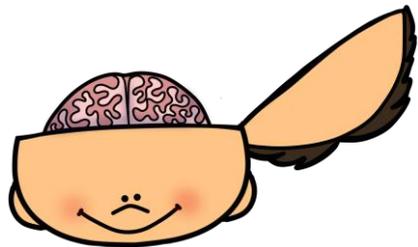


Aprendemos las habilidades cognitivas



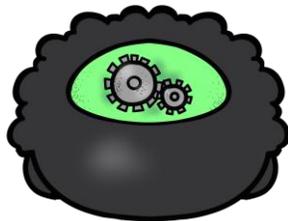
¿Qué son las habilidades cognitivas?

Son capacidades que ayudan y contribuyen a procesar toda la información que se recibe a través de los sentidos. Estas habilidades se desarrollan desde la niñez y nos permiten desenvolvernó con éxito en la vida cotidiana.



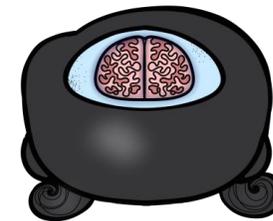
Atención

Es la capacidad para focalizar nuestros recursos cognitivos a una tarea. Dependiendo de la acción que estemos realizando la atención trabaja de una forma u otra; como sosteniéndola o dividiéndola.



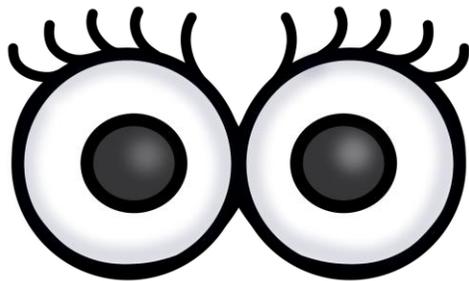
Memoria

Se refiere a la capacidad de retener información, almacenarla y recuperarla de forma voluntaria. Esta habilidad es fundamental para generar experiencias de aprendizaje con la información registrada.



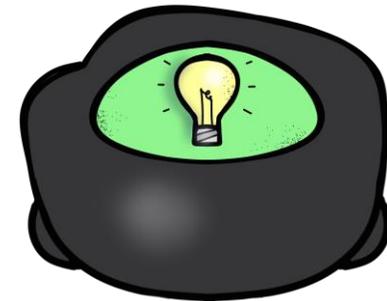
Percepción

Capacidad para transformar las señales en información valiosa con algún tema específico. Estas señales son percibidas por los sentidos del entorno.



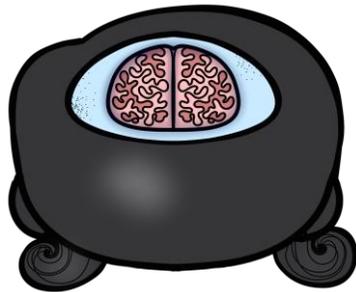
Resolución de problemas

Capacidad de utilizar los conocimientos adquiridos, organizarlos y vincularlos a la búsqueda de una solución a problemáticas concretas.



Metacognición

Habilidad que nos permite ser capaces de razonar y valorar sobre nuestros propios conocimientos. Es fundamental para mejorar nuestras capacidades.



Razonamiento

Esta capacidad nos permite sacar conclusiones de la observación de la realidad y actuar en consecuencia.



Autoregulación

Capacidad que nos permite inhibir ciertos comportamientos. Regular el impulso es un patrón conductual que facilita la adaptación al medio.



Simbolización

Capacidad para generar elementos que permiten representar una idea, así como para valorar lo que implica una acción o símbolo determinado.

