

**EDWIN CHUY CUMEZ**  
**ID: UB95350PS104572**

**Licenciatura en Psicología**

**ENSAYO**  
**MEMORIA Y PENSAMIENTO**

**ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY**

1. INDICE GENERAL	
1.1 Introducción.....	04
1.2 Justificación.....	04
1.3 Objetivos del ensayo.....	05
1.3.1 Objetivo general específico.....	05
1.3.2 Objetivos específicos.....	05
MEMORIA .....	05
2. Concepto de Memoria.....	06
2.1 Definición.....	06
2.2 Importancia de la memoria en la vida diaria.....	06
2.3 Relación entre memoria y aprendizaje.....	07
3. Tipos de memoria .....	07
3.1 Memoria sensorial.....	08
3.2 Memoria a corto plazo.....	08
3.3 Memoria a largo plazo.....	08
3.4 Memoria episódica y sistemática.....	09
4. Procesos de la memoria.....	09
4.1 Codificación.....	09
4.2 Almacenamiento.....	10
4.3 Recuperación de la información.....	10
5. Factores que afectan la memoria .....	11
5.1 Atención y Concentración.....	11
5.2 Emociones y estrés.....	11
5.3 Sueño y alimentación.....	12
5.4 Edad y la salud mental.....	12
EL PENSAMIENTO .....	12
6. Concepto de Pensamiento.....	12
6.1 Definición de pensamiento.....	13
6.2 Características del pensamiento humano.....	13
6.3 Importancia del pensamiento en la toma de decisiones .....	14

7. Tipos de pensamiento .....	14
7.1 Pensamiento lógico.....	14
7.2 Pensamiento crítico.....	15
7.3 Pensamiento creativo.....	15
7.4 Pensamiento analítico.....	15
8. Desarrollo del pensamiento.....	15
8.1 Lenguaje y pensamiento.....	16
8.2 Inteligencia y razonamiento.....	16
8.1 Resolución de problemas.....	16
MEMORIA Y PENSAMIENTO.....	17
9. Relación entre memoria y pensamiento.....	17
9.1 Cómo influye la memoria en el pensamiento.....	17
9.2 El pensamiento y el aprendizaje.....	17
9.3 Aplicaciones en la vida cotidiana y académica.....	17
10. Problemas relacionados .....	18
10.1 Trastornos de la memoria.....	18
10.2 Dificultades del pensamiento.....	18
10.3 Estrategias para mejorar ambas capacidades.....	19
CONCLUSION .....	19
BIBLIOGRAFÍA .....	20

## **MEMORIA Y PENSAMIENTO**

### **Introducción:**

La memoria y el pensamiento son procesos cognitivos fundamentales que permiten al ser humano comprender, interpretar y responder a las demandas del entorno. La memoria se encarga de codificar, almacenar y recuperar información, mientras el pensamiento permite procesar esa información para analizar situaciones, resolver conflictos, tomar decisiones y generar nuevos conocimientos. Los dos procesos están relacionados, ya que el pensamiento se nutre de la información almacenada en la memoria para construir significados y desarrollar el aprendizaje.

Desde la perspectiva de la psicología cognitiva, la memoria constituye uno de los pilares del funcionamiento mental, debido a que permite conservar experiencias y conocimientos adquiridos a lo largo de la vida (Ruiz-Vargas, 2010). De esta misma manera el pensamiento representa una actividad compleja que involucra el razonamiento, la formación de conceptos y la resolución de problemas, elementos que son esenciales para el desarrollo intelectual y social de las personas (Morris y Maisto; 2014).

El estudio de la memoria y el pensamiento resulta muy importante, debido a que ambos procesos intervienen en prácticamente todas las actividades humanas. Comprender como interactúan permite valorar su importancia en el aprendizaje, el rendimiento académico y el desarrollo integral del individuo.

### **Justificación:**

El estudio de la memoria y el pensamiento es importante debido que estos procesos influyen directamente en la manera en que las personas adquieren nuevos conocimientos, interpretan realidades y enfrentan los problemas diarios. La memoria permite almacenar, recuperar información la cual es necesaria para el proceso del aprendizaje, mientras el pensamiento facilita la comprensión, el análisis y la aplicación de dicha información en diferentes contextos.

En el ámbito de la educación, conocer el funcionamiento de la memoria y el pensamiento ayuda en el proceso del aprendizaje, y a poder fortalecer habilidades

como el razonamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas. Además el análisis de estas interacciones ayuda a comprender cómo se construye el conocimiento y cómo las experiencias vividas ayudan en la conducta de los seres humanos.

Este ensayo permitirá profundizar en los conceptos fundamentales relacionados con la memoria y el pensamiento, identificando sus características, funciones y su estrecha relación dentro de los procesos cognitivos. De la misma manera ayudará a una comprensión más amplia del papel que desempeñan en el desarrollo personal, académico y profesional.

### **Objetivos del ensayo**

#### **Objetivo general específico**

Estudiar la relación entre la memoria y el pensamiento como procesos del conocimiento fundamentales para el aprendizaje, y la adquisición de conocimientos y el desarrollo intelectual del ser humano

#### **Objetivos específicos**

1. Definir conceptos de memoria y pensamiento desde el punto de vista de la psicología cognitiva.
2. Describir las principales características y funciones de la memoria en el procesamiento de la información.
3. Explicar el papel del pensamiento en la formación de conceptos, el razonamiento y la resolución de conflictos.
4. Analizar la relación existente entre memoria y pensamiento en los procesos de aprendizaje.
5. Valorar la importancia de ambos procesos cognitivos en el desarrollo académico y la vida cotidiana.

## **MEMORIA**

### **Concepto de Memoria**

“Capacidad de un organismo viviente para conservar huellas de sus experiencias. y servirse de ellas para relacionarse con el mundo y con los

acontecimientos futuros. La función en la que se manifiesta la memoria es el recuerdo, cuya disminución o desaparición determina el olvido. Como fenómeno normal que describe la fase descendente de todo proceso mnémico, el olvido debe distinguirse de la amnesia, fenómeno patológico que provoca trastornos del comportamiento".<sup>1</sup>

## **Definición**

La memoria es una de las más importantes capacidades de los seres humanos, ya que esta permite almacenar, conservar y recuperar información obtenida a través de todas las experiencias y de lo aprendido. Gracias a la memoria, las personas pueden recordar hechos, reconocer personas, aprender nuevos conocimientos y utilizar los mismos.

Visto desde la psicología, la memoria se entiende como el proceso mental que hace posible la información, guardarla durante un determinado tiempo y recuperarla cuando sea necesaria. Sin la memoria sería imposible aprender, desarrollar la identidad personal o adaptarse al medio (Morris & Maisto, 2014). Por su parte, Feldman (2019) señala que la memoria es el medio por el cual las experiencias pasadas influyen en el comportamiento presente, permitiendo que las personas den sentido a sus vivencias y construyan nuevos conocimientos.

## **Importancia de la memoria en la vida diaria**

La memoria está presente en prácticamente todas las actividades que realizan las personas cada día. Recordar un nombre, una dirección, fechas importantes, o aun las tareas pendientes. Todos estos son ejemplo de como la memoria influye en la vida cotidiana.

Además, la memoria permite mantener las relaciones sociales, desarrollar actividades académicas y laborales, y tomar decisiones basadas en experiencias anteriores. Por ejemplo, un estudiante utiliza la memoria para recordar los contenidos aprendidos en clase y aplicarlos en un examen.

---

<sup>1</sup> Umberto Galimberti, *Diccionario de Psicología*, Mexico, siglo xxi editores, s.a. de c.v. 1Edición, 2002, p.690.

La memoria también contribuye a la formación de la identidad personal. Los recuerdos de la infancia, las experiencias familiares y los acontecimientos importantes ayudan a las personas a comprender quiénes son y cómo han llegado a ser lo que son en la actualidad (Papalia & Mortell, 2017)

Por esta razón, el buen funcionamiento de la memoria es esencial para la adaptación al medio y para desarrollo integral de la persona.

### **Relación entre memoria y aprendizaje**

La memoria y el aprendizaje son procesos que están estrechamente relacionados. El aprendizaje consiste en adquirir nuevos conocimientos o habilidades, mientras que la memoria permite conservar esa información para utilizarla en el futuro.

Cuando una persona aprende algo nuevo, la información debe ser codificada y almacenada en la memoria. Posteriormente, cuando necesita esa información, la recupera y la utiliza en diferentes situaciones. Por ello, puede afirmarse que no existe aprendizaje sin memoria (Woolfolk, 2014).

Por ejemplo, un niño aprende a leer gracias a la práctica constante y a la capacidad de recordar las letras, las palabras y sus significados.

Por ejemplo, un niño aprende a leer gracias a la práctica constante y a la capacidad de recordar las letras, las palabras y sus significados. De igual manera, un profesional puede desempeñar su trabajo porque recuerda los conocimientos adquiridos durante su formación.

Según Atkinson y Shiffrin (1968), el aprendizaje depende en gran medida de la capacidad de almacenar y recuperar información, ya que estos procesos permiten que el conocimiento permanezca disponible para ser utilizado cuando sea necesario.

### **TIPOS DE MEMORIA**

La memoria no funciona de una sola manera, sino que esta compuesta por diferentes sistemas que cumplen funciones específicas. Cada tipo de memoria participa en el procesamiento de la información y permite que las personas aprendan y se adapten a su entorno.

## **Memoria Sensorial**

La memoria sensorial es el primer escalón en el procesamiento de la información. Su función consiste en retener durante unos segundos los estímulos que se reciben a través de los sentidos, como las imágenes, los sonidos, los olores o las sensaciones táctiles.

Como ejemplo se puede describir, cuando una persona observa un paisaje y cierra los ojos, puede conservar la imagen durante un breve instante gracias a la memoria sensorial.

Esta memoria es de corta duración, pero es importante porque permite seleccionar la información importante antes de que se pasen a otros sistemas de memoria (Feldman, 2019).

## **Memoria a corto plazo.**

La memoria de corto plazo se encarga de guardar una pequeña cantidad de información durante un periodo breve, por lo general, unos segundos o minutos.

Un ejemplo de esto, es cuando una persona recuerda un número telefónico solo el tiempo necesario para marcarlo, está utilizando la memoria a corto plazo.

Esta memoria tiene una capacidad limitada, por lo que la información puede perderse rápidamente.

Este tipo de memoria tiene capacidad limitada, por lo que la información puede perderse rápidamente si no se repasa o se transfiere a la memoria a largo plazo (Morris & Maisto, 2014)

## **Memoria a largo plazo**

La memoria a largo plazo permite almacenar grandes cantidades de información durante periodos extensos, incluso durante toda la vida. En ella se guardan los conocimientos, las experiencias, los recuerdos y las habilidades aprendidas.

Por ejemplo, recordar el nombre de la escuela donde se estudió la primaria o saber montar bicicleta son ejemplos de información almacenada en la memoria a largo plazo.

Este tipo de memoria posee una enorme capacidad de almacenamiento y constituye la base del aprendizaje permanente y del desarrollo intelectual (Papalia & Mortorell, 2017).

### **Memoria episódica y semántica**

La memoria a largo plazo se divide en diferentes categorías, la memoria episódica y la memoria semántica.

La episódica se refiere al recuerdo de acontecimientos personales y experiencias vividas en un momento y lugar determinados. Por ejemplo, recordar el día de una graduación o una celebración familiar.

En cambio, la memoria semántica almacena conocimientos generales sobre el mundo, como conceptos, fechas, significados de palabras y hechos históricos. Por ejemplo, saber que Guatemala se encuentra en Centroamérica o recordar las tablas de multiplicar.

Ambos tipos de memoria son fundamentales para el funcionamiento diario, ya que permiten tanto recordar experiencias personales como utilizar conocimientos personales como utilizar los conocimientos generales en diferentes situaciones (Woolfok, 2014).

## **PROCESOS DE LA MEMORIA**

La memoria es un proceso que ocurre de manera automática en un momento. Para que una persona pueda recordar información, es necesario que se desarrollen varios procesos mentales que trabajan de forma conjunta. Los principales procesos de la memoria son la codificación, el almacenamiento y la recuperación de la información

### **Codificación**

La codificación es el primer proceso de la memoria. Consiste en transformar la información que recibimos a través de los sentidos en una forma que el cerebro pueda comprender y guardar. Cuando una persona lee un libro, escucha una

explicación o vive una experiencia, su cerebro organiza esa información para que pueda ser almacenada posteriormente.

Un ejemplo de esto puede ser, cuando un estudiante presta atención a una clase y toma apuntes esta codificando la información que recibe. Cuanto mayor sea la atención y el interés, más fácil será recordar el contenido en el futuro.

Según Feldman (2019), la codificación es esencial para aprendizaje, ya que la información que no se procesa adecuadamente difícil podrá ser recordada más adelante.

### **Almacenamiento**

El almacenamiento es el proceso mediante el cual la información codificada se conserva en la memoria durante un determinado tiempo. Algunas informaciones permanecen solo unos segundos, mientras que otras pueden mantenerse durante años o incluso durante toda la vida.

El cerebro organiza la información de diferentes maneras. Un ejemplo de esto es, los recuerdos de la infancia los conocimientos adquiridos en la escuela o como las experiencias personales se almacenan en distintos sistemas de memoria.

Morris y Maisto (2014) señalan que el almacenamiento permite conservar la información para que pueda ser utilizada cuando sea necesaria, convirtiéndose en la base del aprendizaje y de la experiencia humana.

### **Recuperación de la información**

La recuperación es el proceso mediante el cual las personas acceden a la información que ha sido almacenada previamente. Recordar una fecha importante, responder una pregunta en un examen o reconocer a una persona conocida son ejemplos de recuperación de la memoria.

La recuperación puede ocurrir de forma voluntaria, cuando se hace un esfuerzo consciente por recordar algo, o de manera automática, cuando un recuerdo aparece de forma espontánea.

Papalia y Martorell (2017) afirma que la capacidad para recuperar información es tan importante como almacenarla, ya que los conocimientos guardados en la

memoria no tendrían utilidad si no pudieran ser recordados en el momento oportuno.

## **FACTORES QUE AFECTAN LA MEMORIA**

La memoria no siempre funciona de la misma manera. Existen diversos factores que pueden mejorarla o perjudicarla. Existen diversos factores que pueden mejorarla o perjudicarla. Entre los más importante se encuentran la atención y la concentración, las emociones y el estrés, el sueño y la alimentación, así como la edad y la salud mental.

### **Atención y Concentración**

La atención es la capacidad de enfocarse en una determinada información, mientras que la concentración permite mantener ese enfoque durante un período de tiempo.

Cuando una persona está distraída o realiza varias actividades al mismo tiempo, le resulta más difícil recordar la información. Por ejemplo, estudiar mientras se utiliza el teléfono celular o se ve televisión puede disminuir la capacidad de aprendizaje. Woolfolk (2014) explica que la atención es una condición indispensable para que la información pueda ser codificada y almacenada correctamente en la memoria.

### **Emociones y estrés**

Las emociones tienen una gran influencia sobre la memoria. Generalmente, las experiencias que producen alegría, tristeza o miedo suelen recordarse con mayor facilidad debido al impacto emocional que generan.

Sin embargo, el estrés excesivo puede afectar negativamente la memoria y la capacidad de concentración. Cuando una persona está muy preocupada o bajo presión constante, el cerebro tiene mayores dificultades para procesar y recuperar la información.

De acuerdo con Feldman (2019), niveles moderados de estrés pueden mejorar el rendimiento en ciertas situaciones, pero el estrés prolongado puede provocar olvidos y dificultades para aprender.

## **Sueño y alimentación**

descanso adecuado es fundamental para el buen funcionamiento de la memoria. Durante el sueño, el cerebro organiza y consolida la información aprendida durante el día. Por esta razón, dormir pocas horas puede afectar la capacidad de recordar y aprender.

Asimismo, una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes que el cerebro necesita para funcionar correctamente. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y agua favorece el rendimiento cognitivo y la memoria.

Morris y Maisto (2014) señalan que la falta de sueño y una mala alimentación pueden disminuir la atención, la concentración y la capacidad para retener información.

## **Edad y salud mental**

Con el paso de los años es normal que algunas funciones de la memoria cambien. Muchas personas mayores pueden necesitar más tiempo para recordar cierta información o aprender cosas nuevas. Sin embargo, el envejecimiento no significa necesariamente una pérdida grave de memoria.

Por otro lado, algunos problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, también pueden afectar la capacidad de concentración y el recuerdo de la información. Cuando una persona atraviesa un período de estrés emocional intenso, puede presentar olvidos frecuentes o dificultades para mantener la atención.

Papalia y Martorell (2017) indican que mantener hábitos saludables, realizar actividades intelectuales y cuidar la salud emocional contribuye a conservar la memoria y las capacidades cognitivas a lo largo de la vida.

## EL PENSAMIENTO

### Concepto de pensamiento

“Actividad específica de la mente de los seres humanos, que como dice Morin, en función de principios/reglas, teorías, ideas y nociones, a partir de métodos y estrategias cognitivas”, permite formular razonamientos, generalizaciones, formar conceptos y resolver problemas mediante la manipulación mental de la información sensible (datos, hechos, elementos). Posibilita representar la realidad de manera simbólica y abstracta. En psicología, se considera que el pensamiento es la actividad cognoscitiva superior propia de los seres humanos, aunque los enfoques teóricos son muy diferentes”.<sup>2</sup>

El pensamiento es una de las capacidades más importantes del ser humano, ya que permite comprender la realidad, analizar situaciones, resolver problemas y tomar decisiones. Gracias al pensamiento, las personas pueden recordar experiencias, imaginar situaciones futuras, crear nuevas ideas y aprender de lo que sucede a su alrededor.

El pensamiento está presente en todas las actividades de la vida diaria. Cada vez que una persona reflexiona antes de actuar, organiza sus ideas o intenta resolver un problema, está utilizando esta capacidad mental

### Definición de pensamiento

El pensamiento puede definirse como el proceso mental mediante el cual las personas adquieren, organizan y utilizan la información para comprender el mundo y responder a diferentes situaciones.

Según Feldman (2019), el pensamiento es la manipulación de las representaciones mentales de la información con el propósito de razonar, tomar decisiones y resolver problemas. Estas representaciones pueden ser imágenes, palabras, conceptos o recuerdos.

---

<sup>2</sup> Ezequiel Ander-Egg, *Diccionario de Psicología*, Córdoba-Argentina, editorial Brujas, 2 Edición, 2016, p.98.

Por su parte, Morris y Maisto (2014) señalan que el pensamiento es una actividad mental compleja que permite interpretar la realidad y generar nuevas ideas a partir de los conocimientos y experiencias previas.

### **Características del pensamiento humano**

El pensamiento humano posee diversas características que lo hacen único. En primer lugar, es una capacidad racional, porque permite analizar y comprender diferentes situaciones. También es flexible, ya que las personas pueden cambiar de opinión o encontrar diferentes soluciones ante un mismo problema.

Otra característica importante es que el pensamiento es creativo. Los seres humanos tienen la capacidad de imaginar, inventar y desarrollar nuevas ideas. Además, el pensamiento es intencional, porque generalmente está orientado hacia una meta o un propósito determinado.

Finalmente, el pensamiento es un proceso continuo, ya que las personas están constantemente reflexionando, aprendiendo y relacionando la información que reciben del entorno.

### **Importancia del pensamiento en la toma de decisiones**

El pensamiento tiene un papel fundamental en la toma de decisiones. Cada día las personas deben elegir entre diferentes opciones, desde decisiones sencillas, como qué ropa usar, hasta decisiones más importantes relacionadas con los estudios, el trabajo o la familia.

Pensar antes de actuar permite analizar las ventajas y desventajas de cada alternativa y considerar las posibles consecuencias. De esta manera, las personas pueden tomar decisiones más responsables y adecuadas.

Woolfolk (2014) afirma que el pensamiento es esencial para la solución de problemas y la toma de decisiones, ya que ayuda a evaluar la información disponible y seleccionar la mejor respuesta ante una determinada situación.

## **TIPOS DE PENSAMIENTO**

El pensamiento puede manifestarse de diferentes formas, dependiendo de la situación y de la manera en que las personas procesan la información.

### **Pensamiento lógico**

El pensamiento lógico es la capacidad de razonar de manera ordenada y coherente, analizando las causas y consecuencias de una situación. Permite resolver problemas y tomar decisiones basadas en la razón y la evidencia.

### **Pensamiento Crítico**

El pensamiento crítico es la capacidad de analizar la información de manera objetiva y reflexiva. Implica cuestionar las ideas, buscar evidencias y formar opiniones propias. Este tipo de pensamiento es fundamental para el aprendizaje y para tomar decisiones responsables en la vida diaria (Papalia & Martorell, 2017).

### **Pensamiento creativo**

El pensamiento creativo es la capacidad de producir ideas nuevas y originales. Este tipo de pensamiento permite encontrar soluciones diferentes a los problemas y desarrollar la imaginación.

La creatividad no se limita al arte o la música; también está presente en la ciencia, la educación y la vida cotidiana. Muchas veces las personas utilizan su creatividad para resolver dificultades de una manera distinta o para mejorar una situación.

La creatividad favorece la innovación y el desarrollo personal, permitiendo que las personas se adapten mejor a los cambios.

### **Pensamiento analítico**

El pensamiento analítico consiste en descomponer un problema o una situación en partes más pequeñas para comprenderla mejor.

Por ejemplo, un médico utiliza el pensamiento analítico al examinar los síntomas de un paciente para llegar a un diagnóstico, y un estudiante lo emplea al analizar la información de un texto antes de elaborar un resumen.

Este tipo de pensamiento ayuda a comprender situaciones complejas y facilita la toma de decisiones basadas en la evidencia.

## **DESARROLLO DEL PENSAMIENTO**

El pensamiento se desarrolla a lo largo de toda la vida y está influenciado por diversos factores, como el lenguaje, la inteligencia, el aprendizaje y las experiencias personales.

### **Lenguaje y pensamiento**

El lenguaje y el pensamiento están estrechamente relacionados. El lenguaje permite expresar las ideas, organizar la información y comunicar los conocimientos a otras personas.

A medida que una persona aprende nuevas palabras y conceptos, también amplía su capacidad para pensar y comprender el mundo que la rodea.

De acuerdo con Santrock (2018), el lenguaje desempeña un papel importante en el desarrollo del pensamiento porque permite organizar las ideas y mejorar los procesos de razonamiento.

### **Inteligencia y razonamiento**

La inteligencia es la capacidad de aprender, comprender y resolver problemas. El razonamiento, por su parte, consiste en utilizar la información y los conocimientos para llegar a conclusiones o tomar decisiones.

Las personas utilizan la inteligencia y el razonamiento en muchas actividades diarias, como resolver conflictos, aprender nuevas habilidades o enfrentar situaciones difíciles.

Cada individuo posee diferentes capacidades intelectuales, las cuales pueden desarrollarse mediante la educación, la práctica y la experiencia.

### **Resolución de problemas**

La resolución de problemas es la capacidad de identificar una dificultad y encontrar una solución adecuada.

Este proceso generalmente incluye varias etapas: reconocer el problema, analizar sus causas, buscar posibles soluciones y elegir la alternativa más conveniente.

Feldman (2019) afirma que la capacidad para resolver problemas es una de las manifestaciones más importantes del pensamiento humano, ya que permite a las

personas adaptarse a las situaciones de la vida diaria y enfrentar nuevos desafíos de manera eficaz.

## **MEMORIA Y PENSAMIENTO**

### **Relación entre memoria y pensamiento**

La memoria y el pensamiento son dos procesos mentales que trabajan de manera conjunta. La memoria permite almacenar y recordar información, mientras que el pensamiento utiliza esa información para analizar, comprender y tomar decisiones. Ambas capacidades son esenciales para el aprendizaje y el desarrollo personal.

### **Cómo influye la memoria en el pensamiento**

El pensamiento depende en gran parte de la información que las personas tienen almacenada en su memoria. Cada vez que se analiza un problema o se toma una decisión, se utilizan conocimientos y experiencias previas.

Según Morris y Maisto (2014), la memoria proporciona la información necesaria para que el pensamiento pueda razonar, resolver problemas y generar nuevas ideas.

### **El pensamiento y el aprendizaje**

El pensamiento y el aprendizaje están estrechamente relacionados. Las personas aprenden mejor cuando comprenden, analizan y relacionan la nueva información con los conocimientos que ya poseen.

Woolfolk (2014) señala que el pensamiento favorece el aprendizaje porque permite organizar la información, comprender conceptos y aplicarlos en diferentes situaciones.

### **Aplicaciones en la vida cotidiana y académica**

La memoria y el pensamiento son indispensables en la vida diaria. Se utilizan para recordar tareas, resolver problemas, tomar decisiones y adquirir nuevos conocimientos.

En el ámbito académico, estas capacidades permiten estudiar, comprender los contenidos y aplicar lo aprendido en exámenes y actividades escolares.

## **PROBLEMAS RELACIONADOS**

Existen algunas dificultades que pueden afectar el funcionamiento de la memoria y el pensamiento, influyendo en el aprendizaje y en las actividades diarias.

### **Trastornos de la memoria**

Los trastornos de la memoria son alteraciones que dificultan recordar información o formar nuevos recuerdos. Entre ellos se encuentran la amnesia y algunas enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

Papalia y Martorell (2017) afirman que estos trastornos pueden afectar significativamente la calidad de vida y la capacidad de realizar actividades cotidianas.

Los trastornos de la memoria son alteraciones que dificultan recordar información o formar nuevos recuerdos. Entre ellos se encuentran la amnesia y algunas enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

Papalia y Martorell (2017) afirman que estos trastornos pueden afectar significativamente la calidad de vida y la capacidad de realizar actividades cotidianas.

### **Dificultades del pensamiento**

Las dificultades del pensamiento pueden manifestarse como problemas para concentrarse, razonar, resolver problemas o tomar decisiones.

Factores como el estrés, la ansiedad, la depresión y la falta de descanso pueden afectar el funcionamiento adecuado del pensamiento (Feldman, 2019).

### **Estrategias para mejorar ambas capacidades**

La memoria y el pensamiento pueden fortalecerse mediante hábitos saludables y la práctica constante. Algunas estrategias útiles son:

- Dormir adecuadamente.

- Mantener una alimentación equilibrada.
- Leer y realizar ejercicios mentales.
- Practicar la concentración y la organización del tiempo.
- Aprender cosas nuevas y mantener una actitud activa hacia el aprendizaje.

Según Santrock (2018), la estimulación mental y los hábitos de vida saludables contribuyen al buen funcionamiento de las capacidades cognitivas durante todas las etapas de la vida.

## **CONCLUSIÓN**

La memoria y el pensamiento son dos capacidades fundamentales del ser humano que permiten aprender, comprender el mundo y desenvolverse en la vida diaria.

La memoria hace posible almacenar y recuperar información, mientras que el pensamiento permite analizar, razonar, crear y tomar decisiones. Ambos procesos están estrechamente relacionados, ya que el pensamiento utiliza los conocimientos y experiencias guardados en la memoria para resolver problemas y enfrentar nuevas situaciones.

A lo largo de este ensayo se ha podido comprender que existen diferentes tipos de memoria y de pensamiento, cada uno con funciones específicas que contribuyen al aprendizaje y al desarrollo personal. Asimismo, se identificaron diversos factores que pueden influir en estas capacidades, como la atención, las emociones, el descanso, la alimentación y la salud mental.

Finalmente, es importante reconocer que la memoria y el pensamiento pueden fortalecerse mediante hábitos saludables, el estudio constante y la práctica de actividades que estimulen la mente. Desarrollar estas capacidades no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al crecimiento personal y a una mejor adaptación a los desafíos de la vida cotidiana.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Ander Egg, Ezequiel, (2016) Diccionario de Psicología, 2da.Edición.  
www.editorialbrujas.com.ar

Galimberti Umberto, (2002) Diccionario de Psicología, 1era. Edición. xxi editores,  
S. A. de C.V.

## **REFERENCIAS**

Feldman, R. S. (2019). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana* (13.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2014). *Introducción a la psicología* (15.<sup>a</sup> ed.). Pearson.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2018). *Psicología de la educación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Woolfolk, A. (2014). *Psicología educativa* (12.<sup>a</sup> ed.). Pearson.