

**Mi Universidad**

# Súper nota

Nombre: kellmi Disaili Hernández García

Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

materia: aprendizaje y memoria

cuarto cuatrimestre

psicología general

Tercer parcial

# APRENDIZAJE Y MEMORIA

## Conceptos

Codificación: proceso inicial que la información nos llega y se transforma en una representación  
almacenamiento: registro que se hará de ella será más rico y resistente al olvido  
Archivo y mantenimiento: poder acceder a la información cuando se requiere para ser utilizado cuando sea necesario  
evocación: Refiere el hecho de recuperar o acceder a la información que en su momento fue registrada y almacenada



## Tipos de memoria



### Según el formato de codificación

Memoria sensorial: hace referencia a la información que evocamos a través de los sentidos  
Memoria verbal: memoria para la información en forma de palabra, tanto oral como escrito

### Según el tiempo transcurrido

Memoria a corto plazo: memoria encargada de la información durante varios segundos o minutos en la mente a nivel consciente  
Memoria a largo plazo: encargada de mantener la información almacenada en nuestro cerebro durante periodos extensos o de forma permanente



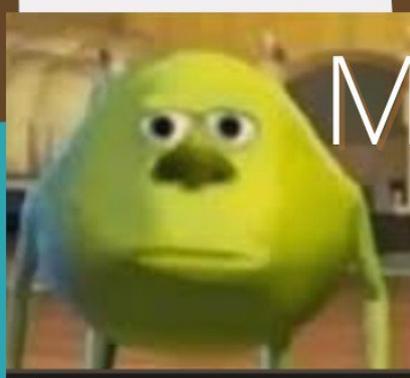
### Memoria a corto plazo

Son todos los procesos cerebrales cognitivas que permite que el ser humano reciba estímulos externos y los codifique, procesa y almacena por un tiempo limitado que va entre 7 a 40 segundos

## Tipos de memoria a corto plazo

- \*sistema operativo: regula todo el sistema de la memoria a corto plazo
- \*Bucle fonológico: adquiere información verbal y es el sistema responsable de la habla interna
- \*agenda viso espacial: sistema que solo está encargado de la información de carácter visual y espacial
- \*almacén episódico: sistema que se encarga de retener múltiples datos que permiten tener un recuerdo global





# MEMORIA

## MEMORIA A LARGO PLAZO

Está formado por una serie de procesos cognitivos que permiten almacenar información por lapsos de tiempo que pueden ser por minutos, años o décadas



## TIPOS DE MEMORIA A LARGO PLAZO

Memoria explícita: implica el almacenamiento de información objetivas de carácter esencial para comprender el funcionamiento del mundo y la información subjetivo para asociar ciertos recuerdos

memoria semántica: son todos los procesos encargados de memorizar información relevante para nuestro proceso de aprendizaje

memoria implícita o no implícita: permite guardar y recuperar información relacionado con habilidades motrices



## EL PAPEL DE LA MEMORIA EN EL APRENDIZAJE

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

## FACTORES QUE INFLUYEN POSITIVAMENTE EN LA MEMORIA

1. El 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.
2. Las emociones juegan en este proceso un papel importantísimo.
3. Hans J. Markowitsch de la Universidad de Bielefeld demuestra notablemente que el estrés negativo constante provoca la muerte de neuronas en el hipocampo y daña el cerebro a Largo plazo.
4. Formación de Memoria ante Emociones Positivas.
5. Practicar y asociar
6. Concentración
7. Importancia de dormir bien



## FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE LA MEMORIA

- Una mala dieta
- la falta o el exceso del sueño
- el tabaco
- la falta de ejercicio
- la ansiedad y depresión
- 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

1. permanece activo mentalmente
2. Organízate
3. haz actividades sociales con regularidad
4. Duerme bien
5. Come una dieta saludable
6. Incluye actividad física en tu rutina
7. controla las enfermedades crónicas



## “CONCLUSION”

En la memoria existen funciones distintas como son la memoria implícita que son los recuerdos inconscientes en que se basan nuestros hábitos perceptivos y motores. La memoria explícita son los recuerdos deliberados y conscientes que tenemos sobre nuestro conocimiento del mundo o sobre nuestras experiencias personales, esta a su vez se divide en la memoria semántica que refiere a nuestro archivo general de conocimientos conceptuales y factico no relacionado con ninguna memoria en particular, la memoria episódica se utiliza para recordar experiencias personales enmarcadas de nuestro propio contexto. Y la memoria de procedimiento es la memoria de los hechos y los acontecimientos.

Existen diversos tipos de memoria según el formato de codificación que la memoria sensorial hace referencia a la información que evocamos representándolas a través de los sentidos, memoria verbal para la información en forma de palabras, tanto oral como escrita. Según el tiempo transcurrido, memoria a corto plazo es la memoria encargada de la información durante varios segundos o minutos en la mente a nivel consciente, la memoria a largo plazo encargada en mantener la información almacenada en nuestro cerebro durante periodos extensos de tiempo o de forma permanente.

Para la memoria tiene tres fases para la información, primero es la codificación de memoria es cuando la información entra en nuestro sistema de memoria desde la entrada sensorial, debe cambiarse a una forma que el sistema pueda manejar, de modo que pueda almacenarse. Almacenamiento de memoria es donde se almacena la información, cuánto dura la memoria, cuánto se puede almacenar en cualquier momento y que tipo de información de guarda. Y la recuperación de la memoria que refiere a sacar la información almacenada, la memoria a corto se almacena y recupera secuencialmente por asociación. largo plazo se almacena y recupera por asociación.

## “BIBLIOGRAFIA”

Psicología de la Memoria: Tipos de Memoria - Amparo Calandín  
([amparocalandinpsicologos.es](http://amparocalandinpsicologos.es))

¿Cuáles son las fases de la memoria?  
- Descripción y Proceso | Psicología Gehirn ([psicologiagehirn.com](http://psicologiagehirn.com))

MEMORIA SENSORIAL - Qué es, tipos y ejemplos ([psicologia-online.com](http://psicologia-online.com))

Memoria implícita: Definición, Tipos y Clasificación ([psicocode.com](http://psicocode.com))

Memoria implícita y explícita | Formación y Estudios  
([formacionyestudios.com](http://formacionyestudios.com))