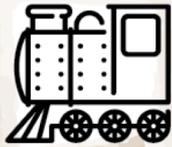


# PAST-TIMES



**Tu memoria**

# Módulo 1, Unidad 1: Tu memoria y sus trucos

*Memoria: ¿qué es exactamente?*



# Introducción

Hay cinco tipos principales de memoria que involucran redes neuronales diferentes pero interconectadas:

- memoria funcional (memoria a corto plazo en el corazón de la red)
- memoria semántica y episódica (dos sistemas de representación consciente a largo plazo)
- memoria procedimental (permite los automatismos inconscientes)
- memoria perceptiva (relacionada con lo sensorial)

▣ Conocer las especificidades de la memoria es un primer paso esencial para saber cómo trabajar mejor en ella.

# Memoria a corto plazo

- ▣ La memoria a corto plazo es la memoria del presente. La usamos para retener información de 0'5 segundos a 10 minutos después de que entre al cerebro. En promedio, podemos memorizar siete elementos diferentes simultáneamente a corto plazo. Utilizamos este tipo de memoria de forma permanente, por ejemplo, para retener un número de teléfono mientras lo marca.
- ▣ La memoria a corto plazo es el primer paso en la memorización a largo plazo. De hecho, hay interacciones entre estos dos sistemas de memoria: si queremos aprender un poema, podemos iniciar un proceso de aprendizaje voluntario repitiéndolo varias veces para almacenarlo en la memoria a largo plazo.
- ▣ .a

# Memoria funcional (o inmediata)

- La memoria funcional (o de trabajo), a veces llamada memoria inmediata, se refiere a nuestra capacidad de manipular la información almacenada en nuestra memoria a corto plazo. Funciona como un espacio activo que permite procesar información guardada en la memoria de vez en cuando, por ejemplo: clasificar palabras en orden alfabético.
- Es esencial en las actividades de la vida cotidiana y desempeña un papel esencial cuando queremos hacer dos cosas al mismo tiempo, como escuchar una clase mientras tomamos notas.

# Memoria a largo plazo

- La memoria a largo plazo almacena información durante mucho tiempo e incluso de por vida. Con una capacidad considerable, se divide en diferentes sistemas de memoria dependiendo de la naturaleza de la información a almacenar.
  - La memoria explícita o memoria declarativa, trabaja en la memorización de información que podemos expresar a través del lenguaje (una memoria personal, por ejemplo). Cubre la memoria semántica y episódica.
  - La memoria implícita, también conocida como memoria no declarativa o memoria de procedimiento, permite la adquisición y el uso de habilidades motoras (por ejemplo, ciclismo o practicar un deporte).
- La memoria a largo plazo junto con la memoria a corto plazo juegan un papel esencial en nuestra capacidad de aprender, podemos entrenarlos para aprender mejor, aprender más rápido y aprender a aprender.

# Memoria semántica

- La memoria semántica es nuestra memoria de hechos y conceptos teóricos. En términos de memoria explícita a largo plazo, nos permite almacenar conocimiento general sobre nuestro ser (historia, personalidad) y el mundo que nos rodea (geografía, naturaleza e incluso los nombres de objetos, sus funciones, usos o características).
- Esta información está organizada de acuerdo con una red semántica; el tiempo requerido para recuperar información depende de la distancia entre el nodo "objeto de la pregunta" y el nodo donde se encuentra la información. En este sistema, no hay olvido, sino solo lo que se llama una "falta de accesibilidad", es decir, una dificultad para encontrar el nodo en el que se encuentra la información.

# Memoria episódica

- ▣ Tiene la capacidad de almacenar información sobre eventos y su contexto (lugar, fecha o estado emocional). Este recuerdo nos permite viajar mentalmente a través del tiempo y proyectarnos en el futuro.
- ▣ Por ejemplo, la memoria episódica entra en juego en una persona a la que se le pide que recuerde un recuerdo que ha ocurrido en los últimos meses o que piense en las próximas vacaciones para imaginar lo que sucederá allí.
- ▣ También es la memoria más afectada por la amnesia retrógrada, que es un problema de memoria común para la ciudadanía mayor.

# Memoria procesal (o motora)

- Muy resistente con el tiempo, la memoria de procedimiento (memoria implícita) es la segunda parte de la memoria a largo plazo. Corresponde a la memoria de automatismos, habilidades y conocimientos.
- Se dice que la memoria de procedimiento es inconsciente, porque la ejecución de los gestos habituales es automática y no requiere ningún esfuerzo mental particular: cuando montamos en bicicleta, no movilizamos conscientemente nuestros músculos para pedalear y equilibrarnos.

# Memoria sensorial (o perceptiva)

- ▣ La memoria perceptiva corresponde a la memoria de las sensaciones sentidas a través de nuestros cinco sentidos. Almacena imágenes (caras y lugares) o sonidos (voces) sin darse cuenta. Por ejemplo, es este tipo de memoria la que se solifica cuando una persona vuelve a casa por costumbre, gracias a las señales visuales.
- ▣ Existen varias subcategorías de memoria perceptiva, cada una de las cuales es específica de uno de nuestros sentidos: memoria visual (que representa el 80% de la información transmitida al cerebro), memoria auditiva (esencial en la creación musical), memoria táctil (también llamada memoria kinestésica), memoria gustativa y memoria olfativa.

# Memoria eidética (o fotográfica)

- ▣ La memoria eidética, también llamada memoria fotográfica o absoluta, es la hipótesis de que los seres humanos están dotados de la capacidad de recordar casi perfectamente una gran cantidad de imágenes, sonidos u objetos en sus detalles más pequeños durante unos 30 segundos.

# En resumen

Memoria Humana		
<p>1</p> <p><b>Memoria Sensorial</b></p> <p>(&lt; 1 sec)</p>	<p>1</p> <p><b>Memoria de corto plazo</b></p> <p>(Memoria Funcional)</p> <p>(&lt; 1 min)</p>	<p>1</p> <p><b>A largo plazo Memoria</b></p> <p>(toda la vida)</p>
	<p>1</p> <p><b>Memoria explícita</b></p> <p>(consciencia)</p>	<p>1</p> <p><b>Memoria implícita</b></p> <p>(inconsciente)</p>
	<p><b>Memoria declarative</b></p> <p>(hechos, eventos)</p>	<p><b>Memoria de procedimiento</b></p> <p>(habilidades, tareas)</p>

**Memoria Semántica**      **Memoria Episódica**  
 (eventos, experiencias)      (hechos, conceptos)

Diagrama por Luke Mastin

# In a nutshell

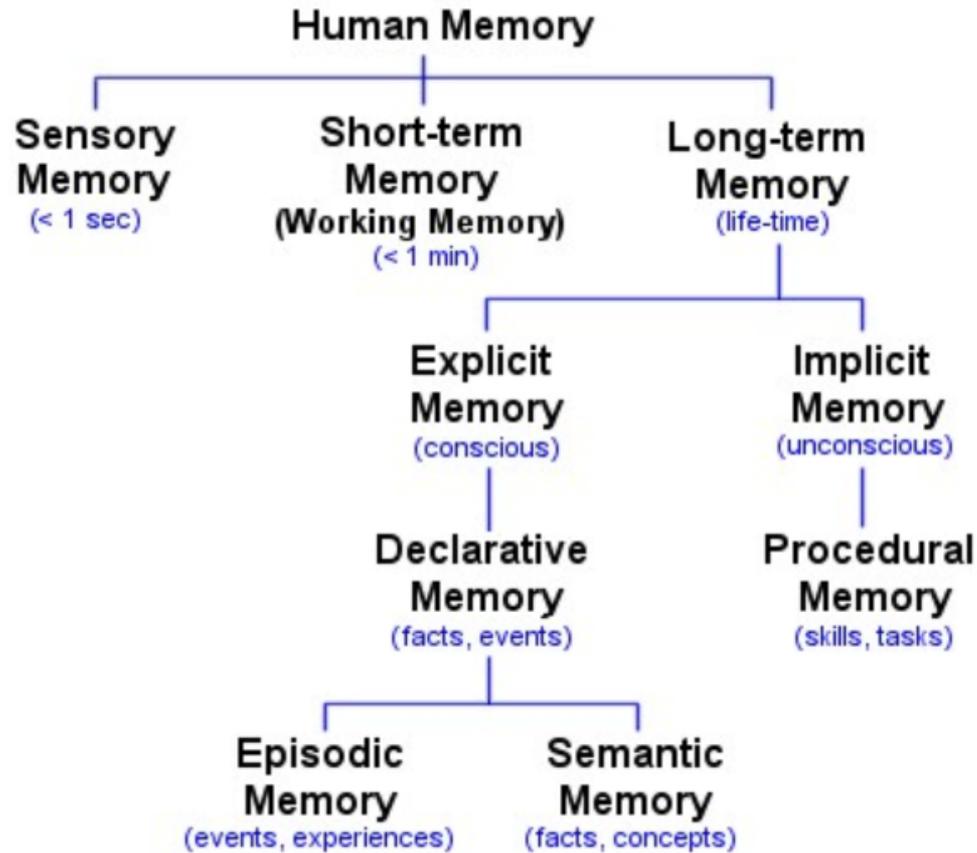


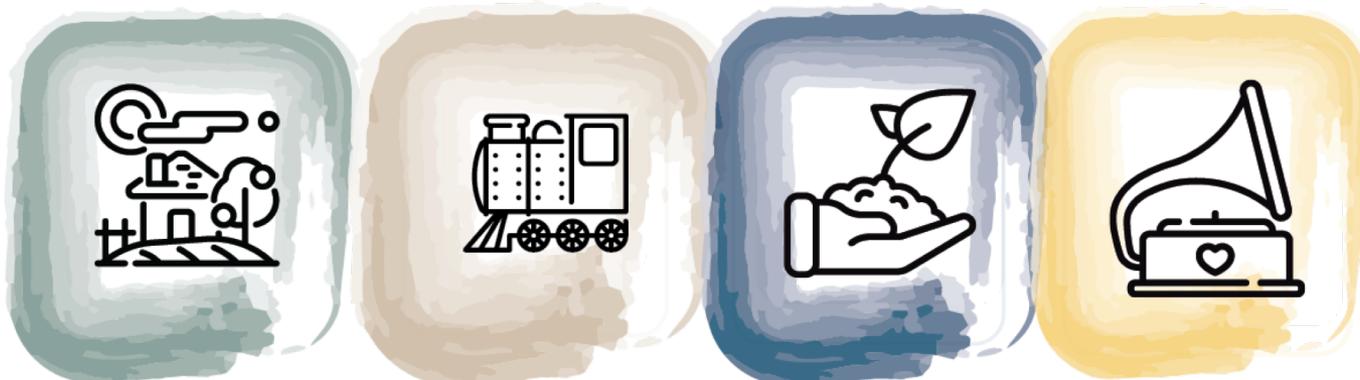
Diagram by Luke Mastin

Gracias por su atención

*¿Preguntas?*



# PAST-TIMES



inn<sup>o</sup>ventum



INNEO



S V E B ■  
F S E A ■



Erasmus+

**movetia**

Austausch und Mobilität  
Echanges et mobilité  
Scambi e mobilità  
Exchange and mobility

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*