



**Nombre de alumno: Fabiola Anahí López Cancino**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo**

**Nombre del trabajo: Actividad 2 Ensayo**

**Materia: Psicología general**

**Grado: 3 Grupo: A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio de 2023

## INTRODUCCIÓN

La memoria humana es un proceso psicológico con gran capacidad y aunque muchas veces puede fallar, es mucho más flexible que un ordenador.

Durante el siglo XX, la psicología pasó de centrar su principal interés en la investigación sobre el aprendizaje y la memoria animal, realizada desde el conductismo, al estudio de la memoria humana realizado desde el cognitivismo.

La memoria es el proceso psicológico que permite mantener de forma actualizada diferentes elementos de información mientras los integrantes entre sí. Esta retención de experiencias previas depende de representaciones mentales internas, y de la capacidad de reactivar y hacer presentes tales representaciones.

La percepción también produce representaciones mentales internas, pero no son memorias; para que estas representaciones internas sean memorias, deben provenir del aprendizaje.

La memoria humana no es un sistema único, existen diferentes sistemas de memoria, cada uno con sus características propias, sus funciones y sus distintos procesos.

Es un proceso psicológico que sirve para codificar la información del medio que nos rodea, almacenar dicha información aprendida y retenida en la memoria puede recuperarse en un momento dado y eso explico más adelante .

## 3.6 MEMORIA

Muchos nos llegamos a cuestionar sobre ¿Qué es la memoria?, pero si ven sabemos que hace referencia a una capacidad mental cuya función es codificar, almacenar y recuperar información. Es decir, nos permite guardar en nuestro interior experiencias tales como sentimientos, sucesos, imágenes o ideas. En definitiva, cualquier elemento que pertenece a nuestro pasado.

Se trata de una función del cerebro que resulta esencial para nuestro aprendizaje y, por tanto, para nuestra supervivencia. Gracias a ella podemos adaptarnos mejor a las necesidades de nuestro entorno. La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos. Sin memoria no seríamos capaces de percibir, aprender o pensar, no podríamos expresar nuestras ideas y no tendríamos una identidad personal, porque sin recuerdos sería imposible saber quiénes somos y nuestra vida perdería sentido. La función principal de la memoria es proporcionar a los seres humanos los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que viven. La memoria conserva y reelabora los recuerdos en función del presente y actualiza nuestras ideas, planes y habilidades en un mundo cambiante.

La memoria humana se puede investigar desde el punto de vista neuropsicológico (estructuras cerebrales asociadas a la memoria), o desde el psicológico (memoria como estructura o proceso mental). Desde este segundo punto de vista, podríamos considerar a las personas como procesadores de información, que de una forma análoga al ordena, codifican, conservan y recuperan la información.

A medida que se alarga la existencia humana, la fragilidad de la memoria se hace más evidente. Los trastornos del cerebro como el Alzheimer o la demencia senil, que destruyen progresivamente las facultades mentales, están aumentando en nuestra sociedad.

## TIPOS DE MEMORIA

Contamos con **tres tipos diferentes** de acuerdo con la teoría multialmacén de Richard Atkinson y Richard Shiffrin, que afirma que la información atraviesa distintos almacenes conforme se procesa. Por lo tanto, hacemos la siguiente división.

### **Memoria sensorial**

De escasa duración, registra la información a través de los sentidos. Procesa gran cantidad de estímulos, que permanecen el tiempo necesario para su selección e identificación para su posterior procesamiento.

### **Memoria a corto plazo**

También conocida como operativa o de trabajo. Su capacidad es limitada, pudiendo retener pocos elementos durante un breve período de tiempo. Este tipo se descompone en cuatro partes.

- **Agenda visoespacial.** Se encarga del mantenimiento activo de información (imágenes). Tendría lugar, por ejemplo, en el aprendizaje de una ruta.
- **Almacén episódico.** Es un sistema especializado en integrar información que proviene de diversas fuentes. De este modo, representa la información visual, verbal, espacial y temporal.
- **Bucle fonológico.** Opera con la información verbal. Facilita el mantenimiento del proceso de habla interna involucrado en la memoria a corto plazo, como ocurre cuando memorizamos un número de teléfono.
- **Sistema ejecutivo.** Su cometido es controlar y regular el sistema de memoria operativa.

### Memoria a largo plazo

Es la que más tiempo nos permite retener la información. Dentro de esta distinguimos entre dos tipos.

- **Memoria explícita.** Es el almacenamiento consciente de la información. Está presente en el reconocimiento de personas, lugares, cosas y lo que conlleva.
- **Memoria semántica.** Comprende todos los conocimientos generales que hemos recopilado a lo largo de nuestra vida. Se requiere para el empleo del lenguaje. Un ejemplo sería saber que Roma es la capital de Italia.
- **Memoria episódica.** Es aquella caracterizada por el recuerdo de sucesos o experiencias de carácter personal como el día de nuestra boda.
- **Memoria implícita.** Es el almacenamiento inconsciente de la información. Hace referencia a acciones que hacemos automáticamente, como montar en bicicleta.

## PROCESOS DE MEMORIA

La memoria implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, reconocer acontecimientos como familiares, recordar hechos pasados, y mantener una información el tiempo necesario para ser utilizada. Un sistema de almacén de información necesita atención, codificar o registrar información, almacenarla y poder recuperar o acceder a esa información.

### Atención

La atención requiere alerta y activación. Mantener la concentración en el tiempo (atención sostenida), resistir a interferencias (atención selectiva) y ser capaz de focalizar los recursos atencionales (atención dividida y alternante). Permite la entrada de información.

### Fijación o codificación

La codificación o fijación (registro) es el proceso donde la información se prepara para poder guardarse. Es muy importante la concentración, atención y motivación. Puede codificarse de muchas formas: imagen, sonidos, experiencias, acontecimientos o ideas.

## Almacenamiento o consolidación

La información tiene que almacenarse para conservarse largo tiempo. Son importantes las estrategias como ordenar la información, que se mantiene para acceder a ella cuando se requiera. La consolidación es una huella de memoria duradera

## Recuperación o evocación

Proceso consciente de acceso a la información almacenada. Permite localizar, acceder y utilizar la información que se ha almacenado anteriormente.

## ¿CÓMO TRABAJAR LA MEMORIA? (Horta, 2023)

En ocasiones se nos olvidan determinadas cosas como el nombre de una persona o el lugar donde hemos dejado el celular. Muchas veces se tratan de despistes, pero si la frecuencia de estos hechos aumenta puede ser síntoma de un deterioro cognitivo. Afortunadamente, podemos mejorar el funcionamiento de nuestra memoria a través del entrenamiento. Si se ejercita de manera frecuente, es posible potenciarla e incluso prevenir su deterioro.

Existen diferentes ejercicios que permiten entrenar este proceso mental.

### **La lectura**

Leer es muy recomendable, puesto que ayuda a estimular distintas áreas del cerebro entre las que se encuentra la memoria. Además, aumenta la capacidad de almacenamiento y propicia la creación de nuevas conexiones neuronales. Leer es para la memoria lo que correr es para un runner.

### **El ajedrez**

La práctica del ajedrez resulta beneficiosa, ya que estimula el hipocampo y mejora la comunicación entre los diferentes hemisferios debido al cambio neuronal que activa un conjunto de vías cerebrales. Es decir, nos volvemos expertos en la retención prolongada de información.

### **Nuevos conocimientos**

El aprendizaje impulsa nuevas conexiones sinápticas fortaleciendo así nuestro cerebro. Realizar una nueva actividad como aprender a tocar un instrumento resulta beneficioso porque mantiene activa nuestra mente.

### **Observar fotografías**

El ejercicio consiste en mirar imágenes e intentar recordar los sucesos ligados a estas. Se trata de una práctica sencilla y muy útil. Cabe señalar, que cuanto mayor antigüedad tenga la foto mayor será el reto.

## Los pasatiempos

Los juegos de razonamiento como sudokus o crucigramas resultan divertidos y beneficiosos a la par. Potencian y refuerzan la memoria además de otras áreas como el lenguaje o el cálculo.

## Evaluación y estimulación cognitiva

Acudir a un especialista en caso de padecer un deterioro cognitivo es fundamental. El profesional pondrá su experiencia a su servicio para encontrar el mejor método para trabajar la memoria mediante la estimulación cognitiva.

La estimulación cognitiva reúne todas aquellas actividades dirigidas al mantenimiento o mejora del funcionamiento mental y la ralentización del deterioro a través de diferentes ejercicios con la ayuda de programas de estimulación.

## ¿POR QUÉ OLVIDAMOS LAS COSAS? (stimulus, 2018)

Un factor muy relacionado sobre todo con la recuperación de los recuerdos es el olvido, el cuál podremos definir como la imposibilidad de acceder a una información que se supone almacenada en la memoria. El olvido constituye para nuestro cerebro algo similar a una limpieza de disco duro. Se eliminan todos esos datos que no se consideran relevantes y se mantienen los que son necesarios o importantes.

El olvido puede producirse por:

- **Caducidad:** Los datos almacenados se pueden ir perdiendo a lo largo del tiempo esto sobre todo tiene sentido en la memoria sensorial y a corto plazo que al ser de capacidad limitada tienen que intentar optimizar sus recursos. Este fenómeno también ocurre en la memoria a largo plazo, pero las investigaciones no han sido capaces aún de esclarecer porqué se produce. Algunas teorías defienden que la información se guarda de forma permanente en la memoria a largo plazo, pero lo que se pierde es el acceso a ella.

- **Problemas de acceso:** En ocasiones no podemos acceder a la información almacenada en nuestra memoria sobre todo si el estrés nos lleva a producir hormonas que bloquean ese acceso.
- **Eliminación:** Puede darse con recuerdos y vivencias traumáticas o extremadamente dolorosas.

#### EFECTOS Y ANOMALÍAS RELACIONADOS CON LA MEMORIA (stimulus, 2018)

También es conveniente comentar algunos efectos o anomalías relacionadas con la memoria que son comunes y a todos nosotros nos han pasado alguna vez.

**Efecto recencia:** Se produce cuando la información que más se recuerda es la presentada al final.

**Efecto primacía:** Ocurre cuando la información más recordada es aquella que se presentó en primer lugar.

**Efecto Google:** Es la tendencia a olvidar parte de la información ya que podemos buscar en Internet cualquier dato que necesitemos.

**Efecto Mandela o falso recuerdo:** Se produce un recuerdo que no ocurrió o se rememora de forma distorsionada. Oficiosamente se conoce también como Efecto Mandela por el falso recuerdo mundialmente extendido de que Nelson Mandela murió en prisión.

- **“Deja Vu”:** Implica la sensación de ya haber vivido una situación a sabiendas que es la primera vez que la experimentamos.
- **“Jamais vu”:** Sucede cuando pasas por una situación que has pasado muchas veces, pero la sensación es de no haberla vivido nunca.

#### ALGUNOS TRASTORNOS ASOCIADOS A LA MEMORIA (stimulus, 2018)

- **Alzheimer.** Enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta presentando deterioro cognitivo y conductual. Su característica es la pérdida de memoria inmediata y de otras capacidades mentales.

- **Amnesia.** Afecta el funcionamiento de la memoria e incapacita a la persona para almacenar recuerdos o para ser capaz de recuperarlos. Existen distintos tipos de amnesia:
  - **Según su cronología.**
    - **Amnesia retrógrada.** Esta amnesia incapacita a la persona que la sufre para acceder a recuerdos almacenados antes de que se produjera la lesión que acabó dando como resultado la amnesia.
    - **Amnesia Anterógrada.** En este tipo de amnesia la persona afectada no es capaz de crear nuevos recuerdos de forma duradera. De esta forma las experiencias no se almacenan en la memoria a largo plazo por lo que acaban desapareciendo. Como ejemplo podemos citar al protagonista de la película “Memento”.



## CONCLUSIÓN

Hablamos sobre un tema muy importante para mi y de que fue de mi agrado, sabemos que la memoria que su función es almacenar y recuperar información, nos permite guardar recuerdos, información, imágenes, ideas, y pueden pertenecer a nuestro pasado.

En este tema me enfoque mucho en los tipos porque en un punto de mi vida e estado teniendo ese tipo de memorias y mayormente me identifico con la memoria corto plazo, porque suelo olvidar de las cosas muy rápido; también abarque como podemos mejorar nuestra memoria con ejercicios y actividades que podemos hace incluso en nuestro día a día.

La memoria juega un papel importante en nuestra vida porque existen complicaciones incluso trastornos que podemos llegar a tener.

Como estudiante tengo que saber que existen varios sistemas de memoria en el cerebro humano, cada uno con sus características propias.

El objetivo principal de la asignatura es que el estudiante comprenda y sepa interpretar las características y forma de funcionamiento de estas distintas memorias que existen en el cerebro humano. Debemos de comprender y saber interpretar las aportaciones recientes de la neurociencia que están contribuyendo a una mejor comprensión del funcionamiento y las características de estos distintos sistemas de memoria que existen en el cerebro humano.

La memoria es un tema muy extenso para investigar y hablar sobre ello, pero yo quise abarcar cosas más importantes y que son de suma importancia para nosotros más que soy estudiante de psicología es algo que siempre llevaremos y tenemos que tener en cuenta por nosotros estudiamos la conducta humana y con ello se ve influenciada la memoria.

## BIBLIOGRAFIA

Antología UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/d1565e9aea5dbc00a043457a49ef486b-LC-LPS302-PSICOLOGIA%20GENERAL.pdf>

<https://www.neuronup.com/neurociencia/neuropsicologia/memoria/la-memoria-definicion-tipos-ejercicios-y-evaluacion/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20memoria%3F,que%20pertenece%20a%20nuestro%20pasado.> (Horta, 2023)

<https://stimuluspro.com/blog/la-memoria/> (stimulus, 2018)