



Universidad del sureste
Campus Frontera Comalapa

Licenciatura en psicología

Recuerdos cognitivos

MATERIA: APRENDIZAJE Y MEMORIA

DOCENTE: GUADALUPE RECINOS VERA

PRESENTA: SCHEYLI YASMIN PÉREZ MORALES

4° cuatrimestre

Frontera comalapa, Chiapas a
17 de octubre del 2022

Aprendizaje y memoria “recuerdo cognitivo”

La memoria humana lo puedo definir como algo importante en el ser humano ya que desde que nacemos empezamos a desarrollar y recibir información del mundo exterior. Como humanos estamos programados para aprender y recibir pesquisa con forme a las etapas de la vida.

Nosotros aprendemos a base de experiencia o enseñanzas que se nos dan en cada una de nuestras etapas y puede quedarse en nuestra memoria a largo o corto plazo.

Dentro de la memoria encontramos lo que es el contexto del aprendizaje que es importante para almacenar información que nos ayuda al desarrollo y al conocimiento de nuevas cosas, ambos contextos tiene sus diferentes funciones que afectan a nuestra conducta pero al unirlo nos ayuda para que podamos retener la información adquirida, almacenarla y desarrollarse en un conocimiento.

En el presente trabajo explicare como el aprendizaje y la memoria se unen para convertir toda la información en conocimiento y algunos tipos de memoria que existen y son importantes.

Este tema puede ser muy extenso y tener diferentes incógnitas como ¿Qué nos permite la memoria? ¿Cuál es la memoria de trabajo? ¿en que consiste las memoria de corto y largo plazo? ¿que relación tiene el aprendizaje y la memoria? ¿Cuáles son los factores negativos? ¿alguna solución?

“La memoria es el centinela del cerebro”
(William Shakespeare, 1564-1616)

La memoria es definida como la capacidad de los organismos de adquirir, retener y utilizar conocimiento o información. Así, la memoria participa de todo ingreso de información sea este deliberado o completamente involuntario. Tulving (1987)

La memoria permite retener experiencias pasadas y nos permite guardar en nuestro interior experiencias tales como sentimientos, sucesos, imágenes o ideas. A este contexto le podemos llamar memorización ya que hacemos que nuestra mente tenga un gran trabajo tratando de aprender lo que deseamos y tenerla retenida.

La memoria de trabajo es aquella que almacena alguna información a corto plazo y nos ayuda en actividades que sean complejas y solo pueden llegar a captar pocos elementos que tu hayas escuchado como cuando nos hacen una interrogante nuestra memoria guarda la pregunta para después interpretarla y contestar con algo relacionado a lo que se nos cuestiona.

Este tipo de memoria es muy útil en especial para los estudiantes ya que la manipulación de la información que recibe la puede utilizar en diferentes aspectos complejos.

La existencia de los diferentes tipos de memoria son muy útiles y cada una con diferentes función, la memoria a corto plazo puede ser dividida en dos tipos sensorial e operativa definida por periodo de corto tiempo pero existen hipótesis donde dicen que la repetición de ciertas cuestiones aprendidas en corto plazo tiene la posibilidad de ser transferida a largo plazo.

-Cuando más tiempo sea repasada la información en la memoria a corto plazo, es más probable que sea recordada en un futuro- (Klein, 1994). y a largo plazo consiste en mantener la información por más tiempo o permanentemente dividida en dos tipos episódica y semántica.

La clasificación de los diferentes tipos de memoria tiene como fin utilizar los sentidos del ser humano como visual, auditiva, olfativa, táctil y gustativa. la memoria sensorial está unida a los sentidos permitiendo retener información en menos de un segundo adquiriendo y procesando lo que se nos ha presentado ejemplo al escuchar una palabra, nuestra mente trabaja para recordar las cosas relacionadas y tener así una respuesta automática.

La memoria implícita y explícita son conceptos diferentes que tienen una función muy distinta, la memoria implícita es toda aquella que es involuntaria y automática, por ejemplo cuando necesitamos dictar un número de teléfono en ese momento entra la memoria implícita a hacer su función ya que para esta función no es necesario que se recuerde conscientemente. A comparación de la explícita que se basa en recordar algo intencional y que puede dividirse en dos tipos como es la episódica (eventos concretos) y la semántica (recuerdos generales). Un ejemplo muy claro de la memoria explícita puede ser el recuerdo de algo que se haya aprendido en una clase.

Toda la información de nosotros mismos y aquella relativa acerca de el mundo exterior lo nombramos como memoria semántica, consiste en el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y de lo más relativo que nos rodea como el nombre de nuestro país, la historia sobre una persona importante en la revolución, etc. Este concepto hace entender nuestras características personales y almacenar información que ya sabemos.

La memoria tiene 4 funciones importantes y esenciales como almacenar, codificar, olvidar y recuperar.

Los procesos mentales son esenciales para el aprendizaje y la adaptación del ser humano.

El aprendizaje son habilidades, conocimientos, valores y actitudes aprendidos gracias a enseñanzas o conocimientos. Y la memoria es la retención de información requerida. El aprendizaje y la memoria humana están unidos para tener adaptación y llegar a ser capaz de codificar conductas.

A lo largo de la vida nos podemos darnos cuenta que todo lo aprendido llega a ser guardada en la memoria en especial para los estudiantes que tienen que almacenar habilidades convirtiéndolos en conocimiento. Ambos procesos deben estar estrechamente unidos para convertirse en uno solo, todo esos conocimientos lo vamos adquiriendo mientras vamos creciendo en cada etapa de nuestro desarrollo humano.

La memoria en niños de preescolar puede llegar a ser un poco confusa ya que se pueden entretener en cualquier actividad que le llame la atención

olvidándose de lo que estaban realizando, pero es una etapa donde pueden almacenar mucha información comprendiendo mucha de las cosas que se le enseñe tomándolo como experiencia.

Para los niños a una edad más escolar como de 6 a 12 años la capacidad de aprender es más amplia ya que pueden interpretar mejor lo que se les enseña y relacionarlo con su entorno, en esta etapa de la vida ya relacionan mejor la cosas utilizando la lógica y la razón para reorganizar todo en su memoria llegando a recrear y recordar imágenes que tienen de algo.

-Pues bien la memoria mejora el aprendizaje en el desarrollo del niño.-

Si el niño tiene un capacidad de almacenar toda esa información que se le presenta tiene esa facilidad de aprender lo que se le enseña.

Por lo tanto es importante que para el mejor desarrollo en el niño, tenemos que fomentar y motivar al niño a realizar lo que se le pide con ayuda de ejercicios planeados, ya que los niños aprenden mejor a través juegos o actividades divertidas y recreativas.

En el adolescente la capacidad de razonamiento y pensamiento es más amplia ya que tiene la capacidad de relacionar mejor las cosas y mejor concentración en lo que hacen y aprende. Para el estudio esta etapa es muy importante puesto que su razonamiento es muy amplio y deductivo.

La juventud va muy ligada a la adolescencia ya que de igual forma tienen más capacidad de comprensión y razonamiento solo que en este caso el pensamiento es mas practico y dialecticos igual pueden entrar en sucesos contradictorios y hacer codificaciones en lo que guarda su memoria porque empiezan los pensamientos mas adultos y los pensamientos mas contextuales que conllevan a tener nuevos contextos de la vida.

Una de las etapas con más dificultad en memorización es la adultez y vejez ya que en estas etapas empiezan los cambios repentinos y la falta de memoria en muchos casos por causa de enfermedades o problemas de deterioro cognitivo. Se puede llegar a observar un declive bajo en las labores realizadas ya que su

nivel de capacidad va bajando y esa rapidez para aprender o ejecutar dichas actividades en mas mínimas conllevando a tener problemas para registrar informaciones.

La memoria también juega un papel muy importante en la construcción de la identidad personal, de tal manera que los sucesos y experiencias de la vida personal se almacenan y se entrelazan en la memoria dándole un sentido de continuidad a la vida del individuo (Ruíz Vargas, 1994)

Existen factores buenos y malos que puedan hacer que nuestra memoria sea desarrollada correctamente o bien tengamos ese déficit de aprendizaje.

Los factores negativos pueden ser malos para nuestro desarrollo mental y puede deteriorarse por muchos motivos algunos pueden ser evitables ya que tiene que ver con el estilo de vida que llevamos el primer ejemplo una mala dieta o alimentación, cuando nuestros alimentos son altas en azúcar o consumimos todo aquellos alimentos procesados con altas calorías pueden llegar a ser mala para nuestra salud pero también malas para nuestro desarrollo mental haciendo que la memoria se vaya deteriorando y menos comprensión cognitiva.

Como segundo ejemplo el tabaco si bien sabemos que las sustancias que contiene el tabaco son muy malas para nuestra salud tanto cerebral y física, el consumo excesivo de el tabaco hace que aumente el riesgo del deterioro y pérdida de memoria como también el deterioro cognitivo y la inteligencia.

Los factores negativos hacen que nuestro cerebro sea más lento y más complicado para retener la información afectando el pensamiento, el lenguaje, las conductas y el aprendizaje.

Pero la demencia no solo es causado por el un estilo de vida malo si no que también está asociado con enfermedades causando la pérdida de memoria como el Alzheimer, la demencia frontotemporal o bien por una parálisis

Para los factores negativos de la memoria existen sugerencia que ayudan a la mejora de esta como: tener una buena alimentación, dormir bien, hacer actividades físicas, controlar enfermedades crónicas, etc.

Tras el análisis, podemos deducir que la memoria humana es muy grande y se encarga de guardar información recabada de alguna enseñanza o experiencias vividas a lo largo de la vida puede llegar a codificar alguna información y también llegarla a recuperar, como la memoria de trabajo tratando de recordar algo que ya hemos aprendido en ese momento como una frase o una actividad de la escuela o trabajo.

Todo lo que aprendemos lo adquirimos a través de nuestro desarrollo y lo que nos enseñan en el mundo exterior influyendo en nuestro aprendizaje y así convertirse en conocimientos.

Pues bien es importante estimular a nuestra mente humana y ejercitarla ya que fortalece ciertas conexiones entre los circuitos neuronales.

Para terminar es importante saber la función que hace nuestro cerebro como lo mencionamos anterior mente son 4 y son esenciales para tener una mejor recepción de información

Almacenamiento, es donde guardamos toda la información aprendida gracias a una enseñanza o bien a experiencias de la vida y se queda almacenada.

Codificar, consiste en poder conservar dicha información para que después sea convertida en almacenamiento y en dicho caso su recuperación.

Olvidar, es todo aquello que fue borrado de la memoria y que ya no podremos recordarlo tomándolo como memoria de corto plazo.

Recuperación, es un proceso de algún recuerdo que fue almacenada y olvidada y haya quedado en el pasado.

Bibliografía

-Tulving, E. (1987). Multiple memory systems and consciousness. Human Neurobiology, 6, 67-80.

-Klein, S. (1994). Aprendizaje: Principios y Aplicaciones. Madrid: McGraw-Hill.

-Ruiz Vargas, J. M. (1994). La memoria humana. Función y estructura. Madrid: Alianza.

-<https://www.educo.org/blog/memoria-infantil-como-podemos-fomentarla>

-Antología UDS