

Aprendizaje y memoria

Catedrático: Liliana Villegas López

Alumno: Karla Susana Vázquez Alamilla

Trabajo: Mapa conceptual

Materia: Aprendizaje y memoria

Unidad III Y IV: Aprendizaje y Memoria, Memoria

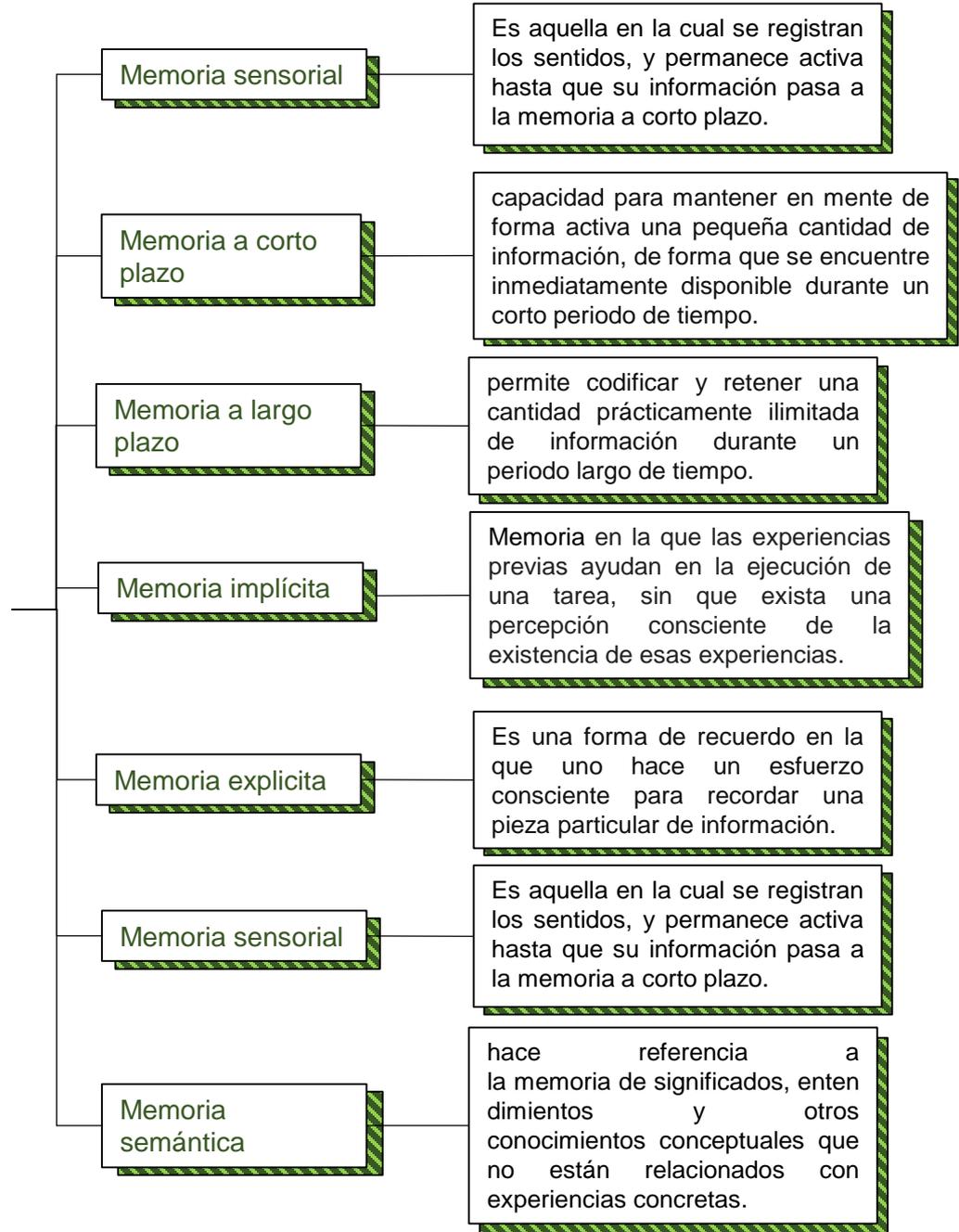
Cuatrimestre: 4to

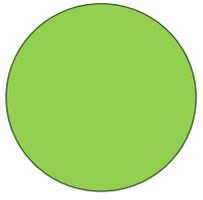
Parcial: 1er Parcial

APRENDIZAJE Y MEMORIA

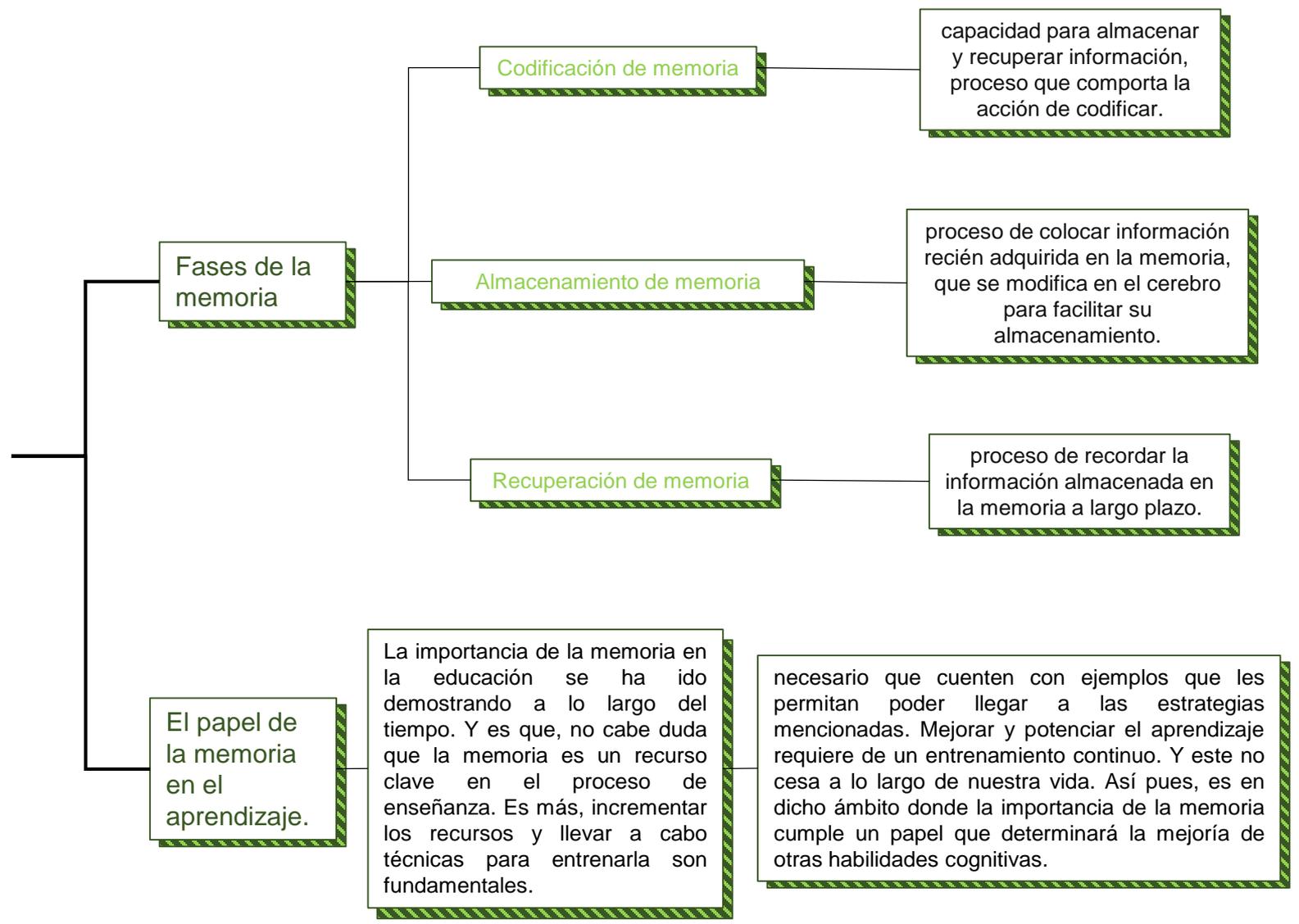
La memoria, a estos niveles, consiste en cualquier modificación de un elemento neuronal implicado en el procesamiento como resultado de su actividad; así la memoria forma parte esencial de todo proceso de aprendizaje.

TIPOS DE MEMORIAS





APRENDIZAJE Y MEMORIA



Fases de la memoria

Codificación de memoria

capacidad para almacenar y recuperar información, proceso que comporta la acción de codificar.

Almacenamiento de memoria

proceso de colocar información recién adquirida en la memoria, que se modifica en el cerebro para facilitar su almacenamiento.

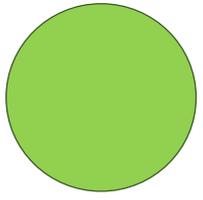
Recuperación de memoria

proceso de recordar la información almacenada en la memoria a largo plazo.

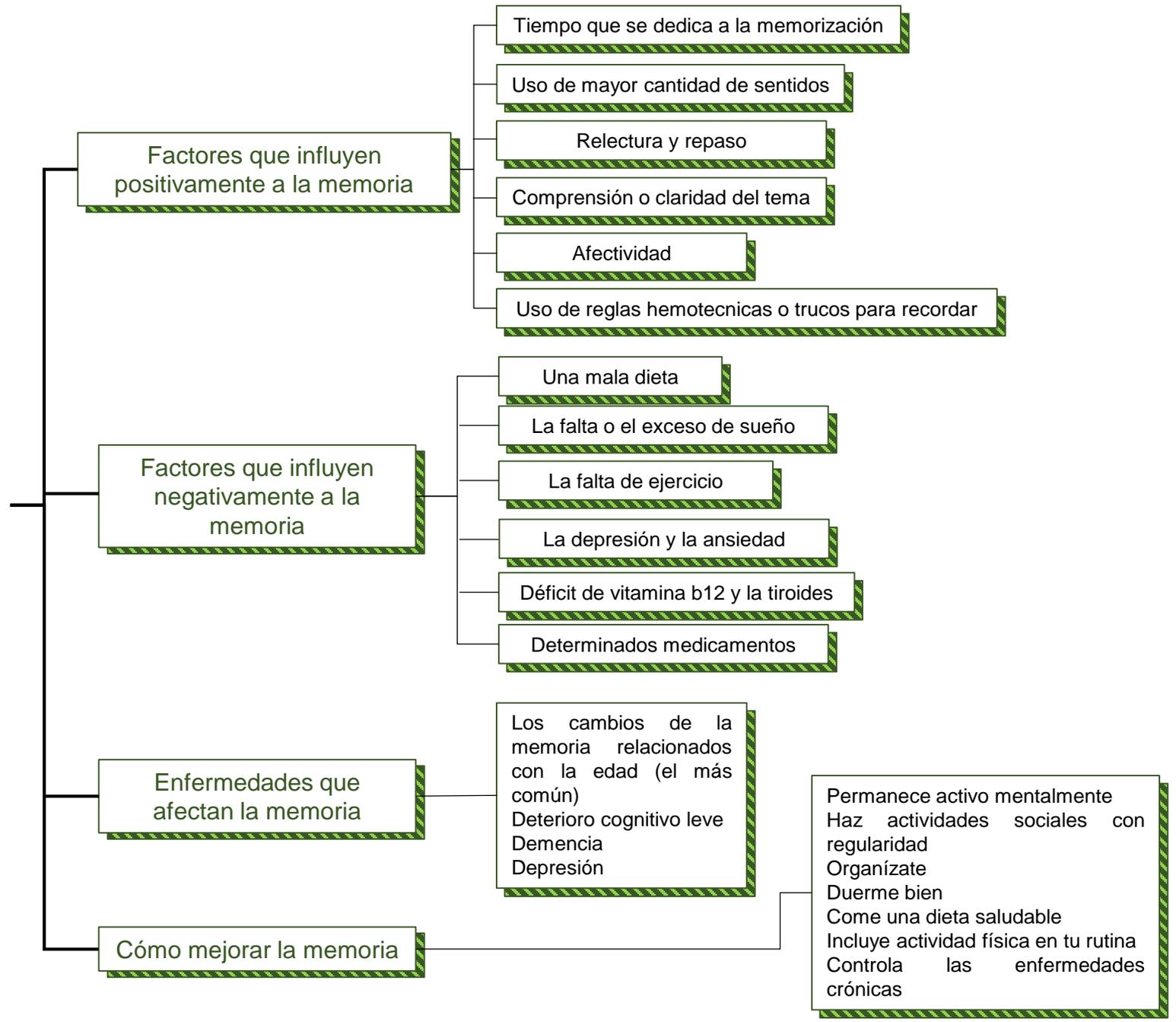
El papel de la memoria en el aprendizaje.

La importancia de la memoria en la educación se ha ido demostrando a lo largo del tiempo. Y es que, no cabe duda que la memoria es un recurso clave en el proceso de enseñanza. Es más, incrementar los recursos y llevar a cabo técnicas para entrenarla son fundamentales.

necesario que cuenten con ejemplos que les permitan poder llegar a las estrategias mencionadas. Mejorar y potenciar el aprendizaje requiere de un entrenamiento continuo. Y este no cesa a lo largo de nuestra vida. Así pues, es en dicho ámbito donde la importancia de la memoria cumple un papel que determinará la mejoría de otras habilidades cognitivas.



APRENDIZAJE Y MEMORIA



Factores que influyen positivamente a la memoria

Tiempo que se dedica a la memorización

Uso de mayor cantidad de sentidos

Relectura y repaso

Comprensión o claridad del tema

Afectividad

Uso de reglas hemotecnicas o trucos para recordar

Factores que influyen negativamente a la memoria

Una mala dieta

La falta o el exceso de sueño

La falta de ejercicio

La depresión y la ansiedad

Déficit de vitamina b12 y la tiroides

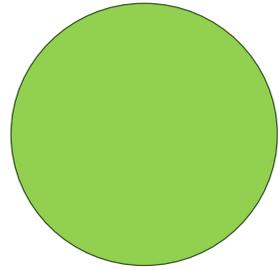
Determinados medicamentos

Enfermedades que afectan la memoria

Los cambios de la memoria relacionados con la edad (el más común)
Deterioro cognitivo leve
Demencia
Depresión

Cómo mejorar la memoria

Permanece activo mentalmente
Haz actividades sociales con regularidad
Organízate
Duerme bien
Come una dieta saludable
Incluye actividad física en tu rutina
Controla las enfermedades crónicas



MEMORIA



La memoria, a estos niveles, consiste en cualquier modificación de un elemento neuronal implicado en el procesamiento como resultado de su actividad; así la memoria forma parte esencial de todo proceso de aprendizaje.



Neuropsicología de la memoria

la neuropsicología de la memoria nos aporta nuevos conocimientos: la memoria tiene diferentes niveles de procesar la información, la MLP (memoria a largo plazo) está representada en múltiples regiones del cerebro, y la memoria implícita y la memoria explícita dependen de diferentes circuitos neuronales.

Procesos básicos de la memoria

Codificación.
Almacenamiento
Recuperación.

Estructura y funcionamiento de la memoria

A grandes rasgos se podría decir que se encarga de la codificación, almacenamiento y recuperación de la información. Dicho de otra manera, la memoria nos permite recordar acontecimientos, ideas, relaciones entre conceptos, sensaciones y en definitiva todos los estímulos que en algún momento hemos experimentado.

Distintas memorias a largo plazo

La memoria a largo plazo generalmente se divide en dos tipos: memoria declarativa (explícita) y memoria no declarativa (implícita). Los recuerdos explícitos, también conocidos como recuerdos declarativos, incluyen todos los recuerdos que están disponibles en la conciencia.

Niveles de procesamiento de la memoria

El nivel superficial, intermedio y profundo

MEMORIA



La memoria, a estos niveles, consiste en cualquier modificación de un elemento neuronal implicado en el procesamiento como resultado de su actividad; así la memoria forma parte esencial de todo proceso de aprendizaje.

Recuperación de la información

Recordar: es extraer información de la memoria de algo que hemos aprendido o vivido. Los recursos no son copias exactas de informaciones o experiencias, sino que la memoria los reelabora en el momento de la recuperación. Conocer es siempre recordar, pero no lo que fuimos o supimos, sino lo que somos y sabemos ahora.

El olvido

El olvido es la incapacidad de recordar nombres, fechas, hechos o conocimientos. Se produce por una saturación de información o fallos en la recuperación, aunque recordar todo sería tan terrible como no recordar nada.

Lesión o degeneración cerebral

Represión: (olvido motivado), la persona olvida porque la información es perturbadora o dolorosa.
Interferencia: Se produce a causa de la competencia entre las experiencias que una persona vive.
Falta de procesamiento: La información se puede olvidar porque nunca se procesó por primera vez, y los recuerdos se disipan con el tiempo sino se utilizan
Contexto inadecuado: La información es difícil de recuperar porque se aprendió en un ambiente diferente.

Como mejorar la memoria

Memorizar es una tarea difícil y las técnicas de memoria no la hacen más sencilla, sino más efectiva. Es una habilidad aprendida que requiere esfuerzo. Para mejorar la memoria existen algunos principios generales y algunas reglas mnemotécnicas.