

APRENDIZAJE Y MEMORIA

Concepto

Codificación: Este proceso se encuentra integrado a una etapa de procesamiento integral de la información.

Almacenamiento: Registro que se hará mas resistente al olvido.

Archivo y mantenimiento: Poder de acceder a la información cuando se requiera.

Evocación: Se refiere al hecho de recuperar o acceder a la información.

Tipos de memoria

Según el formato de codificación:

Memoria sensorial: Hace referencia a la información que evocamos representándola a través de los sentidos.

Memoria verbal: Memoria para la información en formas de palabras, tanto oral como escrita.



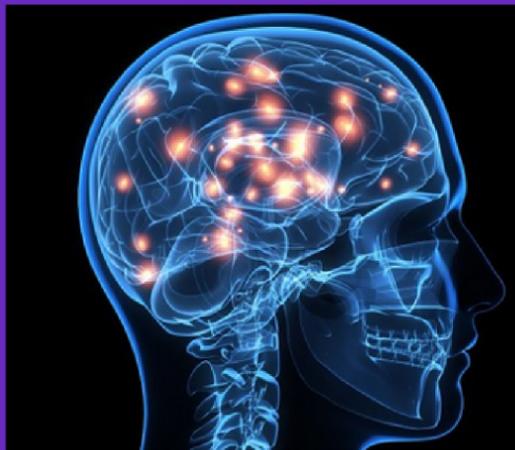
Según el tiempo transcurrido

Memoria a corto plazo (MCP): Memoria encargada de la información durante varios segundos o minutos.

Memoria a largo plazo (MLP): Encargada de mantener la información almacenada en nuestro cerebro durante periodos extensos.



Memoria sensorial



Richard Atkinson y Richard Shiffrin señalaron tres etapas de almacenamiento de memoria:

- Registro sensorial.
- Memoria a corto plazo.
- Memoria a largo plazo.

Memoria a corto plazo (MCP)

Son todos los procesos cerebrales cognitivos que permite que el ser humano reciba estímulos externos y los codifique, proceda y almacene por un tiempo que va de 7 a 40 segundos



Tipos de memoria a corto plazo

Sistema operativo: Regula todo el sistema de la memoria a corto plazo.

Bucle fonológico: Retiene información verbal y el sistema responsable del que habla.

Agenda viso espacial: Sistema que solo esta encargado de la información de carácter visual y espacial.

Almacén episódico: Sistema que se encarga de retener múltiples datos que permitan tener un recuerdo global.

Memoria a largo plazo (MLP)

La memoria a largo plazo, esta formado por una serie de procesos cognitivos que permiten almacenar información por lapsos de tiempo que pueden ser minutos ,años o décadas.



Tipos de memoria a largo plazo

Memoria explícita: Implica almacenamiento de información objetiva de carácter esencial para comprender el funcionamiento del mundo.

Memoria semántica: Son todos los procesos encargados de memorizar información relevante.

Memoria episódica: Almacena información relacionada con episodios específicos de la vida personal.

Memoria implícita: Permite guardar y recuperar información relacionada con las habilidades motrices.

Memoria implícita

Variables

- Tipo de material
- Cambio de los rasgos físicos de los estímulos
- Efectos de las instrucciones durante la fase de estudio



Memoria explícita

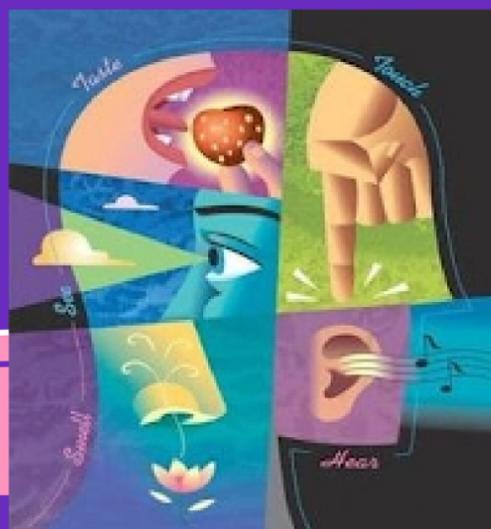
Permite la recolección consiste de eventos ,la acumulación de conocimientos sobre objetos, su formación y recuperación requiere la participación de la conciencia y de procesos cognitivos.

Tipos:

- Memoria semántica
- Memoria episódica



Memoria sensorial



Esta en presencia de un proceso de un proceso capaz de almacenar información sensorial ,auditiva, visual, táctil o gustativa, durante unos segundos o milisegundos.

Tipos:

Memoria icónica

Memoria ecoica

Memoria háptica

Memoria a largo plazo (MLP)

Almacén de memoria a largo plazo accesible a la conciencia y especializado en la adquisición de información sobre hechos, episodios y conocimientos abstractos sobre el mundo.



El papel de la memoria en el aprendizaje

Docentes, administrativos y padres de familia sepan de manera llevar a cabo actividades que beneficien el aprendizaje de los alumnos, no importando el estilo de aprendizaje que tengan, sino que puedan llegar adquirir los conocimientos por igual.

Factores que influyen negativamente a la memoria

- Mala dieta
- La falta o el exceso de sueño
- El tabaco
- La falta de ejercicio
- Depresión y ansiedad
- Déficit de vitaminas b12 y tiroides
- Determinados medicamentos



Enfermedades que afectan a la memoria



- Cambios de la memoria relacionado con la edad
- Deterioro cognitivo leve
- Demencia
- Depresión

Como mejorar la memoria



- Permanecer activo mentalmente
- Hacer actividades sociales con regularidad
- Organización
- Dormir bien
- Dieta saludable
- Actividad física
- Controlar las enfermedades crónicas