



APRENDIZAJE Y MEMORIA



MEMORIA

ES UNA FUNCIÓN COGNITIVA QUE NOS PERMITE ALMACENAR INFORMACIÓN Y RECUERDOS, Y RECUPERARLOS CUANDO SEA NECESARIO. ES DECIR, NOS PERMITE CONSERVAR LA INFORMACIÓN QUE PROCESAMOS PARA PODER RECUPERARLA CUANDO SEA NECESARIO. ESTA FUNCIÓN COGNITIVA, ES LA QUE NOS PERMITE APRENDER, PUES SI NO CREÁSEMOS RECUERDOS DE LA INFORMACIÓN A LA QUE ACCEDEMOS, NO PODRÍAMOS ADQUIRIR CONOCIMIENTO.

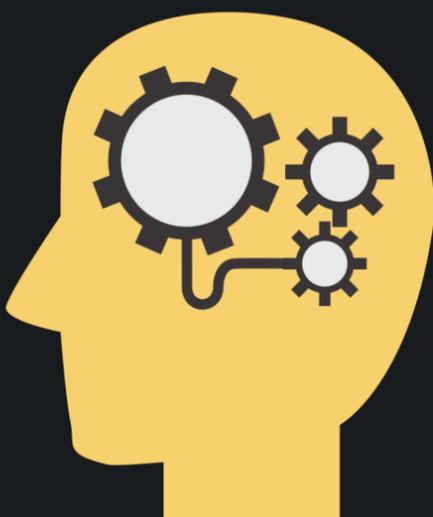
TIPOS DE MEMORIA

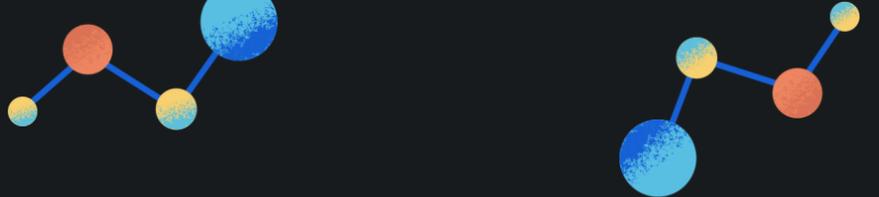
MEMORIA IMPLÍCITA (MI)

SON LOS RECUERDOS INCONSCIENTES EN QUE SE BASAN NUESTROS HÁBITOS PERCEPTIVOS Y MOTORES. ES LA MEMORIA RELACIONADA CON FORMAS BÁSICAS DE APRENDIZAJE (HABITUACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN, APRENDIZAJE PERCEPTIVO, CONDICIONAMIENTO CLÁSICO E INSTRUMENTAL Y EL APRENDIZAJE MOTOR).

MEMORIA EXPLÍCITA (ME)

SON LOS RECUERDOS DELIBERADOS Y CONSCIENTES QUE TENEMOS SOBRE NUESTRO CONOCIMIENTO DEL MUNDO O SOBRE NUESTRAS EXPERIENCIAS PERSONALES. ES LA MEMORIA CORRESPONDIENTE AL LLAMADO APRENDIZAJE RELACIONAL, UNA FORMA EVOLUCIONADA DE APRENDIZAJE QUE NOS PERMITE ADQUIRIR INFORMACIÓN SOBRE LA GENTE, LUGARES, COSAS Y CIRCUNSTANCIAS COMPLEJAS, UTILIZANDO MÁS DE UNA MODALIDAD SENSORIAL.





APRENDIZAJE Y MEMORIA



MEMORIA SEMÁNTICA

SE REFIERE A NUESTRO ARCHIVO GENERAL DE CONOCIMIENTOS CONCEPTUAL Y FÁCTICO, NO RELACIONADO CON NINGUNA MEMORIA EN PARTICULAR.

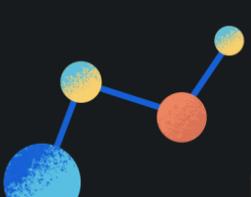
MEMORIA EPISÓDICA

SE UTILIZA PARA RECORDAR EXPERIENCIAS PERSONALES ENMARCADAS EN NUESTRO PROPIO CONTEXTO. ESTE TIPO DE MEMORIA PUEDE SER TAMBIÉN LLAMADA MEMORIA DECLARATIVA (MD) Y/O MEMORIA RELACIONAL (MR).



MEMORIA DE PROCEDIMIENTO (MP)

ES LA MEMORIA DE LOS HECHOS Y LOS ACONTECIMIENTOS. SE PUEDE ACCEDER A LAS MEMORIAS DECLARATIVAS MEDIANTE UN RECUERDO CONSCIENTE, MIENTRAS QUE NO OCURRE LO MISMO CON LA MP. SIN EMBARGO, LOS PROCEDIMIENTOS QUE APRENDEMOS PUEDEN LLEVARSE A CABO SIN UN RECUERDO CONSCIENTE.



MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP)

ES UNA MEMORIA FRÁGIL Y TRANSITORIA QUE ENSEGUIDA SE DESVANECE Y RESULTA MUY VULNERABLE A CUALQUIER TIPO DE INTERFERENCIA.

MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP):

ES UNA MEMORIA ESTABLE Y DURADERA, MUY POCO VULNERABLE LAS INTERFERENCIAS. GRACIAS A ESTA MEMORIA RECORDAMOS PERMANENTEMENTE EL LUGAR DONDE VIVIMOS, LA LENGUA QUE HABLAMOS, LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EJERCER NUESTRA PROFESIÓN Y MUCHOS DE LOS ACONTECIMIENTOS DE NUESTRA VIDA PASADA

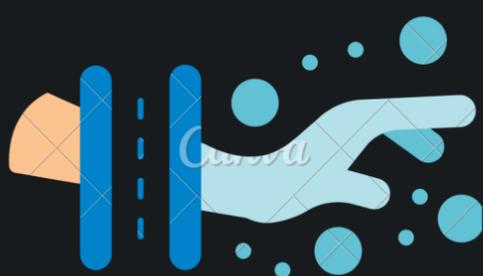


APRENDIZAJE Y MEMORIA



MEMORIA SENSORIAL

HACE REFERENCIA A LA INFORMACIÓN QUE EVOCAMOS REPRESENTÁNDOLA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS. SE DISTINGUE ASÍ ENTRE MEMORIA VISUAL, MEMORIA AUDITIVA, MEMORIA OLFATIVA, MEMORIA VISO ESPACIAL.



MEMORIA VERBAL

MEMORIA PARA LA INFORMACIÓN EN FORMA DE PALABRAS, TANTO ORAL COMO ESCRITA.



MEMORIA DEMORADA

SE REFIERE A LOS HECHOS OCURRIDOS O LA INFORMACIÓN PRESENTADA EN LOS MINUTOS PREVIOS.

MEMORIA REMOTA

REFERIDA A LOS HECHOS QUE SUCEDIERON O INFORMACIÓN QUE FUE PROCESADA HACE MUCHOS AÑOS

FACTORES QUE INFLUYEN POSITIVAMENTE A LA MEMORIA.

- TU CEREBRO TIENE EL COMETIDO DE PREPARARTE CON TODO LO QUE TE VAYA A SERVIR PARA EL FUTURO.
- ÁREA DEL SISTEMA LÍMBICO SU LABOR ES EVALUAR EMOCIONALMENTE LAS SEÑALES Y RELACIONAR EMOCIONES CON EXPERIENCIAS.
- FORMACIÓN DE MEMORIA ANTE EMOCIONES POSITIVAS
- LA PRODUCCIÓN DE LOS NEUROTRANSMISORES PUEDE FORTALECER LA ESTRUCTURA Y LAS CONEXIONES NEURONALES, AUNQUE TAMBIÉN LA VISIBLE REPETICIÓN PUEDE CONSEGUIR LO MISMO.



APRENDIZAJE Y MEMORIA



FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE A LA MEMORIA.

- UNA MALA DIETA
- LA FALTA O EL EXCESO DE SUEÑO
- EL TABACO
- LA FALTA DE EJERCICIO
- LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD
- DÉFICIT DE VITAMINA B12 Y LA TIROIDES
-



LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES DE PÉRDIDA DE MEMORIA

- LOS CAMBIOS DE LA MEMORIA RELACIONADOS CON LA EDAD (EL MÁS COMÚN)
- DETERIORO COGNITIVO LEVE
- DEMENCIA
- DEPRESIÓN



Las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten ejecutar distintas tareas y manejarnos y adaptarnos al mundo en el que vivimos. Sin estos procesos mentales o cognitivos no podríamos procesar y operar con la información de forma adecuada, por lo que no podríamos vivir de forma adecuada en nuestro mundo.

Por ejemplo, si una persona no tiene la capacidad para crear nuevos contenidos no podría aprender nuevos conceptos. De esta forma, nuestras funciones cognitivas básicas influyen de forma determinante en cómo nos adaptamos al medio en el que vivimos.

La memoria es una función cognitiva que permite almacenar información y recuerdos, y recuperarlos cuando lo necesitemos. Nos permite conservar la información que procesamos para poder recuperarla cuando sea necesario.