

I'm not a bot







nuestros hábitos y habilidades ya aprendidos, como ir en bicicleta o conducir. Se aprende gradualmente a base de repeticiones y retroalimentación, de modo que se convierten en acciones automatizadas gracias a la práctica.Priming: este tipo de memoria no declarativa, tiene la función de recordar algún tipo de información que ya fue aprendida previamente.Condicionamiento: este tipo de memoria hace referencia al aprendizaje asociativo, es decir, ante un estímulo determinado se desencadena automáticamente una respuesta, sin que esta aparezca de forma consciente. Por ejemplo, el condicionamiento operante. Cada tipo de memoria, como la memoria a largo plazo o a corto plazo, pueden estimularse, desarrollarse y activarse, si se invierte tiempo en trabajarlas y se potencia un estilo de vida con hábitos saludables. Hay diferentes recursos que pueden contribuir a una mejor estimulación de los sistemas de memoria. ¿Cómo mejorar la memoria a largo plazo? Para mejorar la memoria a largo plazo es importante:Estimular el cuerpo: muchos estudios defienden la correlación entre la realización de ejercicio físico y una mejor productividad en los sistemas de memoria.Una correcta alimentación: además de una alimentación saludable, existen determinados alimentos que se relacionan con un incremento de la actividad de la memoria. Algunos de los alimentos para la memoria son el pescado azul, los frutos secos, las verduras verdes y las frutas (sobre todo las frutas rojas y las manzanas). No obstante, del mismo modo que nos encontramos alimentos que ayudan a estimular la memoria, hay un conjunto de alimentos que dañan nuestro cerebro, afectando con ello a la productividad de la memoria, como alimentos con altos contenidos de grasas saturadas, la carne roja, los alimentos fritos y la comida basura, los dulces y los pasteles, los quesos grasos y los alimentos con elevados contenidos en azúcares o sal.Descanso: del mismo modo que la estimulación física es muy importante para la activación de la memoria, las horas de descanso también son imprescindibles para su correcto funcionamiento, recomendando un sueño de 8 horas diarias.Ejercicios para mejorar la memoria a largo plazo: para poder reforzar la memoria y darle un uso más productivo, el único modo no es a partir del estudio, existen muchos juegos que permiten la mejora de la memoria. Las dos tipologías de ejercicios que fomentan más el desarrollo, la estimulación y activación de la memoria a largo plazo son los ejercicios de concentración y los ejercicios de fluidez verbal. Aquí puedes encontrar juegos para mejorar la memoria. La pérdida de memoria consiste en olvidos patológicos y puede presentarse como la pérdida frecuente de objetos personales, la desorientación o el no recordar citas importantes. La pérdida de memoria puede ser transitoria o permanente. Las causas de la pérdida de memoria suelen ser problemas de salud, trastornos emocionales y las demencias.Si quieres comprobar cómo está tu memoria, puedes realizar el test de memoria. Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular. Si deseas leer más artículos parecidos a Memoria a largo plazo: qué es, tipos y cómo mejorarla, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Neuropsicología. Bibliografía Areiza, R & Henao, L. (2000). Memoria a largo plazo y comprensión lectora. Ciencias Humanas, 18, 12.Carrillo, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. Salud Mental, 33, 85-93.Ibáñez, E. (2009). Nutrientes y función cognitiva. Nutr Hosp Suplementos, 2, 3-12.Ruiz, J., Fernández, S & González, J. (2006). Aspectos teóricos actuales de la memoria a largo plazo: de las dicotomías a los continuos. Anales de psicología, 22, 290-297.