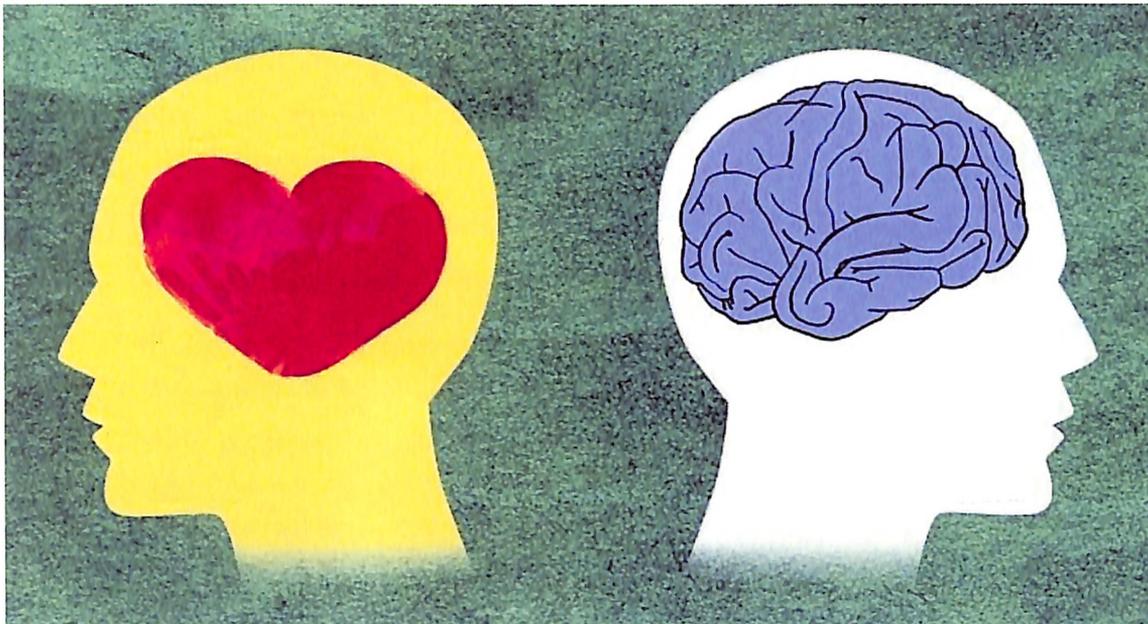


Cristian Rodríguez 16-1547

Diana Dipres 15-2068

Milbelis Rosario Cruz 16-1885

## Influencia de las emociones en los procesos de atención y memoria[ATMDOM1]



# **Influencia de las emociones en los procesos de atención y memoria**[ATMDOM2]

Cristian Rodríguez, Diana Dipres, Milbelis Rosario Cruz

Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña

Nota de los autores:

Facultad de Humanidades y Educación, Escuela de Psicología

Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

La correspondencia con respecto a este artículo debe ser enviada a Cristian Rodríguez, Diana Dipres, Milbelis Rosario Cruz, Escuela de Psicología, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, Santo Domingo, D. N., Av. Jhon F. Kennedy Km 7 ½, 1423.

Email: [mr16-1885@365.unphu.edu.do](mailto:mr16-1885@365.unphu.edu.do)

[ATMDOM3]

[ATMDOM4]

### Abstracto

La investigación en neurociencia cognitiva indica, a través del estudio de la actividad de las diferentes áreas del cerebro y sus funciones, que lo que realmente puede aprenderse depende de la información que usted busca, lo que atrae su atención y genera emociones, las diferencias entre una opción y otra. También como lo que sobresale en la monotonía. En otras palabras, nuestras emociones nos hacen captar una información de otra. La atención que brindamos se encuentra principalmente en el lugar al que nos dirigimos y en lo que decidimos enfocarnos a pesar de la distracción que se produce. Por lo tanto, sabiendo que la memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar información, podemos entender que la atención, la memoria y las emociones tienen una fuerte[ATMDOM5] conexión, que van de la mano con varios temas como la clasificación de los recuerdos y la percepción de las cosas. Entre muchos

otros. También tiene que ver con la etapa en la que estábamos mientras teníamos[ATMDOM6] estas experiencias.

**Palabras claves:** *atención, memoria, emoción, Neurociencia, conexión.*

### Abstract

Research in cognitive neuroscience indicates, through the study of the activity of the different areas of the brain and its functions, that what can truly be learned depends on the information you perceive, what attracts your attention and generates emotions, the differences between one choice from another as well as what excels in monotony. Our emotions make us capture one information from another. The attention we provide is mainly in where we are going and what we choose to focus on despite the distraction that occurs. Therefore, knowing that the memory is the ability to acquire, store and retrieve information, we can understand that attention, memory and emotions have

a strong connection, which go hand in hand with several issues such as the classification of memories, the perception of things, among many others. It also has

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

Los antiguos griegos racionalistas pensaban que las emociones, si no se controlaban, podían causar estragos. En su libro clásico *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* (1872/1965) Charles Darwin argumentó que la expresión emocional del hombre evolucionó por selección natural para cumplir una función adaptativa y comunicativa (Hess y Thibault, 2009). Muchos de los primeros psicólogos también consideraban a las emociones como un “instinto base”, un vestigio de nuestra herencia evolutiva que era necesario reprimir.

to do with the stage we were in while we had these experiences.

**Keywords:** *attention, memory, emotion, neuroscience, conectio*

Sin embargo, más recientemente los psicólogos empezaron a ver las emociones desde una luz más positiva.

En la actualidad se consideran esenciales para sobrevivir y una fuente importante de enriquecimiento y resiliencia personal (Tugade y Fredrickson, 2004). Las emociones están vinculadas a variaciones en la función inmunológica y, por ende, a la enfermedad. Además, las emociones también pueden influir en nuestro éxito (Goleman, 1997; Goleman, Boyatzis y McKee, 2002). Es decir, las emociones nos permiten ocuparnos de lo que realmente es importante en nuestras vidas influyendo en los restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, etc., de forma que, bien gestionadas, nos ayudan a prestar atención a lo realmente importante.

Las investigaciones en neurociencia cognitiva indican, a través del estudio de la actividad de las diferentes áreas del

cerebro y sus funciones, que solo puede ser verdaderamente aprendido aquello que te dice algo, aquello que llama la atención y genera emoción, aquello que es diferente y sobresale de la monotonía.

La atención es el proceso cognitivo que nos permite seleccionar y orientarnos hacia los estímulos relevantes para así procesarlos para responder en consecuencia. Ballesteros (2000) define la atención como: “Proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno.” (p. 170)

Nuestras emociones hacen que capturemos una información y no otra. Allí donde ponemos nuestra atención es hacia donde nos dirigimos y nos enfocamos.



**Figura 1.**

Cuando[ATMDOM7] nos sentimos con una emoción de alegría, prestamos atención a aquellas cosas que van en línea con la alegría que sentimos.

Las emociones incómodas reducen la atención y la concentración, mientras que las agradables la amplían, haciendo que prestemos más atención a más cosas, lo que aumenta la capacidad para relacionar y asociar elementos diferentes.

Nuestras motivaciones y emociones potencian o inhiben la adquisición de conocimientos y habilidades. Las emociones desagradables tienen especial capacidad para concretar y retener la atención en lo que nos preocupa. Cuando la emoción es de tristeza, preocupación o disgusto, nuestra atención se centra en las consecuencias negativas, y eso nos lleva a

no buscar otras opciones para cambiarla, lo cual no propicia el aprendizaje. El aprendizaje participativo y experiencial crea motivación, no ocurre lo mismo con el aprendizaje memorístico y repetitivo. Las tareas creativas son más motivantes que las repetitivas.

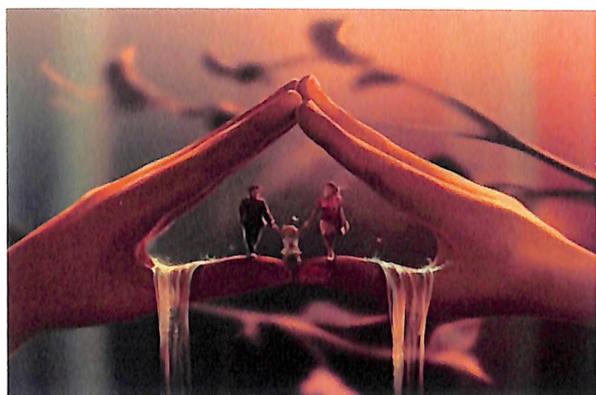
Cuando estamos atrapados por el enfado, la ansiedad o la depresión, tenemos dificultades para aprender porque no percibimos adecuadamente la información y, en consecuencia, no la procesamos correctamente. Las emociones incómodas e intensas absorben toda nuestra atención.

Una de las funciones destacadas de las emociones es potenciar la memoria. La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos.

En la medida en que las cosas nos provocan una emoción, quedan plasmadas en nuestro cerebro, influyendo en los estados orgánicos futuros. Cada emoción posee una unidad específica (o nodo) en nuestra memoria. Estos nodos están unidos a otros semánticamente.

Lo que se aprende estando en cierto estado de ánimo, se recuerda mejor estando en el mismo estado de ánimo, ya que al estar ordenado de esta manera, los nodos de las emociones llegan a hilar los recuerdos y los relacionamos más fácilmente. Cada vez que percibimos una situación vivida como amenazante la corteza cerebral recibe y procesa la información. Aparece miedo, desasosiego, inquietud. El hipocampo rastrea en el “archivo de experiencias” tratando de reconocerla, de obtener datos pasados de la misma, pueden aparecer respuestas instintivas como ataque, huida, inhibición, etc.

Diversos factores tanto individuales como ambientales modulan la memoria de sucesos emocionales. Por ejemplo, la edad es uno de los factores que regulan la memoria en los niños, ya que existen marcadas diferencias con respecto a la cantidad de información que los niños de distintas edades recuerdan, y a la exactitud con que lo hacen (Goodman et al., 1994; Merritt et al., 1994; Salmon, Precio & Pereira, 2002).



Blair (2002) sugirió que probablemente la cognición y la emoción se integran durante la etapa escolar.

Más específicamente, la edad preescolar es una etapa del desarrollo que se relaciona con un cambio fundamental que atraviesan la mayoría de los niños en su escolarización, que es el pasaje del jardín de infantes a la escuela primaria. Esta transición constituye un momento importante en el desarrollo, ya que viene acompañada por cambios y demandas tanto internas (individuales) —exigencias

emocionales, físicas e intelectuales relacionadas con la adquisición de las diversas habilidades académicas (Graziano et al., 2007) — como externas (socioambientales), a las que los niños deben adaptarse.

Esta es la razón por la cual muchos de nuestros miedos y nuestras fobias provienen desde nuestra infancia. Al ser más pequeños, somos más susceptibles a los cambios y a las diferentes experiencias experimentadas.

En conclusión, podemos entender que la atención, la memoria y las emociones tienen una conexión bastante fuerte, que van de la mano en varias cuestiones tales como la clasificación de los recuerdos, la percepción de las cosas, entre muchos otros. También tiene que ver con la etapa en la que estuviéramos mientras tuvimos estas experiencias.

Referencias Bibliográficas

[ATMDOM8]

[https://www.plusesmas.com/salud/como\\_funciona\\_la\\_memoria/como\\_actuan\\_las\\_emociones\\_sobre\\_la\\_memoria/562.html](https://www.plusesmas.com/salud/como_funciona_la_memoria/como_actuan_las_emociones_sobre_la_memoria/562.html)

<https://www.cognifit.com/es/atencion>

<https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

Figura 2