**Proceso cognitivo**

**Memoria**



**¿Qué es 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. La **memoria puede ser entrenada** mediante diversos tipos de [juegos mentales](https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales).

**Tipos de memoria**

**Memoria de corto plazo:** Es la capacidad para mantener en mente de forma activa una pequeña cantidad de información. .

**Memoria a largo plazo:** La **memoria a largo plazo** permite almacenar la información de forma duradera.

**¿Cuáles son las fases de la memoria?**

**El proceso de aprender y recordar**

* **Codificación**: En esta fase incorporamos a nuestro sistema de memoria, mediante la [percepción](https://www.cognifit.com/es/percepcion), la información que más adelante podremos recordar. Por ejemplo, cuando nos presentan a alguien y nos dicen su nombre.
* **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.