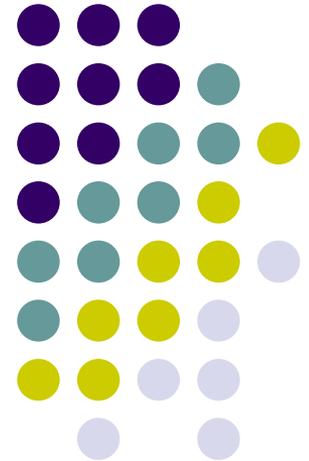


# UNIVERSITAT PER A MAJORS

---

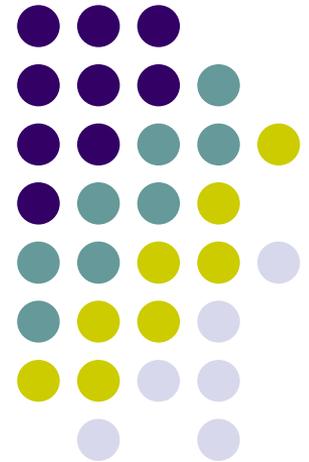
## DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LA MENTE HUMANA

RAQUEL FLORES BUILS  
UNIVERSITAT JAUME I

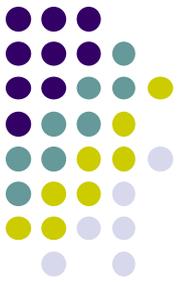


# UNIVERSITAT PER A MAJORS

## TEMA 4 Memoria



# FASES DE LA MEMORIA



**Registro**

**Retención**

**Recuperación**



# Registro

Es el primer paso para la consolidación de los recuerdos. Es **fundamental que exista información para procesar** y que esta sea recibida por el sistema nervioso.

Este paso no consiste simplemente en la **recepción de un estímulo**, sino en su **procesamiento** para pasar a un almacén temporal.

## Importancia de la **atención y de la concentración**

Los seres humanos tenemos limitaciones a nivel de procesamiento y simplemente no podemos registrar con la misma efectividad todos los estímulos que recibe nuestro cuerpo.

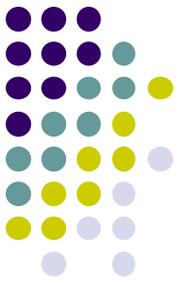
El registro puede presentarse en **diversas modalidades**, dependiendo de la vía sensorial por el cual se esté recibiendo.

# Aprender a Registrar



## Importante:

- **Atender** a las cosas que hacemos, evitar distracciones y la monotonía
- Intentar **huir del estrés**, no estar haciendo algo pensando en lo que tengo que hacer después o hacer varias cosas a la vez
- **Dormir** adecuadamente, la calidad del sueño afecta al funcionamiento de la memoria a corto plazo, es importante que duermas entre 7 y 8 horas.
- **Alimentarnos bien**, los alimentos que ingerimos son muy importantes para desarrollar funciones cognitivas. Si quieres mejorar la memoria, deberás incluir en tu dieta frutos secos, verduras verdes, fruta y pescado azul.
- Hacer algo de **ejercicio físico**, ayuda a oxigenar el cerebro y mantiene activa la actividad cerebral vinculada a la memorización.
- Hacer actividades de **estimulación cognitiva**



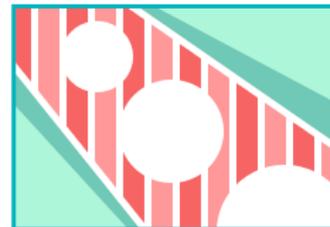
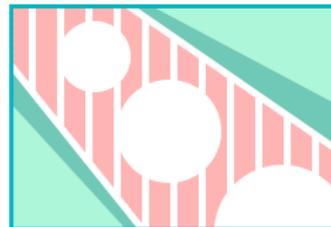
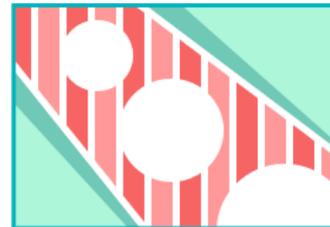
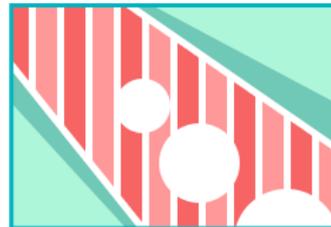
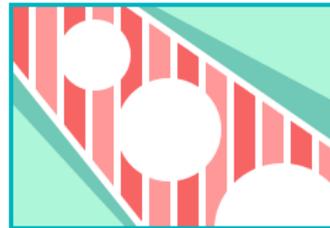
# Actividades estimulación cognitiva

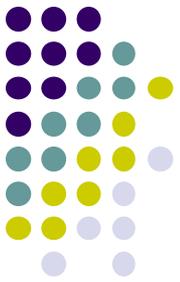
## Atención focal

Mi nombre: ..... *ecognitiva*

Fecha: ..... Hora: .....

De las imágenes de abajo, ¿Cuál es igual que esta?





# Actividades estimulación cognitiva

## Discriminación

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... 

Tache el número que es igual a...

366521

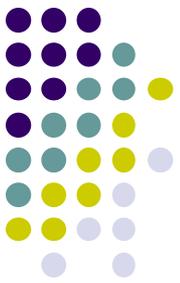
568745 - 232452 - 324569 - 324563  
325669 - 357489 - 351475 - 369695  
963321 - 324745 - 374896 - 314241  
396587 - 366521 - 324114 - 325681

874899

454745 - 968745 - 874994 - 987984  
354899 - 974598 - 874899 - 698485  
655849 - 684298 - 789789 - 354799  
352489 - 235399 - 784894 - 336895

332323

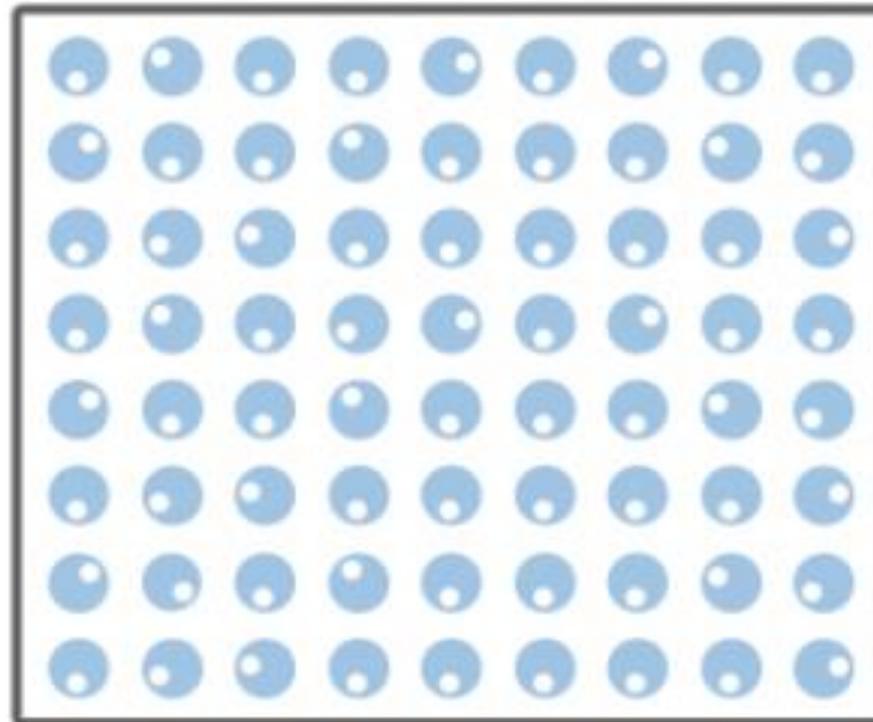
332123 - 332213 - 332141 - 332321  
332133 - 324123 - 333233 - 223232  
332132 - 222331 - 213323 - 223323  
332323 - 322332 - 223123 - 233223

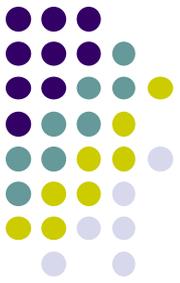


# Actividades estimulación cognitiva

## Discriminación

Rastreo visual difícil. Encuentra la siguiente figura:





# Actividades estimulación cognitiva

## Identificación visual

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... *ecognitiva*

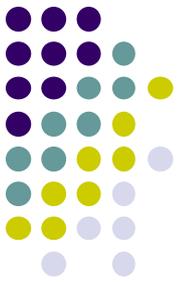
¿Cuál es el trozo que le falta a la imagen?



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... *ecognitiva*

¿Cuál es el trozo que le falta a la imagen?





# Actividades estimulación cognitiva

## Atención sostenida

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Rodee con un círculo los números 3 y 5. Subraye los números 6.

1	5	4	7	8	5	3	3	5	5
4	2	5	6	9	8	5	7	4	1
1	4	7	5	2	8	2	4	5	5
9	6	3	6	9	8	7	4	1	2
1	2	4	7	8	2	3	6	9	8
1	4	7	1	4	7	8	4	8	9
8	6	8	6	2	6	2	8	4	7
3	2	3	2	4	8	7	4	1	6
4	1	5	8	9	3	2	1	4	7
7	4	5	6	9	6	2	5	8	4
4	1	4	1	2	3	2	3	6	9

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

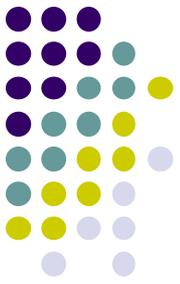
Contar figuras:



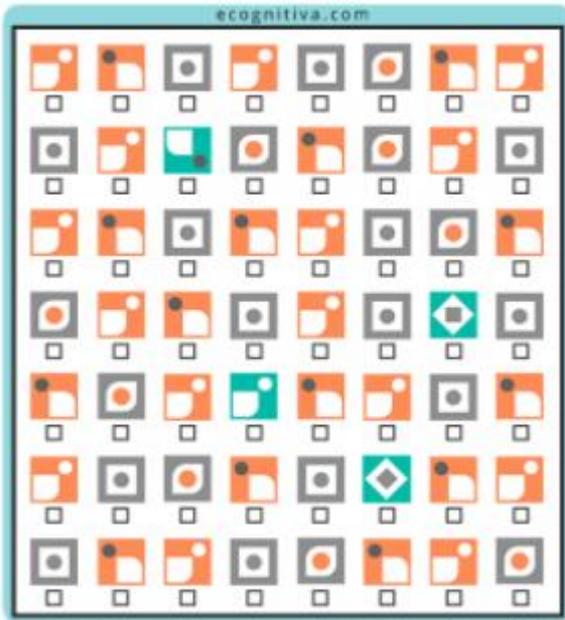
		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# Actividades estimulación cognitiva

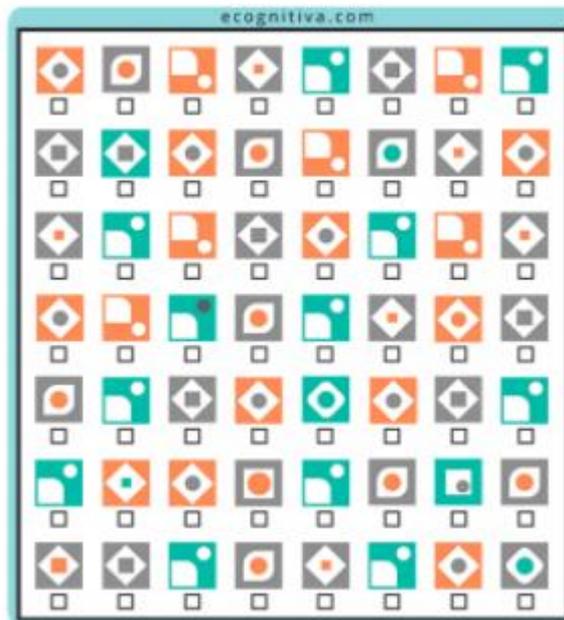
## Figuras diferentes



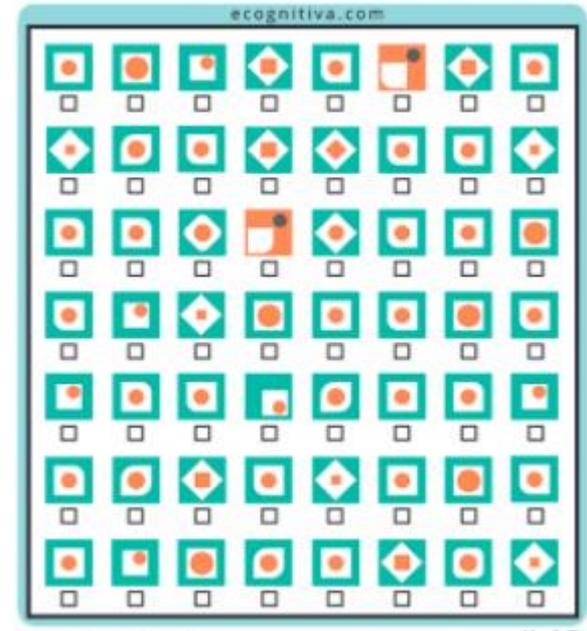
Figuras diferentes. Señala las figuras que **no** estén repetidas:



Figuras diferentes. Señala las figuras que **no** estén repetidas:

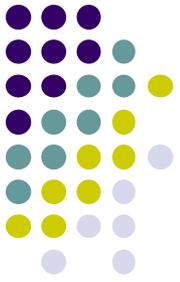


Figuras diferentes. Señala las figuras que **no** estén repetidas:



# Actividades estimulación cognitiva

## Encontrar las diferencias



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: .....  
**ecognitiva**

Encuentra las 7 diferencias:



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: .....  
**ecognitiva**

Encuentra las 7 diferencias:



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: .....  
**ecognitiva**

Encuentra las 7 diferencias:



Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: .....  
**ecognitiva**

Encuentra las 7 diferencias:





# ALMACENAMIENTO - RETENCIÓN

Una vez se **registra** una información es necesario **guardarla**, y para ello también es necesario otorgarle un **significado** profundo para que dicha información sea relevante.

Durante esta fase la información se guarda en distintas áreas del cerebro. Estas áreas están interconectadas entre sí mediante neuronas, las cuales construyen increíbles redes de conexiones que contribuyen a guardar la información que previamente se ha ido codificando.

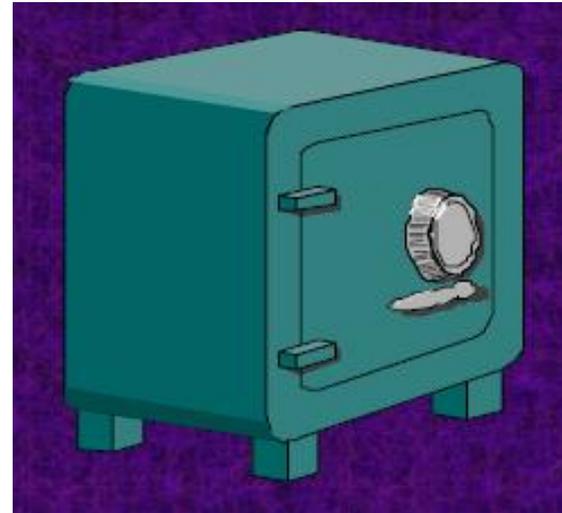
Para que este proceso sea efectivo y que la información adquiriera un sentido significativo que facilite la recuperación de la misma es importante almacenarla adecuadamente.



# ALMACENAMIENTO - RETENCIÓN

## REGLAS MNEMOTÉCNICAS

- ORGANIZACIÓN
- ASOCIACIÓN
- VISUALIZACIÓN
- REPETICIÓN



# ALMACENAMIENTO - RETENCIÓN



Lo importante de las **REGLAS MNEMOTÉCNICAS** es **encontrar cuál es la que mejor te funciona.**

Existen algunos consejos que puedes aplicar para adaptarlas a tus necesidades con el fin de que sean más efectivas.

- Dota de sentido a los conceptos para que puedas relacionarlos mejor, ya que dejar de mirar los datos como algo inerte o pasivo te ayudará a incorporarlos.
- Cuanto más raras e incoherentes sean las asociaciones, mejor. A nuestro cerebro le divierte, le “choca” y eso le ayuda a recordarlo.
- Toma los conceptos abstractos y asócialos a algo que te resulte familiar.
- Dedica tiempo a practicarlas, no son automáticas. Cuanto más las apliques más perfeccionarás la técnica.

**Además, conllevan un esfuerzo mental, y por lo tanto, es una manera de ejercitar nuestra mente**



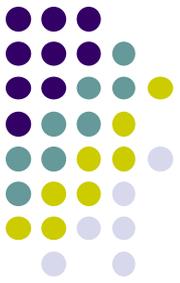
## Organización

La organización de la información ayuda a los sujetos a recuperar los contenidos memorizados ya que, gracias a ella, sabemos dónde ir a buscar la información.

Se trata de simplificar o reducir el material para hacerlo más fácilmente asimilable. Cuantos menos datos haga falta codificar, más sencilla resultará la retención.

**Agrupación:** consiste en juntar en varias unidades una información que es relativamente extensa.

**Categorización:** consiste en agrupar la información por categorías.



## Organización: Ejemplos

si queremos recordar un número de teléfono:

917104026

nos resultará más fácil si los números los agrupamos en pequeños grupos:

91-710-40-26



## Organización: Ejemplos

Si queremos recordar una lista de compra:

**leche, lejía, detergente, pechugas de pollo, yogures, manzanas, solomillo, plátanos, natillas, peras,...**

Podríamos categorizarlo de la siguiente manera:

<b>Lácteos:</b> Leche Yogures natillas	<b>Limpieza:</b> Lejía detergente
<b>Fruta:</b> Plátanos Peras manzanas	<b>Carne:</b> pechugas de pollo filetes de lomo

# Asociación



Se trata de una técnica de memoria que consiste en **ligar los recuerdos**.

Cuanto más **conexiones** se establezcan mentalmente entre los **conceptos nuevos y los que ya se poseen** más fácil resultará la memorización.

Las **asociaciones** con **aspectos especiales** de nuestra vida favorecen el recuerdo.

## Hay diversas maneras de asociar:

**Comparar o contrastar:** nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos. Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.

**Realizar analogías:** buscamos parecidos. Por ejemplo el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.

**Realizar asociaciones ilógicas:** tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido. Por ejemplo, una lista de compra (leche, pan y cebolla): mojar en la leche un bocadillo de cebolla.



# Asociación: Ejemplos

## Regla de la fábula

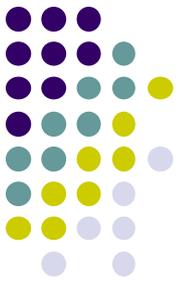
Consiste en inventarse una historia que contenga la información que quieres memorizar. Para el cerebro es más sencillo recordar la historia.

Imagina que necesitas recordar el número **3120947945137**.

Nos inventamos un guion que contenga dichos números:

3 hermanos quedaron a las 12:09 y acudieron a la calle de la Memoria, portal 47. Subieron a la planta 9 y llegaron hasta un piso con 45 ventanas. Llamaron 137 veces a la puerta.

Te resultará más sencillo recordar esta historia que el número concreto.



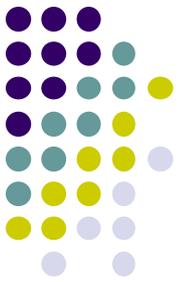
# Asociación: Ejemplos

## Números - letras

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j

3	1	6	5
c	a	f	e

4	5	2	9
d	e	b	i



## Asociación: Ejemplos

**Dar un valor a cada número**

964-24-65-18

964 prefijo de Castellón

24 número de mi portal

65 edad de jubilación

18 años mayoría de edad



# Asociación: Ejemplos

## Regla de la longitud de las palabras

Esta **regla mnemotécnica** o **truco para memorizar mejor** se usa cuando tienes que memorizar un número muy largo.

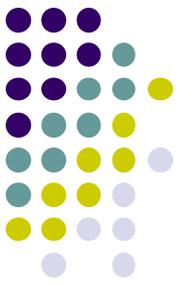
Cada número se cambia por una palabra que tenga ese número de letras. Por ejemplo, si tienes que memorizar el número 372, se buscan palabras relacionadas que tengan 3, 7 y 2 letras. Es más efectivo cuando el número es muy largo.

Imagina que deseas memorizar el número **3527251734**.

Basta con que recuerdes esta frase:

**Muy ancho el planeta es, mares y océanos hay aquí.**

3      5      2      7      2      5      1      7      3      4



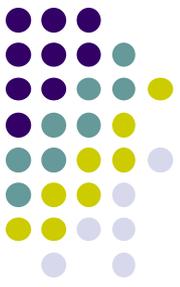
# Asociación: Ejemplos

## Regla de las iniciales

Alicia  
Jaime  
Luis  
Olvido  
Elena  
María  
Irene

**M**aría  
**I**rene  
**J**aime  
**A**licia  
**L**uis  
**E**lena  
**O**lvido

**MI JALEO**

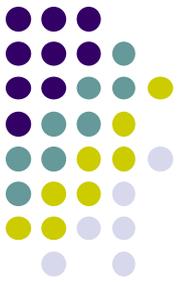


## Asociación: Ejemplos

### Técnica del relato

reloj  
desayuno  
tomate  
leche  
puerta

Miré el **reloj** y era la hora del **desayuno**. Tomé un zumo de **tomate** y un vaso de **leche**. Luego abrí la **puerta** y me fui.



# Visualización

Visualizar es ver con la mente.

Se sabe que una persona tiene menos dificultades a la hora de recordar si codifica y almacena la información con imágenes.

Evocar imágenes es más fácil que evocar conceptos en abstracto o verbalmente.



# Visualización: Ejemplos

## Técnica de los lugares - los recados de un día -

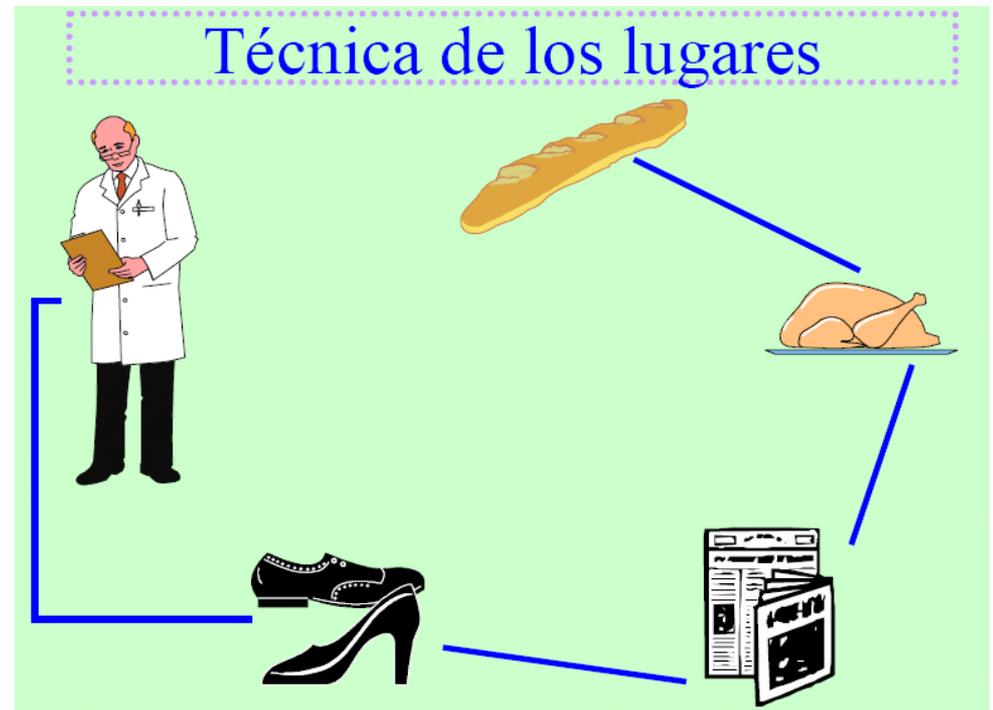
centro salud recetas

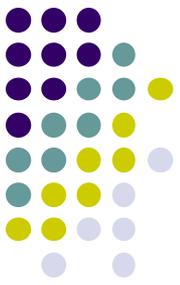
pollo

periódico

recoger zapatos

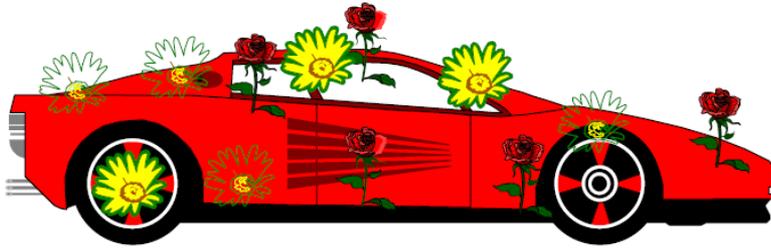
pan



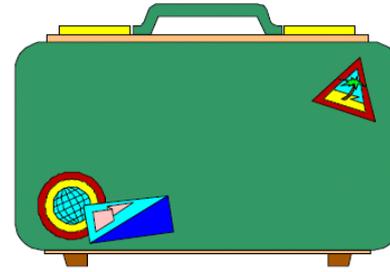


## Visualización: Ejemplos

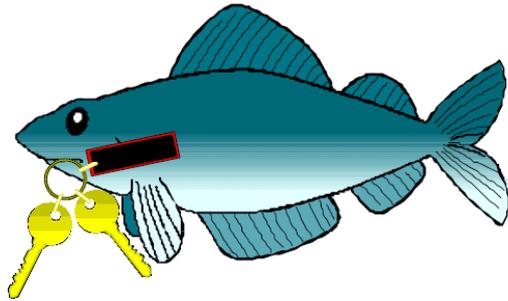
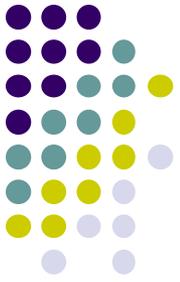
**coche - flor**  
**maleta - verde**  
**pez - llaves**  
**árbol - niña**  
**paraguas - caballo**



**Coche - flor**



**maleta - verde**



**pez - llaves**



**árbol - niña**



**paraguas - caballo**

# Repetición - repaso



Consiste en repasar y repetir de vez en cuando aquellas cosas que son importantes y debemos recordar. Es muy útil, sobre todo en el caso de recuerdos de nombres de calle, de nº de teléfono, nombres de personas.

La memorización coloca en tu mente los conocimientos que previamente has trabajado. **El repaso es el que consolida y da estabilidad** a esos conocimientos.

Sin repasar, un concepto puede entrar en tu mente y salir de ella a los dos días sin dejar ni huella. Gracias al repaso te aseguras de que lo has incorporado y lo dejas bien instalado para el futuro. Por eso es tan importante que asumas que con la primera memorización no es suficiente.

## “La curva del olvido” (Hermann Ebbinghaus)

Tras memorizar un listado de palabras en las primeras 24 horas, olvidamos más del 50% de lo aprendido y, si pasamos a las primeras 48 horas, sólo recordaremos el 30% de lo aprendido.

# LA MEMORIA: FASES



RECUPERACIÓN DE  
LA INFORMACIÓN

# Recuperar la información



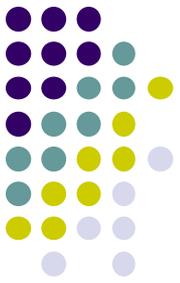
## *Evocación de la información*

Se refiere al hecho de **recuperar o acceder a la información** que, en su momento, fue registrada y almacenada. Implica llevar de nuevo el recuerdo a la conciencia.

Existen distintas formas de evocación:

- **Libre**. Es el recuerdo directo de información. Por ejemplo, recordar lo que debemos comprar sin llevar lista.
- **Por reconocimiento**. En este caso, el disponer de distintas opciones nos puede permitir recordar lo correcto. Por ejemplo, los exámenes tipo test, o reconocer a una persona entre varias.
- **Inducida**. Sucede cuando, sin nosotros pretenderlo, nos vienen de repente ciertos recuerdos a partir de un determinado estímulo. Por ejemplo, cuando el olor de un guiso nos «transporta» a momentos de nuestra infancia.

# Entrenamiento en la vida cotidiana



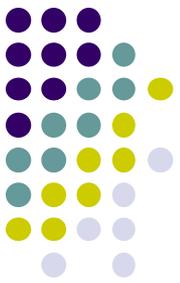
**Aprender a pasar sin “truquillos”**

**Realizar listas de cosas por hacer (compra) y sólo consultarla para verificar.  
Esforzarse en recordar**

**Ante el olvido, respirar con tranquilidad y revisar mentalmente los últimos gestos, las últimas palabras, el recuerdo emergerá del subconsciente con gran rapidez. La memoria no hace nada a derechas en estado de agitación.**

**Ordenar las cosas de forma lógica**

**Por la mañana, al levantarse, decirse a uno mismo las tareas a realizar en ese día (citas previstas, llamadas a realizar, etc.)**



# Actividades estimulación cognitiva

## Memoria

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Memorice las siguientes palabras durante un minuto:

avión - perro - piano - cuadro  
manzana - maceta - rojo  
árbol - vaso - manta - balón  
teléfono - arroz - ratón

(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver las palabras. Escriba las que recuerde.

---

---

---

---

---

---

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **ecognitiva**

Memorice las siguientes palabras durante un minuto:

palmera - bolso - fuego - gato  
radiador - toalla - otoño - hierba  
plátano - tetera - ventana - azul  
cuaderno - puerta - nubes

(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver las palabras. Escriba las que recuerde.

---

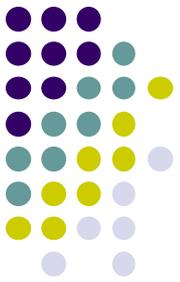
---

---

---

---

---

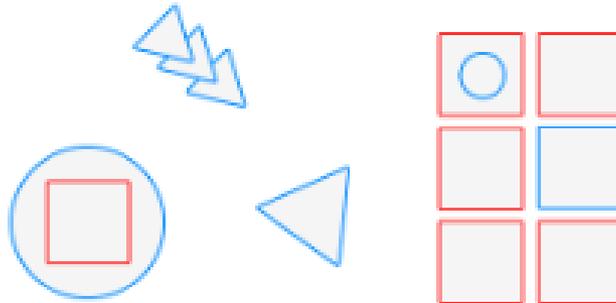


# Actividades estimulación cognitiva

## Memoria

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **e**cognitiva

Observe las siguientes figuras durante un minuto:

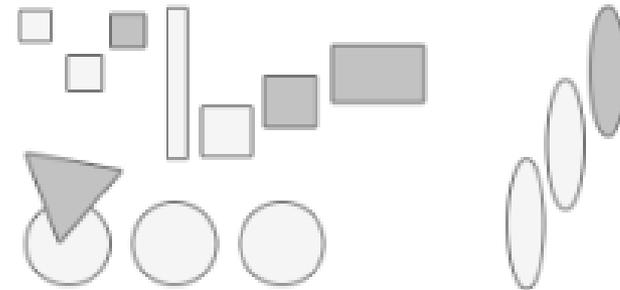


(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver lo de arriba. Dibuje las figuras que recuerde, con el mismo tamaño y en el mismo lugar. Utilice un bolígrafo azul y otro rojo.

Mi nombre: .....  
Fecha: ..... Hora: ..... **e**cognitiva

Observe las siguientes figuras durante un minuto:



(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver lo de arriba. Dibuje las figuras que recuerde, con el mismo tamaño y en el mismo lugar. Rellene con un lápiz aquellas fichas que son oscuras.

# Actividades estimulación cognitiva

## Memoria



Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)



Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)

[ecognitiva.com](http://ecognitiva.com)

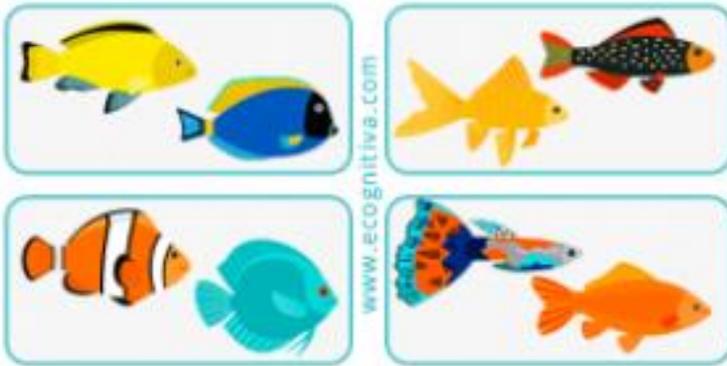


# Actividades estimulación cognitiva

## Memoria



Observar las siguientes parejas de figuras durante un tiempo.



(doblar o recortar)

Sin mirar la parte de arriba, unir con flechas cada pareja:



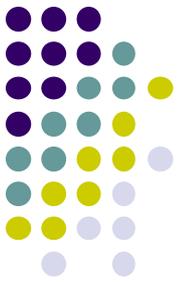
Observar las siguientes parejas de figuras durante un tiempo.



(doblar o recortar)

Sin mirar la parte de arriba, unir con flechas cada pareja:

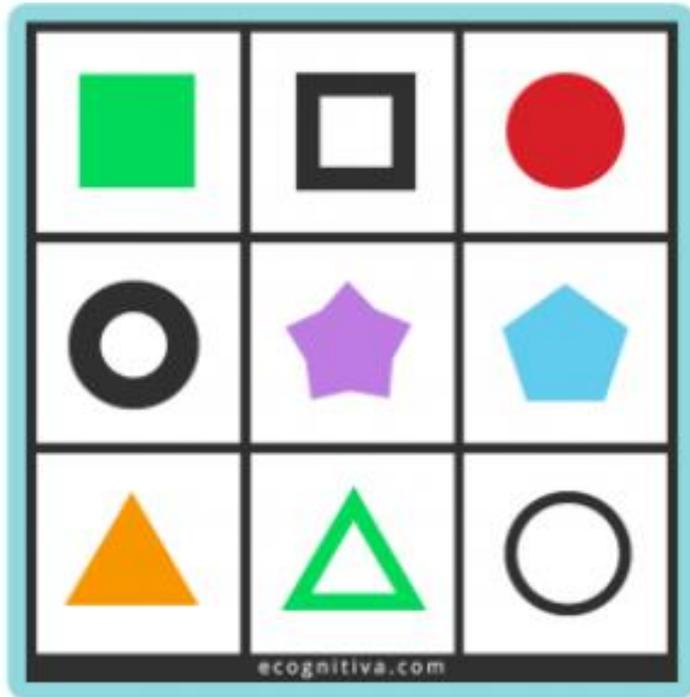




# Actividades estimulación cognitiva

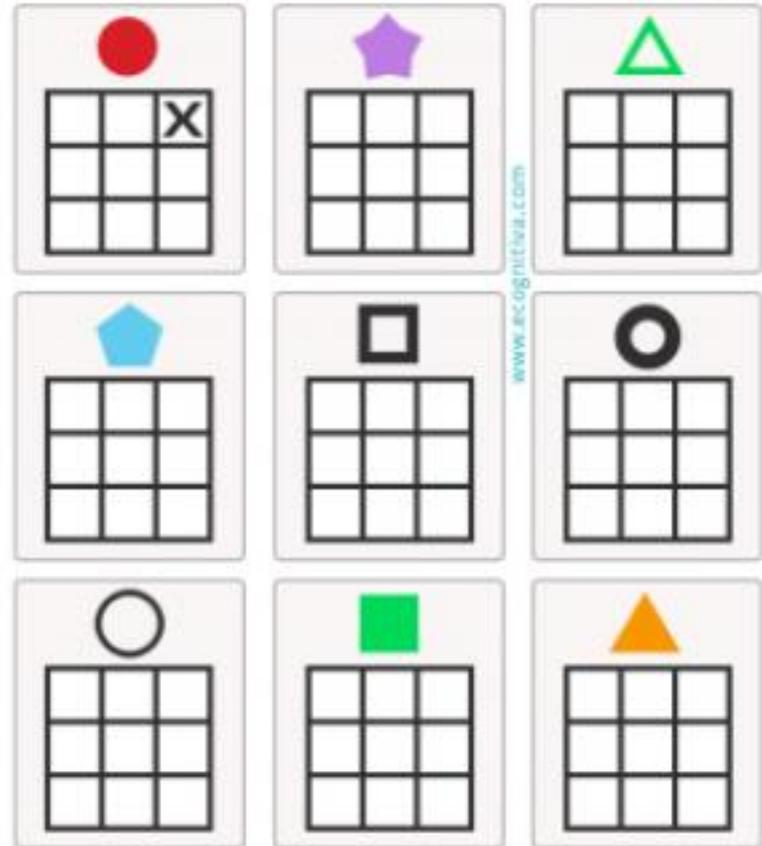
## Memoria visual

Paso 1: Memoricé las siguientes figuras:



Paso 2. Sin mirar la ficha anterior, marcar la ubicación de cada una de las figuras en la cuadrícula:

#01b



# Actividades estimulación cognitiva

## Recuerdo serial

