

VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2016.

Análisis comparativo de técnicas de mejora del rendimiento cognitivo.

Molano Ramirez, Leonardo.

Cita:

Molano Ramirez, Leonardo (2016). *Análisis comparativo de técnicas de mejora del rendimiento cognitivo. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-044/162>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eATh/2Zm>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ANÁLISIS COMPARATIVO DE TÉCNICAS DE MEJORA DEL RENDIMIENTO COGNITIVO

Molano Ramirez, Leonardo

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

Este trabajo está orientado a evaluar la destreza cognitiva en tareas de memoria, con herramientas que estimulan la actividad cerebral. Se recabó información de autores como Lara Tucha o Allen K, quienes sostienen que el desarrollo de tareas específicas podría mejorar el desempeño en recuperación de memoria declarativa y mejorar la memoria de trabajo. Se consideran dos trabajos que podrían ser representativos. Uno realizado por el Departamento de Psicología, S.t Lawrence University; el cual mostró que masticar chicle está asociado con un incremento en las funciones cognitivas; posiblemente debido a que al masticar chicle hay un incremento de la actividad cerebral, por el aumento de insulina en la sangre. Por el contrario, programas desarrollados en la UNAM en rehabilitación y entrenamiento de memoria refieren que es posible el uso de técnicas y estrategias específicas (ayuda externa) para procesos cognitivos básicos, obteniendo así una mejora en el rendimiento. Estos métodos representan 2 paradigmas en la mejora del rendimiento cognitivo: la estimulación indirecta (masticar chicle) y la estimulación directa (ayudas externas), de procesos cognitivos. Se evaluó el grado de efectividad de las técnicas mencionadas con el fin de formular el diseño de una herramienta de mayor eficiencia.

Palabras clave

Estimulación cognitiva, Memoria, Entrenamiento, Funciones cognitivas

ABSTRACT

COMPARATIVE ANALYSIS TECHNIQUES IMPROVED COGNITIVE PERFORMANCE

This work is aimed at evaluating cognitive skills in memory tasks with tools that stimulate brain activity. It was collected information of different authors such as Lara Tucha or Allen K, who argue that the development of specific tasks could improve performance on declarative memory recovery and improve working memory. Two works are considered to be representative. One performed by the Department of Psychology, S.t Lawrence University, which showed that chewing gum is associated with an increase in cognitive functions. It is possible because chewing gum, there is increased brain activity, by increasing insulin in the blood. By contrast, programs developed in rehabilitation and memory training at UNAM refer that it is possible to use techniques and specific strategies (external support) for basic cognitive processes, thus obtaining an improvement in performance. These methods represent two paradigms in improving cognitive performance: indirect stimulation (chewing gum) and direct stimulation (external support) of cognitive processes. The level of effectiveness of the techniques mentioned was evaluated, in order to formulate the design of a more efficient tool.

Key words

Cognitive stimulation, Memory, Training, Cognitive functions

BIBLIOGRAFÍA

- Allen, K. L., Norman, R. G., & Katz, R. V. (2008). The effect of chewing gum on learning as measured by test performance. *Nutrition Bulletin*, 33, 102-107.
- Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Perrig, W. J. (2008). Improving fluid intelligence with training on working memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(19), 6829-6833.
- Johnson, A. J., & Miles, C. (2008). Chewing gum and context dependent memory. The independent roles of chewing gum and mint ?avour. *British Journal of Psychology*, 99, 293-306
- Montejo, P. (2001). Programas de entrenamiento de memoria. *Método UMAM. Cuadernos de trabajo social*, (14), 255.
- Morrison, A. B., & Chein, J. M. (2011). Does working memory training work? The promise and challenges of enhancing cognition by training working memory. *Psychonomic bulletin & review*, 18(1), 46-60.
- Smith, A. (2009a). Effects of chewing gum on mood, learning, memory and performance of an intelligence test. *Nutritional Neuroscience*, 12(2), 81-89.
- S.V. Onyper et al. Cognitive advantages of chewing gum. Now you see them, now you don't. *Appetite* 57 (2011) 321-328
- Tucha, L., & Simpson, W. (2011). The role of time on task performance in modifying the effects of gum chewing on attention. *Appetite* doi:10.1016/j.appet.2010.12.021