Actividad 2

Nombre del Alumno: MILTON JARED CEDILLOS MENDOZA

Tema: SUPER NOTA DEL CAPITULO 5

Parcial: 2

Materia: PSICOLOGIA GENERAL

Nombre del Profesor: GUADALUPE RECINOS VERA

Licenciatura: PSICOLOGIA

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha: FRONTERA COMALAPA, CHIS, MX, 13/07/2025

CAPITULO 5 "MEMORIA"

DEFINICIÓN DE MEMORIA

La memoria es el proceso mediante el cual codificamos, almacenamos y recuperamos información. Es esencial para el aprendizaje, la adaptación y la construcción de experiencias personales.

PROCESOS BÁSICOS DE LA MEMORIA

1. Codificación: Transformación de la información en un formato que pueda almacenarse.
2. Almacenamiento: Retención de la información a lo largo del tiempo.
3. Recuperación: Acceso a la información almacenada cuando se necesita.

TIPOS DE MEMORIA

- Memoria Sensorial: Registra información de los sentidos durante un breve instante.
- Memoria a Corto Plazo (MCP): Retiene información por unos segundos; capacidad limitada.
- Memoria a Largo Plazo (MLP): Almacena información de manera casi ilimitada y por largos períodos.

MODELOS Y TEORÍAS

- Modelo Multialmacén de Atkinson y Shiffrin.
- Modelo de Procesamiento de Niveles de Craik y Lockhart.
- Teoría de la Memoria de Trabajo de Baddeley y Hitch.

FACTORES QUE AFECTAN LA MEMORIA

- Estrés y ansiedad.
- Falta de sueño.
- Nutrición deficiente.
- Enfermedades neurodegenerativas.
- Interferencia de nueva información.

OLVIDO Y SUS CAUSAS

Decaimiento de la huella de memoria.

- Interferencia proactiva y retroactiva.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

- Repetición espaciada.
- Asociación de ideas.
- Uso de mnemotecnias.
- Sueño adecuado.
- Estudio activo y multisensorial.