



**Monografía**

**Curso de Capacitación Docente**

**en Neurociencias**

**Alumna: Mariela Salomón**

[www.asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)

[Mail: informacion@asociacioneducar.com](mailto:informacion@asociacioneducar.com)

[MSN: asociacioneducar@hotmail.com](mailto:asociacioneducar@hotmail.com)

**Seguinos en:**



# **“Atención y memoria: su influencia en el aprendizaje”**



## **Introducción:**

Tanto la atención como la memoria son facultades de la mente humana y cada una tiene su propio funcionamiento, sus propios factores, fases e importancia.

Las características del mundo actual imponen nuevos desafíos a nuestras capacidades psicológicas y ni la atención ni la memoria pueden escapar a la influencia de este nuevo escenario. La sobrecarga de estímulos, la alta velocidad, la hiperfragmentación y el desarrollo de multitareas hacen que focalizar sea algo bastante complicado de lograr.

La infinidad de llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes instantáneos, el avance de las redes sociales que nos bombardean a diario, dificultan la concentración y es en este escenario donde la habilidad de prestar atención cobra un papel fundamental ya que nos permite controlar procesos cognitivos y emociones y lograr una mejor articulación de nuestras acciones.

Los investigadores han descubierto que tanto la atención como la memoria pueden ser entrenadas y reforzadas con la práctica y esto es algo que los educadores debemos saber aprovechar.

En este trabajo intentaré definir y describir el funcionamiento y características de las facultades básicas que posee nuestro cerebro: la atención y la memoria y cómo influyen en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

## **Desarrollo:**

La atención y la memoria son dos procesos que están estrechamente vinculados y que permiten que podamos adaptarnos y desenvolvemos de una manera eficaz en las diferentes situaciones que se nos presentan diariamente.

La atención es un concepto teórico que engloba, a su vez, tres conceptos derivados de las investigaciones psicofisiológicas: 1) La alerta, respuesta comportamental fisiológica a la entrada de estímulos o bien receptividad incrementada a éstos. 2) La atención como efecto selectivo, subsidiario del primero, respecto de la categorización de los estímulos. 3) La activación (o intención) como una preparación o disposición psicológica (o cognitiva) para la acción.

Según el grado de control, la atención puede ser espontánea o voluntaria.

La espontánea está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo y significativo y desaparece casi inmediatamente cuando surge la repetición. Requiere un mínimo esfuerzo ya que se genera sin la participación directa de nuestra voluntad. Un estímulo novedoso, un

ruido inesperado, nos obliga a concentrar la atención en él. Está relacionada con nuestro sistema de alerta y nuestro sentido de conservación.

La atención voluntaria se caracteriza por ser activa y consciente. Es el esfuerzo que realizamos para mantener el foco en un determinado estímulo. Por ejemplo, al estudiar.

La memoria, por su parte, nos permite almacenar la información que adquirimos sobre el contexto para después recuperarla y utilizarla, cuando la necesitamos.

Se la puede definir como la capacidad de ingresar, registrar, almacenar y recuperar información del cerebro, ya sean valores, como también recuerdos visuales o auditivos.

Para memorizar hay que atender. Si no se atiende, no se percibe ni se graba información.

Podemos reconocer diferentes fases temporales en la memoria:

1) El almacenamiento sensorial: es un mecanismo que permite retener información sensorial no procesada durante un tiempo mínimo. Representa la entrada al sistema de datos a través de los sentidos.

2) La memoria de corto plazo, de trabajo u operativa: es la captación de información por segundos o minutos que permite retener, por ej., un número telefónico nuevo, una frase recién escuchada o, un nombre. Para los científicos Atkinson y Shiffrin esta memoria tiene una capacidad de siete unidades de información (un número de siete dígitos o una lista de siete números).

3) La memoria de mediano plazo: se aplica en circunstancias transitorias en las que se requiere retener por horas un recuerdo; es el caso de estacionar el auto en un lugar no habitual y recordarlo horas después, o un itinerario de uso inmediato, etc.

4) La memoria de largo plazo: los recuerdos que se consolidan, pasan de la memoria de corto plazo a la de largo plazo, donde quedan guardados de manera permanente.

Esta memoria permanece inactiva hasta que surge una determinada demanda que hace necesaria su activación, retornando información a la memoria de corto plazo, desde donde se generan las respuestas.

Para que la información pueda llegar hasta aquí debe cumplir con ciertos requisitos: tiene que tener valor de supervivencia, ser fácil de relacionar con conocimientos previos y poseer un valor personal.

Los dos procesos descritos recientemente, son importantes en distintos aspectos de nuestra vida pero como docente, me parece relevante resaltar el papel que cobran en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Todo lo que aprendemos llega a nuestro cerebro a través de los sentidos. Los estímulos sensoriales son codificados en los registros sensoriales, luego, los procesos atencionales examinan esa información codificada, y una pequeña porción se almacena en la memoria a corto plazo. Mediante procesos activos tales como la clasificación, la asociación, la elaboración y la repetición, la información de la memoria a corto plazo puede ser depositada

en la memoria a largo plazo. Sin la intervención de estos procesos, esta información se deterioraría en 30 segundos e imposibilitaría su recuperación posterior.

Es por ello que si queremos alcanzar de manera satisfactoria las metas de cualquier tarea específica de aprendizaje, necesitamos asegurar que en el interior de los sujetos se desarrollen adecuadamente esta serie de procesos que consisten en procesar la información, ya sea de carácter cognitivo, afectivo o de motivación, favoreciendo la integración de la personalidad.

Como docentes, al encarar nuestra difícil pero apasionante labor debemos tener presente algunos aspectos:

- Ningún aprendizaje será exitoso si no logramos captar la atención de nuestros alumnos y, esto sólo podemos obtenerlo incorporando elementos o actividades novedosas o el factor sorpresa en nuestras clases, en un contexto ordenado y familiar.
- Los alumnos sólo pueden enfocar su atención por un período de aproximadamente entre 10 y 20 minutos, lo que nos obliga a cambiar el enfoque de persona, tópico o espacio físico cada 20 minutos aproximadamente.
- Los alumnos aprenden mejor cuando las necesidades del cuerpo están satisfechas. Esto incluye un aprendizaje activo y la importancia de dormir bien, alimentarse sanamente y realizar actividad física adecuada.
- La memoria tiene un carácter activo en el proceso de aprendizaje que consiste en recrear el significado, haciéndolo propio.
- Nuestro cerebro es un órgano social y por lo tanto, aprendemos mejor cuando podemos construir ideas y discutir conceptos con otros.
- Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje. El estado emocional de quien aprende determina su capacidad para recibir o no información, para comprenderla y para almacenarla.
- Los alumnos son sujetos activos que hacen uso de su sistema de procesamiento de información para resolver los problemas que la realidad les presenta. La mejor manera de aprender es haciendo o enseñando a otros lo que se aprende.
- La mejor enseñanza que le podemos ofrecer a nuestros alumnos es ser capaces de “aprender a aprender” ya que la gran cantidad de información disponible en el medio actual y la velocidad con la que la misma cambia obligan a que continuamente estemos aprendiendo nuevas cosas para dar solución a nuevos conflictos.

### EL CONO DEL APRENDIZAJE (Edgar Dale & Bruce Nylan)



### Ejercicios que pueden ayudar a estimular la atención y la memoria:

- El uso de rompecabezas, juegos de construcción (tipo Lego).
- Seguir puntos de numeración para descubrir la figura escondida. Ejercicios de diferenciación entre láminas.
- Buscar cosas concretas en dibujos con muchos elementos.
- Completar dibujos incompletos.
- Presentar sopas de letras y crucigramas.
- Procurar una buena alimentación, el deporte, la relajación y el descanso adecuado.
- Utilizar juegos como el veo-veo o el dominó.
- Usar juegos de memoria de encontrar parejas.
- Mostrar un dibujo sencillo y después intentar reproducirlo.
- Contar historias y pedir que se hagan gestos cuando aparecen determinadas palabras.
- Repetir series de números o de palabras.
- Aprender cuentos, poesías, canciones, adivinanzas.



### **Conclusión:**

Como podemos advertir, la atención y la memoria constituyen capacidades básicas y primordiales para nuestra vida y fundamentalmente para todo nuevo aprendizaje.

El aprendizaje es un proceso complejo utilizado para la adaptación, la evolución, la supervivencia, los cambios en nuestro comportamiento, la adquisición de experiencia para la obtención de nueva información. Se caracteriza por ser una constante sucesión de almacenamiento y recuperación de información, y es aquí donde cobran radical importancia los mecanismos de atención y memoria.

Estos procesos al no ser estáticos, pueden desarrollarse y mejorarse a través del entrenamiento, algo que como educadores debemos fomentar. Nuestra gran responsabilidad

es procurar que nuestros alumnos sean capaces de redirigir su atención, sean más conscientes de sus pensamientos y emociones y puedan encaminarse a ser sujetos activos, independientes y críticos. Para ello, la mejor herramienta que poseemos es utilizar nuestra imaginación a la hora de plantear estrategias de enseñanza que busquen desarrollar en los estudiantes, la creatividad, la perseverancia, la confianza en sí mismos, la adaptabilidad a los cambios, el pensamiento autónomo, la integridad y la meta-cognición. Sólo estas habilidades nos permitirán ser personas más felices y exitosas, tanto en nuestra vida personal como laboral y social.



[www.asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)

Mail: [informacion@asociacioneducar.com](mailto:informacion@asociacioneducar.com)

MSN: [asociacioneducar@hotmail.com](mailto:asociacioneducar@hotmail.com)

**Seguinos en:**



Registros N°: 2783295-2783297-2286167

Asociación Educar para el Desarrollo Humano (000815/03)

Prohibida su reproducción parcial o total- Dirección Nacional del Derecho del Autor Registro N°: 610489