

JUEGOS QUE DESARROLLAN LA MEMORIA

La memoria se puede definir como la capacidad del cerebro de **retener** información y **recuperarla voluntariamente**. Es decir, la memoria es lo que nos permite recordar hechos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado. Aunque el hipocampo es la estructura cerebral más relacionada con la memoria, no podemos localizar los recuerdos en un punto concreto del cerebro, sino que está implicada una gran cantidad de áreas cerebrales. Además, [esta capacidad](#) es una de las funciones cognitivas más comúnmente afectadas con la edad. Afortunadamente, la memoria puede ser entrenada mediante estimulación cognitiva y diversos tipos de juegos mentales.



(Click en la foto)

[Desde las actividades recreativas que](#) el maestro de Educación Física permitirá activar y fortalecer esta capacidad y otras importantes capacidades cognitivas. Los juegos mentales deben ser diseñados para estimular determinados patrones de activación neuronal. La activación repetida de estos patrones cognitivos puede ayudar a fortalecer las conexiones neuronales implicadas en la memoria y establecer nuevas sinapsis capaces de reorganizar y/o recuperar funciones cognitivas más débiles o dañadas.

No olvidemos que con el transcurso de los años esta capacidad va a disminuir, en las personas adultas mayores es mucho más notoria, este grupo etario está más propenso a perder cosas o no recordar donde los pusieron, o directamente se trasladan a un lugar y al llegar al mismo no recuerdan para qué fue que fueron. Según muchos estudios podemos realizar ejercicios para mejorar o directamente que esta capacidad se mantenga aún con el avance de los años.

[TIPOS DE MEMORIA](#)

La memoria, consiste en una función cognitiva extremadamente compleja. No sólo implica una gran cantidad de estructuras cerebrales, sino que también actúa en la mayoría de situaciones cotidianas. Podemos dividir los tipos de memoria en función de diferentes criterios:

- **En relación al tiempo de permanencia:** En este caso hablamos de la memoria sensorial, de la memoria a corto plazo, de la memoria de trabajo y de la memoria a largo plazo. La memoria sensorial retendría la información durante un par de segundos, mientras que, en el polo opuesto, la memoria a largo plazo puede almacenar la información durante un tiempo prácticamente ilimitado. Todos estos tipos de memoria trabajan de manera coordinada para que el sistema funcione correctamente.
- **En función del tipo de información:** Podemos decir que la memoria verbal se encarga de retener información con contenido verbal (aquello que leemos o las palabras que escuchamos o repetimos al cantarla), mientras que la memoria no verbal es la que maneja el resto de información (imágenes, sonidos, sensaciones, etc.).
- **En función del órgano sensorial empleado:** Dependiendo del sentido estimulado, hablamos de memoria visual (visión), memoria auditiva (audición), memoria olfativa (olfato), memoria gustativa (gusto) y memoria háptica (tacto).

¿CUALES SON LAS FASES DE LA MEMORIA?: EL PROCESO DE RECORDAR

Para recordar lo que hicimos ayer, que es probablemente lo cualquier persona diría si le pedimos que nos diga qué es la memoria, nuestro cerebro ha tenido que llevar a cabo una serie de complejos procesos cognitivos. Cada proceso es necesario para acceder a los recuerdos. De hecho, un fallo en cualquiera de estos procesos, impediría que pudiésemos recordar la información. Las fases por las que tiene que pasar nuestro cerebro para crear un nuevo recuerdo son:

- **Codificación:** En esta fase incorporamos a nuestro sistema de memoria, mediante la percepción, la información que más adelante podremos recordar. Por ejemplo, cuando nos presentan a alguien y nos dicen su nombre. Necesitaremos prestar atención para realizar la codificación.
- **Almacenamiento:** Para que la información sea duradera, la almacenamos en nuestro sistema de memoria. En el ejemplo anterior, diríamos que nos hemos aprendido el nombre, y podremos asociarlo a la cara del individuo o a otros datos.
- **Recuperación:** Cuando necesitamos una información pasada, lo que hacemos es acceder al recuerdo almacenado y recuperarlo. Siguiendo el ejemplo, recuperaríamos el nombre de esta persona cuando volvamos a verle el próximo día.

¿QUÉ PODEMOS HACER CON LA MEMORIA?

- Gracias a la memoria podemos recordar dónde vivimos, el nombre de nuestros padres, la cara de nuestros amigos, qué comimos el día anterior e, incluso, cuál es la capital de nuestro país.

- La memoria nos permite acordarnos de que tenemos una reunión en el trabajo, conocer el nombre de un compañero o sabernos la contraseña del ordenador.
- Estudiar el temario de una asignatura del colegio o de la universidad sería imposible sin nuestro sistema de memoria. También tendríamos problemas para recordar cuándo tenemos un examen o qué actividades teníamos que hacer.
- Cuando estamos conduciendo un vehículo, empleamos nuestra memoria para saber qué recorrido debemos seguir. Además, nos ayuda a recordar dónde hemos aparcado o, simplemente, cómo conducir.
- Recordar cuál es la definición de memoria que hemos visto al principio de este texto también es posible gracias a esta función mnésica.

Algunos juegos para desarrollar la memoria:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=BwkwCXf5X24>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=5Ey5f32j1d0>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xKSSARPM5E>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ly9mNzrNz7E>