



2

La memoria y sus tipos

Completa los espacios en blanco con las palabras provistas. Utiliza tu diccionario si lo necesitas.

cerebro

experiencias

ideas

información

pasado

recuerdos

La memoria es la capacidad del _____¹ de guardar _____², imágenes y _____³ vividas y de recuperar esta _____⁴ almacenada en el _____⁵. Gracias a la memoria, tenemos _____⁶. Sin embargo, no existe un único tipo de memoria y hay muchas maneras diferentes de recordar.

Completa las definiciones con el tipo de memoria correcto. Si lo necesitas puedes utilizar tu diccionario. Compara tus respuestas con las de tu compañero/a.

memoria a corto plazo

memoria explícita

memoria a largo plazo

memoria implícita

memoria episódica

memoria sensorial

1. _____ Es el tipo de memoria que permite almacenar información de forma duradera y sin límite de tiempo.
2. _____ Gracias a este tipo de memoria, podemos recordar olores, sabores, sonidos o texturas.
3. _____ Este tipo de memoria nos permite retener información de forma limitada, máximo hasta unas semanas.
4. _____ Acudimos a este tipo de memoria de forma consciente y voluntaria para recordar lugares, hechos del pasado o lo que estudiamos para un examen.
5. _____ Este tipo de memoria nos ayuda a recordar habilidades que hemos aprendido de forma inconsciente, como montar en bicicleta.
6. _____ Utilizamos este tipo de memoria para recordar sucesos y acontecimientos concretos de nuestra vida, como el día de una boda o un regalo de cumpleaños que recibimos.

3

Cómo activar tu memoria

Lee el artículo sobre la memoria y encuentra las palabras en negrita para completar las definiciones. Si lo necesitas puedes utilizar tu diccionario.

1. _____ (sust.) la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta la adolescencia
2. _____ (sust.) una enfermedad que afecta a la memoria
3. _____ (sust.) la facultad de aprender de manera consciente y poder sacar conclusiones
4. _____ (sust.) el orden de los acontecimientos de un relato
5. _____ (adj.) que se hace de forma automática y sin pensar mucho
6. _____ el primer idioma que aprendimos de pequeños
7. _____ (sust.) la falta de variedad y cosas nuevas
8. _____ (sust.) lo que nos impulsa a actuar



Inventa un título para cada uno de los tres párrafos del artículo.

Cómo activar tu memoria

¡Gimnasia para el cerebro!

1.

1. Con frecuencia hacemos nuestras tareas diarias de manera **mecánica**. ¿Quién no se ha preguntado alguna vez dónde ha dejado las llaves, las gafas o el móvil? Pero ejercitar la memoria es posible y además muy recomendable. En este artículo te damos algunas ideas.
2. Aunque **la infancia** es la etapa más adecuada para aprender una lengua extranjera, cualquier edad es aconsejable para iniciarse en otro idioma. Las personas que intentan aprender varias lenguas a lo largo de su vida le hacen un verdadero favor a su cerebro. Diferentes estudios aseguran que aprender idiomas retrasa la aparición de **la demencia**. Y no solo eso, al parecer también ayuda a aprender cualquier cosa con más facilidad, fomenta la creatividad y **el razonamiento** complejo así como la flexibilidad mental.
3. El poliglotismo, es decir, la capacidad de hablar varios idiomas, mejora la memoria a corto plazo. Y lo mejor de todo es que esos beneficios se consiguen desde el momento en que uno comienza a aprender las primeras reglas.

2.

4. Recordar **la trama** de una novela, los personajes, las descripciones de los lugares... Todo ayuda a ejercitar el cerebro; pero si además elegimos un libro escrito en una lengua diferente a **la lengua materna**, se ponen en marcha una mayor cantidad de neuronas.
5. Según un estudio de la Universidad de Indiana (EE.UU), para activar nuestro cerebro, es muy aconsejable la escritura manual. Esto es algo que las nuevas generaciones no hacen regularmente, ya que están muy acostumbrados a escribir con el teclado del móvil o el ordenador. Según este estudio, reemplazar el lápiz y el bolígrafo por el teclado de los dispositivos electrónicos podría afectar la capacidad de memorizar.

3.

6. **La monotonía** en las actividades cotidianas hace que el cerebro deje de recibir nuevos **estímulos** y, como consecuencia, nos resulta más difícil retener información de forma rápida. Nuestras vidas están repletas de rutinas que son difíciles de cambiar porque la mente se acostumbra rápido a lo fácil. Por esta razón se aconseja modificar algunos hábitos. Por ejemplo, si sueles ir a pie al trabajo, intenta cambiar el camino. Si normalmente te cepillas los dientes con la mano derecha, hazlo con la izquierda. Parece tonto, pero no lo es. Hacer las cosas de otra manera despierta y activa a nuestro cerebro adormecido por la rutina. Por último, no olvides enfocar la atención en lo que estás haciendo, eso tendrá un impacto muy positivo en tu memoria.

