

La **memoria de trabajo** es un término que viene de la *psicología cognitiva*. Se usa “para describir la capacidad que tenemos para mantener en mente, y mentalmente manipular la información en períodos cortos de tiempo.” (Gathercole y Packiam) Por ejemplo:

- Para recordar un número de teléfono que alguien te dictó, pero que no anotaste de inmediato
- Para recordar órdenes verbales mientras las ejecutas.
- Para recordar el contenido de la frase que estás leyendo.
- Para recordar y procesar direcciones de tránsito (vaya derecho hasta el semáforo, doble a izquierda, avance hasta el súper...)
-

2. Puntos importantes

La memoria de trabajo tiene varios componentes, que nos ayudan a recibir y procesar la información por varios canales hasta que la podamos usar o guardar de forma permanente. Existen el componente “**ejecutivo central**” (que determina la información, la pasa a los otros componentes y también procesa las tareas cognitivas como la aritmética mental), **el visual-espacial**, (procesa y retiene la información visual y de espacio) y el **loop fono audiológico**, que se lleva el trabajo de retener y procesar la información auditiva y verbal.

- a. La memoria de trabajo se satura MUY fácilmente. Un niño pequeño tiene capacidad para 1-2 elementos, uno de 8 años 4-5, y un adulto normal, de 6-8.
- b. La memoria de trabajo varía de persona a persona hay y NO tiene que ver con la inteligencia.
- c. Una vez que la información se perdió, se perdió PARA SIEMPRE. NO HAY forma de recuperarla. No sacas nada con decirle al niño “¡Qué acabo de DECIR!” porque no lo sabe; aunque si es un niño inteligente, puede que mire a su alrededor, vea el desorden y CONCLUYA (no recuerde) que le dijiste que ordenara.

Indicadores de baja memoria de trabajo, en general:

- Estudiantes que cumplen bien instrucciones sencillas, pero no puede seguir instrucciones complejas.
- Les va bien en lo social, pero les cuesta contribuir a discusiones en clase.
- Se comportan como si no hubiera prestado intención, por ejemplo siguiendo sólo la mitad de las instrucciones (guardó el cuaderno, pero “ahí quedó...” no se acordó de sacar el otro, o de ponerse a la fila) Por eso, el tener baja memoria de trabajo, **a veces se confunde con déficit atencional**
- Abandonan la tarea a medio hacer, frustrado (por no poder acordarse del resto)

- Tiende a no ver los signos (+ - *) en problemas de matemáticas
- Cuando se le da la palabra, olvida lo que iba decir, o se queda a la mitad.
- Tiene dificultad “poniendo la información en sus propias palabras”.
- Sigue contando con los dedos después de tercero de EP.
- Omite cierto contenido cuando escribe una frase.
- Repite palabras al escribir una frase.
- Tiene problemas para cambiar de una operación a otra (de suma a resta, por ejemplo)
- No puede escuchar y tomar nota al mismo tiempo.

Específicas del loop fonológico

- Tiene dificultad para recordar las instrucciones orales de varios pasos.
- Tiene dificultad para repetir las instrucciones que se le dieron
- Tiene más dificultad para recordar las cifras que palabras (indicativo de la incapacidad matemática).
- Comete muchos errores de conteo
- Tiene dificultad para combinar fonemas en palabras al leer.
- Tiene dificultad con la decodificación fonética del texto.
- Tiene dificultad con la recodificación fonética (ortografía).
- Tiene dificultad para aprender vocabulario nuevo.
- Tiene dificultad para producir expresiones de varias palabras

ORIENTACIONES.

1. Limitar estímulos simultáneos.

- Un niño en un ambiente nuevo (consulta del doctor, por ejemplo) YA está procesando información visual y espacial (ergo, su capacidad de memoria está SATURADA ya entrando a la consulta). pedirle *además* que procese más cosas es mucho.
- Por lo mismo, un ambiente “saturado” pero familiar (la habitación llena de posters de un adolescente) puede que no sea muy distractora, porque el chico YA está acostumbrado a ella.
- El ruido es MÁS saturador mientras MÁS se parece a lo que el niño está tratando de procesar. (Dehn) Por tanto, si un niño está tratando de contar, y todos los otros lo están haciendo en voz alta también, es probable que no pueda recordar NADA. Si un adolescente tiene BAJA memoria de trabajo y quiere escuchar música mientras estudia, la música usará MAS memoria si es

en español que si es en inglés, por ejemplo. Por eso, para APOYAR una tarea de memoria, es mejor evitar la música, o poner música instrumental.

- Baja o apaga la televisión/radio/pc/móvil/ tablet ANTES de dar instrucciones al niño.

2. Separar las tareas (bajar la DEMANDA de cantidad de memoria)

- Evita que tenga que escuchar y tomar notas (algunas ideas):
 - i. usa presentaciones powerpoint y déjaselas para estudiar.
 - ii. Permítele usar grabadora para la clase.
- SEPARA las instrucciones, da tiempo para completar.
- Fomenta el aprendizaje acumulativo, en vez de pedir que recuerde “1,2,3,4,5” pide que aprenda progresivamente: “1.” “1,2” “1,2,3” etc.
- Separa la lectura. Entiende una frase primero, luego el párrafo. Es más lento, pero más efectivo.
- Dale ayudas visuales como listas con instrucciones descompuestas que ayuden a recordar.
- La repetición amable hasta que se alcance un grado de familiaridad con el conocimiento / actividad, es fundamental.
 - i. Repite la información importante.
 - ii. Recuerda que el uso de herramientas y estrategias (grabadoras, listas, escribir instrucciones) requiere de memoria de trabajo HASTA que el niño las conoce bien. Dale una herramienta a la vez, ayúdalo a usarla hasta que la conozca lo suficiente.
- Mantén contacto visual desde ANTES de dar la instrucción.
- Ensaya lo que el niño tiene que decir / hacer en una situación dada JUSTO antes de la situación.

En la siguiente página web se pueden encontrar actividades para estimular la memoria de trabajo:

<http://neurogimn.blogspot.com.es/2008/10/entrenamiento-de-la-memoria-de-trabajo.html>