



Nombre del alumno: Belén Karen Altamirano Bonifacio

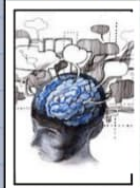
Nombre del docente: Luis Ángel Galindo Arguello

Materia: Psicología general

Licenciatura: Psicología 3 B

MEMORIA

- Es la capacidad mental a la que más recurrimos y a la que mayor esfuerzo exigimos, aunque a todos nos ha traicionado alguna vez. Gracias a la memoria, recuperamos imágenes y escenarios del pasado, conservamos nuestras experiencias y emociones, y elaboramos nuestra historia personal



Los psicólogos que investigan la memoria se preguntan: Cómo se guardan los datos, las experiencias y los conocimientos en el cerebro



La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos.



- La investigación neuropsicológica demuestra que la memoria no es unitaria, sino que se compone de varios sistemas interconectados y con distintos propósitos. Cuando la memoria falla y aparece la amnesia, se pierde alguna memoria pero otras se mantienen intactas.



Tipos de memoria

- **Memoria sensorial** En ella la información permanece el tiempo necesario para ser identificada y poder procesarla después.
- **Memoria a corto plazo** Es el recuerdo de material de forma inmediatamente posterior a su presentación



- **Memoria a largo plazo o memoria diferida** Es el recuerdo de información tras un intervalo en que la atención de la persona se centra en aspectos distintos del objetivo.
- **Memoria retrógrada y memoria anterógrada** Esta diferencia se utiliza al hacer referencia a los recuerdos en relación al momento de codificación respecto a una lesión cerebral



Atención

Procesos de memoria

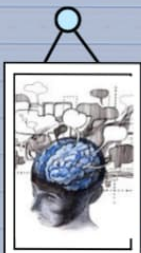
Recuperación o evocación

Fijación o codificación

Almacenamiento o consolidación

LOS PROCESOS BÁSICOS DE LA MEMORIA.

Los seres humanos construimos y renovamos nuestra representación del mundo a partir de tres procesos cognitivos fundamentales: la percepción, el aprendizaje y la memoria. El aprendizaje consiste en adquirir conocimientos sobre el mundo, a través de la experiencia, y la memoria es la retención y evocación de esos conocimientos

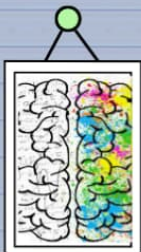


La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación



Codificación

Es la transformación de los estímulos en una representación mental. En esta fase, la atención es muy importante por la dirección (selectividad) y la intensidad (esfuerzo) con que se procesan los estímulos.



Almacenamiento

Consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente. La organización de la información se realiza mediante esquemas, unidades estructuradas de conocimiento que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando conjuntos de conocimientos.

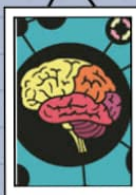


Recuperación

Es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria. Puede ser espontánea, cuando los recuerdos surgen de forma casual o voluntaria



La memoria a corto plazo parece localizarse en la corteza prefrontal y en el lóbulo temporal.
La memoria semántica se localiza en los lóbulos frontal y temporal de la corteza.
La memoria episódica también se encuentra en los lóbulos frontal y temporal, aunque situada en partes diferentes de estas estructuras.



La memoria procedimental parece localizarse en el cerebelo y en la corteza motora.

El hipocampo se vincula con la memoria episódica y con la transferencia de datos desde la memoria a corto plazo.
La amígdala se relaciona con la memoria emocional.

El sueño como estado de conciencia.



La cronobiología es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos. Para determinar qué controlan los ritmos biológicos, los investigadores han observado a voluntarios que fueron aislados de cualquier indicador de tiempo (relojes, tv, radio o periódicos) en cuevas o apartamentos especiales



Los ciclos sueño-vigilia y de temperatura corporal normalmente están sincronizados. Sin embargo, cuando no se cuenta con indicadores de tiempo o cuando se viaja a través de varios husos horarios o se cambia turnos laborales, esos ciclos pueden desacoplarse y causar fatigas como la fatiga y la somnolencia

Bases Anatomofisiológicas

Entre las diversas estructuras anatómicas involucradas en el ciclo sueño-vigilia debe mencionarse en primer lugar el S.A.R.A., Sistema Activador Reticulo Ascendente, que esta ubicado en la sustancia reticular del bulbo, en el tegmentum protuberancial mesencefalico y en la porcion posterior del hipotálamo. Este sistema recibe colaterales aferentes y eferentes de la corteza y es sumamente sensible a los anestésicos, a los hipnóticos y los neurolépticos. Su función consiste en activar y desincronizar en forma difusa la electrogénesis cerebral, inhibiendo el sueño.



Sueño y Maduración Cerebral

el sueño puede ser un importante indicador del nivel de maduración de la corteza y de las posibles alteraciones que puede sufrir.

Curiosamente, el EEG de los viejos puede mostrar el proceso inverso: borramiento de las diversas etapas del sueño y su aproximación al de los cerebros inmaduros: Lo que en los niños es falta de desarrollo, en los viejos es involución



Características del sueño.



Los cambios en el sueño a lo largo de la vida, son una de las pistas que los investigadores utilizan para estudiar el sueño. El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio



Sueño no REM (75% del sueño):
A medida que comienza a quedarse dormido, entra en el sueño no REM, que consiste en las 4 fases

Sueño REM (25% del sueño):
Aproximadamente a los 70 a 90 minutos luego de dormirse, y después a intervalos sucesivos de aproximadamente 90 a 110 minutos, entra en el sueño REM. El sueño REM se hace más largo más entrada la noche.



La duración de las fases de sueño cambia durante una noche de sueño determinada. Por ejemplo, cerca del inicio de la noche de sueño, el cuerpo pasa por ciclos con períodos relativamente cortos de sueño REM y largos períodos de sueño profundo



El estudio del sueño



Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4.



Etapa 1:

Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípico (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta.

Etapa 2:

El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño



Etapa 3:

Aparece una nueva onda cerebral: Delta que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

Etapa 4:

Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.

