



UDS
Mi Universidad

Magali Morales Gordillo

Aprendizaje y memoria

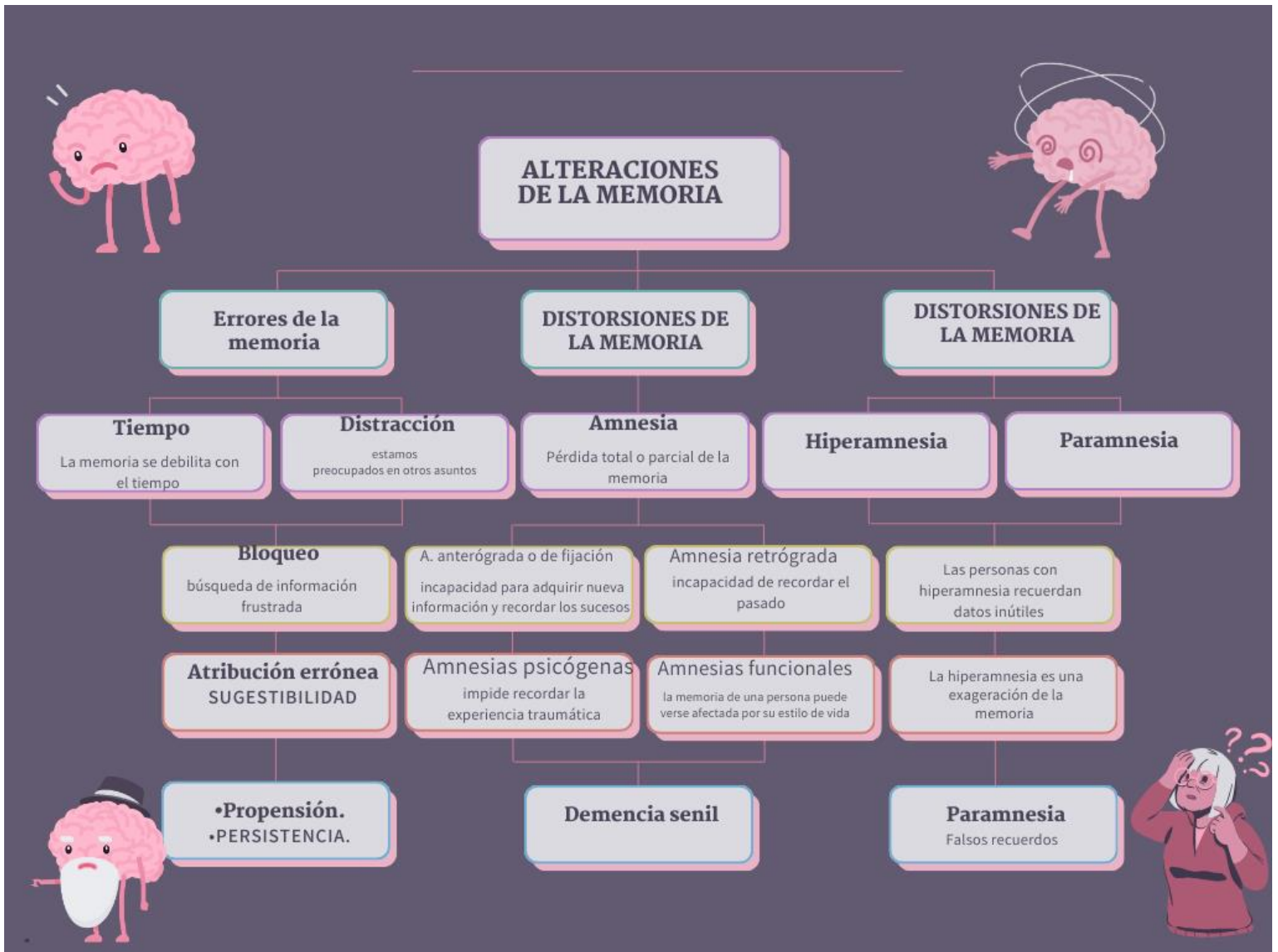
4.10 Alteraciones de la memoria, 4.11 El sueño, aprendizaje y memoria.

Paola Jacqueline Albarrán Santos

4to cuatrimestre

Psicología





4.11 SUEÑO, APRENDIZAJE Y MEMORIA

falta de sueño adecuado

Afecta

- estado de ánimo • la motivación
- el juicio
- nuestra percepción

No puede centrar la atención de manera óptima y por lo tanto no puede aprender de manera eficiente.

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

Personas con privación de sueño

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

El recuerdo se refiere a la capacidad de acceder a la información después de haber sido almacenado.

la consolidación de la memoria tiene lugar durante el sueño mediante el fortalecimiento de las conexiones neuronales que forman nuestros recuerdos.

Funciones

Adquisición Consolidación Recuerdo

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

Adquisición y el recuerdo se producen sólo durante la vigilia.

Enfoques

Los investigadores del sueño estudian el papel del sueño en la formación de aprendizaje y la memoria de dos maneras.

1- Diferentes etapas 2- examina

El primer enfoque se ve en las diferentes etapas del sueño en respuesta a aprender una variedad de nuevas tareas.

El segundo enfoque examina cómo la falta de sueño afecta el aprendizaje.

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.

