

Materia : Psicología
Cursos: 1° CS y 3° Mk & Inf
Fecha de envío: 13 de marzo
Profesora: Silvana Zeppilli
E Mail: silvana.zeppilli@cel.edu.py

- **Las personas podríamos vivir sin recordar? Aprenderíamos?**
- **Cómo sería nuestra vida si tuviéramos que recordar todo? Imagínense!**
- **Qué pasaría si no olvidáramos algunas cosas? Perdonaríamos? Superaríamos los miedos o temores?**

Les envío una lectura sobre el apasionante tema de la memoria y del olvido y luego una hoja con ejercicios que **entregarán a vuelta del receso** de 15 días. Los experimentos sobre memoria inmediata y aprendida, los haremos a la vuelta y con ellos podrán tener una idea más clara de la memoria de cada uno de ustedes (y tratar de incrementarla si es baja o de mantenerla si es alta). A la vuelta del receso, yo les entregaré ambas fotocopias por lo que en cuaderno solo pongan las respuestas. Cúidense y nos vemos pronto!!

Memoria y Olvido

- **Memoria: definición**
Proceso por medio del cual los efectos del aprendizaje persisten en el tiempo. La memoria incluye la **retención** (almacenar la información) y el **recuerdo** (conseguir la respuesta almacenada).
- **Lugar donde ocurre la memoria**
Se desconoce su lugar exacto, pero se sabe que genera una actividad general del sistema nervioso central, amplias regiones cerebrales que funcionan conjuntamente. Ocurren además cambios químicos en el cerebro cuando memorizamos.
- **Tipos de memoria**
 1. **Sensorial**: dura muy poco. Se retiene información en forma no procesada. Este recuerdo no dura más allá de 2 segundos. Es involuntaria y automática.
 2. **A corto plazo**: dura hasta unos 30 segundos. Está en un primer plano de la conciencia y es voluntaria. Recordar teléfonos, números cosas por comprar, etc. es el tipo de esta memoria.
 3. **A largo plazo**: son experiencias repetidas, codificadas y manejadas por un buen período de tiempo. Duran hasta 30 o más años. Si no tuviéramos este tipo de memoria viviríamos siempre en el presente. Todos los recuerdos de la infancia son de este tipo de memoria.
- **Fases de la memoria**
Supongamos que un alumno estudia para un examen de psicología para el día siguiente. Luego de dedicarle un tiempo al estudio, se pone a leer una novela. Más tarde ve un programa de TV. De noche come con sus padres y conversa con ellos sobre sus planes de vacaciones de semana santa. Al finalizar el día se va a dormir. Al día siguiente se levanta temprano va al colegio y a la 5ta. Hora rinde su examen de psicología y recuerda todo lo que estudió.
En este ejemplo se ven las fases de la memoria que son:
 1. **Aprendizaje**: uso la memoria para aprender lo estudiado y además usó la memoria para recordar aprendizajes previos: cómo estudiar, cómo leer, datos que dio el profesor para ampliar los temas, etc.
 2. **Conservación**: lo que aprendió fue capaz de retenerlo. Aunque leyó la novela, miró TV, comió, conversó, durmió no olvidó lo aprendido.
 3. **Actualización**: lo que aprendió o memorizó quedó latente hasta el momento en que fue necesario recordarlo (en el examen), o sea volvió a la conciencia.
- **El olvido: definición**
Es la incapacidad de recordar. Uno no puede “recordar lo que olvida”, sólo lo que recuerda. El olvido es necesario para nuestra salud mental (imaginar lo que sería la vida si recordáramos absolutamente todo).
- **¿Cómo olvidamos?**
 1. por pérdida de memoria natural, a lo largo de la vida.
 2. por falta de uso (se olvida por desuso).
 3. por distorsiones en el curso de la memoria (lo que no entendemos es casi imposible recordarlo).
 4. como mecanismo de defensa en donde olvidamos para proteger nuestra personalidad.
 5. por ansiedad (los “nervios” nos hacen olvidar lo que estudiamos)
 6. por interferencia (lo que aprendemos recién hace que olvidemos lo anterior relacionado) se llama inhibición retroactiva.
 7. por algún trauma severo, sea físico o emocional.

Práctica Dirigida

Alumno/a:.....Puntos:.....

1. Contesta:

- Qué estabas haciendo hace 15 minutos ¿
 - Qué estabas haciendo ayer a esta hora?
 - Cuál fue tu almuerzo hace tres días?
 - Qué tenías puesto el sábado a la noche?
2. **Opina** : “ Por qué es importante la memoria para la vida del ser humano?”.
3. **Describe** dos situaciones de tu vida personal en las que hayas olvidado de lo aprendido o memorizado.
4. **Completa** las siguientes frases con el tipo de memoria:
- La.....es la primera etapa de almacenamiento de recuerdos
 - La.....es el almacén de los recuerdos permanentes
 - La memoria activa oes la que usamos en el momento
 - Los hechos almacenados en lase olvidan en fracciones de segundo.
5. Lee los casos y di qué tipo de olvido predomina::
- Un estudiante paseando de noche observa en la vidriera de una librería encontrando interesante uno de los libros que se exhibían, pero no anota los datos del mismo. Al mes pasa por el local pero no recuerda el nombre del libro.....
 - Claudio observa años después, el álbum de fotos de un amigo del viaje de egresados, que fue para él una experiencia desagradable. Mientras el amigo va relatando con entusiasmo día por día, contando lo divertido que fue, él no es capaz de recordar nada de lo que ve.....
6. **Busca en el diccionario** :
- Qué es la amnesia?
 - Qué es la dismnesia, hipermnesia y paramnesia?
7. Lee los siguientes casos e identifica la patología (enfermedad) de la memoria :
- Un hombre cree reconocer a una persona a la que no ha visto jamás.....
 - Analía tuvo un accidente que le provocó un traumatismo cerebral y ahora no recuerda quién es.....
 - La abuela de Lucía suele olvidar su presente pero pasa largos momentos del día recordando vivencias de su juventud.....
 - Roberto va olvidando todo paulatinamente. Primero fueron detalles y ahora no reconoce a sus hijos. Dicen los médicos que es algo degenerativo.....
8. **Aprende en 5 minutos lo siguiente:**
- | | |
|----------------------|----------------------|
| • Uno para los humos | • Seis nunca lo veis |
| • Dos para la tos | • Siete el amarrete |
| • Tres del revés | • Ocho sin biscochos |
| • Cuatro el albatros | • Nueve no se mueve |
| • Cinco da un brinco | • Diez se traga el |

