Nombre del Alumno: Carlos Aron Ramos González

Unidad: Cuarta Unidad

Nombre de la Materia: Aprendizaje y memoria

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Grado: Cuarto Cuatrimestre

Docente: J. Daniel Argüello Guillén

La memoria

- Función de la memoria
  - **Almacenamiento**: Capacidad para retener información a lo largo del tiempo.
  - **Recuperación**: Proceso de acceder a la información almacenada cuando sea necesario.
  - **Consolidación**: Estabilización de las memorias después de la adquisición.
- Tipos de memoria
  - **Memoria a corto plazo**: Información retenida por períodos breves.
    - **Ejemplo**: Recordar un número de teléfono temporalmente.
  - **Memoria a largo plazo**: Almacenamiento de datos por períodos extendidos.
    - **Ejemplo**: Recordar habilidades aprendidas, como montar en bicicleta.
- Procesos de memoria
  - **Codificación**: Transformación de información en una forma que puede ser almacenada.
    - **Método**: Técnicas mnemotécnicas para mejorar la codificación.
  - **Almacenamiento**: Mantenimiento de la información codificada en la memoria.
    - **Duración**: Dependiendo del tipo de memoria, desde segundos hasta años.
  - **Recuperación**: Estrategias para acceder a la información olvidada.
    - **Sinónimos**: Busca pistas contextuales que faciliten la recuperación.
- Factores que afectan la memoria
  - **Atención**: Mayor concentración mejora la codificación.
    - **Estudio**: Ambientes ruidosos pueden interferir.
  - **Emoción**: Las experiencias emocionales suelen ser más memorables.
    - **Ejemplo**: Eventos tristes o alegres que dejan una huella duradera.
  - **Edad**: La memoria puede declinar con la edad.
    - **Datos**: Estudios muestran que habilidades cognitivas disminuyen a partir de los 60 años.
- Estrategias para mejorar la memoria
  - **Técnicas mnemotécnicas**: Uso de acrónimos y visualización.
  - **Repetición espaciada**: Revisión de la información a intervalos crecientes.
  - **Estilo de vida saludable**: Ejercicio físico, dormir bien y buena nutrición.
- Memoria y aprendizaje
  - **Relación**: La memoria es fundamental para el proceso de aprendizaje.
    - **Caso**: Aprender una nueva lengua requiere memoria activa para vocabulario.
  - **Neuroplasticidad**: Capacidad del cerebro para adaptarse a nueva información.
    - **Ejemplos**: Aprender habilidades nuevas y acomodar memoria.