

Colegio del Prado

Área: Biología

Curso: 3ºB

Tema: LA MEMORIA

**Actividad 1:** Lee el siguiente texto

### **INTRODUCCIÓN:**

La memoria es la función cognitiva que permite interpretar, almacenar y recuperar información, existiendo distintos tipos según su duración y el tipo de información que almacenan. Los tipos principales incluyen la memoria sensorial, que capta estímulos breves; la memoria a corto plazo, que retiene información por poco tiempo; y la memoria a largo plazo, que almacena información de forma duradera. Esta última se divide en memoria declarativa/explicita (hechos y eventos) y memoria no declarativa/implícita (habilidades y hábitos).

### **Tipos de memoria**

#### **Memoria sensorial:**

Registra información brevemente a través de los sentidos, dejando una huella de los estímulos para ser procesada.

#### **Memoria a corto plazo (o de trabajo):**

Almacena una cantidad limitada de información durante un breve período de tiempo, permitiendo la manipulación consciente de esa información.

#### **Memoria a largo plazo:**

Es la encargada de almacenar información durante un periodo prolongado, pudiendo retenerla por días, años o toda la vida.

#### **Memoria declarativa o explícita:**

Es la que recordamos de forma consciente.

#### **Memoria semántica:**

El conocimiento general del mundo, como datos, conceptos y significados que aprendemos a lo largo de la vida.

#### **Memoria episódica:**

Los recuerdos de eventos personales y experiencias específicas, con su contexto de tiempo y lugar.

#### **Memoria no declarativa o implícita (memoria procedimental):**

Almacena habilidades y hábitos que se activan sin necesidad de consciencia, como andar en bicicleta o conducir un coche.

#### **Memoria emocional:**

Permite almacenar experiencias emocionales y sus respuestas fisiológicas asociadas.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR LA MEMORIA?

Cuidar la memoria es fundamental porque nuestra identidad, aprendizaje y capacidad para tomar decisiones dependen de ella. La memoria nos permite recordar el pasado, adaptarnos al presente y planificar el futuro, por lo que su deterioro afecta significativamente nuestra calidad de vida y la conexión con los demás. Mantener el cerebro activo, llevar un estilo de vida saludable y realizar actividades mentales son estrategias clave para preservar la memoria a lo largo de la vida.

I. La memoria define quiénes somos porque:

- La memoria es la base de nuestra identidad, ya que alberga nuestras experiencias, conocimientos y el entendimiento de nuestro propio camino vital.
- Facilita el aprendizaje y la adaptación:
- Nos permite adquirir nuevas habilidades, resolver problemas y adaptarnos a un entorno en constante cambio.
- Permite la conexión social:
- Recordar experiencias y personas nos ayuda a mantener relaciones significativas y a participar en nuestra vida social.

II. Es crucial para la vida diaria:

La memoria es esencial para tareas prácticas como recordar cómo contactar a un ser querido, seguir una receta o encontrar el camino a casa.

III. Previene enfermedades neurodegenerativas:

Mantener una buena salud cerebral a través del cuidado de la memoria puede reducir el riesgo de trastornos como el Alzheimer y el Parkinson.

## ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA MEMORIA?

☺ **Mantenerse mentalmente activo:**

Realizar actividades como juegos de memoria, leer o aprender cosas nuevas estimula el cerebro y aumenta la reserva cognitiva.

☺ **Llevar un estilo de vida saludable:**

El ejercicio físico regular, una dieta equilibrada y el control de la presión arterial contribuyen a la salud del cerebro.

☺ **Utilizar técnicas de organización:**

Hacer listas, seguir rutinas y usar calendarios puede ayudar a compensar los cambios normales en la memoria.

☺ **Prestar atención a las señales de alerta:**

Si se presentan síntomas graves como la repetición de preguntas, desorientación o dificultad para realizar tareas cotidianas, es importante consultar a un médico.

**Actividad 2:** mira el siguiente video titulado: "Nuestra memoria ¿cómo trabaja y qué le hace bien?" <https://www.youtube.com/watch?v=325X0iRdgb0>

**Actividad 3.** Responde

- A. Después de leer todo y mirar el video, según tu opinión, ¿Por qué es importante cuidar la memoria?
- B. ¿Influye el cuidado de nuestra memoria para llegar a una mejor vejez?
- C. Expliquen brevemente qué juego o actividad podrían realizar desde el área tecnología para ayudar a mantener activa la memoria. ¿para qué rango etario está dirigido?