

Hagamos un repaso **DE LO APRENDIDO**



**PERCEPCIÓN**

Nuestros órganos sensoriales recogen estímulos y estos son llevados al cerebro, el cual los recibe para interpretarlos y darles sentido. Este proceso nos permite construir una imagen del mundo y adquirir nuevos aprendizajes.



**ATENCIÓN**

Para el aprendizaje es fundamental la atención, es decir, el proceso mediante el cual nuestro cerebro selecciona unos estímulos sensoriales e ignora los demás.

**¿CÓMO MEJORAR TU ATENCIÓN?**



**Identifica** tus distractores y trata de controlarlos.



**Jerarquiza** y ten un plan de acción claro.



Cumple metas de **20 minutos de atención** sostenida, con pausas de 5 minutos.



En las pausas, estírate, toma agua, camina, pero **evita las redes sociales.**



**Haz retos para mejorar tu atención**, como realizar sudokus completos o actividades contrarreloj.

**MEMORIA A LARGO PLAZO**

Funciona como una gran bodega donde vamos almacenando la información que el cerebro considera relevante. Para guardar información en este gran almacén nuestro cerebro debe repetir, manipular o estar en contacto con la información varias veces.



**MEMORIA DE TRABAJO**

Es la que nos permite mantener algunas ideas en la mente para conectarlas y así entender o resolver un problema, recordar planes, instrucciones o considerar alternativas para situaciones que se presenten.



**LA MEMORIA**

**TÉCNICAS PARA EJERCITAR TU MEMORIA**

**ACRÓNIMOS**

**M**aravillosos  
**U**niversos  
**S**onoros  
**I**nvaden  
**C**argados de  
**A**rmonía

**RIMAS Y CANCIONES**



**MÉTODO LOCI**

Recordar elementos de una lista, visualizando los términos o palabras como ocupantes de las partes de un lugar conocido (casa o edificio).

Recuerda que estas habilidades cognitivas son la base de tu proceso de aprendizaje y al comprometerte con ellas estás apostando por tu **propio crecimiento.**