

MÓDULO 4: Memoria

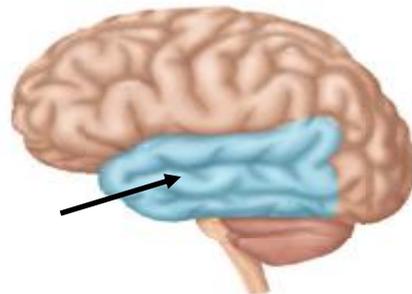


La memoria está involucrada en casi todas las actividades diarias...

- Recordar donde deja alguna cosa
- Reconocer lugares que ya ha visitado / gente que ya ha conocido
- Tomar una ruta familiar
- Recordar citas
- Aprender una habilidad nueva
- Seguir rutinas p ej. tomar un medicamento a tiempo, alimentar a las mascotas

Otros ejemplos de la memoria en su vida diaria:

Las áreas del cerebro que se cree controlan la memoria, como el Hipocampo (en el lóbulo temporal medio) son particularmente vulnerables a la falta de oxígeno así como a la edad.



Como resultado, las fallas de memoria son una de las quejas que más frecuentemente se reportan en la edad avanzada o después de haber sufrido una lesión y traumatismo craneal.

El procesamiento de la memoria

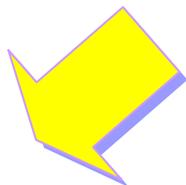
A _____

C _____

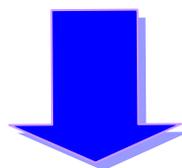
A _____

R _____

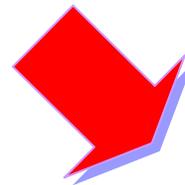
Almacenamiento de la Memoria



Tiempo



Contenido



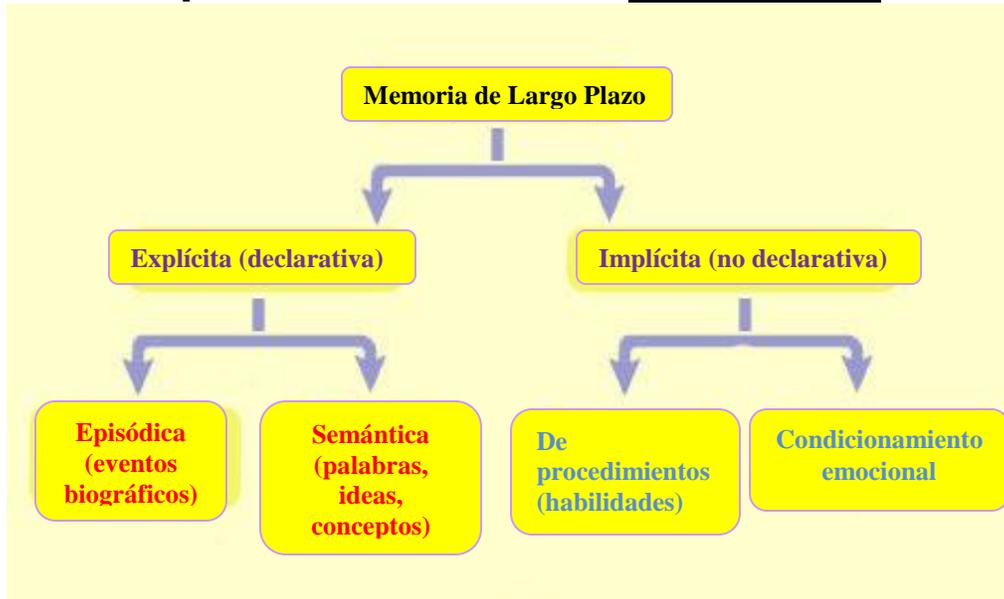
Tipo

**Subraye la que mejor vaya con usted.
¿Usted aprende de forma visual/espacial (VE) o de forma verbal (V)?**



1. En mi tiempo libre, me gusta hacer proyectos que involucren usar mis manos (p ej. pintar, construir, usar herramientas, etc.) (VE)
2. Me parece que los diagramas y gráficas son útiles para hacer más claros los conceptos. (VE)
3. Me gusta resolver rompecabezas o laberintos. (VE)
4. Me gusta resolver sopas de letras o encontrar palabras (V)
5. Cuando trato de recordar un número de teléfono, “dejo que mis dedos marquen el número”, p ej. mis dedos parecen recodar el número por sí mismos. (VE).
6. Puedo usar un mapa eficientemente para llegar a un nuevo lugar (VE)
7. Cuando estoy aprendiendo una habilidad nueva, prefiero ver a alguien haciéndola, en vez de que me diga cómo hacerlo. (VE)
8. Cuando trato de recordar un número de teléfono, “puedo ver” la secuencia del número en mi cabeza, o “veo” la manera en que los números están en el teléfono. (VE)
9. Cuando trato de recordar cómo deletrear una palabra, escribo la palabra con mis dedos en el aire o en una mesa. (VE)
10. Si tengo que aprender a armar algo, prefiero ver un diagrama que escuchar a alguien que me diga cómo hacerlo. (VE)
11. Cuando trato de recordar cómo se deletrea una palabra, la escribo de diferentes maneras hasta que veo la secuencia de letras que creo que es correcta. (V)
12. Me gusta aprender “haciendo” en vez de aprender de una lectura o libro. (VE)
13. Cuando trato de recordar cómo se escribe una palabra, digo las letras o sonidos en voz alta hasta que creo haber dado con la escritura correcta. (V)
14. Aprendo mejor hacienda que observando. (VE)

Tipos de memoria de largo plazo



Cuando la memoria falla...

Es normal que...	No es normal que...

Tarea en casa

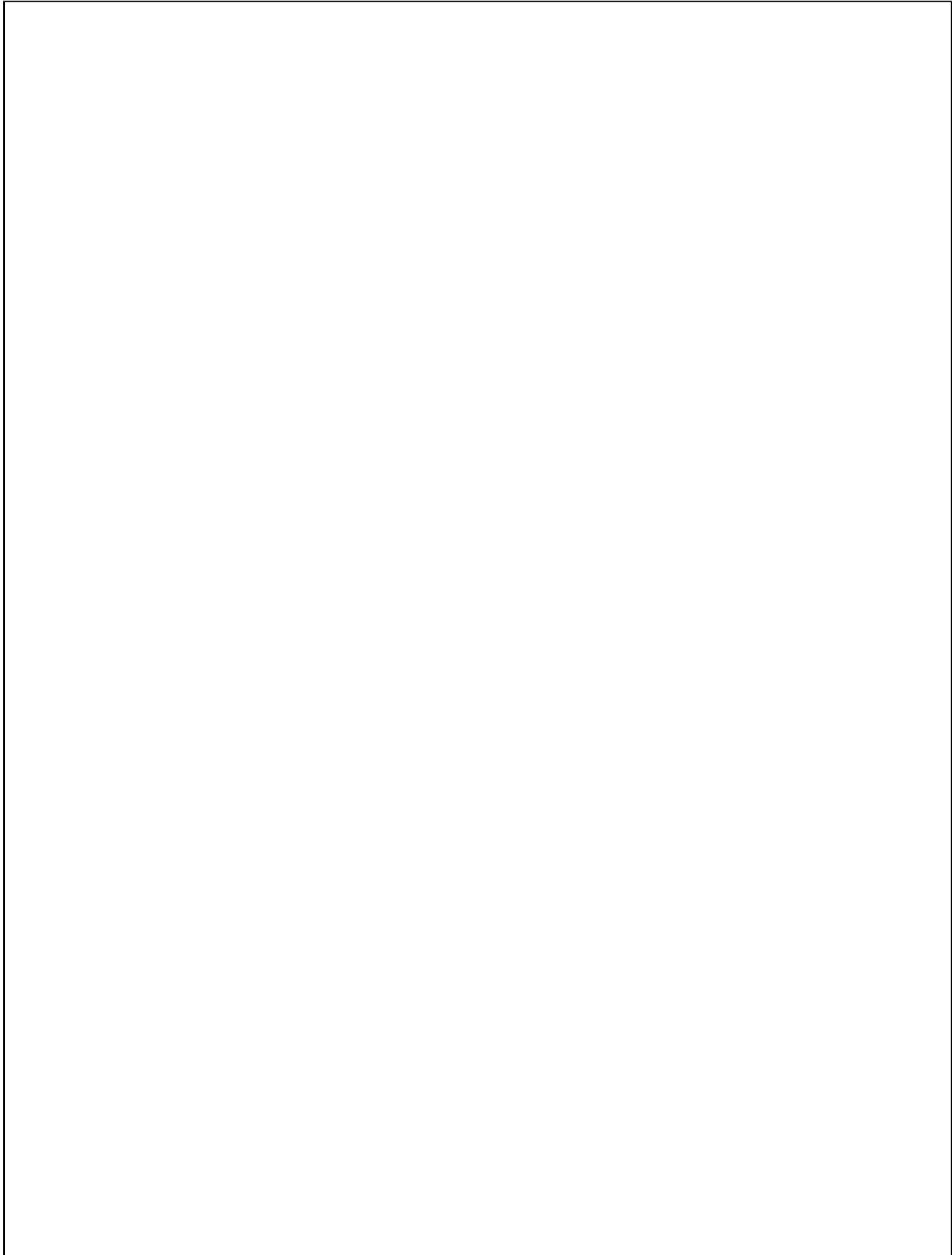
1. Prueba de lectura

Le hemos proporcionado 3 juegos de lecturas relacionadas con la memoria. Elija una lectura y léala para la próxima sesión. Estas lecturas le ayudarán a reforzar algunos de los conceptos aprendidos en la sesión de hoy. Mientras lee, anote algunos puntos que le gustaría discutir la próxima sesión.

2. Ejercicios para el Cerebro

Los ejercicios para el cerebro de esta semana son cuatro tareas. Para completar estos ejercicios, siga las instrucciones que se dan para cada uno. Conforme resuelva cada ejercicio, piense en los procesos de memoria que se requieren para completarlos satisfactoriamente (Atención, Codificación, Almacenamiento, Recuperación). ¿Cómo cambiaría estos ejercicios para poner a prueba los procesos de memoria de forma diferente?

Notas MÓULO 4

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes for Module 4. The box occupies most of the page below the title.

