



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES



DGSE
Dirección General de Servicios Educativos

ATENCIÓN Y MEMORIA





PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.

Índice

Descripción general	2
Objetivo general.....	2
La atención y memoria: Procesos cognitivos para el aprendizaje.....	2
Estrategias de aprendizaje: optimización para la atención y memoria	3
Técnicas atencionales	4
Técnicas de memorización	5
Actividades	6
Encuentra las diferencias	6
Realizando mnemotecnias	7
Bibliografía	9

Descripción general

Es bien conocido que la atención y memoria juegan un rol muy importante en el aprendizaje, pues constituyen a dos procesos cognitivos estrechamente vinculados que permiten la adquisición y almacenamiento de información.



Dichos procesos y/o habilidades en el campo educativo pueden ser optimizados a través de la puesta en práctica de diferentes técnicas. Es por ello, que el presente cuadernillo te ofrece algunas de las estrategias más utilizadas que a partir de tu situación particular podrás identificar y valorar su aplicación que sean de apoyo en tus estudios universitarios.

Por otro lado, se incluyen algunas actividades para la implementación de las técnicas, así como tips para algunas de éstas; además de alguna página web en la bibliografía que podrás consultar e interactuar para valorar en qué medida has desarrollado tu memoria principalmente.

Objetivo general

El estudiante universitario descubre de manera reflexiva aquellas técnicas y estrategias que le permitan optimizar su atención y memoria en el ámbito educativo, facilitándole la adquisición, así como almacenamiento de información.

La atención y memoria: Procesos cognitivos para el aprendizaje

Previo a conocer las técnicas, es importante conocer en términos generales la definición de cada uno de estos procesos cognitivos, así como algunas consideraciones importantes de los mismos:

La atención es la capacidad del individuo para concentrarse en los estímulos relevantes del medio, o de la tarea, a la vez que ignora aquellos estímulos irrelevantes, si estimulamos correctamente la atención, será la que nos ayude a nuestra memorización. Considerando que ésta es considerada como un “estado neurocognitivo cuyo funcionamiento constituye la base de los procesos perceptivos y, por tanto, tiene un papel fundamental en la capacidad de aprendizaje” de acuerdo con Estévez, García & Junque (1997) (Citado en Diana Ojeda, 2014, p.15) es importante que dependiendo de la situación en la que nos encontremos se ponga en práctica una de las modalidades de atención: sostenida, selectiva, dividida y alterna.

Por otro lado, la memoria es una función del cerebro por medio de la cual se organiza, codifica, retiene y recuerda el pasado; se fundamenta en la atención, percepción y razonamiento, apoyada en la asociación y organización de datos. En el contexto educativo, la memoria no es solo un cúmulo de información, sino que se debe saber: organizar, procesar y también saber cuándo utilizarla, es por ello que se requiere mantenerla en actividad y estimulación constante.

Probablemente en alguna ocasión has escuchado mencionar la memoria a corto y largo plazo como unas de las clasificaciones que tiene dicho proceso cognitivo, sin embargo, también es bien sabido en el ámbito de la psicología educativa que un tipo de memoria es la del “trabajo” al considerarse como un sistema que favorece un “almacenamiento temporal y manipulación de la información necesaria para tareas cognitivas complejas, como la comprensión del lenguaje, el aprendizaje y el razonamiento” (Citado en Magdalena López, 2011, pág. 25)

Estrategias de aprendizaje: optimización para la atención y memoria

Las estrategias de aprendizaje son consideradas como un factor importante para el logro de determinadas metas en el aprendizaje, pues son procedimientos y/o actividades que una persona en el ámbito educativo decide implementar para realizar una tarea. Existe una gran diversidad de clasificaciones donde los autores señalan el tipo de estrategia y las técnicas que se pueden implementar, sin embargo, para efectos del logro de esta sesión enseguida se presenta una tabla con la clasificación de Juan Bernardo Carrasco (2004) abordadas en su publicación “Estrategias de aprendizaje: Para aprender más y mejor”:

Tipo de estrategia	Técnica o habilidad
 <p>De apoyo</p>	<p>Condiciones físicas y ambientales, Condiciones psicológicas (motivación y aprendizaje) y actitudes de la voluntad.</p>
 <p>De atención</p>	<p>Captación y selección de información (Subrayado, toma de notas).</p>
<p>De Procesamiento de la información</p> 	<p>Mapas conceptuales, cuadros, redes semánticas, etc.</p>
<p>De memorización: la metamemoria</p> 	<p>Repasos, categorización, sistemas mnemotécnicos.</p>
<p>De personalización</p> 	<p>Analogías, autocontrol, planificación.</p>

De acuerdo con Antonio Valle, Alfonso Lozano, Ramón González y José Núñez (1999) para que un estudiante pueda poner en marcha alguna de estas estrategias es necesario que en función de la demanda de la tarea elija aquella que considere más adecuada; es por ello que enseguida se te presentan algunas de las técnicas más comunes para favorecer la atención y la memoria:

Técnicas atencionales

- **Subrayado:** Subrayar consiste en destacar mediante trazos (haciendo rayas o poniendo líneas) las ideas fundamentales o secundarias presentes en el texto, así como todas las palabras claves o los detalles importantes, con el fin de que resalten.



¿Qué se debe subrayar?

*Solo lo fundamental, que ordinariamente se halla contenido en una idea principal, que puede estar al principio, al final o en medio de un párrafo.

*Se debe subrayar una cantidad reducida de información (palabras o frases claves), de manera que permita posteriormente recordar de que trata el texto con un simple vistazo.

*Se recomienda realizar tres lecturas diferentes del texto:

1ª lectura: se realiza en forma rápida.

2ª lectura: más lenta, subrayas solo ideas generales, títulos y subtítulos.

3ª lectura: subrayas frases con sentido por sí mismas.

- **Observación:** Deberás desarrollar tu vista, así es, se requiere que prestes observes a detalle aquello relevante e irrelevante de las cosas y poco a poco, verás que te has vuelto en un experto en observación, prestarás atención hasta en el más mínimo detalle.



- **Toma de notas¹:** Durante las exposiciones de profesor, toma nota de aquéllas ideas principales, observaciones y detalles, de esta manera estas asegurando tu atención a la clase.

¹ Para conocer mayor información y manera de aplicar dicha estrategia te invitamos a consultar el cuadernillo de "Toma de notas"

Técnicas de memorización



- **Mnemotecnia**

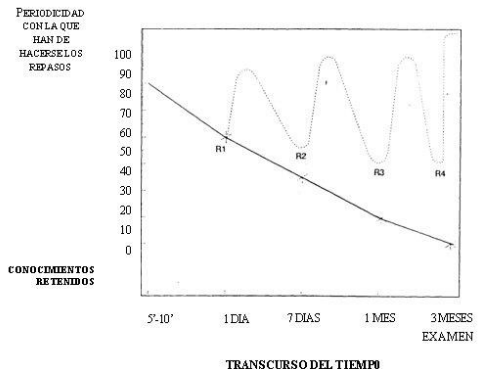
La mnemotecnia es un conjunto de técnicas cuyo propósito es organizar la información, mejorar el uso de la memoria y recuperar más tarde dicha información. (Gómez, 2013).

Ahora se te presentan algunas técnicas que puedes utilizar para ejercitar tu cerebro y memorizar, sin embargo, todas requieren de esfuerzo, atención y tiempo, ninguna garantiza una efectividad única, por lo que la combinación entre ellas, puede hacer crecer dicha efectividad de memoria.

- **Representación Gráfica:** Las ideas y palabras, deberán ser representadas con imágenes, pues resulta más fácil para nuestro cerebro recordar imágenes. Por ejemplo, los libros regularmente contienen la lectura y a su vez están acompañados de alguna imagen o los mapas mentales son otro ejemplo claro.
- **Repaso:** Técnica que combate el olvido y fortalece las huellas de la memoria. El repaso consiste en releer lo aprendido, es utilizada principalmente en época de exámenes o pruebas ya que es muy sencillo y eficiente, sin embargo, es fundamental que dentro de nuestra planificación de estudio la consideremos para consolidar los contenidos que se estudian hasta el momento, así como ayudan a entender mejor lo aprendido.

Recomendaciones para su puesta en práctica:

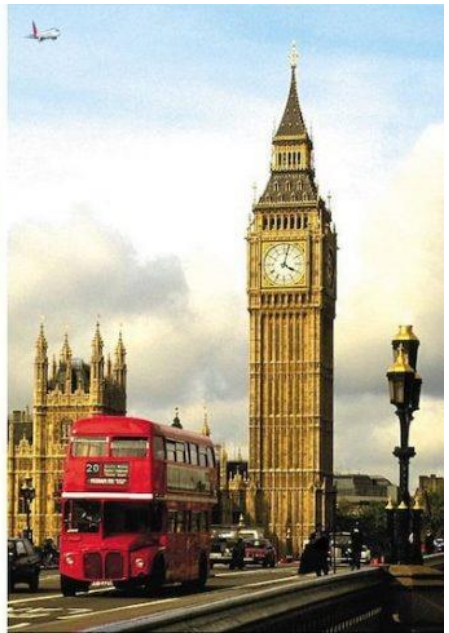
- Repasar en pequeños intervalos de tiempo que en prolongadas sesiones de estudio.
- Se debe repasar exclusivamente el esquema o resumen que hayamos realizado del tema.
- Repasar con periodicidad ya que los conocimientos aprendidos se van olvidando progresivamente.



Actividades

Encuentra las diferencias

Probablemente se te ha presentado un ejercicio como éste en alguna etapa de tu vida, en esta ocasión te pedimos darte un tiempo para resolver el ejercicio, observar y prestar mucha atención a los detalles para encontrar las diferencias de las dos imágenes y terminando respondas a las preguntas que se te plantean en el recuadro:



¿Cuántas diferencias encontraste?

¿Te resultó difícil ubicar alguna de las diferencias?

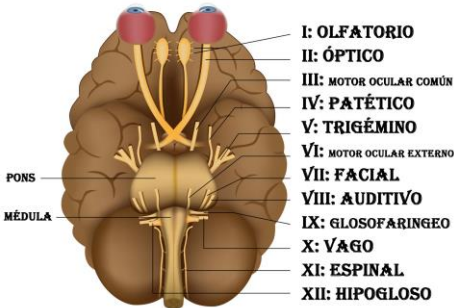
¿Cuáles?



Realizando mnemotecnias

1.- Observa el vídeo del siguiente enlace “Cómo emplear reglas mnemotécnicas”:
<https://www.youtube.com/watch?v=wBjtbpr3YEQ>

NERVIOS CRANEALES



En ciencias médicas los alumnos deben aprender los nervios craneales;

2. Elige una de las reglas mnemotécnicas revisadas en el vídeo y ejemplificalo.

Regla: _____

Ejemplo:

Recuerda que

El cuadernillo te ha propuesto las técnicas que pueden ayudarte a mejorar la atención y memoria, sin embargo, es importante darle algún significado, así como motivación intrínseca pues dependiendo del interés que pongamos en el estudio (aprendizaje) nos ayudará en gran medida a adquirir la información y recordarla.

Bibliografía

- Carrasco, J. (2004). *Estrategias de aprendizaje: Para aprender más y mejor*. Ediciones RIALP: Madrid.
- Cerda, J. (2015). "Utilización de la técnica de aprendizaje resumen y repaso y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de geometría plana del primer semestre del período octubre 2014 – febrero 2015 de la escuela de ingeniería de mantenimiento de la ESPOCH" (Tesis de Maestría, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo). Recuperado de: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/4413/1/20T00636.pdf>
- Gómez, M. G. (2013). *Sistema integral de lectura rápida Comprensión y memorización*. Tomo Retención total: memoria. México: ECISA
- López, M. (2011). **Memoria de trabajo y aprendizaje: Aportes de la Neuropsicología**. Cuad. Neuropsicol. Vol N° 5 (25). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4853443.pdf>
- Valle Arias, Antonio; Barca Lozano, Alfonso; González Cabanach, Ramón; Núñez Pérez, José Carlos. *Las estrategias de aprendizaje revisión teórica y conceptual*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 31, núm. 3, 1999, pp. 425-461 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531302.pdf>
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: PEARSON Educación.
- Plataforma en la web para test de inteligencia y psicotécnicos online - <https://www.bequiz.net/#>

Colaborador rediseño: L.A.P. Alicia de Lara Olmos

DIRECTORIO:

Dr. en C. Francisco Javier Avelar González

RECTOR

M. en C. José de Jesús Ruiz Gallegos

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS

M. en E. Martha Elena Gámez Oliva

JEFA DE DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN EDUCATIVA



SE
LUMEN
PROFERRE