



*Alumna: Maritza Yocelin
Roblero Bravo*

Licenciatura en psicología




4.10 ALTERACIONES Y DISTORSIONES DE LA MEMORIA



"LOS SIETE PECADOS DE LA MEMORIA" ESCRITA POR DANIEL SCHACTER DESCRIBE LOS SIETE ERRORES DE LA MEMORIA:

1. Tiempo.
2. Distracción.
3. Bloqueo.
4. Atribución errónea.
5. Sugestibilidad.
6. Propensión.
7. Persistencia.

La psicología cognitiva distingue entre los procesos funcionales de la memoria (codificación, almacenamiento y recuperación)



los elementos estructurales (memoria sensorial, memoria a corto y largo plazo). Las alteraciones de la memoria se concretan en los procesos de memoria a largo plazo y son calificados como amnesia.

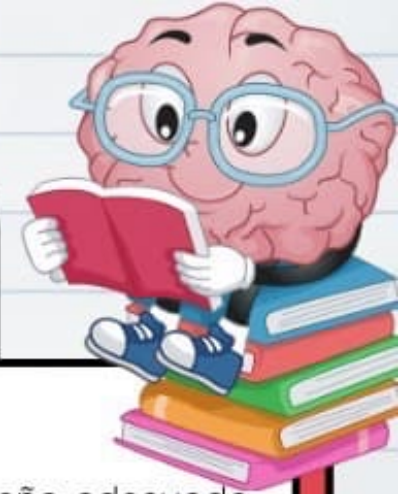
Existen muchas alteraciones de la memoria. Algunos trastornos son leves como la prosopagnosia (incapacidad para recordar rostros) y el fenómeno deja vu (sensación de haber vivido ya algo).

Hiperamnesia es una exageración de la facultad de la memoria. Estas personas recuerdan datos inútiles, como páginas completas de una guía telefónica.

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



4.11 SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA.



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

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

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



el aprendizaje y la memoria a menudo se describen en términos de tres funciones:

1. Adquisición
2. Consolidación
3. Recuerdo

En primer lugar, una persona con privación de sueño no puede centrar la atención de manera óptima y por lo tanto no puede aprender de manera eficiente.

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

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.