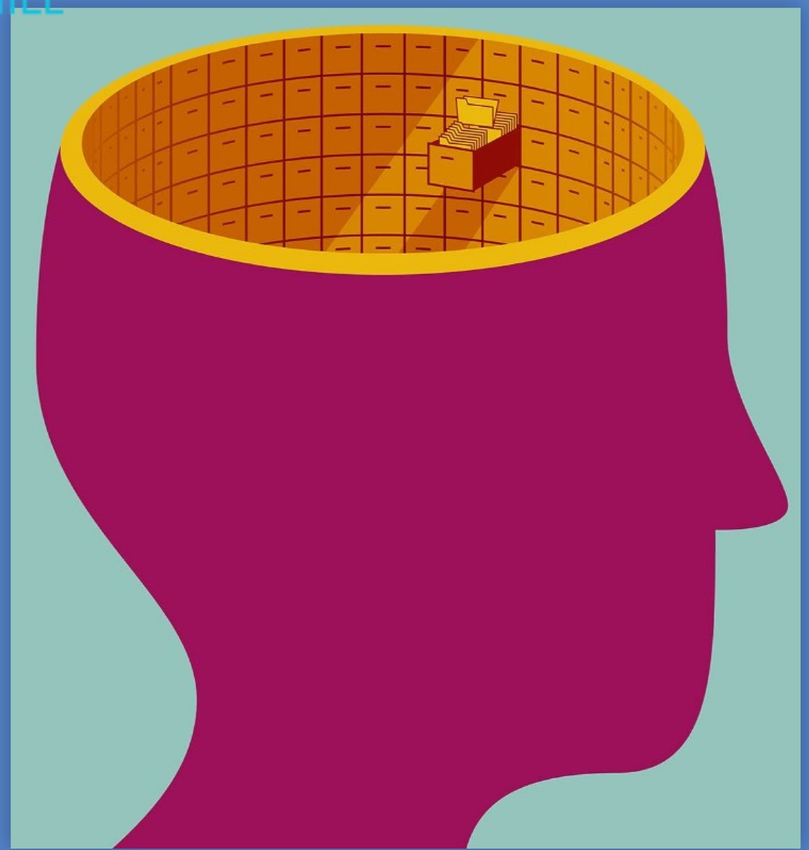
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

# Sueño y Memoria

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE



# 01

## ¿QUÉ ES LA MEMORIA? ¿CUÁLES SON SUS TIPOS?

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

*"La memoria es la capacidad que tenemos los animales de poder codificar, almacenar y recuperar diferentes tipos de información"*

**(Atkinson & Shiffrin, 1968)**

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

# FASES DE LA MEMORIA

## CODIFICACIÓN

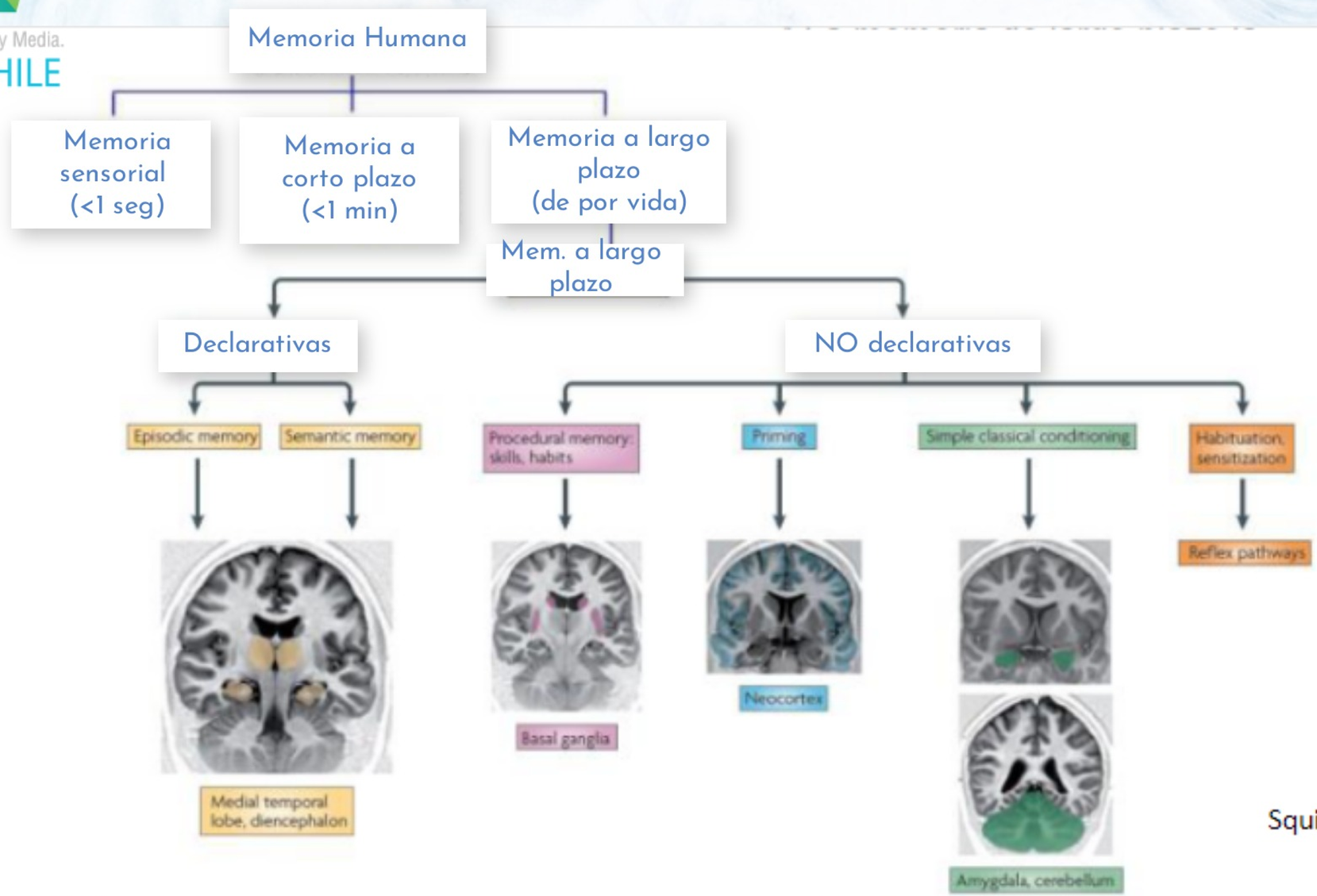
Transformar información a un "formato" que pueda ser almacenado en la memoria.

## CONSOLIDACIÓN

"Almacenamiento"
Mantener la información codificada en la memoria.

## RECUPERACIÓN

Re-acceder a la información del pasado que ha sido codificada y almacenada.


Memoria Humana
Memoria sensorial (<1 seg)
Memoria a corto plazo (<1 min)
Memoria a largo plazo (de por vida)
Mem. a largo plazo
Declarativas
NO declarativas
Episodic memory
Semantic memory
Procedural memory: skills, habits
Priming
Simple classical conditioning
Habituation, sensitization
Reflex pathways
Neocortex
Basal ganglia
Medial temporal lobe, diencephalon
Amygdala, cerebellum

Squire, 2004

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

# MEMORIAS NO DECLARATIVAS

**Memoria no asociativa:** aquella referente a un estímulo por sí solo.

**Condicionamiento - Resp. esquelética y emocional:** asociaciones entre eventos.

**Memoria Procedimental:** Refiere a nuestras habilidades motoras. Aprender a "hacer cosas o procedimientos".

**Priming:** efecto donde la experiencia reciente con un estímulo, facilita el procesamiento posterior de un estímulo similar"

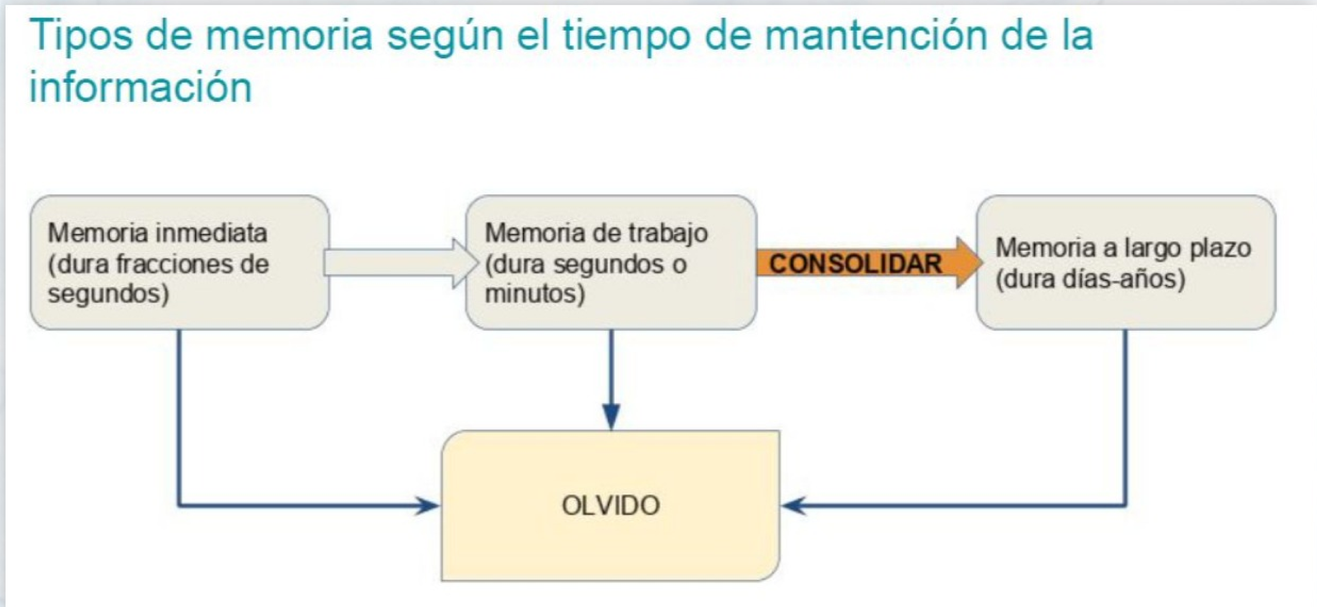
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

# MEMORIAS DECLARATIVAS

**Memoria semántica:**
Conocimiento del mundo, hechos, fechas, lenguaje.

***Memoria episódica:***
*Autobiográfica, episodios de mi vida.*

# Olvido




Para almacenar una memoria de forma duradera, entonces debemos consolidar.

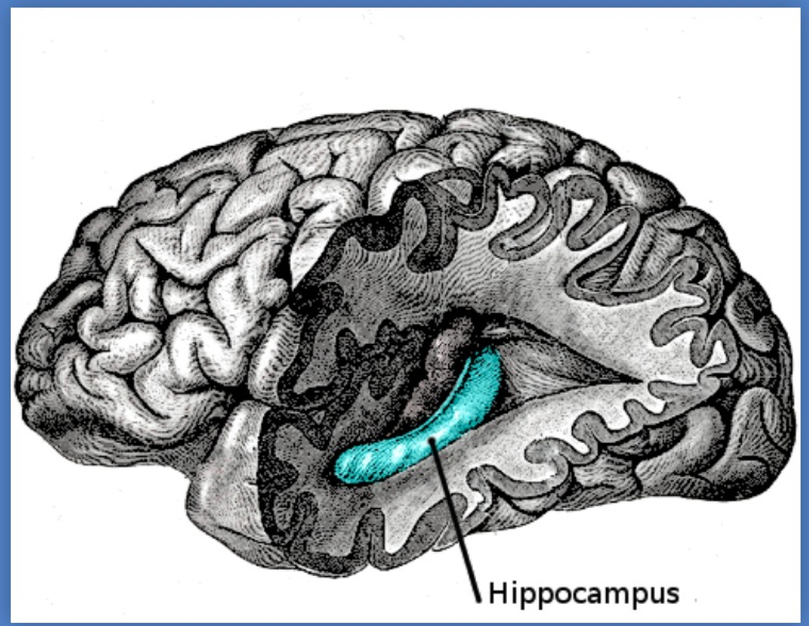
Así, la memoria se vuelve cada vez más resistente para factores que interfieren con ella, sin tener que practicarla adicionalmente.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.

UNIVERSIDAD DE CHILE

# ¿CÓMO CONSOLIDAR?

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

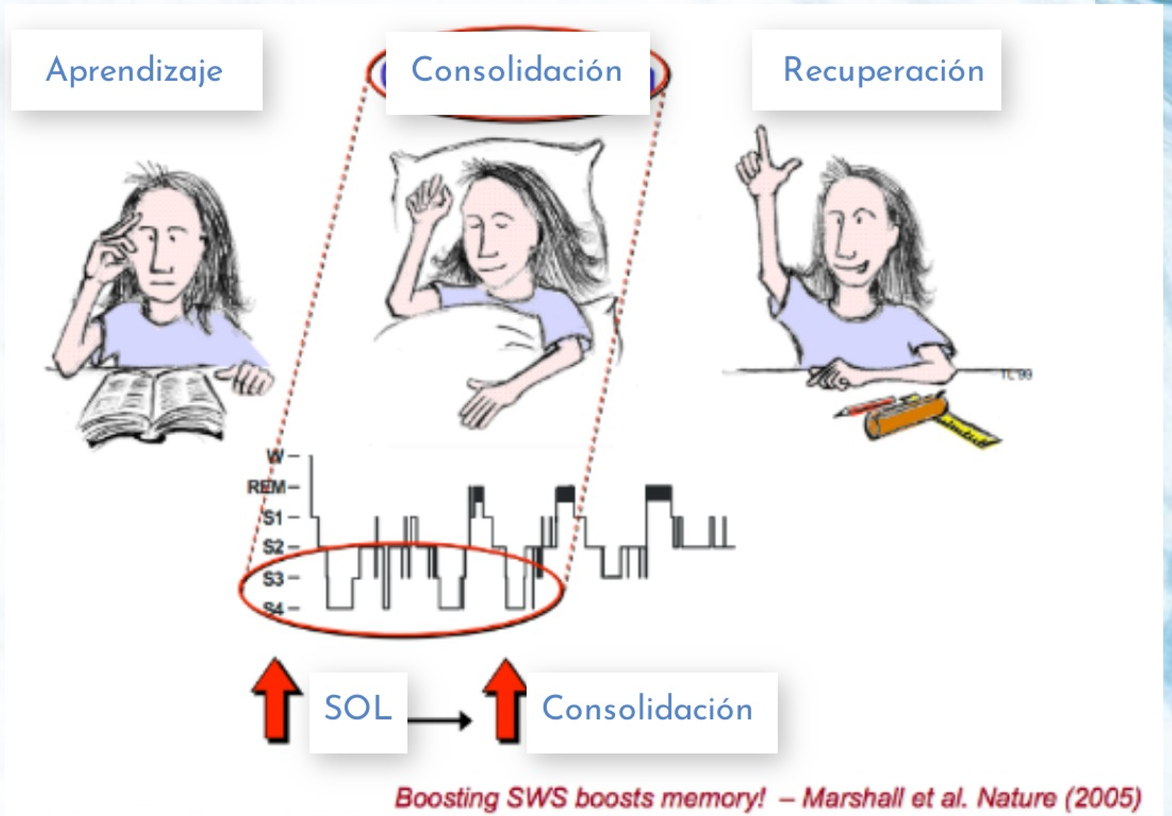


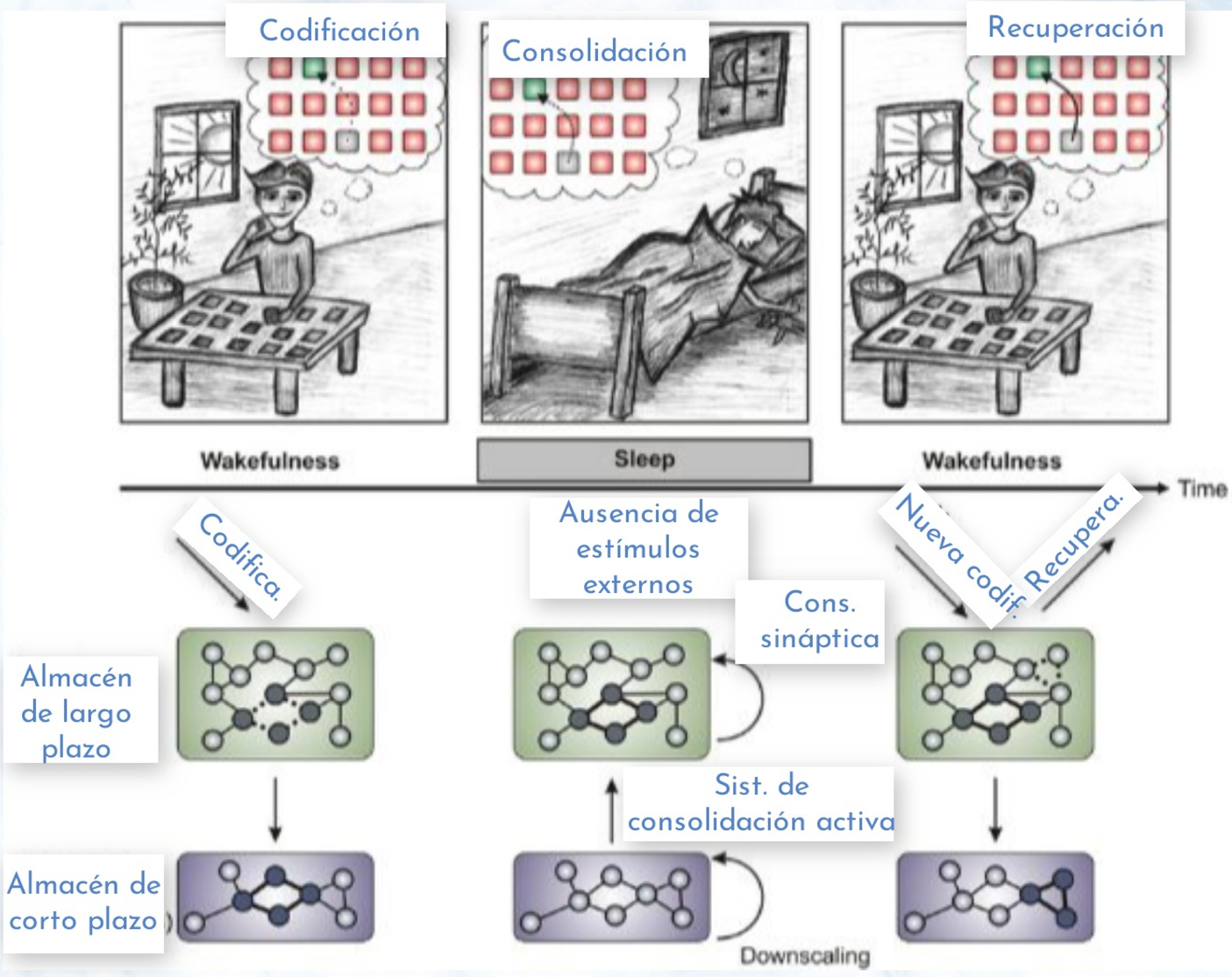

# 02

# SUEÑO Y MEMORIA SEMÁNTICA

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Durante el sueño no estamos adquiriendo información externa, por lo que es el tiempo más óptimo para consolidar lo adquirido durante el día.



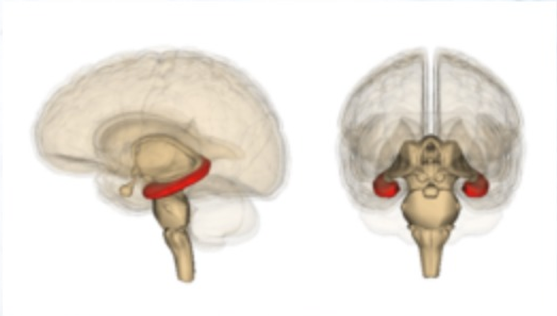



Feld y Diekelmann, 2015

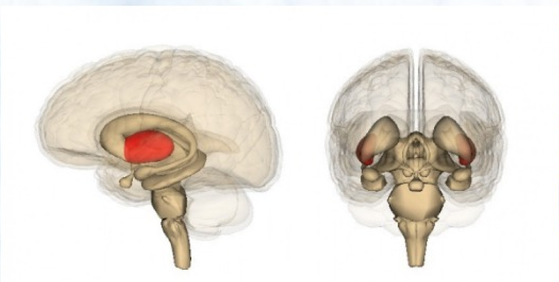
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

1 Durante el sueño de ondas lentas se induce una reactivación repetitiva de las memorias en el hipocampo (Born & Wilhelm, 2012).

2 Esta reactivación es repetitiva y rápida.



3 .La actividad del hipocampo, tálamo y corteza, permitirían la transformación de las memorias desde un almacén de corto plazo en el hipocampo, a uno de largo plazo en la neocorteza (Inostroza & Born, 2013).



4 Así, el hipocampo queda "libre" para codificar nuevas experiencias en la siguiente vigilia (Feld y Diekelmann, 2015)

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

## ¿SIRVE ESTUDIAR SÓLO LA NOCHE ANTES A UNA PRUEBA? ¿Y DESVELARSE ESTUDIANDO?

NO!!!!

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

# ¡GRACIAS!