

APRENDIZAJE Y MEMORIA

CONCEPTOS

Codificación. Es el proceso inicial por el que la información nos llega y se transforma en una representación mental

Almacenamiento. Es el archivo y mantenimiento de la información para poder acceder a ella cuando se requiera



Evocación de la información. Se refiere al hecho de recuperar o acceder a la información que, en su momento, fue registrada y almacenada

SEGÚN EL FORMATO DE CODIFICACIÓN

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

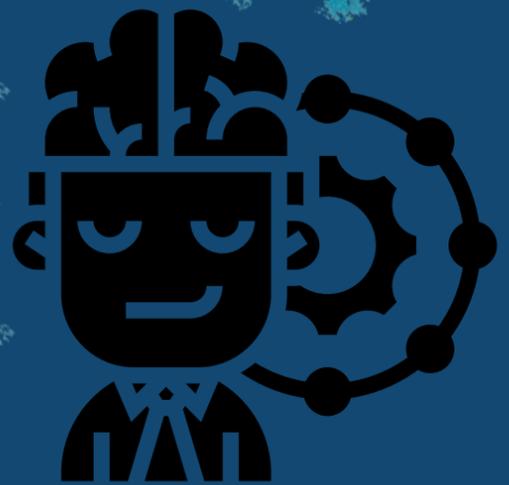
Memoria verbal: memoria para la información en forma de palabras, tanto oral como escrita.



SEGÚN EL TIEMPO TRANSCURRIDO

Memoria a Corto Plazo (MCP): es la memoria encargada de la información durante varios segundos o minutos en la mente a nivel consciente

Memoria a Largo Plazo (MLP): es la memoria encargada de mantener la información almacenada en nuestro cerebro durante períodos extensos de tiempo o de forma permanente



MEMORIA SENSORIAL

Richard Atkinson y Richard Shiffrin señalan tres etapas en el almacenamiento de la información o, también llamados, almacenes de memoria: 1) registro sensorial (memoria sensorial); 2) memoria a corto plazo; y 3) memoria a largo plazo



APRENDIZAJE Y MEMORIA

MEMORIA A CORTO PLAZO

Los procedimientos de aprendizaje serial, esto es, aprender los elementos en el orden exacto en el que aparecen, aportaron evidencia empírica que muestra que los sujetos no aprenden con la misma tasa los elementos de la lista.



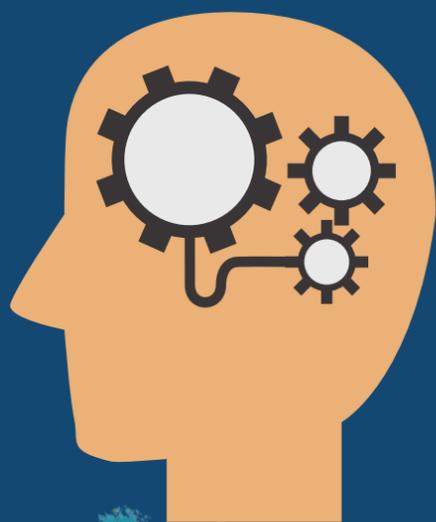
TIPOS DE MEMORIA A CORTO PLAZO

- Sistema operativo
Regula todo el sistema de la memoria a corto plazo
- Bucle fonológico
Retiene información verbal y es el sistema responsable de la habla interna que mantenemos cuando repetimos algo para memorizarlo



- Agenda viso espacial
Es el sistema que solo está encargado de la información de carácter visual y espacial.

- Almacén episódico
Es el sistema que se encarga de retener múltiples datos que permitan tener un recuerdo global (datos visuales, verbales y espaciales).



MEMORIA A LARGO PLAZO

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

TIPOS DE MEMORIA A LARGO PLAZO

- Memoria explícita o declarativa
Implica el almacenamiento de información objetiva de carácter esencial para comprender el funcionamiento del mundo
 - Memoria semántica
Son todos los procesos encargados de memorizar información relevante para nuestro proceso de aprendizaje



- Memoria episódica
Almacena información relacionada con episodios específicos de la vida personal
 - Memoria implícita o no declarativa
Es un tipo de memoria que nos permite guardar y recuperar información relacionada con habilidades motrices.

APRENDIZAJE Y MEMORIA

MEMORIA IMPLÍCITA

- Pruebas de M. explícita: se pide a los participantes que recuerden conscientemente si los estímulos eran antiguos o no.
- Pruebas de M. implícita: La prueba de memoria tiene carácter incidental, no se pide al participante que trate de recuperar la información codificada de forma voluntaria



MEMORIA EXPLÍCITA

Permite la recolección consciente de eventos (acontecimientos, datos autobiográficos), la acumulación de conocimientos sobre objetos, rostros, lugares, etc.

Su formación y recuperación requiere la participación de la conciencia y de procesos cognitivos complejos, evaluación, comparación e inferencia.



MEMORIA SENSORIAL

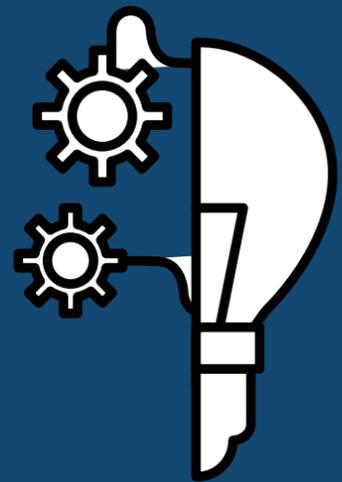
- Memoria icónica: se utiliza para almacenar información del sistema visual: un rayo de luz o la inscripción en un anuncio publicitario.
- Memoria ecóica: almacena la información acústica que proviene del sistema auditivo: el sonido de una campana o el sonido de un teléfono.



Memoria háptica: en ella se almacena información que proviene de la modalidad táctil: el tacto de la hierba o el tacto de la arena

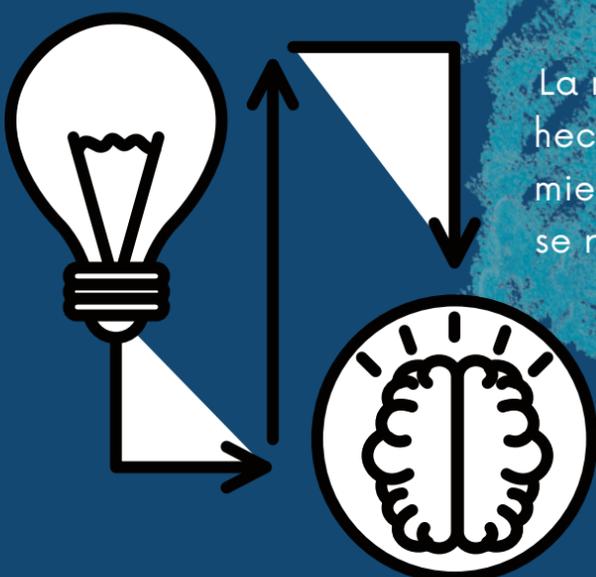
MEMORIA SEMÁNTICA

La memoria semántica es aquel 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

La memoria semántica es la que se refiere a hechos o informaciones de carácter general, mientras que la memoria episódica es la que se refiere a acontecimientos particulares (es decir, episodios) de la propia vida.



APRENDIZAJE Y MEMORIA

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

Las emociones juegan en este proceso un papel importantísimo

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



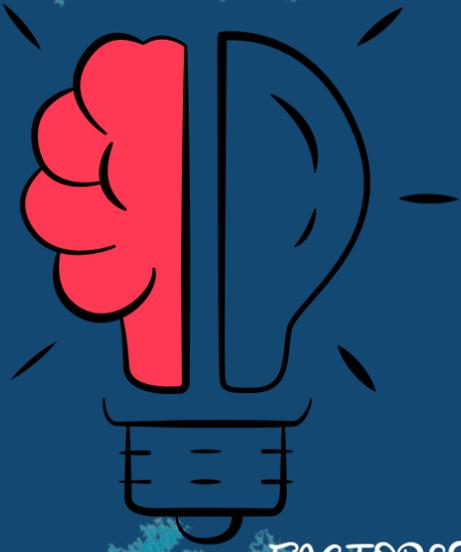
Formación de Memoria ante Emociones Positivas

Practicar y asociar

Nemotecnia

Concentración

La importancia de dormir



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



Cómo mejorar la memoria

Permanece activo mentalmente

Haz actividades sociales con regularidad

Organízate

Duerme bien

Come una dieta saludable



Incluye actividad física en tu rutina
Controla las enfermedades crónicas



BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA UDS

EL APRENDIZAJE HUMANO Y LA MEMORIA ,

JUAN JOSÈ A.

APRENDIZAJE Y MEMORIA , CATHERINE E.

