

Nombre del alumno

Miguel Ángel Roblero Díaz

Nombre del tema

Como influir en la memoria

Nombre de la materia

Aprendizaje y memoria

Nombre del profesor

Guadalupe Recinos

Nombre de la licenciatura

Psicología general

Cuatrimestre

4

Fecha

16/10/2022

Introducción

En este ensayo veremos cómo llevar a cabo un entrenamiento constante y apropiado para mejorar la memoria. Para una correcta estimulación son necesarios 15 minutos al día, dos o tres días a la semana. Veremos qué factores influyen en la memoria al igual que como se estimula, como una persona puede mejorar su memoria o por que olvidan rápido las cosas. La memoria se puede definir como la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente.

Desarrollo

Bueno la memoria es algo que acompaña al niño desde el momento en el que nace. Ésta se irá desarrollando a lo largo de su vida y se convertirá en un instrumento importantísimo de cara a diversas actividades de la vida. Los padres podemos contribuir a que esta capacidad se potencie al máximo y a que madure correctamente. La capacidad de memorizar tiene mucho que ver con el desarrollo de la observación y la atención.

Los sentidos de la vista y el oído cobran especial importancia entre los 3 y los 6 años, ya que son las dos vías de entrada más importantes para estimular la memoria de los niños. La mayoría de ejercicios de estimulación que se proponen para el aprendizaje memorístico en esta etapa buscan que el niño tome conciencia de lo que ve y oye, para que así pueda recuperar después esa información cuando desee.

Desarrollar la memoria será muy importante de cara al futuro, ya que la agilidad a la hora de retener lo que aprende le será de gran utilidad para sus estudios posteriores y por supuesto, para las actividades que lleve a cabo día a día. Su memoria se convertirá en una herramienta vital para llevar a cabo diferentes trabajos y organizar correctamente su vida diaria y mejorar su potencial.

Algunas técnicas para memorizar o mejorar la memoria de nuestro hijo son tan variadas como sencillas. Y una de estas es la propia rutina diaria, que además de ayudar a su aprendizaje memorístico, le supondrá una ventaja para desarrollar virtudes como el orden y la disciplina. El simple hecho de acostumbrarles a seguir un horario determinado, repitiendo constantemente los mismos actos, ayuda al niño a comenzar a desarrollar su memoria en cualquiera de las fases de crecimiento en la que se encuentre.

También es importante que hablemos con el niño estableciendo con nuestras frases un sentido temporal de lo que hacemos en cada momento: "¡Pero qué guapo estás después del baño!" O bien, "ahora vamos a dormir la siesta para luego poder bajar al parque descansados". Con esta sencilla técnica estaremos permitiendo a nuestro hijo asimilar los

hechos con una mayor facilidad al conferirles un orden y un tiempo determinado en el espacio.

El funcionamiento de la memoria en niños durante los primeros dos años de vida, las memorias son muy básicas. Se reducen a un mínimo de condicionamientos y aprendizajes emocionales. En esta edad se puede decir que la memoria se guarda en un formato de casete. La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo.

La memoria es lo que acompaña al niño o niña desde que nace y poco a poco se irá desarrollando a lo largo de su vida y se irá convirtiendo en el principal instrumento para ir afrontado diferentes situaciones de la vida y diversas actividades. La capacidad de memorizar tiene mucho que ver con el desarrollo de la observación y la atención, por lo tanto, el sentido de la vista y el oído son bastante importantes para el desarrollo de la memoria en los niños, sobre todo entre los 3 y 6 años.

Por lo tanto, gran parte de los ejercicios de estimulación o desarrollo que se realizan para el aprendizaje memorística en esta etapa están relacionadas con la búsqueda de que el niño tome conciencia de lo que ve y oye, para después poder usar esa información que ha asimilado a través de ambos sentidos. Existen muchas técnicas con la finalidad de mejorar la memoria de los niños y niñas. Dichas técnicas son muy sencillas de llevar a cabo, una de las más utilizadas es la de establecer una rutina diaria, ya que además de ayudar a su desarrollo memorístico.

Ejercitar la memoria es fundamental para nuestros hijos. No solo les ayuda a mejorar en sus estudios, sino que es básico para su vida cotidiana. Si notas que a tus hijos se les olvidan constantemente las cosas, es hora de comenzar a incentivar su memoria. Sin memorización no existe aprendizaje, ni cabe utilizar posteriormente conocimientos, información o experiencias anteriores. Vivir es recordar y se vive y se sabe cuánto se recuerda. La memoria no es solamente tema de interés de alumnos, profesores y padres en el ámbito académico, sino que lo es también en la vida diaria.

Dicen que los niños tienen una gran memoria y los adultos somos quienes olvidan todo. Diferentes estudios indican que esto no es así, al menos no a edades muy tempranas. Si bien la memoria se comienza a desarrollar dentro del vientre materno, la mayoría de nosotros tenemos recuerdos a partir de los 3 años, precisamente en el auge del aprendizaje del lenguaje. Antes, los recuerdos suelen ser borrosos e inconexos. Esto se debe a que antes de esa edad no tenemos los conocimientos necesarios para recordar.

Esto no significa que se pierdan, de hecho algunos especialistas sostienen que estos recuerdos están bien guardados, pero que no podemos acceder a ellos de manera consciente. Hasta los 5 o 6 años la memoria del niño es bastante limitada y, a partir de los 6 y hasta los 14, se desarrolla de manera exponencial, motivo por el cual se recomienda fomentarla a través de diferentes ejercicios. Los mejores ejercicios suelen ser aquellos lúdicos, ya que los niños aprenden mejor (y sin casi darse cuenta) a través de los juegos.

La memoria de los eventos pasados comienza a desarrollarse tempranamente en la vida y tiene grandes modificaciones en la etapa preescolar y durante los años escolares. Alguno de los cambios más salientes son la cantidad de eventos o ítems que los niños recuerdan, la longitud de tiempo durante la cual se mantiene la información, y si la extensión de la memoria de los niños depende de claves externas o propias para su evocación. Los procesos de memoria que contribuyen a estos patrones de recuerdo y olvido, son menos estudiados.

Muchas personas se preguntan por qué no tenemos ningún recuerdo de nuestros primeros años de vida. Saben que no existe persona alguna que pueda explicar cómo fue su nacimiento, su primera visita al pediatra, cuándo le salió el primer diente, ni siquiera en qué momento concreto empezó a gatear o a andar.

Conclusión

En conclusión o para finalizar nuestro ensayo lo que vimos es que nuestra memoria es algo muy importante para nosotros, La memoria es una asombrosa habilidad posiblemente lo más importante para cualquier ser humano, es su capacidad para almacenar experiencias y poder beneficiarse de estas mismas en su actuación futura, es un producto de la evolución del cerebro humano. También vimos el aprendizaje son dos procesos cerebrales estrechamente ligados que originan cambios adaptativos en el comportamiento de los organismos. Cuando aprendemos podemos utilizar al menos dos tipos de estrategias cognitivas.