

Tipos de memoria

Estudia las cinco tarjetas del registro sensorial a la memoria a largo plazo, tapa la duración y el ejemplo para recuperarlos de memoria, y completa la tabla final con tu plan de consolidación.

Memoria sensorial (icónica y ecoica)

Registra por un instante todo lo que ven tus ojos y oyen tus oídos, antes de que decidas a qué prestar atención.

1. Duración, la icónica o visual dura unos 250 milisegundos y la ecoica o auditiva unos 2 a 3 segundos.
2. Capacidad, muy amplia, casi todo el campo sensorial, pero se desvanece si no le prestas atención.
3. Ejemplo, la estela que deja una bengala al moverla en el aire, o repetir las últimas palabras que alguien dijo aunque no estabas escuchando.

Memoria a corto plazo

Conserva unos segundos la poca información a la que sí prestaste atención.

1. Duración, hasta unos 30 segundos si no hay repaso.
2. Capacidad, alrededor de 7 más o menos 2 elementos, el número mágico descrito por George Miller.
3. Ejemplo, recordar un número de teléfono el tiempo justo para marcarlo.

Memoria de trabajo (Baddeley y Hitch)

No solo guarda la información unos segundos, también la manipula mientras piensas.

1. Componentes, el ejecutivo central, el bucle fonológico de sonido y lenguaje, la agenda visoespacial de imágenes y el búfer episódico.
2. Función, sostener y operar datos en línea para calcular, comprender una frase o seguir instrucciones.
3. Ejemplo, resolver 37 más 48 de cabeza reteniendo los pasos intermedios.

Memoria a largo plazo declarativa (explícita)

Almacena de forma consciente los hechos y las experiencias que puedes contar con palabras.

1. Semántica, conceptos, fechas y definiciones, por ejemplo saber que Quito es la capital de Ecuador.
2. Episódica, experiencias personales situadas en un tiempo y un lugar, por ejemplo recordar tu primer día de clases.
3. Duración y consolidación, potencialmente indefinida, y se consolida sobre todo en el hipocampo.

Memoria a largo plazo procedimental (implícita)

Guarda las habilidades y automatismos que ejecutas casi sin poder explicarlos.

1. Se forma con práctica y repetición motora.
2. No depende del hipocampo, se apoya en otras estructuras cerebrales.
3. Ejemplo, andar en bicicleta o escribir en el teclado sin mirar las teclas.

Estrategias útiles para la última columna, como el repaso espaciado, el recuerdo activo y la elaboración con ejemplos propios. Consolidar es llevar un dato de la memoria a corto plazo a la de largo plazo.

Registro de consolidación de esta semana

Anota qué estudiaste, en qué tipo de memoria lo estás codificando (sensorial, corto plazo, de trabajo, largo plazo semántica, episódica o procedimental) y tu estrategia para pasarlo a largo plazo.

Qué estudié esta semana	Tipo de memoria	Estrategia para pasarlo a largo plazo