El cerebro la memoria

Dra. Suzette Mirabal

Brain Connections

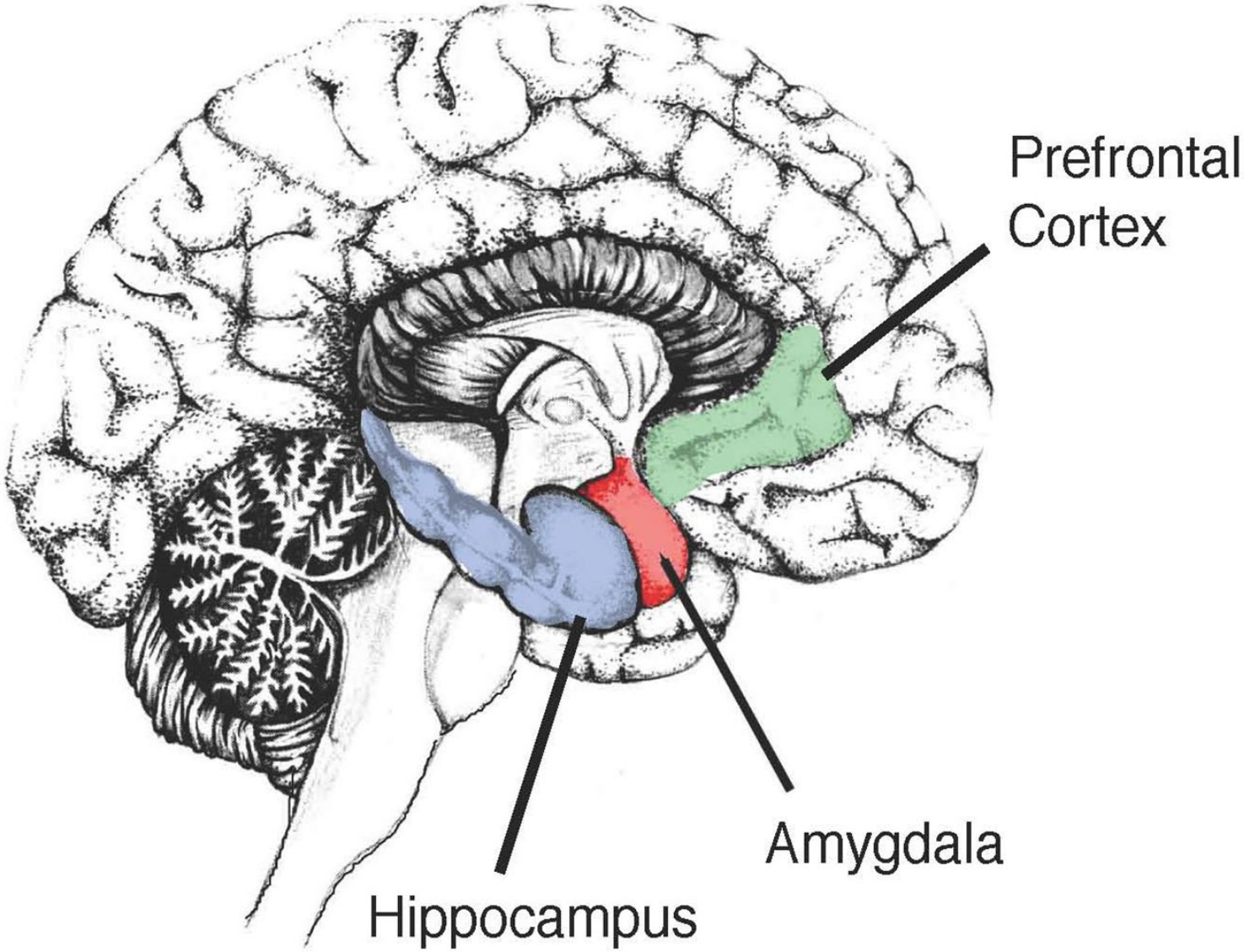
Agenda

- 1. ¿Qué es la memoria?
- 2. Tipos de memoria
- 3. ¿Por qué olvidamos algunas cosas que aprendemos?
- 4. Actividades para estimular la memoria

Imagínate

- No poder recordar los nombres de personas, lugares, tu color favorito…

¿Dónde guardamos?



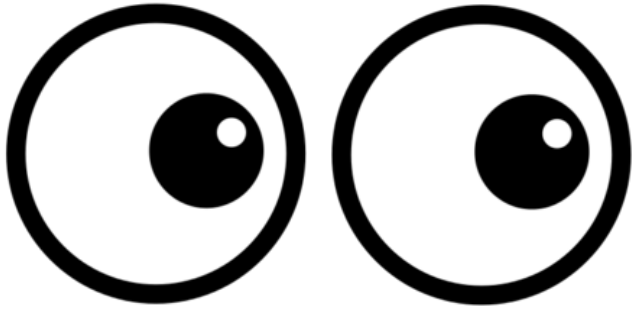
La memoria…

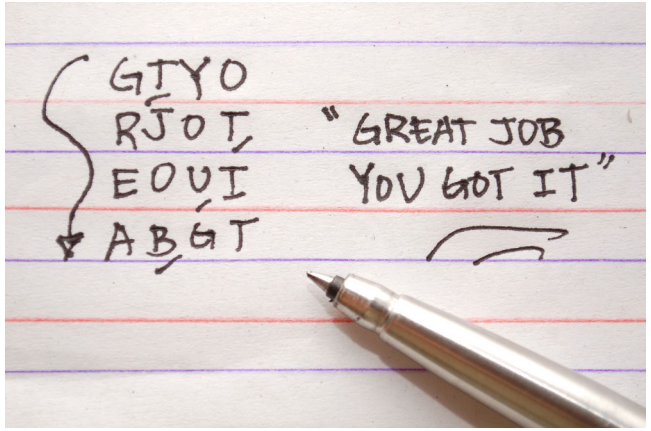
- Nos permite guardar y recuperar información del mundo alrededor y cómo reaccionar a este q es vital para nosotros comprender nuestras relaciones con las personas a nuestro alrededor y qué significa el mundo alrededor
- Imagínate mirar un álbum de fotos y no recordar o reconocer las personas que ves en el mismo

¿Qué es la memoria

- Capacidad que temenos para codificar, almacenar y recuperar información.

Codificar → Almacenar → Recuperar




GTYO
RJOT
EOUI
ABGT
"GREAT JOB
YOU GOT IT"

Tipos de memoria

Memoria perceptual

6 a 10 segundos

Memoria de trabajo

1 a dos horas

7 elementos de información si no están conectados

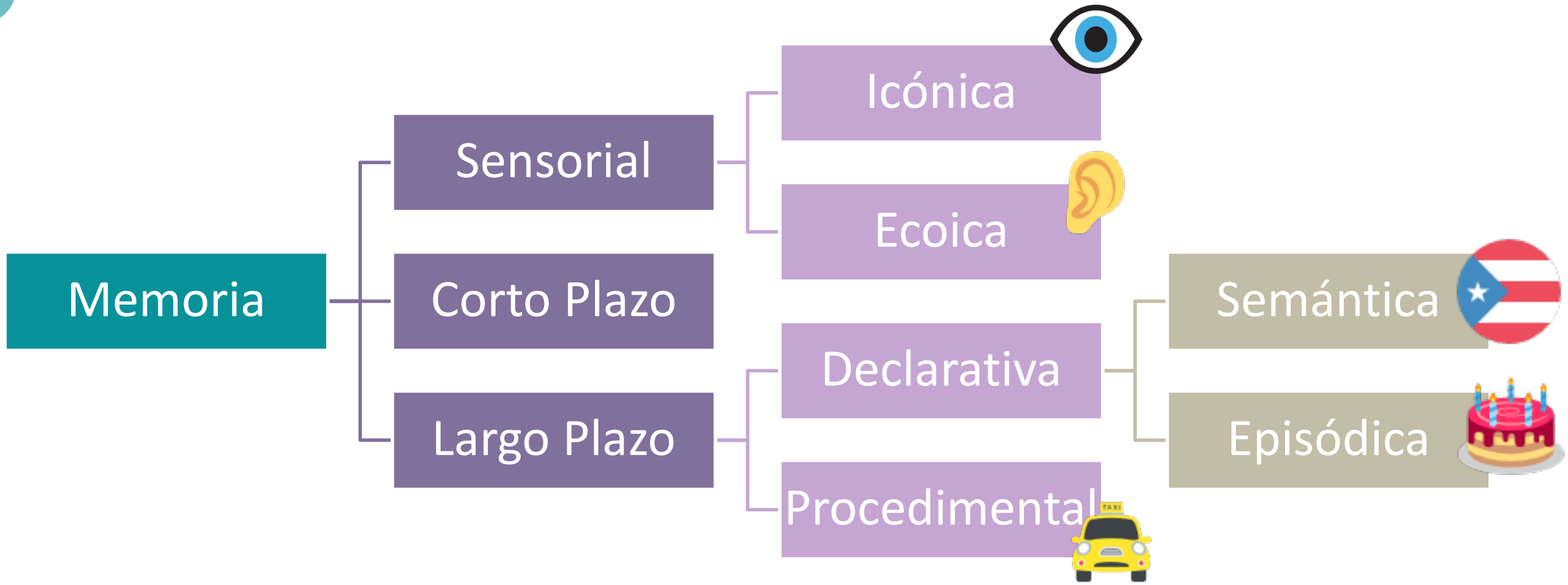
Aquí se guarda la información por repetición

Memoria largo plazo

Guarda la información para siempre.

Se guarda la información por asociación.

Modelo Atkinson & Shiffrin (1968) (Multi almacen)



Memoria semánt

- La memoria semántica es el **qué**.
- Son **palabras**, **símbolos**, **hechos**, **listas**, **definiciones**, **figuras**, etc.
- Son ***todas*** las cosas de las que puedes **hablar**, **escribir** y **explicar a los demás**.
- Esta es la información que los niños necesitan para aprender, recorda y recordar para alcanzar los objetivos de aprendizaje y experimentar e éxito en la mayoría de las clases.

Memoria episódica

- La memoria episódica es el tipo de memoria que está **vinculada a una ubicación**.
- El cerebro recuerda cosas (qué) con un **sello de tiempo** y **lugar**, especialmente cuando hay amplitud emocional (positiva o negativa).
- Esto proporciona un camino hacia la memoria y la recuperación.

Capacidad de la memoria de corto

- La memoria de corto plazo solo puede manejar algunos elementos a la vez.
- Esta capacidad funcional cambia con la edad.

Preescolares	• 2 elementos de información a la vez
Preadolescentes	• 3 a 7 elementos con un promedio de 5
Adolescentes	• 5 a 9 con un promedio de 7

Probemos nuestra memoria de corto plazo

Probemos nuestra memoria de trabajo

Probemos nuestra memoria de largo plazo

Lean el siguiente

“Era un hermoso día, perfecto para un picnic. El aire olía fresco. Las flores se podían ver por todo el parque. Julie encontró un lugar ideal debajo de un gran árbol para desplegar su manta y poner su cesta. Como el árbol aún no había florecido por completo, el sol brillaba y calentaba sus piernas. A medida que sacó su comida, se dio cuenta de la luz brillando en el agua frente a ella”

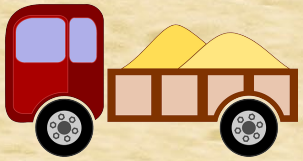
Contesta

- ¿Qué época del año era?
- ¿De color eran las flores?
- ¿Debajo de cuál árbol se sentó?
- ¿De qué color era la sabana?
- ¿Qué tipo de comida saco Julie de su canasta?

Memorias del repositorio

¿La memoria es autor

Cuenta cuantos juguetes puedes poner directamente en el bulto y cuantos tendrías que limpiar antes. ¡Ahora veamos qué recuerdas!



Contesta

- ¿El pato tenía un sombrero?
- ¿De qué color es el pulpo?
- ¿Había una imagen en el cubo de arena?
- ¿La bola tenía estrellas?
- ¿De qué color es el caminón?

¿Por qué no olvidamos como se bicicleta?

- Por que es una memoria de procedimiento de cómo hacer cosas prácticas.
  - Caminar
  - Hablar
  - Comer
- Utiliza diversas regiones del cerebro

¿Por qué olvidamos?

El cerebro tiene la capacidad de aguantar mucha información.

Sin embargo no puede quedarse con toda la información que recibe indefinidamente.

Por ejemplo a lo mejor nunca nos olvidamos del nombre de nuestro primer novio, pero muchas veces se nos hace difícil encontrar las llaves de nuestro hogar.

¿porqué se nos olvidan cosas como e

primero la memoria trabaja registrando la información para luego poder recuperarla si no la guardamos bien la podemos olvidar

¡Interferencia!

Practiquemo

- Memoriza la lista de compra:
  - Galletas
  - Queso
  - Leche
  - Pavo
  - Zanahorias
  - Peras
  - Cebolla

Practiquemo

Cuántas palabras están mal escritas:

- brocoli
- steak
- gayeta
- jammón
- jugo
- jogurt
- manzana

Ahora…

- Escribe las palabras de la primera lista:
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____

Memoria según el tiempo

Retrospectiva

Prospectiva

McDaniels & Burges

Memoria Prospectiva

- Tiempo
- Evento

Cómo trabajamos la memoria

Prestando atención

Siendo curiosos

Estando motivados

Cómo mejorar la memoria

- Recordar números de teléfono
- Recordar direcciones, sin usar el GPS.
- Haga los calculos matemáticos en lugar de usar una calculadora.
- Cuando lea un rato cierre el libro y escribe todo lo que recuerde.
- Reduzca los distractors.
- Evite el “multitasking”.

¡Gracias!

Dra. Suzette Mirabal

smirabal@brainconnections.co

(787) 220-7564