

## Memoria de trabajo y habilidades de estudio

Por qué nuestros niños lo necesitan y cómo incorporarlo en su vida diaria

En el artículo, *La memoria de trabajo sustenta el desarrollo cognitivo, el aprendizaje y la educación*, Cowan define la memoria de trabajo como “la retención de una pequeña cantidad de información en una forma fácilmente accesible. Facilita la planificación, la comprensión, el razonamiento y la resolución de problemas” (2013). No debe confundirse con la memoria a corto plazo, que es la capacidad de retener información en la mente; La memoria de trabajo facilita la manipulación de la información y es un proceso necesario para mover información a la memoria a largo plazo. Muchas cosas pueden inhibir la memoria de trabajo, incluida la fatiga, las distracciones y la dificultad para realizar tareas, mientras que se ha demostrado que la práctica regular de atención plena / concentración mejora la memoria de trabajo (consulte el boletín informativo BEST de octubre sobre atención y enfoque). Es esta necesidad de usar información para transferirla a la memoria a largo plazo lo que hace imperativo que los estudiantes aprendan y utilicen habilidades de estudio activo. Russell Barkley Ph.D., de la Virginia Commonwealth University, afirma que la memoria de trabajo se basa tanto en imágenes como en señales verbales. ¡Así que elimine la idea de que el estudiante lea pasivamente un libro de texto y tome los crayones y el pegamento! ¡Estás a punto de lanzarte al salvaje viaje del estudio activo!

aprender con sus propias palabras. Redacte preguntas basadas en la información. (Ver notas de Cornell en el recuadro lateral)

• **Organice la información dividiendo la información** en grupos lógicos. Las palabras de vocabulario se pueden dividir en partes del habla, sonidos de vocales, etc. La historia se puede dividir en eventos o periodos de tiempo.

• **¡Usa imágenes!** Según la Teoría sintáctica de la comunicación visual (Lester, PM, 2006), “las personas recuerdan el 10% de lo que escuchan, el 20% de lo que leen y el 80% de lo que ven y hacen”. Haga un dibujo para representar una palabra de vocabulario, use organizadores gráficos (ver recursos), cree un guión gráfico, dibuje un mapa.

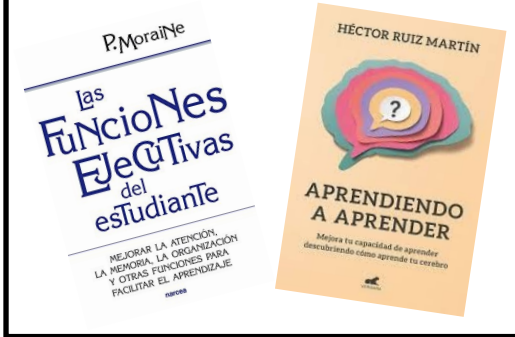
• **Cuente historias** para enseñar sobre procesos científicos como la fotosíntesis o la digestión. Pídale a su estudiante que le enseñe lo que ha aprendido.

• **Use dispositivos mnemónicos:** frases y rimas que lo ayudan a recordar información. Recuerde que el orden de los planetas con esta frase, “Mi Vecina Tiene Muchas Joyas, Solo Una No Presta.” Hace referencia a los planetas. Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Jupiter, Saturno, Urano, Neptuno y el planeta enano Pluton.

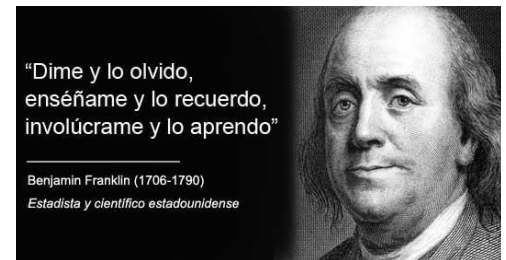
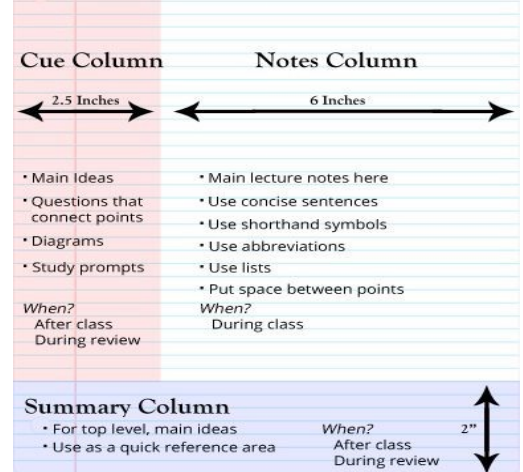
**Estrategias para el estudio activo**  
• Haga que la información sea significativa resumiendo lo que acaba de



## Libro de recomendación



## Cornell Notetaking Method



## Habilidades de estudio Recursos

Organizadores gráficos: <https://www.hmhco.com/blog/free-graphic-organizer-templates>

Dispositivos nemotécnicos: <https://www.tckpublishing.com/mnemonic-devices/>

Plantillas de guiones gráficos: <https://www.studiobinder.com/blog/downloads/storyboard-template/>

Habilidades de estudio: <https://www.educationcorner.com/test-preparation-tips.html>

