



Agosto 2019 - ISSN: 1989-4155

LA MEMORIA Y SU IMPORTANCIA EN LOS PROCESOS COGNITIVOS EN EL ESTUDIANTE.

Edgar Francisco Llanga Vargas¹

Gabriel Logacho²

Lizbeth Molina³

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Edgar Francisco Llanga Vargas, Gabriel Logacho y Lizbeth Molina (2019): "La memoria y su importancia en los procesos cognitivos en el estudiante", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/08/memoria-importancia-estudiante.html>

Resumen

El presente trabajo de investigación de la memoria y su importancia en los procesos cognitivos en el estudiante tiene como objetivo describir la memoria y los procesos cognitivos que tienen relevancia en los estudiantes de medicina, por lo tanto, se deduce que la memoria es la función cognitiva que permite codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. La memoria es un proceso básico para el aprendizaje y es la que permite crear un sentido de identidad. La cognición es la habilidad que adquiere para asimilar y procesar los datos que llegan de diferentes vías percepción, experiencia, creencias para convertirlos en conocimiento. La cognición engloba diferentes procesos cognitivos como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el razonamiento, la toma de decisiones que forman parte del desarrollo intelectual y de la experiencia. Los procesos cognitivos se han convertido de gran importancia en el desarrollo humano tanto para la Psicología como para otras ciencias. Los psicólogos tienen la necesidad de aprender sobre los procesos cognitivos para poder ayudar aquellas personas que tienen dificultades para el aprendizaje, y así crear estrategia de aprendizajes además facilitan la interpretación de los estímulos reflejándolos en una conducta.

Palabras Clave: Memoria. Procesos cognitivos. Estudiantes.

Abstract

The aim of this research work is to analyze the memory and cognitive processes that are relevant in medical students, therefore it is deduced that memory is the cognitive function that allows encoding, storing and retrieving information from the past. Memory is a basic process for learning and is what allows us to create a sense of identity. Cognition is the ability we have to assimilate and process the data that comes from different ways perception, experience, beliefs to turn them into knowledge. Cognition encompasses different cognitive processes such as learning, attention, memory, language, reasoning, making decisions that are part of intellectual development and experience. Cognitive processes have become of great importance in human development for both Psychology and other sciences Psychologists have the need to learn

about cognitive processes in order to help people who have learning difficulties, and thus create learning strategies, they also facilitate the interpretation of the stimuli, reflecting them in our behavior.

Keywords: Memory, cognitive processes, Students.

INTRODUCCIÓN

El proceso de la memoria ha sido fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que es una actividad mental que permite receptar, almacenar, organizar y recuperar la información que a diario adquirimos, el mismo que debe pasar por ciertas fases para concebirse como un desarrollo temporal, según varias investigaciones está cada vez más a nuestro alcance el cuidado y la preservación de una buena memoria, por lo tanto se establece que un correcto estilo de vida beneficiara a largo plazo a esta máquina que guía todas las funciones del cuerpo humano; así mismo tiende a deteriorarse por factores externos que están ligados a una atrofia continua de este proceso mental, llegando incluso a su ausencia por completo evidenciada en enfermedades degenerativas como el Alzheimer; los efectos de una buena memoria se pueden palpar a diario, como un desarrollo adecuado de coordinación lenguaje pensamiento, un desenvolvimiento que permita al individuo estar activo frente a distintas percepciones, y son el cumulo de actos que mantienen a la memoria cuidada, organizada y apta para adquirir más información. Los procesos cognitivos definidos la como capacidad de procesar una determinada información frente a una percepción, impulsa al ser humano a aprender, usando la razón y la necesidad de arreglar conflictos, y está muy ligado a la memoria ya que se plantea un estrecho vínculo con la generación de experiencia dándole al sujeto la capacidad de actuar racionalmente frente a las experiencias empíricas; en base a ello se establece que la importancia de la memoria como una destreza del ser humano para retener y rechazar lapsos de su realidad permite que progrese y se adapte a su entorno, así mismo desarrollando sus capacidades de atención y concentración y aquello que lo motive a surgir en determinado ámbito. La interacción que existe entre la memoria y los procesos cognitivos es muy significativa para el desarrollo del estudiante ya que esto le ayuda a que pueda adquirir conocimientos amplios y significativos para el proceso de aprendizaje en el que está sumergido. (Mimenza, 2015) El progreso de las capacidades cognitivas de las personas se dan gracias a la memoria e inteligencia, debido a que estas vienen inmersas en él desde sus primeros años, pero se van desarrollando con el día a día.

LA MEMORIA.

Según (Ballesteros, 1999) la memoria es un proceso psicológico que sirve para almacenar información codificada. Dicha información puede ser recuperada, unas veces de forma voluntaria y consciente y otras de manera involuntaria. Para cualquier ser humano la memoria es su capacidad para almacenar experiencias y poder beneficiarse de ellas en su actuación futura; se define a este proceso mental como la capacidad para retener y hacer un uso secundario de una experiencia, basándose en las acciones del sistema nervioso y, en particular, del cerebro. Además (Fombuena, 2013) afirma que sus posibilidades corresponden al desarrollo del último de aquí la relevante importancia de la memoria en el hombre, y permite retener lengua materna y otras lenguas que pueda haber aprendido, mantener hábitos, habilidades motoras, conocimiento del mundo, de seres queridos y odiados, y referir a ellos durante la vida. Cualquier comportamiento humano está en realidad potenciado más por patrones adquiridos que por estímulos inmediatos resultantes de la situación real. Para (Zapata, 2009) en la neurociencia este concepto surge como un modelo descriptivo del mantenimiento y la manipulación de la información durante un periodo limitado; su importancia radicaba en que gracias a ellos se podían llevar a cabo actos cognitivos complejos, la comprensión del lenguaje, el razonamiento y la resolución de problemas. Se sabe que es un sistema funcional complejo, activo por su carácter, que se despliega en el tiempo en una serie

de escalones sucesivos y que se organiza en diferentes niveles. (Casanova, 2004) menciona que la memoria se refiere a las experiencias y la información que se recuerda. Como proceso de retención de las experiencias aprendidas, está involucrada en todas las actividades mentales.

IMPORTANCIA DE LA MEMORIA

La memoria es una destreza muy importante para retener y de evocar eventos que han ocurrido antes, mediante procesos neurobiológicos donde se almacena y recupera la información, básica en el aprendizaje y en el pensamiento. (Etchepareborda & Abad-Mas, 2005) La memoria a inicios de la vida es de carácter sensitivo, guarda sensaciones o emociones. Luego aparece la memoria de las conductas en donde se ensayan movimientos los cuales se repiten y de a poco se van grabando. De tal manera la información se va reteniendo y aprendiendo experiencias que permiten que progrese y se adapte al entorno. Finalmente, la memoria del conocimiento se va a desarrollar o también conocida como la capacidad de introducir datos, almacenarlos y evocarlos cuando sea oportuno. Es importante que para la memorización la atención, la concentración y el estado emocional del sujeto son muy indispensables para que esta se almacene de una buena manera. El proceso de la memoria depende del interés de la persona, demostrando una actitud positiva al momento de asimilar algo, por lo tanto, se tiene una variable constante y muy utilizada por parte de los profesores es la motivación del estudiante. Manifiesta (Megías, M, Tapia, Estévez¹, & Lizana, 2015) "El ser humano sin la memoria no tendría conocimiento alguno de cualquier ciencia, todo lo que se descubre, se extinguiría en un momento, sin la memoria nunca hubiera evolucionado el hombre".

MEMORIA A LARGO Y CORTO PLAZO

La memoria a largo plazo según (Dreher, 2017) está relacionada con los conocimientos, experiencias y saberes que se almacenan a lo largo de la vida y resulta fundamental al momento de comprender. Sólo se comprende aquello que puede relacionarse coherentemente con lo que ya se conoce, es decir, con aquello que se tiene en la memoria de largo plazo. La memoria a largo plazo realiza un proceso de adquisición y organización supeditado a lo que ya se conoce, lo que hace posible la lectura y su comprensión. Finalmente, la memoria a corto plazo retiene la información que ha sido transferida desde la memoria sensorial y precisa, por tanto, la atención a los estímulos por parte del sujeto, pero esta información se perdería por decaimiento o desaparición si no se produce un proceso de mantenimiento por repetición al cabo de 30 s. Sin embargo, representa la capacidad de procesamiento, por lo que también se denomina memoria de trabajo porque permite mantener y manipular información en la mente e interviene en procesos cognitivos superiores, como el lenguaje o el razonamiento. (Meilán & Sáez, 2017)

FACTORES QUE MEJORAN LA MEMORIA.

Según (Enriquez, 2015) no existe una píldora de la memoria ni recetas mágicas para mejorar nuestra memoria. Memorizar es una tarea difícil y las técnicas de memoria no la hacen más sencilla, sino más efectiva. Para ayudar a la memoria existen algunos principios generales y algunas reglas mnemotécnicas. Un factor importante son los ejercicios memorísticos que tienen como base la atención, sentido, organización y asociación. Para (Pérez T. A., 2016) la atención es un proceso selectivo de la memoria por el que atendemos a los estímulos importantes e ignoramos los irrelevantes, es un factor del que depende el mejoramiento de la memoria, otro factor consiste en recordar una información repitiéndola varias veces, otorgarle sentido, como memorizar fórmulas matemáticas sin comprenderla, además la información debe estar organizada para recordarla mejor. (García, 2011) menciona que una estrategia básica es organizar la información en categorías jerarquizadas, y finalmente asociar es una herramienta para agudizar la memoria y consiste en relacionar lo que deseas aprender con algo que ya

sabes, el recuerdo y la comprensión mejoran cuando los estudiantes relacionan los nuevos conocimientos con cosas que ya saben.

EL RENDIMIENTO COMO EFECTO POSITIVO DE UNA BUENA MEMORIA.

Para (Aguado, 2001) El rendimiento académico es un foco central de atención en los procesos educativos formales. Y socialmente se le considera como un efecto positivo de tener una buena memoria. Cuando se trata de definirlo se refiere, por lo general, a las calificaciones que obtienen los estudiantes a través de las diferentes evaluaciones durante un período académico, lo que indicaría la calidad y cantidad de conocimientos en base al nivel de memorización de los contextos. (Garcia, 2011) menciona que, con respecto a las competencias cognitivas necesarias para el adecuado rendimiento, se considera que procesos como la capacidad de atención, análisis, síntesis y la memoria son básicos para que el estudiante pueda realizar actos de comprensión ante el aprendizaje que lo puedan conducir a procesos de autorreflexión, crítica y creatividad frente a él mismo y frente a los conocimientos presentes en su área de estudio. (Zapata, 2009) afirma que el rendimiento académico puede ser una variable difícil de medir debido a su carácter multifactorial sin embargo está ligada a la memoria y a distintos procesos cognitivos

LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTUDIO

Para (Fingermann, 2010) una de las aplicaciones en donde más utiliza la memoria es cuando se une con el estudio, pero es necesario definir cuál es el tipo de memoria con el cual mejor puede desarrollar de mejor manera el estudio, siendo una base principal para su entendimiento. Una vez definido el tipo de memoria juega un rol fundamental los procesos que se desarrollan desde el estudio hasta que se procese la información reteniéndola en el cerebro, por aquello en el primer contacto con la información la clave es empezar a registrarla donde es necesario influye ordenarla de manera lógica (Vega, 2018). Luego de esto existe un punto muy influente puesto que dependerá el interés y la motivación que se tenga para retener la información si esto no se realiza de una forma correcta lo más recurrente que sucede es olvidarla luego de un poco tiempo. El proceso continuo con la asociación de la información ya sea con eventos ocurridos o con conocimientos previos adquiridos para que siga una secuencia estas conexiones brindaran al cerebro una claridad de sus procesos, para este momento el cerebro ha desarrollado su memoria, pero siempre es bueno que después de un tiempo se vaya rememorando ya que puede llegar a olvidarse por que no se le brinda una utilidad. (Alonso, 2013)

LA MEMORIA Y SU IMPORTANCIA EN LA MEDICINA

La medicina tiene por objetivo el cuidado de la salud y esto tiene una relación importante con el cuidado y bienestar de la mente ya que recoge a la memoria junto con el aprendizaje como un circuito neuronal y dado que estas no presenta cambios significativos a lo largo de la vida es muy incierto el poder definir la capacidad de almacenamiento que tiene cada una para el almacenamiento de la información, un punto clave es la sinapsis ya que constituye un puente de transferencia o comunicación desde una neurona a otra, para que estas actúen sistemáticamente y funcional. De acuerdo (Fontán, 2015) la memoria es la capacidad del Sistema Nervioso Central (SNC) de fijar, organizar, actualizar (evocar), y/o reconocer eventos del pasado psíquico. El hipocampo es el encargado de llevar la información que se encuentra en la memoria de corto plazo a la corteza cerebral, donde finalmente se almacenan los recuerdos y por ejemplo, si tiene que ver con un procedimiento (recordar cómo abrocharse un botón) finalmente se almacenará cerca de la encrucijada temporo-parieto-occipital donde están los denominados praxicones (actos motores aprendidos) según lo denomina (Arauz, 2011). Aquí se puede observar desde un punto de vista médico que es necesario el poder preservar la memoria ya que cabe recordar que las neuronas son células sin la capacidad de regenerarse, de aquí data programas de conciencia y cuidado de la misma como el no consumo de alcohol o el uso drogas u otros estupefacientes que afectan directamente a la salud mental, se recomienda diferentes ejercicios que ayuden a preservarla como el más efectivo que es la

lectura que se ha demostrado científicamente como un ejercicio continuo de la memoria. (Ortega, 2014)

EL ALZHEIMER, UNA ENFERMEDAD DE PÉRDIDA DE LA MEMORIA

La memoria sin duda es algo invaluable del ser humano y que está presente problemas puede acarrear dificultades enormes, como argumenta (Michael Levin, 2018) las enfermedades también pueden atacar a la memoria esto puede verse dado por una patología presente, una enfermedad congénita o por un golpe producido. Según estipula (Delgado, 2018) dentro de esto la enfermedad más frecuente se encuentra el Alzheimer, conocida por ser una enfermedad de tipo degenerativa y que en primeras instancias puede presentarse de formas muy leves como olvidar donde dejó algún objeto, este proceso es un deterioro leve pero progresivo que inclusive puede llegar hasta no poder recordar quien es, siendo este ya un deterioro fuerte o inclusive puede llegar a ser demencial. Otras pueden ser generadas por algún golpe recibido como la amnesia siendo este transitorio o que puede seguir empeorando con el tiempo, además de otras presentadas por efecto de alguna otra enfermedad adyacente, como lo supo explicar (Jara, 2008) que los tumores cerebrales dependerán el grado de complejidad según su localización y puede ser curable o inoperable.

PROCESOS COGNITIVOS

Los procesos cognitivos son capacidades las cuales mediante la percepción y la experiencia previa los seres procesan la información que se presenta en el entorno por lo cual el principal objetivo que desempeñan los procesos cognitivos es el funcionamiento y las operaciones de la mente, la cognición y las relaciones con la conducta. Cognición proceso por el cual las personas adquieren conocimientos. A sí mismo la cognición en relación al aprendizaje tiene que ver con la memoria, el razonamiento y la resolución de conflictos. Según (Mestre, Samper, & Frías, 2002) la cognición humana puede componerse tanto de **procesos conscientes como inconscientes, es decir** lo concreto, abstracto, asuntos conceptuales o inclusive intuitivos se generan de una manera constante. Para que posean un funcionamiento óptimo los procesos cognitivos deben tener un inicio en el acceso a la información que se realiza a través de los sentidos, gracias a la percepción que tienen todos los seres humanos. Posterior a ello, manifiesta (Rivas Navarro, 2008) que la atención y concentración del individuo promueve los conocimientos que interioriza y almacena en su memoria. Una vez se procesa e interpreta la información en la memoria, el lenguaje es ideal para que el individuo ya puede generar y expresar sus ideas, la inteligencia y creatividad. Existen dos tipos de procesos cognitivos los básicos y superiores los cuales trabajan en simultáneo almacenando la información de los seres humanos y utilizándola cuando sea necesario.

COMO INFLUYEN LOS PROCESOS COGNITIVOS EN LA MEMORIA

Las capacidades cognitivas de los estudiantes han tenido un gran progreso con la ayuda de la memoria y la inteligencia. La memoria en si tienen que ver con un conjunto de procesos, los cuales, van a iniciar desde edades muy tempranas en el humano, permitiéndole razonar día a día ante diversas situaciones. Los procesos cognitivos conjunto con la memoria son elementos indispensables para que el ser humano tenga la capacidad de razonar y resolver problemas de forma lógica. Según (Vargas, Carguaytongo, & García, 2019) la memoria es la habilidad que poseen los seres humanos para almacenar, recuperar y retener conocimiento o recuerdos cuando se los necesite según diferentes casos, siendo así una destreza mental para retener información y situaciones que han ocurrido antes. La memoria es tomada como un proceso cognitivo muy significativo que posee el ser humano por lo cual esto le permite la adquisición de conocimientos e información muy útil.

PERCEPCIÓN Y CONOCIMIENTO

Según (Fuenmayor & Villasmil, 2008) la percepción está relacionada con el entendimiento de la información que se recibe a través de los sentidos, por lo tanto involucra la decodificación cerebral y el encontrar algún sentido a la información que se está recibiendo, de forma que pueda operarse con ella o almacenarse, sin embargo el acto de percibir es el resultado de reunir y coordinar los datos que se suministran las sensaciones. Mientras que el conocimiento es un proceso que desprende de la relación el sujeto cognoscente y el objeto cognoscible. Por esta razón, el conocimiento puede ser falso o verdadero, o una ilusión. Como producto de la actividad cerebral se conoce a la percepción y el conocimiento, por lo cual se le atribuye diferentes facultades como obtener o captar la información, hasta la crear la realidad, pasando por la construcción de conceptos, establecimiento de creencias y formulación de ideas, imágenes, representaciones y registros sensoriales. También manifiesta (Pérez T. A., 2016) que se le atribuye ser responsable de la conciencia y los estados mentales, como la duda o la certeza, y el responsable de operaciones mentales complejas, de los poderes del razonamiento y la lógica. Los procesos de percepción y conocimiento suelen explicarse asumiendo que existe un ciclo en el que el cerebro percibe información externa gracias a los sentidos para posteriormente, ordenarla y planificar diferentes acciones.

LA PERCEPCIÓN COMO PROCESO COGNITIVO

La percepción es cómo se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos. (Lupón Torrents, 2000) De todo lo expuesto anteriormente, se infiere que el acto perceptivo viene determinado por dos factores principales son las características del estímulo y de las sensaciones y las características del receptor que está percibiendo, pues él es el encargado de dar sentido simbólico y afectivo a los estímulos que llegan a sus sentidos. En relación con los estímulos hay que decir que son agentes físicos, químicos, mecánicos (ondas de energía, reacciones químicas, partículas elementales), que activan los sentidos y llegan al cerebro, donde toda la información sobre dichos estímulos se procesa. Es importante tener en cuenta que no todos los estímulos que llegan a los sentidos son capaces de provocar sensaciones. El ojo de una persona, por ejemplo, sólo percibe una mínima parte de su campo visual; lo mismo ocurre con ciertos sonidos o ciertas propiedades olfativas que no pueden ser captadas por los sonidos humanos, aunque sí por algunos animales. (Mimenza, 2015) El dominio de las habilidades de comprensión y producción lingüística, en las que se ven implicados componentes fundamentales como: el significado, el pensamiento y la gramática. Se dice, también, que la organización de textos escritos está basada en una consideración del aprendizaje, en la que el sujeto es un receptor activo de información que integra los nuevos conocimientos a sus estructuras cognitivas previas. (Poggia, 2012)

En relación con las características de la persona que percibe hay que señalar que lo que se percibe está en función del estado perceptivo. Y en el estado perceptivo influyen una serie de factores tales como la motivación el hambre o el sediento perciben los dibujos de alimentos o bebidas como si fueran más brillantes que los otros objetos. Un alumno poco motivado apenas captará la información del profesor; el que tiene una gran motivación no se perderá ningún detalle de la explicación el contexto si un estímulo aparece en un contexto que no es el habitual, el reconocimiento tiende a ser más lento las expectativas nos ayudan a encontrar con más facilidad un estímulo y modifican nuestra percepción. (Fuenmayor, cognitismo, 20018). El aprendizaje cognitivo remite a la suma de conocimiento que el ser humano va acumulando a lo largo de la vida. Es decir, a pesar del conocimiento ya adquirido, cada día, el cerebro recibe nueva información que se asienta en el cerebro. El ser humano recibe información a través de la percepción de los sentidos, la memoria, el razonamiento y la comunicación. (Cuesa, 2015)

EL PENSAMIENTO COMO PROCESO COGNITIVO

Este proceso es una acción encubierta (no se puede ver) y sólo puede saberse de ella por lo que refieren los seres humanos. El razonar y resolver un problema, el recordar información y construir conceptos, imaginar situaciones futuras o soñar despierto son actividades que involucran al pensamiento. (Cooper, 2014) Las zonas estimuladas del Sistema Límbico, el tálamo y la formación reticular determinan la naturaleza general del pensamiento, atribuyéndole cualidades específicas. Puede ser agradable o desagradable como placer, dolor, comodidad, modalidades toscas de sensación, localización en grandes zonas del cuerpo. Sin embargo las zonas específicas estimuladas de la corteza cerebral condicionan los rasgos diferenciados del pensamiento, tales como: La localización específica de las sensaciones en la superficie del cuerpo y de los objetos en el campo visual, la sensación de la textura, el reconocimiento visual de objetos, otras características individuales que entran a formar parte del conocimiento global de un instante particular. (Torre, 2006) Los procesos cognitivos pueden mejorar en cualquier etapa del transcurso de nuestras vidas siempre y cuando pongamos en práctica y tengamos un constante seguimiento de los mismos realizando actividad para instruirlos e irlos perfeccionando con el paso del tiempo. Mantener buenos hábitos alimenticios, hacer algún deporte y descansar puede tener efectos positivos para mejorar el desempeño de las tareas tanto académicas como en el entorno social. Se ha comprobado científicamente que leer también permite que se generen nuevos conocimientos de comunicación y, por otra parte, nos permite también generar un mayor pensamiento crítico ante nuestro entorno. Existen otro tipo de actividades como utilizar la tecnología para mejorar el conocimiento, reflexionar sobre el progreso y realizar actividades creativas, las cuales también pueden ayudar a desarrollar los procesos cognitivos ejercitando el pensamiento. (Ovejero, 2014)

LA CONCENTRACION COMO PROCESO COGNITIVO

Desde luego estas cosas no las define la fe, pero aun así sucede que un estudio halló que escuchar música empeoraría el proceso de creación, así en el trabajo como en el estudio. La razón, plantean, es que nos distrae, especialmente si conocemos la letra de la canción que estamos oyendo afecta lo que es especialmente la concentración. En todos los casos, excepto en el del silencio, la música distraía de alguna forma a las personas durante el proceso de creación. Y el peor rendimiento se observaba cuando las personas estaban expuestas a una música de la que conocían la letra, aunque se apreciaron mejoras en el estado de ánimo. Sin embargo, no hubo una diferencia significativa en el desempeño de las tareas verbales entre las condiciones silenciosas y los ruidos de una biblioteca. Los autores explican que sus hallazgos “cuestionan la opinión popular de que la música mejora la creatividad y demuestra que la música, independientemente de la presencia de contenido semántico (sin letras, letras familiares o letras desconocidas), interrumpe constantemente el rendimiento creativo en la resolución de problemas. (Díaz, 2019)

LA ATENCIÓN COMO PROCESO COGNITIVO

La atención se puede definir como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes. Es decir, la atención es el proceso cognitivo que permite orientar hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia. Cabe destacar que la atención no es un proceso unitario, sino que existen distintos tipos de atención. Como se puede intuir por la propia definición de atención, esta capacidad cognitiva es de gran importancia, pues se la utiliza a diario. Afortunadamente, se puede mejorar la atención con un plan adecuado de entrenamiento cognitivo. La atención es un proceso complejo que participa prácticamente en todas las actividades diarias. A lo largo del tiempo se ha hecho evidente que la atención no era un proceso unitario, sino que se podía fragmentar en diferentes “sub-procesos atencionales” o tipos de atención. De este modo, se han ido proponiendo diferentes modelos para explicar de la manera más fiel posible cada uno de dichos sub-componentes o tipos de la

atención se descompone esta hace referencia a el nivel de activación y al nivel de alerta, a si están adormilados o enérgicos tienen la atención focalizada que se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en algún estímulo, atención sostenida esta se trata de la capacidad de atender a un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo, atención selectiva es la capacidad de atender a un estímulo o actividad en concreto en presencia de otros estímulos distractores y finalmente la atención alternante que consiste en la capacidad de cambiar el foco atencional entre dos o más estímulos. (Reriling, 2008)

EL APRENDIZAJE COMO UN PROCESO COGNITIVO

Desde el punto de vista cognitivo el aprendizaje no solo se trata absorber nuevo conocimiento, es muy necesario tener un conocimiento previo con el cual pueda ayudar a la interacción para el tema a discutirse puesto que no se puede empezar desde cero cuando se trata de una correcta aplicación del aprendizaje. Para aquello es necesario generar un proceso que permita cambiar el conocimiento anterior por el nuevo, en donde se involucra procedimientos y aptitudes intrapersonales para que luego de esto se pueda llevar a cabo un reconocimiento de los resultados obtenidos. Pero para el diseño de una metodología de aprendizaje el educador debe tomar en cuenta que tipo de método le funciona mejor a la persona quien se va a dirigir puesto que todos aprenden de maneras distintas. y como menciona (Prioretti, 2015) la persona que aprende debe estar preparada tanto con los conocimientos previos antes mencionado además de una parte personal que es querer aprender ya que el aprendizaje depende mucho del interés de la persona.

CONCLUSIÓN:

Para el estudiante es indispensable que maneje diferentes aspectos cognitivos y que estos se encuentren desarrollados de una manera en que le facilite al momento del aprendizaje, puesto que la memoria influye en todo, la vida se compone de recuerdos y dichos recuerdos están almacenados en la memoria, se puede desarrollar funciones gracias a un proceso que generó el saber desarrollarlo y aplicarlo de una forma correcta. Una de las habilidades que va de junto con la memoria es la predisposición para realizar las acciones que tenga planeado realizarlo.

La memoria ha jugado un papel importante y clave para que dichas funciones se encuentren encaminadas con otros aspectos tales como el aprendizaje, la educación y el conocimiento. Un punto clave para abordar el tema es el uso de la memoria de cada una de las personas, ya que dependerá mucho de sus percepciones ante la misma y como mantenerla en un constante campo de aprendizaje.

Para aquello ha sido muy satisfactorio el poder definir el tipo de memorias ya que ubicando correctamente con cual podría trabajar de mejor forma, se crea distintos métodos de estudio que deberá poner en práctica para tener un éxito en sus procesos y en la retención de la información, e inclusive se ha visto diferentes cambios que puede presentarse en la memoria, así como lo que puede originar un daño a la misma, y teniendo en cuenta que se puede hacer para prevenirlo. El hecho de preservar la memoria y fortalecerla hará que sea más resistente a diversas enfermedades, hace que se maneje de una forma prudente el consumo de diversas sustancias y así se tendría una prevención correcta de la misma.

Bibliografía

1. (s.f.).
2. Aguado, L. (2001). *Congreso virtual de neuropsicología*, 373-381.

3. Aguado, L. (2001). Aprendizaje y memoria. *Revista de neurología.*, 373-381. Obtenido de https://mimateriaenlinea.unid.edu.mx/dts_cursos_md/lic/ED/TA/AM/02/Aprendizaje_y_memoria.pdf
4. Aguado, L. (2001). Aprendizaje y memoria. *Congreso virtual de neuropsicología*, 373-381.
5. Alonso, L. (1 de Abril de 2013). *Aprendizaje y memoria*. Obtenido de Investigación y ciencia: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/las-neuronas-de-la-memoria-573/aprendizaje-y-memoria-10995>
6. Arauz, C. (11 de Noviembre de 2011). *Cómo funciona la memoria*. Obtenido de Neuralex: <http://www2.italfarmaco.es/neuralex/curiosidades-cerebro/como-funciona-memoria/>
7. Ballesteros, S. (1999). Memoria humana: investigación y teoría. *Psicothema*, 705-723. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/323.pdf>
8. Carrillo, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. *Mediagraphic*. Obtenido de <http://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=24247>
9. Carrillo, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: la memoria semántica. *Mediagraphic*, 85-93. Obtenido de <http://www.mediagraphic.com/pdfs/salmen/sam-2010/sam101j.pdf>
10. Casanova, P. (2004). Obtenido de http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4773/alzheimer11.pdf
11. Casanova, P. (2004). La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. *Revista de Neurología.*, 469-472. Obtenido de http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4773/alzheimer11.pdf
12. Casanova, P. (2005). La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. *Revista de Neurología*, 469-472. Obtenido de http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4773/alzheimer11.pdf
13. Cooper, S. W.-J. (23 de SEPTIEMBRE de 2014). PSICOLOGIA SOCIAL . Obtenido de <https://es.scribd.com/document/240648305/Psicologia-Social-Escrito-Por-Stephen-Worchel-Joel-Cooper>
14. Cuesa, M. (2 de MAYO de 2015). Aprendizaje Cognitivo. 2. Obtenido de <https://www.importancia.org/aprendizaje-cognitivo.php>
15. Delgado, R. (20 de Noviembre de 2018). *Delgado, R. (20 de Noviembre de 2018). Trastornos del aprendizaje: infórmate sobre los signos y cómo ayudar*. Obtenido de Mayo Clinic: : <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/art-20046105>
16. Dia, C. B. (19 de marzo de 2019). ESCUCHAR MUSICA PERJUDICARIA EL PROCESO COGNITIVO DE LACONCENTRACION. *CLARIN BUEN DIA*, pág. 2. Obtenido de https://www.clarin.com/buena-vida/increible-musica-perjudicaria-proceso-creativo_0_bRQiYtaqa.html
17. Dreher, J. (2017). Fenomenología de la memoria. *Cuadernos de filosofía latinoamericana*, 38(116), 25-45. Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/cfla/article/view/4037/3844>

18. Enriquez, J. (2015). *La Memoria Humana*. Madrid: Editorial Panamericana. Obtenido de <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>
19. Etchepareborda, M., & Abad-Mas, L. (2005). Memoria de trabajo en los procesos básicos del aprendizaje. *REVISTA DE NEUROLOGÍA*, S79-S83.
20. Fingermann, H. (7 de Septiembre de 2010). *El proceso cognitivo*. Obtenido de La Guía: <https://educacion.laguia2000.com/general/el-proceso-cognitivo>
21. Fombuena, N. G. (2013). *Normalización y validación de un test de memoria en envejecimiento normal, deterioro cognitivo leve y enfermedad de Alzheimer*. Barcelona.
22. Fontán, L. (10 de Agosto de 2015). *Semiología de la Memoria*. Obtenido de Tendencias en Medicina: http://tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes10p/art_24.pdf
23. Fuenmayor, G. (25 de Noviembre de 20018). *cognitismo. psicologia online*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
24. Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 187 - 202. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/1701/170118859011/>
25. Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 187 - 202. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/1701/170118859011/>
26. Garcia, J. (2011). La importancia de la memoria. *Revista de neurología*, 6-8.
27. Jara, D. (5 de Septiembre de 2008). *Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832008000300009&script=sci_arttext
28. Lupón Torrents, L. Q. (11 de MARZO de 2000). Procesos Cognitivos Basicos. 42. Obtenido de https://ocw.upc.edu/sites/all/modules/ocw/estadistiques/download.php?file=370508/2012/1/54662/tema_4.__procesos_cognitivos_basicos-5313.pdf
29. Megías, M., M, L. E., Tapia, D. R., Estévez, M. S., & Lizana, J. R. (2015). Evaluación neuropsicológica de procesos cognitivos en niños de siete años de edad nacidos pretérmino. *Annals of Psychology*, 31. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.151881>
30. Meilán, J. J., & Sáez, E. P. (2017). Perfiles cognitivos en las demencias. 97-104. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Juan_Meilan/publication/330370381_Perfiles_cognitivos_en_las_demencias/links/5c3d0db692851c22a375b88d/Perfiles-cognitivos-en-las-demencias.pdf
31. Mestre, E., Samper, G., & Frías, N. (2002). *Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: La empatía como factor modulador*. (Vol. 14 (2)). Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/727/72714207/>
32. Michael Levin. (20 de Noviembre de 2018). *Pérdida de memoria*. Obtenido de Mayo Clinic : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/memory-loss/art-20046326>
33. Mimenza, O. C. (22 de Enero de 2015). Procesos Cognitivos. *psicologia y Mente*, 20. Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/procesos-cognitivos>
34. Morgado, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria: fundamentos y avances recientes. *Revista de neurología*, 289-297. Obtenido de <https://bloxs.xtec.cat/escolamargalloedu/files/2013/06/Apr-y-Mem-RN-20053.pdf>

35. Morgado, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria: fundamentos y avances recientes. *Revista de Neuripsicología.*, 289-297. Obtenido de <https://bloqs.xtec.cat/escolamargalloedu/files/2013/06/Apr-y-Mem-RN-20053.pdf>
36. Ortega, C. (15 de Mayo de 2014). *Neurofisiología del aprendizaje y la memoria*. Obtenido de Archivos de Medicina: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/neurofisiologa-del-aprendizaje-y-la-memoria-plasticidad-neuronal.php?aid=837>
37. Ovejero, A. (17 de junio de 2014). Desarrollo Cognitivo. Obtenido de <https://eldesarrollocognitivo.com/procesos-cognitivos/>
38. Pérez, O. O., & Martínez, V. M. (2018). BIOANTROPOLOGÍA DE LA PERCEPCIÓN Y EL CONOCIMIENTO. *REVISTA DE CIENCIAS SOCIALES*, 27(40). Obtenido de <http://www.revistacienciasociales.cl/ojs/index.php/publicacion/article/view/83>
39. Pérez, T. A. (2016). Memoria versus olvido paradoja de internet. *Scielo*, 31(1). Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-23762016000100003&script=sci_arttext&lng=en
40. Poggia, E. S. (7 de Agosto de 2012). PROCESOS COGNITIVOS . *EL LITORAL 100 AÑOS*, pág. 2. Obtenido de <https://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2012/08/07/opinion/OPIN-02.html>
41. Prioretti, J. (14 de Noviembre de 2015). *¿Qué es aprender?* Obtenido de Inclusión y calidad educativa: <https://inclusioncalidadeducativa.wordpress.com/2015/11/14/que-es-aprender-el-proceso-cognitivo-del-aprendizaje/>
42. Reriling. (2008). Atencion. *Redaly.org*, 33. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
43. Rivas Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid. : Consejería de Educación. Viceconsejería de Organización Educativa.
44. Torre, S. d. (Noviembre de 2006). *Procesos psicologicos basicos*. España. Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-procesos-psicologicos-basicos-2aa-ed/9788448146337/1077951>
45. Vargas, E. F., Carguaytongo, J. I., & García, M. A. (2019). La relación entre memoria e inteligencia. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/01/relacion-memoria-inteligencia.html>
46. Vega, J. D. (14 de Junio de 2018). *La memoria*. Obtenido de Circunvalación del Hipocampo: <https://www.hipocampo.org/memoria.asp>
47. Zapata, L. F. (2009). Memoria de trabajo y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de una universidad de la ciudad de barranquilla. *Psicología desde el Caribe.*, 67-82. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a05.pdf>