

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN**

TRABAJO DE NEUROPEDAGOGÍA

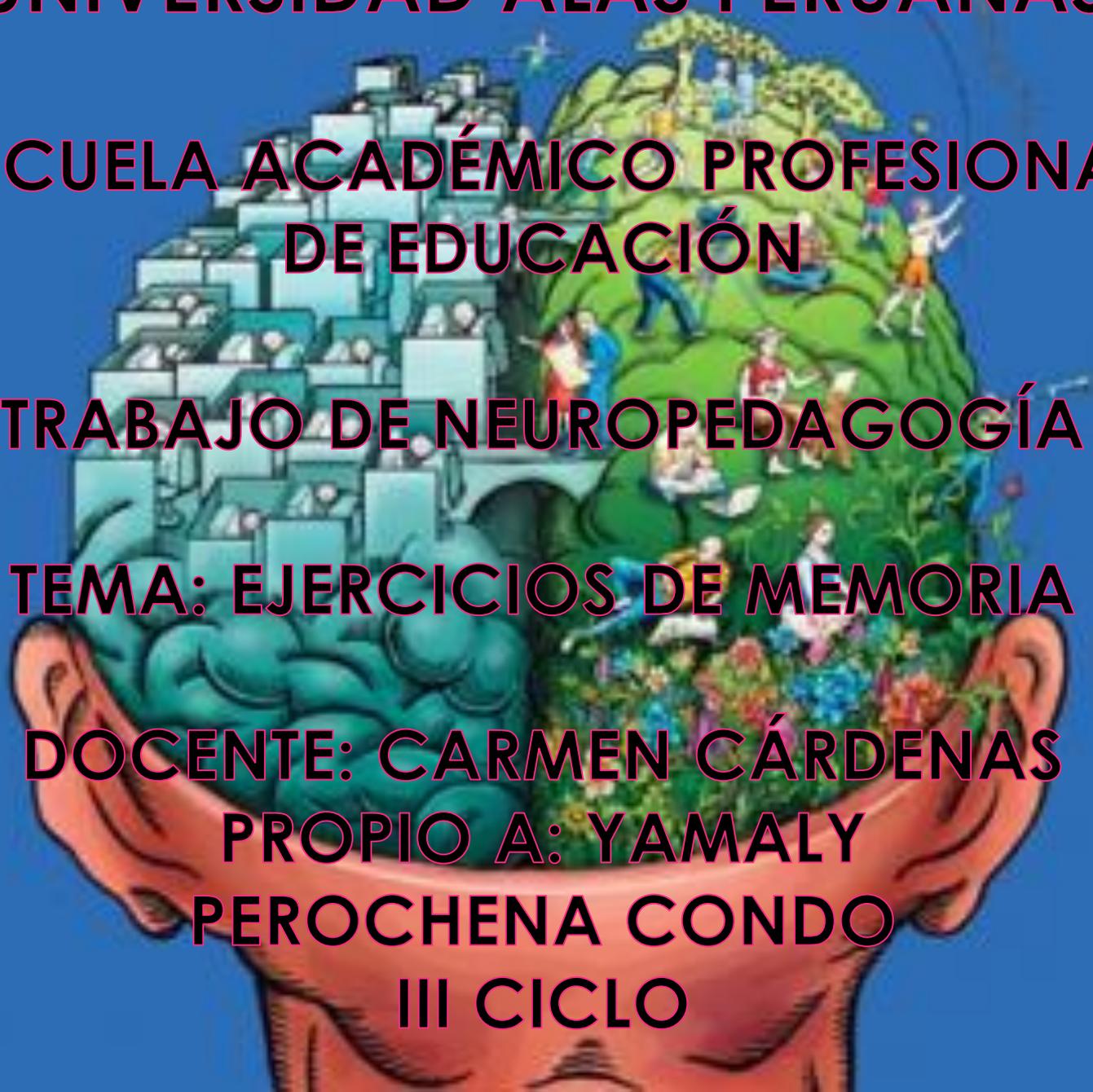
TEMA: EJERCICIOS DE MEMORIA

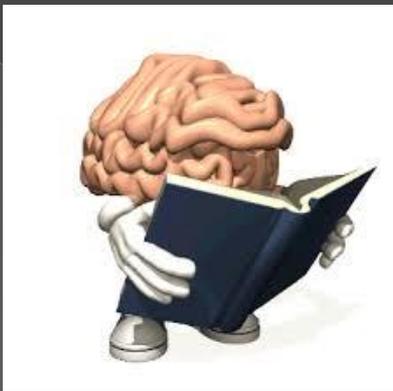
DOCENTE: CARMEN CÁRDENAS

PROPIO A: YAMALY

PEROCHENA CONDO

III CICLO





LA MEMORIA

La memoria es un espacio de almacenamiento en **donde** se registra toda la información que percibimos del entorno. Son tres los procesos básicos de la memoria, éstos son:

La codificación: Es el proceso por el cual aprendemos la información del medio y la preparamos para el almacenamiento. Codificamos estableciendo relaciones con lo ya experimentado.

El almacenamiento: Es el momento en el que depositamos la información que hemos decodificado.

La recuperación: es cuando evocamos la información que necesitamos en un determinado momento.

TIPOS DE MEMORIA

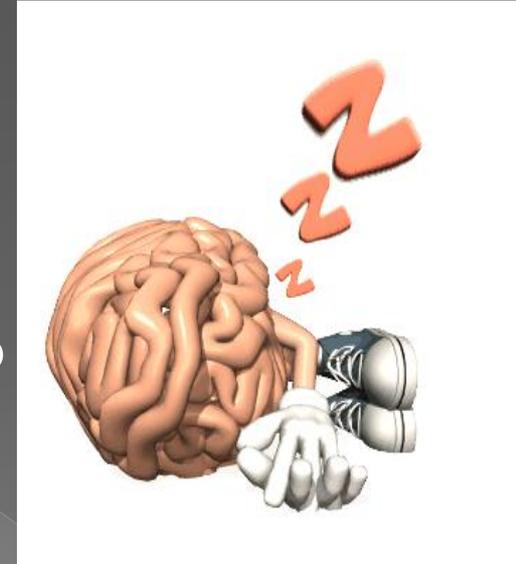
Memoria sensorial.-

El ser humano percibe información a cada momento sin que sea analizada conscientemente. Al hojear un libro, el individuo almacena datos gráficos, al caminar bajo un día soleado, almacenamos sensaciones de calor, al oír una música en el ómnibus, guardamos información de las distintas melodías escuchadas. Este tipo de memoria es fugaz e imperceptible y se mantiene fracciones de segundo, pero es de vital importancia; pues sentará las bases de nuestra red mnemotécnica.



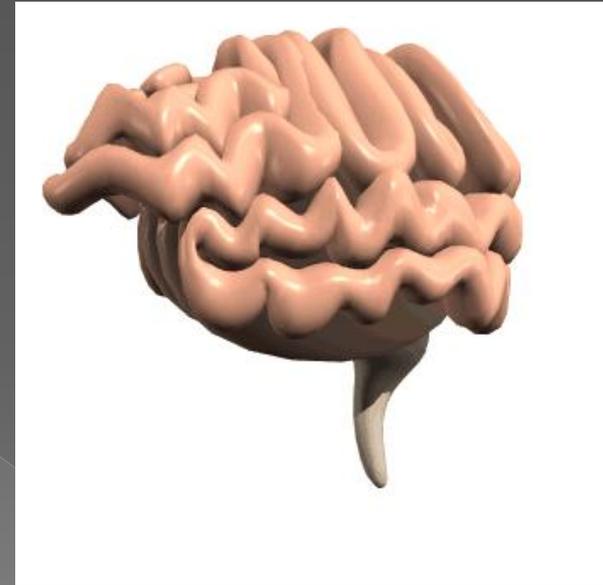
Memoria a corto plazo.-

Se considera a la memoria a corto plazo, el centro mismo de nuestra conciencia de memoria; pues almacena y analiza todos los datos que vienen de nuestro entorno. Si bien es de corta duración (15 a 20 segundos) y solo puede evocar información reducida (7 ítems de cualquier cosa), es la que direcciona todo el material a la memoria a largo plazo.



Memoria a largo plazo.-

Esta memoria es la que posibilita a la persona recordar gran cantidad de información durante periodos largos de tiempo. Este espacio de la memoria se la considera prácticamente ilimitado. Cada vez que queremos evocar eventos del pasado recurrimos a esta memoria.



A stylized illustration of a human head profile in shades of orange and tan. The brain area is depicted in grey and contains several elements: a green cross, a red triangle, a yellow square, a blue square, and a red letter 'D'. Text fragments are visible: 'nel 19812 Napoleone', 'scifitto a Masca', and 'Baleotto fu chi lo s'. Outside the head, there are various symbols: a yellow letter 'A', a yellow letter 'L', a red number '6', a red treble clef, and a yellow number '5'. Concentric blue circles are on the left, and a dashed blue circle is on the right. The background is light blue with horizontal lines at the bottom.

EJERCICIOS PARA

MEJORAR LA

MEMORIA

El neurocientífico estadounidense Larry Katz, autor del libro “Mantenga vivo a su cerebro”, creó la llamada gimnasia “neuróbica”, es decir, una rutina de ejercicios especiales para el cerebro.

La neuróbica consiste en la inversión del orden de algunos movimientos comunes en nuestra rutina diaria; ello altera nuestra percepción sin por ello alterar nuestra rutina.

El objetivo es ejecutar de forma consciente las acciones que generan reacciones emocionales y cerebrales. Los ejercicios incluyen desde leer al revés, hasta saludar al vecino que nunca da los buenos días en el ascensor

El desafío de la neuróbica es hacer todo lo contrario a los actos automáticos, obligando al cerebro a un esfuerzo adicional.

1- Use el reloj de pulsera en el brazo contrario al que lo usa siempre.

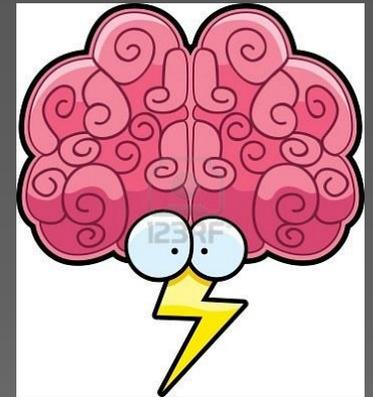
2- Camine de adelante hacia atrás por su casa.

3- Vístase con los ojos cerrados.

4- Estimule el paladar probando comidas diferentes.

5- Lea o vea fotos al revés, concentrándose en detalles en los cuales nunca había reparado.

6- Ponga el reloj ante un espejo para ver la hora al revés



7- Cambie el mouse de la computadora para el otro lado de la mesa.

8- Escriba o cepílese los dientes usando la mano izquierda, o la derecha, en caso de ser zurdo.

9- Camino al trabajo, haga un trayecto diferente al habitual.

10- Introduzca pequeños cambios en sus hábitos, transformándolos en desafíos para su cerebro.

11- Hojee alguna revista y busque una foto que le llame la atención. Luego piense en 25 adjetivos que crea que describen la imagen o tema fotografiado.

12- Cuando vaya a un restaurante, intente identificar los ingredientes que componen el plato elegido, y concéntrese en los sabores más sutiles.

