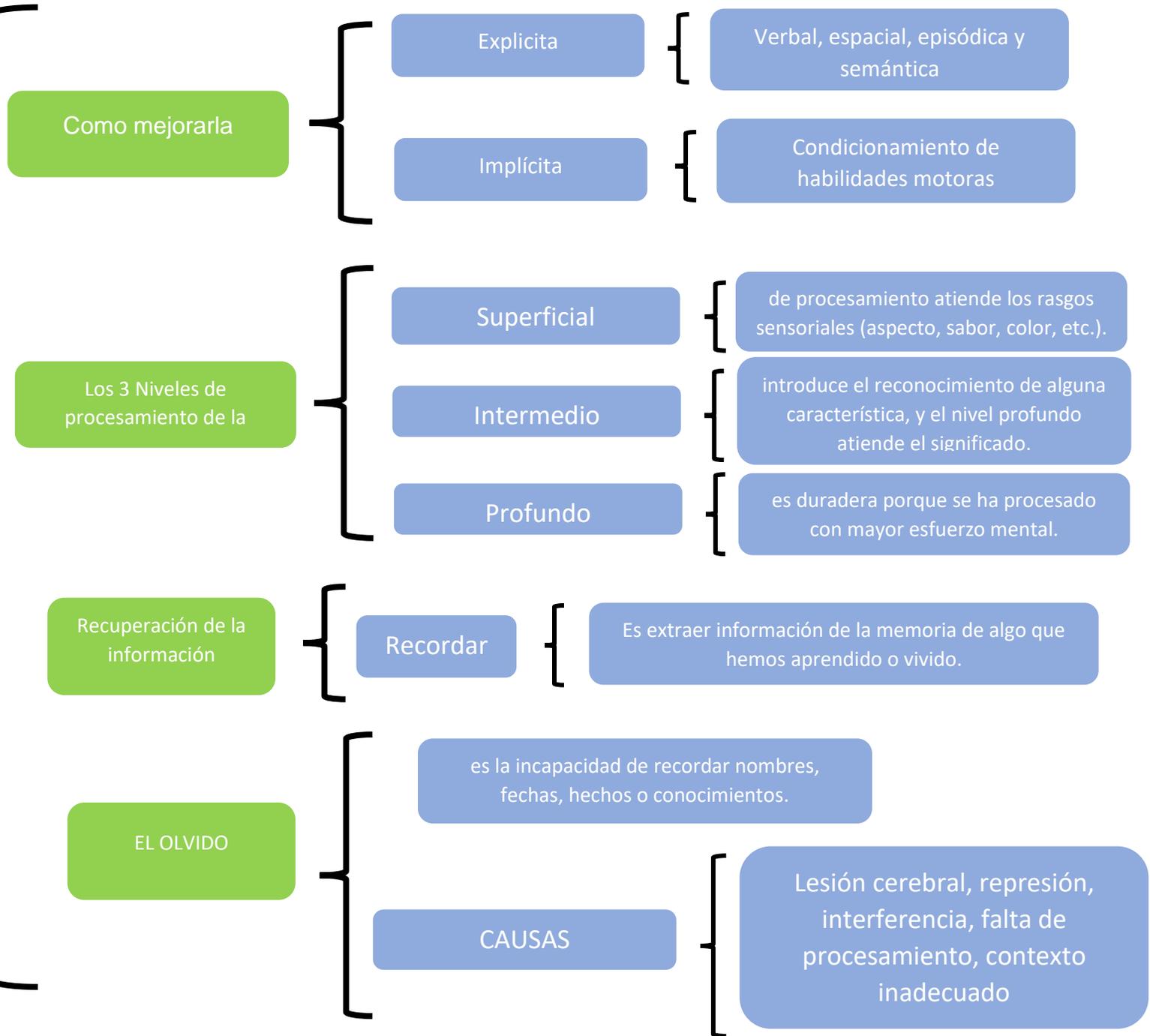


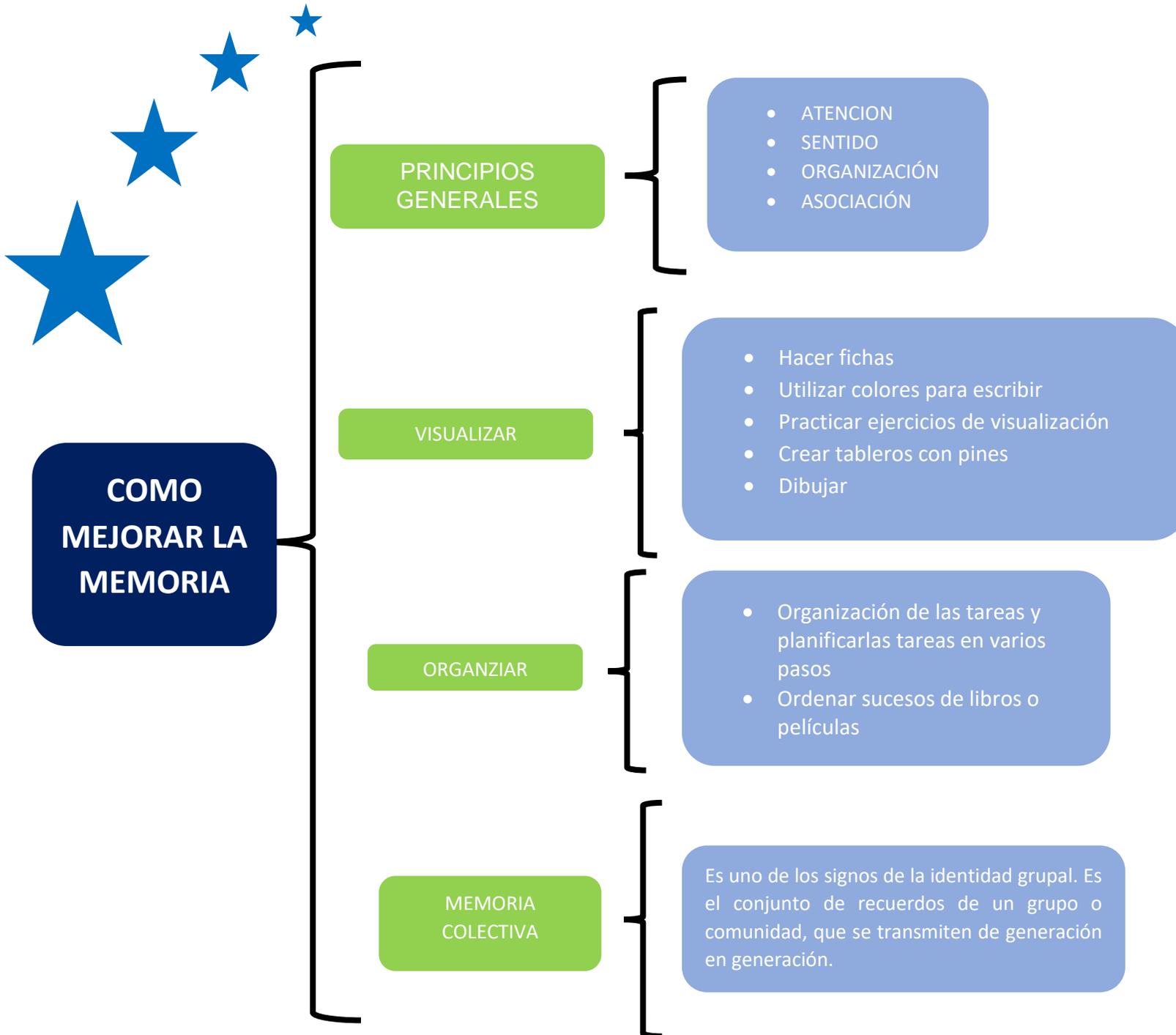
# MEMORIA

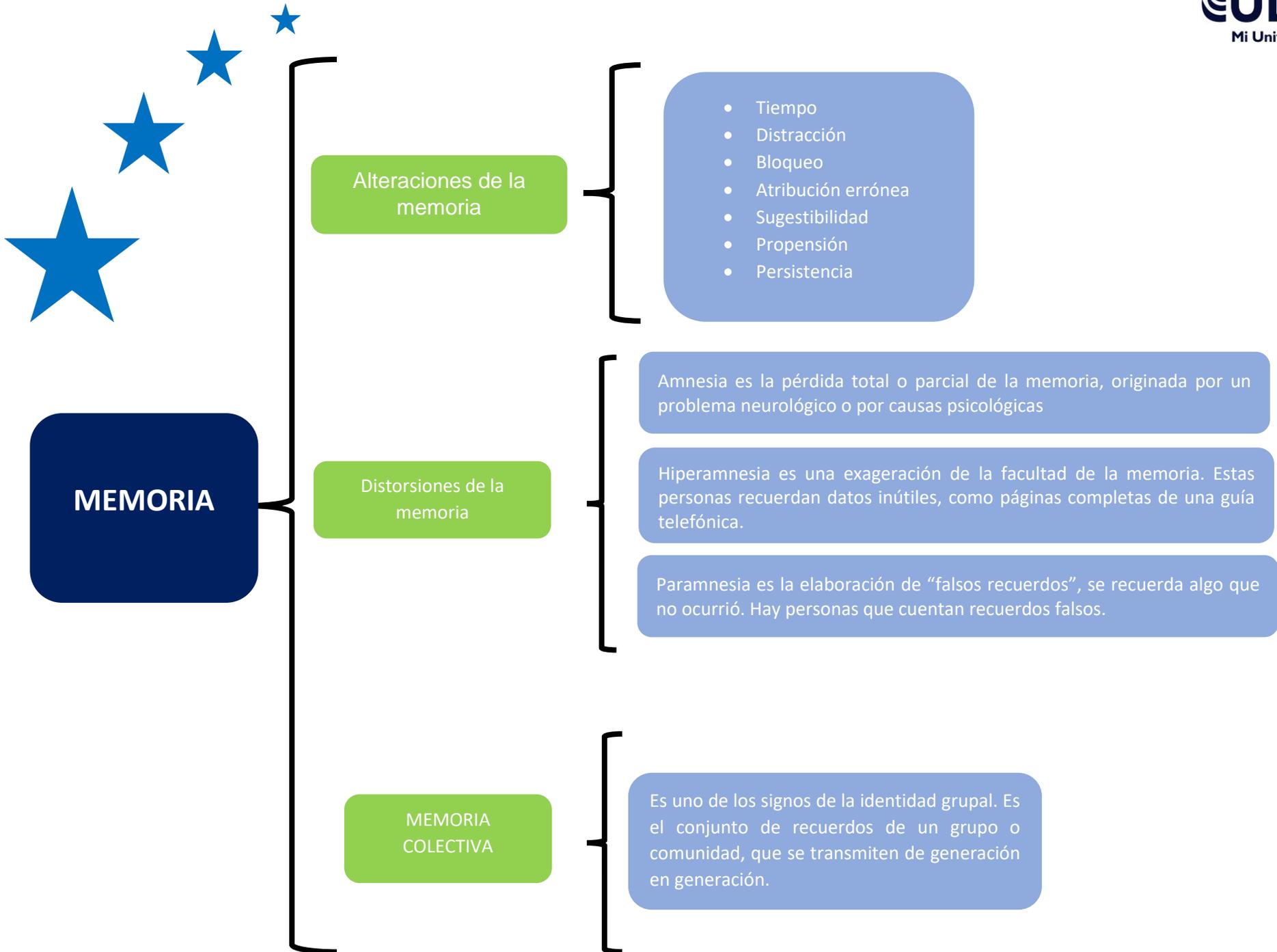


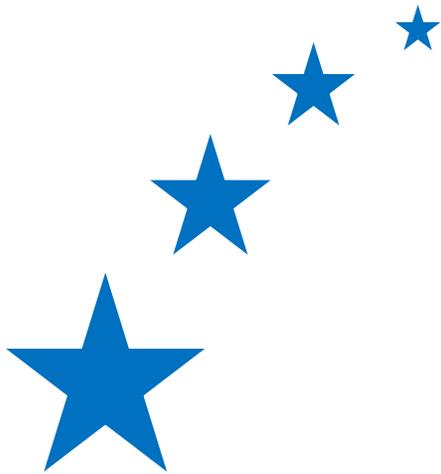


# MEMORIA









# MEMORIA

El sueño, el aprendizaje y la memoria

son fenómenos complejos que no se entienden completamente. Sin embargo, estudios en animales y humanos sugieren que la cantidad y calidad del sueño tienen un profundo impacto en el aprendizaje y la memoria.

FUNCIONES

- 1 Adquisición se refiere a la introducción de nueva información en el cerebro.
- 2 Consolidación representa los procesos por los que un recuerdo se vuelve estable.
- 3 Recuerdo se refiere a la capacidad de acceder a la información (ya sea consciente o inconscientemente) después de haber sido almacenado.

INVESTIGACIÓN DEL SUEÑO

El segundo enfoque examina cómo la falta de sueño afecta el aprendizaje. La falta de sueño puede ser total (sin sueño permitido)

El segundo enfoque examina cómo la falta de sueño afecta el aprendizaje. La falta de sueño puede ser total (sin sueño permitido)