

## ✓ Memoria

Es la habilidad que permite almacenar información para poder comprender y estructurar un aprendizaje.

### - Memoria de Trabajo

Este tipo de memoria es como un pizarrón, permite anotar los conocimientos nuevos, los almacena a corto plazo, está íntimamente relacionada con la atención.

Para que los conocimientos adquiridos se mantengan a largo plazo toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Toma notas durante la clase solo de los temas importantes.
- Relaciona los contenidos nuevos y antiguos.
- Encuentra la utilidad de los contenidos, esto creará expectativas frente a los nuevos aprendizajes.
- Revisa tus notas diariamente, corrígelas y explícalas con tus propias palabras.



## ✓ Planificación

Es la habilidad que permite el diseño de los pasos a ejecutar y las decisiones que vamos a tomar en un espacio de tiempo determinado.

La planificación y la evaluación de las actividades académicas son fundamentales para alcanzar el éxito deseado.



## ✓ Razonamiento

Es la habilidad cognitiva que nos permite sacar conclusiones a través de la percepción y la comprensión, generar nuevas ideas y lógicas.

Esta habilidad es necesaria para mejorar nuestro ritmo de aprendizaje, es decir hacer las tareas de forma rápida y eficiente.

### - Recomendaciones adicionales:

- Retomar el proceso de lectura, puede empezar con lecturas que sea de su preferencia.
- Utiliza métodos de estudio adecuados, recuerda que no todo es para todos.
- Realiza procesos comparativos, todos los conocimientos pueden ser sujetos de análisis y evaluación.
- Evalúa tus rutinas diarias y has cambios significativos para obtener mejores resultados.

**Adriana Yáñez**  
Psicóloga Educativa EPN



Dirección de  
Bienestar Politécnico



**Habilidades**  
cognitivas



**Psicología**  
educativa

Las habilidades cognitivas es un conjunto de habilidades o facultades mentales que intervienen en el proceso de aprendizaje y nos permiten alcanzar resultados a corto y largo plazo.

En el proceso de enseñanza aprendizaje, algunas de estas habilidades son: memoria, atención, comprensión planificación. Todas las funciones pueden ser entrenadas y fortalecidas.

Estas capacidades cognitivas son necesarias para controlar y autorregular la propia conducta.



## ✓ Atención

La atención es la capacidad que permite al ser humano seleccionar un estímulo y responder con eficiencia al mismo; este proceso permite elegir la información necesaria.

Es importante resaltar que este proceso es muy importante para el aprendizaje.



## ✓ Atención y emoción

Muchas veces nos preguntamos porque prestamos más atención a ciertos temas o a ciertas asignaturas.

La emoción y la atención se encuentran estrechamente unidas. Los estímulos emocionales ocupan gran parte de nuestra atención, un aspecto importante para nuestra salud mental y bienestar consiste en mantener el equilibrio emocional que nos permita concentrarnos con calma y resistir a las distracciones.

## ✓ Recomendaciones



- Al empezar una jornada académica, procura haber desayunado adecuadamente.
- Mantén tu espacio limpio y ordenado.
- Posee todos los materiales necesarios para cada clase, esto evitara que desvíes tu atención a cada momento buscando lo que necesitas.
- Aleja de tu entorno escolar; distractores, como celular, tv, u otros elementos que puedan impedir tu adecuada interacción en la clase.
- Escucha y observa a tu maestro.
- Activa y entrena tu mente.
- Duerme lo necesario.
- Trabaja permanentemente en tu motivación, conéctate con tus objetivos académicos y personales. Encontrar sentido en las cosas que realizamos permite educar la conducta.
- Desarrolla hábitos saludables como ejercicio físico y comida saludable.