



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA DE TRABAJO

1. El aprendizaje intensivo y poco distribuido tiende a formar memorias rígidas y hace por tanto que se fracase en las pruebas que se presentan con una estructura cambiada con respecto a la que se utilizó para adquirirlo. Por tanto, los alumnos tendrán menos dificultades en aprender y **recordarán mejor la información** aprendida cuando se les exponga a ella de **forma frecuente y distribuida** que cuando se insista en la repetición del material hasta que éste se fije en la memoria. Practicar el ejercicio explicando con sus propias palabras o que se ha aprendido. explícito de lo aprendido refuerza los procesos de consolidación y favorece la recuperación de contenidos. Dicho de otro modo, el aprendizaje no sólo ocurre cuando se consolida la información, sino también cuando se evoca evalúa lo aprendido, ya que este proceso requiere la organización del material aprendido y potencia la memoria.
2. Es importante también conseguir que el procesamiento de la información durante el proceso de consolidación tenga determinado nivel de profundidad. La información se codifica superficialmente cuando el procesamiento está en función de las características físicas del estímulo, mientras que el procesamiento profundo se efectúa a partir de la elaboración sobre su significado. Cuanto más elaborado y profundo sea el proceso de codificación, mejor será el recuerdo posterior. **Organizar y categorizar la información** es una estrategia que favorece la recuperación mucho más que la simple repetición del material.
3. Otra técnica que puede utilizarse para mejorar el aprendizaje es **el encadenamiento hacia atrás**. Cuando se pretende que un niño adquiera una secuencia de conductas complejas, es mejor dividir la tarea objeto de aprendizaje en una serie de pasos encadenados, que se apoyan unos en otros. Se empieza ejercitando el último eslabón de la cadena, reforzándolo. Después se refuerza sólo cuando aparece también el penúltimo eslabón, y así sucesivamente, hasta lograr el aprendizaje completo. Este aprendizaje es más efectivo, siempre se alcanza la meta y entran en juego mecanismos de memoria implícita.
4. Es importante también **estimular la memoria visual**. Para facilitar el aprendizaje es importante presentar el material también en la modalidad visual. La presentación de los conceptos en un lenguaje gráfico facilita el estudio y la comprensión de los textos y de los contenidos del estudio y mejora la metodología educativa (mapas conceptuales,

diagramas causa-efecto, líneas del tiempo...) porque utilizamos todos los recursos de nuestro cerebro, optimizando el proceso de aprendizaje.

5. Otro factor a tener en cuenta es **el efecto de autogeneración**. La información que es auto-generada, es decir, elaborada y verbalizada por uno mismo, se recuerda con mayor facilidad que aquella que es proporcionada por el maestro u otra persona de forma visual o auditiva, ya que produce una huella más duradera.
6. Es importante también tener en cuenta el efecto de **la motivación** en el aprendizaje.
7. También se ha comprobado que los niños que realizaban cinco minutos de ejercicio físico antes de clase, rendían más.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA MEMORIA DE TRABAJO (PARA LOS PADRES)

Estas son algunas de las estrategias e ideas para ayudar a los niños a mejorar sus habilidades de memoria de trabajo y otras funciones ejecutivas:

MEMORIA DE TRABAJO:

- Exponer una serie de figuras, letras, palabras o imágenes durante unos segundos y después pedir que lo recuerde. También se puede poner en un orden, se descoloca fuera de la vista, y después lo tiene que colocar otra vez en orden. Otra forma sería poner los elementos en un orden, dejar que se fije unos segundos y después quitar algún elemento que tiene que averiguar.
- Instrucciones: escribir o si es con niños más pequeños poner imágenes con instrucciones de recetas, acciones caseras, por ejemplo, colocar un armario, poner la lavadora, poner y quitar la mesa, Aprender las instrucciones de memoria.
- Repetición de números o secuencias: Se le dice al niño secuencias de números: 2-4, 3-1-6, ... aumentando la longitud. Tiene que repetirlos de forma inmediata. También se puede repetir las secuencias al revés: 2-3 y dice 3-2. Las secuencias pueden ser con letras en orden alfabético, repitiéndolas igual.
- Repetición de números y letras: se dicen o muestran desordenados y los tiene que repetir en orden. Los números en orden ascendente numérico y las letras en orden alfabético.
- Recitar las tablas de multiplicar, repitiendo las preguntas del examen y revisar regularmente las tarjetas de vocabulario deben asegurar que los niños conservan la información tanto en sus recuerdos a corto y largo plazo.
- Aprender de memoria poesías, canciones, retailas, adivinanzas, trabalenguas, refranes...
- Juegos educativos que trabajen la memoria: lotos de memory, quien va con quien...
- **Estrategia: Simplificar las instrucciones tanto como sea posible.**
Su hijo será más propenso a recordar las instrucciones cortas, simples y directas. Por ejemplo, diciendo: "Cuando hayas terminado con esas dos hojas del trabajo de matemáticas, es posible que puedas ver un episodio de 'Clan TV'" es mucho más directa y simple de decir, -> "Cuando termines tu tarea, puedes ver la TV."
- **Use recordatorios visuales, tales como dibujos, fotografías y/o imágenes, para las tareas secuenciales.** Estos recordatorios visuales pueden servir para mejorar la memoria de trabajo. Hacer secuencias con imágenes, fotos o pictogramas (página de arasaac) de tareas de la vida diaria como acostarse; vestir y desvestir, cepillarse los dientes, ...



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación y Ciencia
C.I.P. "Fuente del Oro"
Avda./ San Julián, 4. CUENCA.-16002
Teléfono: 969235867 Fax: 969241067, correo electrónico: 16003529.cp@edu.jccm.es



PLANIFICACIÓN, SEGUIMIENTOS DE REGLAS Y ESTABLECIMIENTO DE ASOCIACIONES:

- Ordenar viñetas con secuencias lógicas, relaciones de causa-efecto.
- Contar historias propias u otras como cuentos o películas que se sepan o contarlos después de haberlo leído o visto.

ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS Y PLANES:

- Planificar caminos para ir a algún lugar.
- Planificar compra en supermercado, listas de la compra, lista de ingredientes para hacer alguna receta, listas de cosas que necesitamos para ir a una excursión, un viaje.....
- Planificar un viaje, una excursión, una visita a un museo....

FLEXIBILIDAD COGNITIVA:

- Juegos con cartas que tenga que usar diferentes estrategias.
- Buscar objetos en la casa que se hayan escondido mediante pistas, o que no estén en el lugar que están normalmente.
- Introducir cambios en las rutinas y en las actividades.

INHIBICIÓN COGNITIVA:

- Controlar tiempos de espera, uso de temporizadores.
- Hacer un ruido u otra interferencia mientras hace una actividad que tenga que estar concentrado, o en alguna tarea mecánica.
- Juegos de control de impulsos: Go-Nogo. Hay algunos ejemplos en la página de familiaycole.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA:

A) Visualización:

- 1- Relaciona la información que quieras aprender con una imagen. Cuanto más llamativa, rara mucho mejor.
- 2- Usa imágenes vivas, intensas. Con color.
- 3- Usa imágenes en movimiento y en 3 D
- 4- ¡Usa el sentido del humor!! Que sea divertida y nos haga reír.
- 5- Emplea todos los sentidos que puedas: sonidos, olores, sabores, sensaciones....

B) Usa **Acrónimos**: formar palabras con las iniciales de cada uno de los elementos que queremos memorizar.

C) Uso de **canciones, rimas o poesías**.

D) **Divide** la información en fragmentos más pequeños. Una lista dividirla en categorías de elementos. Un número o muchos números (por ejemplo, un teléfono, e DNI) aprenderla en grupos de 2 o 3.

E) Crea **historias, cuentos y chistes**. Cuanto más divertidas y absurdas mejor.

- F) Usa el **Método de los lugares** o de Loci. Asociar cada parte de la información a un lugar concreto de una de las rutas o caminos que conoces o usas de forma habitual.
1. Imagina una **ruta** que conozcas bien (desde tu casa al colegio de tus hijos, el camino para llegar a tu despacho u oficina, ...)
 2. **Asocia** las cosas que quieres recordar a los lugares presentes en la ruta que hayas elegido.
Lugares como el pasillo de tu casa, el recibidor, la puerta de entrada, el ascensor, la puerta del parking, tu sitio de aparcamiento, la rampa de salida de los coches, la primera calle, la entrada en la autopista, el campo de fútbol que se ve a la derecha, la salida de ésta, la entrada al colegio de tus hijos, ...
 3. Selecciona **un lugar para cada una de las cosas que debes recordar**. Si quieres memorizar estos 5 pasos, deberás asociar cada uno de éstos a un lugar diferente.
 4. Utiliza **imágenes** claras.
Por ejemplo, si quieres acordarte de la tarea de dibujar un mapa mental para tus alumnos, puedes imaginarte en el recibidor de tu casa a punto de salir con una lámina en blanco enorme en una mano y un estuche transparente con una gran cantidad de rotuladores de colores.
 5. **Imagínate a ti mismo siguiendo esa ruta o camino. Graba las imágenes en tu memoria**, repasando las cosas que tienes que recordar y sus lugares asociados.

EJERCICIO PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA:

1. Elegir un objeto cotidiano. Al principio simple. No tiene que ser atrayente. Esforzarse en mantener la atención en él. (Control mental)
2. Observarlo durante 60 segundos. Fijarse en cada uno de sus detalles, características e ideas que sugiere. Trata de retener esta información en tu memoria.
3. Retira de tu vista y anota en un papel toda la información que puedas recordar, con el tiempo que necesites.
4. Vuelve a mirar el objeto y piensa que cosas no has podido recordar. Busca algún detalle que no te hayas fijado antes.
5. Repite este ejercicio varias veces al día. Después se va poniendo objetos más complejos o reduciendo el tiempo.