



# MAPA CONCEPTUAL



**Nombre del Alumno: Martínez Velasco Manuel Alejandro**

**Nombre del tema: 4.10 y 4.11**

**Parcial: 4to**

**Nombre de la Materia: Aprendizaje y Memoria**

**Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS**

**Nombre de la Licenciatura: Psicología General**

**Cuatrimestre: 4to**

# MEMORIA

## ALTERACIONES Y DISTORSIONES DE LA MEMORIA

### MEMORIA

PROCESO COGNITIVO PARA RETENER, ALMACENAR Y RECUPERAR INFORMACIÓN.

TIPOS DE MEMORIA: CORTO PLAZO, LARGO PLAZO, EPISÓDICA, SEMÁNTICA, ETC.

### ALTERACIONES DE LA MEMORIA

- PÉRDIDA DE MEMORIA AMNESIA
- DISMINUCIÓN DE LA MEMORIA ASOCIADA CON LA EDAD.

### DISTORSIONES DE LA MEMORIA

FALSOS RECUERDOS  
SESGO DE LA MEMORIA

### FACTORES QUE CONTRIBUYEN

- ESTRÉS
- TRAUMA
- ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

### MECANISMOS NEUROPSICOLÓGICOS

- CONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA: PROCESO DE CONVERTIR LA INFORMACIÓN A LARGO PLAZO.
- CODIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN: PASOS CLAVE EN EL PROCESO DE MEMORIA.

### TÉCNICAS DE MEJORA DE LA MEMORIA

- MNEMOTECNIA
- EJERCICIO MENTAL

## SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA

PAPEL IMPORTANTE EN LA FORMACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE RECUERDOS.

SUEÑO CONSOLIDADO A LO LARGO DE TODA UNA NOCHE ES ÓPTIMO PARA EL APRENDIZAJE.

### IMPACTO DE LA FALTA DE SUEÑO

AFECTA EL ESTADO DE ÁNIMO, MOTIVACIÓN, JUICIO Y PERCEPCIÓN.

LA PRIVACIÓN DE SUEÑO DIFICULTA LA ATENCIÓN Y EL APRENDIZAJE EFICIENTE.

### FUNCIONES DE APRENDIZAJE Y MEMORIA

- ADQUISICIÓN:
- CONSOLIDACIÓN
- RECUERDO

### PROCESO DE CONSOLIDACIÓN DURANTE EL SUEÑO

FORTEALECIMIENTO DE CONEXIONES NEURONALES DURANTE EL SUEÑO.

### MECANISMOS DE APRENDIZAJE Y MEMORIA DURANTE EL SUEÑO

- DESCONOCIDOS EXACTAMENTE, PERO SE ASOCIAN CON CARACTERÍSTICAS DE LAS ONDAS CEREBRALES.
- CONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA DURANTE EL SUEÑO.

### ENFOQUES DE INVESTIGACIÓN

- ESTUDIO DE LAS DIFERENTES ETAPAS DEL SUEÑO EN RESPUESTA AL APRENDIZAJE.
- EXAMEN DE CÓMO LA FALTA DE SUEÑO AFECTA EL APRENDIZAJE