

# Decálogo de la memoria de trabajo

para un aprendizaje profundo

- 
- 1** Poder prodigioso: es donde ocurre el **pensamiento**
  - 2** Esencial para: **comprender, reflexionar, razonar o resolver problemas**
  - 3** **Capacidad limitada:** una, dos o tres ideas a la vez
  - 4** **Tiempo de retención corto:** se olvida con facilidad
  - 5** Efectividad: depende de la capacidad de **atención**
  - 6** Rendimiento: empeora con la **sobrecarga** de información
  - 7** Vulnerable a las **distracciones:** internas y externas
  - 8** Mejora ejercitando el **recuerdo** y **aplicación** de números o palabras
  - 9** Aumenta con **tareas complejas** de concentración sostenida
  - 10** Papel **clave en la memoria a largo plazo**