



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA TRUJILLO YAÑEZ

NOMBRE : MAPA CONCEPTUAL (4.10 Y 4.11)

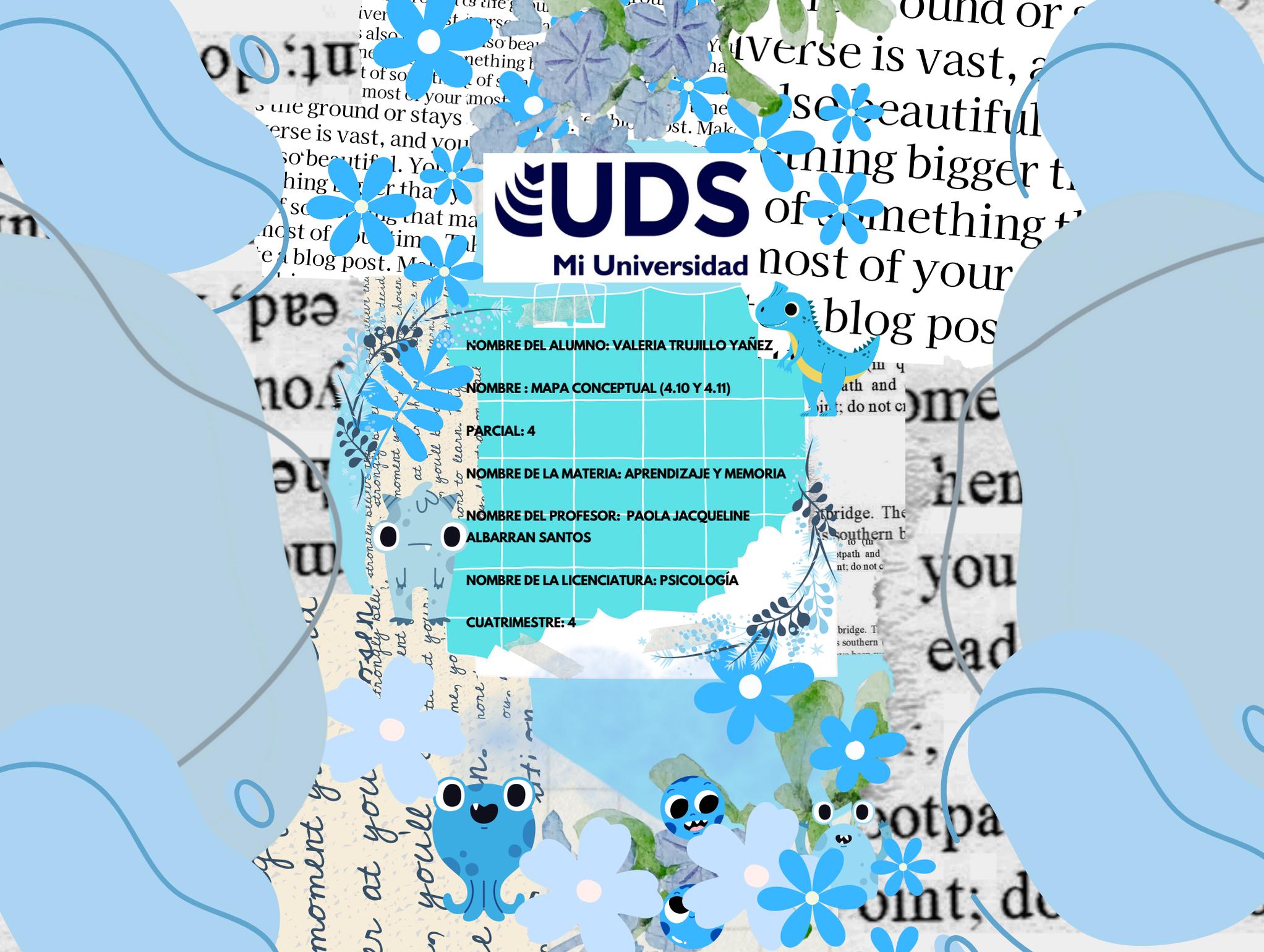
PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: APRENDIZAJE Y MEMORIA

**NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA JACQUELINE
ALBARRAN SANTOS**

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 4



SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA.

lo cual

La investigación sugiere que el sueño juega un papel importante en la memoria, tanto antes como después de aprender algo nuevo

por lo que

La falta de sueño adecuado afecta el estado de ánimo, la motivación, el juicio y nuestra percepción de los acontecimientos

en lo cual

Aunque hay algunas preguntas abiertas sobre el papel específico de sueño en la formación y el almacenamiento de recuerdos, el consenso general es que el sueño consolidado a lo largo de toda una noche es óptimo para el aprendizaje y la memoria.

se encuentran

fenómenos complejos que no se entienden completamente. Sin embargo, estudios en animales y humanos sugieren que la cantidad y calidad del sueño tienen un profundo impacto en el aprendizaje y la memoria.

ademas

La investigación sugiere que el sueño ayuda en el proceso de aprendizaje y la memoria de dos maneras distintas.

primer lugar

se refiere a que

una persona con privación de sueño no puede centrar la atención de manera óptima y por lo tanto no puede aprender de manera eficiente

SUS

funciones

la

Adquisición

este

se refiere a la introducción de nueva información en el cerebro.

la

Consolidación

es el que

representa los procesos por los que un recuerdo se vuelve estable.

en el cual

el sueño en sí tiene un papel en la consolidación de la memoria, que es esencial para el aprendizaje de nueva información.

Recuerdo

y el

se refiere a la capacidad de acceder a la información (ya sea consciente o inconscientemente) después de haber sido almacenado.

es el que

es la

Adquisición y el recuerdo se producen sólo durante la vigilia, pero la investigación sugiere que la consolidación de la memoria tiene lugar durante el sueño mediante el fortalecimiento de las conexiones neuronales que forman nuestros recuerdos.

por lo que

el sueño hace que este proceso sea posible, muchos investigadores creen que las características específicas de las ondas cerebrales durante las diferentes etapas del sueño se asocian con la formación de determinados tipos de memoria.

ademas tambien

primer enfoque

el

LOS INVESTIGADORES DEL SUEÑO ESTUDIAN EL PAPEL DEL SUEÑO EN LA FORMACIÓN DE APRENDIZAJE Y LA MEMORIA DE DOS MANERAS.

y el

segundo enfoque

se refiere a que

se ve en las diferentes etapas del sueño (y los cambios en su duración) en respuesta a aprender una variedad de nuevas tareas.

examina cómo la falta de sueño afecta el aprendizaje. La falta de sueño puede ser total (sin sueño permitido), parcial (dormir temprano o tarde no siempre es posible), o selectivos (etapas específicas del sueño se ven privados).

por lo que

El sueño de baja calidad y la falta de sueño también ejercen un impacto negativo en el estado de ánimo, lo que tiene consecuencias para el aprendizaje. Las alteraciones en el estado de ánimo afectan nuestra capacidad para adquirir nueva información y, posteriormente, para recordar la información.

ALTERACIONES Y DISTORSIONES DE LA MEMORIA

ALTERACIONES DE LA MEMORIA

"Los siete pecados de la memoria" escrita por Daniel Schacter describe los siete errores de la memoria:

1. Tiempo. La memoria se debilita con el paso de los años.

2. Distracción. Los fallos de la memoria por distracción, se producen porque estamos preocupados en otros asuntos y no atendemos a lo que debemos recordar.

3. Bloqueo. Es una búsqueda de información frustrada.

4. Atribución errónea. Consiste en asignar un recuerdo a una fuente equivocada, por ejemplo, confundir la fantasía con la realidad o recordar cosas que no han pasado.

5. Sugestibilidad. Es la tendencia de un individuo a incorporar información engañosa que procede de fuentes externas: otras personas, imágenes, medios de comunicación - a sus recuerdos personales (formar memorias falsas).

7. Persistencia. Consiste en recordar sucesos del pasado que preferiríamos desterrar de nuestra mente, porque están ligados a nuestra vida emocional.

La psicología cognitiva distingue entre los procesos funcionales de la memoria (codificación, almacenamiento y recuperación), y los elementos estructurales (memoria sensorial, memoria a corto y largo plazo)

Algunos trastornos son leves como la prosopagnosia (incapacidad para recordar rostros) y el fenómeno deja vu (sensación de haber vivido ya algo).

Las alteraciones de la memoria se concretan en los procesos de memoria a largo plazo y son calificadas como amnesia.

Otros son fallos graves y permanentes como las amnesias, hiperamnesias y paramnesias.

DISTORSIONES DE LA MEMORIA

Amnesia es la pérdida total o parcial de la memoria, originada por un problema neurológico o por causas psicológicas

TIPOS DE AMNESIA

AMNESIA ANTERÓGRADA O DE FIJACIÓN

es la incapacidad para adquirir nueva información y recordar los sucesos después de una lesión cerebral o un desorden degenerativo, como la enfermedad de Alzheimer.

AMNESIAS PSICÓGENAS

se refiere en donde las víctimas de violaciones, torturas o abusos sexuales pueden tener mucho tiempo una amnesia psicógena respecto al trauma, que les impide recordar la experiencia traumática.

AMNESIAS FUNCIONALES

por el cual la memoria de una persona puede verse afectada por su estilo de vida: el estrés, la ansiedad y las emociones negativas. Tienen una clara influencia en los procesos de la memoria

PARAMNESIA

es la elaboración de "falsos recuerdos", se recuerda algo que no ocurrió. Hay personas que cuentan recuerdos falsos (confabulaciones o son mentirosos patológicos)

AMNESIA RETRÓGRADA

se refiere a que es la incapacidad de recordar el pasado, los acontecimientos que han ocurrido antes de la lesión cerebral

DEMENCIA SENIL

el cual es un declive gradual de las funciones intelectuales, y el primer síntoma son los problemas de memoria, originados por un trastorno del cerebro

HIPERAMNESIA

se refiere a que Estas personas recuerdan datos inútiles, como páginas completas de una guía telefónica. Suele presentarse en jóvenes autistas.