



**Nombre de alumno: Eduarda Adriana
Gómez Martínez.**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez Hernández.**

**Nombre del trabajo: Aprendizaje y
memoria.**

Grado: 4to semestre.

**Grupo: Licenciatura en
psicología.**

Memoria, Conceptos.

Consiste en cualquier modificación de un elemento neuronal implicado en el procesamiento como resultado de su actividad.

La memoria forma parte esencial de todo proceso de aprendizaje.

También es una capacidad mental cuya función es codificar, almacenar y recuperar información.

Nos permite guardar en nuestro interior experiencias tales como los sentimientos, sucesos, imágenes o ideas, cualquier elemento que pertenece a nuestro pasado.

Tipos de memoria.

memoria sensorial.

Esta compuesta por el almacenamiento de toda información que fue captada por los sentidos, una vez que el estímulo haya finalizado.

Se distingue así entre memoria visual, memoria auditiva, memoria olfativa, memoria viso espacial.

Memoria a corto plazo.

Tiene una capacidad y duración limitada y almacena la información conscientemente.

son todos los procesos cerebrales y cognitivos que permite que el ser humano reciba estímulos externos y los codifique, procese y almacene por un tiempo limitado que va entre 7 y 40 segundos.

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 del habla interna que mantenemos cuando repetimos algo para memorizarlo.

Agenda viso espacial: es el sistema que solo esta encargado de la información de carácter visual y espacial.

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

Memoria a largo plazo.

Mantiene la información inconscientemente, solo se vuelve consciente en el momento que la recuperamos.

Aquí se ubican imágenes, recuerdos de experiencias propias, conocimientos del mundo, conceptos, entre otros.

Esta 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 y de la información subjetiva que utilizamos para asociar ciertos recuerdos. se divide en 2 tipos.

Memoria implícita o no declarativa: Es un tipo de memoria que nos permite guardar y recuperar información relacionada con habilidades motrices.

Memoria semántica: Son todos los procesos encargados de memorizar información relevante para nuestro proceso de aprendizaje. Esto incluye el idioma y el vocabulario, los conocimientos adquiridos en la escuela y la asociación de ideas o conceptos.

Memoria episódica: Almacena información relacionada con episodios específicos de la vida personal. Dependiendo del impacto emocional que hayan tenido.

Memoria Implícita.

Es un tipo de memoria a largo plazo que no requiere la recuperación intencional de la experiencia adquirida previamente.

La utilizamos para recordar información de manera inconsciente: la utilizamos sin darnos cuenta, por ejemplo- cuando escribimos o conducimos.

Memoria explícita.

Implica el almacenamiento de información objetiva de carácter esencial para comprender el funcionamiento del mundo y de la información subjetiva que utilizamos para asociar ciertos recuerdos.

Memoria sensorial:

Es la capacidad de adquisición y transmisión de la señal que entra en el sistema. Retiene la información puramente sensorial

el trueno de la tormenta, el dolor causado por una quemadura solar,

Memoria semántica:

Se refiere a hechos o información de carácter general, es necesaria tanto para la producción y comprensión del lenguaje como para la correcta interacción con el mundo extraverbal.

Imprescindible para la utilización del lenguaje, es la que retiene los significados de los conceptos (sin importar que tenga que ver con vivencias propias) y sus relaciones semánticas.

Fases de la memoria.

codificación de memoria:

Cuando la información entra en nuestro sistema de memoria debe cambiarse a una forma que el sistema pueda manejar. Ingresar la información, cuanto mas atención ponemos y mas manipulamos la información, mas fácil la recordaremos.

Hay 3 formas principales en que la información se puede codificar: 1-Visual (imagen). 2-Acústico(sonido). 3-Semántica(significado).

Almacenamiento de memoria:

Se refiere a los almacenes de memoria, es decir donde se almacena la información, cuanto dura la memoria(duración) cuanto se puede almacenar en cualquier momento(capacidad) y que tipo de información se guarda.

La información permanece guardada. La forma en que almacenamos información afecta la forma en que la recuperamos.

Recuperación de memoria:

Se refiere a sacar la información del almacenamiento, si no podemos recordar algo, puede ser que no podemos recuperarlo.

organizar la información puede ayudar a la recuperación de la ayuda, puede organizar la información en secuencias

El papel de la memoria en el aprendizaje.

La memoria tiene gran importancia en la educación, ya que es un factor esencial para el aprendizaje. Estos 2 mecanismos influyen en la conducta, el primero facilita el almacenamiento de la información y el segundo por que al adquirir dicha información se obtiene un conocimiento.

A lo largo de las etapas de la vida se ha hecho notar que la memorización no es una buena técnica de aprendizaje, pero a través de estas etapas se ha descubierto que la memorización no se puede dejar de lado o eliminar por completo, se necesita para que la información que se recibe sea procesada y poder recuperarla en el futuro.

APRENDIZAJE Y MEMORIA.

Factores que influyen positivamente a la memoria.

Se dice que son 8 los factores que influyen en la Memoria del ser humano, según las investigaciones Neurocientíficas, unas la fomentan y otras perjudican.

1- Tu cerebro tiene el cometido de prepararte con todo lo que te valia a servir para el futuro.

2- Las emociones juegan en este proceso un papel importantísimo, la amígdala su labor es evaluar emocionalmente las señales y relacionar emociones con experiencias. Esta ligada al hipocampo que es el encargado de la transmisión de información desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo.

3- Hans J. Markowitsch demuestra notablemente que el estrés negativo constantemente provoca la muerte de las neuronas en el hipocampo y daña el cerebro a largo plazo.

4- formación de memoria ante emociones positivas. Las emociones fuerte fomentan la memoria.

5- Practicar y asociar- La producción de los neurotransmisores puede fortalecer la estructura y las conexiones neuronales.

6- Nemotecnia- Es una técnica que aumenta la capacidad de la memoria se trata de relacionar los contenidos aislados con determinados contextos ya conocidos para poder memorizarlos mejor.

7- Concentración- La ciencia a demostrado que el cerebro es mas productivo cuando cada cierto tiempo tiene desconexiones del exterior, así ordena, clasifica y memoriza mas y mejor.

8- La importancia de dormir - al dormir seleccionamos de todo lo experimentado en el día, aquello que nos resulta importante y solo esto pasa a la memoria a largo plazo, el resto no.

Factores que influyen negativamente a la memoria.

Nuestra memoria puede deteriorarse por muchos motivos y algunos de ellos son evitables, ya que tienen que ver con nuestro estilo de vida.

una mala dieta- Una dieta que incluya altas cantidades de azúcar y comida procesada no es buena para nuestra salud en muchos sentidos.

La falta o el exceso de sueño- Se trata de lograr un equilibrio, ya que tanto el exceso como la falta de sueño se relaciona con un aumento de las posibilidades de padecer la enfermedad de Alzheimer.

El tabaco: Fumar reduce el tamaño de la corteza cerebral, un área que desempeña un papel importante en la retención de recuerdos, el envejecimiento cognitivo y la inteligencia.

La falta de ejercicio: El ejercicio físico disminuye el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo por lo que se recomienda realizar ejercicio físico aeróbico: caminar 30 minutos diarios.

La depresión y la ansiedad: son alteraciones del estado de ánimo que pueden cursar con fallos cognitivos como fallos de memoria reciente, alteración en la atención o disminución con el proceso de información.

Deficit de vitamina b12 y la tiroides- Obtener suficiente vitamina b12 es esencial para un estilo de vida saludable y la producción de glóbulos rojos, nervios y ADN.

Determinados medicamentos: Algunos medicamentos contra la ansiedad, también conocidos como benzodiazepinas pueden reducir la actividad en determinadas partes del cerebro y conducir a la pérdida de memoria a corto y largo plazo.

Enfermedades que afectan a la memoria.

La demencia es una forma mucho mas grave de disminución de la funcionalidad mental. Las personas pueden olvidar acontecimientos completos.

El Alzheimer es la mas frecuente, la mayoría de las formas de demencia empeoran progresivamente hasta que la persona fallece.

Factores que aumentan el riesgo de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos(hipertensión, colesterol, diabetes) Parece aumentar el riesgo de demencia.

La depresión puede causar un tipo de pérdida de memoria.

El estrés puede interferir con la formación de la memoria y a la hora de recuperar un recuerdo.

Como mejorar a la memoria.

No existen garantías cuando se trata de prevenir la pérdida de memoria pero hay ciertas actividades que pueden ayudar.

1- Permanece activo mentalmente- Las actividades que estimulan la mente ayudan a mantener el cerebro en forma.

2- Has actividades sociales con regularidad. La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés.

3- Organízate: Es mas probable que olvides cosas si tu casa esta desordenada.

4- Duermes bien: El sueño tiene un papel importante en ayudarte a consolidar los recuerdos, para que puedas pensar en ellos mas adelante.

5- Come una dieta saludable: Puede ser tan buena para tu cerebro como para tu corazón, come frutas, verduras y cereales integrales.

6- Incluye actividades físicas en tu rutina. Las actividades físicas aumentan la presión sanguínea en todo el cuerpo, incluyendo el cerebro, esto puede ayudarte a mantener una memoria cuidada.

7- controla las enfermedades crónicas. Sigue las recomendaciones de tratamiento de tu doctor para enfermedades de crónicas.