**Cercles**

Psicologia-Logopèdia

www.grup-cercles.es

**Què és la memòria de treball?**

La memòria de treball (MT), també coneguda com a memòria operativa, es pot definir com el conjunt de processos que permeten l'**emmagatzematge i la manipulació temporal de la informació**per a la realització de tasques cognitives complexes com la comprensió del llenguatge, la lectura, les habilitats matemàtiques, l'aprenentatge o el raonament. La memòria de treball és un tipus de memòria a curt termini.

**Característiques**

* **La seva capacitat és limitada**. Només emmagatzem 7 ±2 elements .
* **És activa**. No només emmagatzemem la informació, sinó que la manipula i la transforma.
* Els seus continguts **s'actualitzen permanentment**.

**Per a què serveix?**

**Utilitzem la nostra memòria de treball (o memòria operativa) diàriament en tot tipus de tasques.**

* Integrar dues o més coses succeïdes molt a prop en el temps, per exemple **recordar i respondre a les dades que ens han facilitat en una conversa**.
* Associar un coneixement nou amb un altre que ja teníem, per tant, e**ns permet aprendre**.
* **Mantenir una informació** mentre parem atenció a una altra cosa, per exemple podem preparar els ingredients que utilitzarem per cuinar mentre parlem per telèfon amb un amic.
* Quan intentem recordar un telèfon abans d'apuntar-lo.
* Quan a l'escola o la universitat prenem apunts: necessitem retenir el que ha dit el professor per després escriure-ho amb les nostres paraules.
* Quan fem càlculs mentals al supermercat per veure si tenim prou diners per comprar allò que volem.
* Quan hem de recordar dues o tres instruccions ( ex. recull la roba, fica-la al cubell i ves a posar-te el pijama).

**Alguns exercicis que es poden fer per potenciar la memoria de treball, especialmente per nens i nenes entre 5 i 10 anys podrien ser.** S’han d’adequar per a cada edat i nen en concret.

* Jugar a recordar el nom de 3 o 4 dibuixos, objectes, números
* Jugar a les ordres: pot ser el joc de Simon diu..( Ex. que has de fer tres salts, seure al terra i escriure el teu nom en un full)
* Explicar una breu història i després fer preguntes orals
* Posar uns dibuixos i després quan els treus ha de recordar què hi havia
* Amagar un objecte i donar les instruccions per trobar-lo ( ex. has de girar a l’esquerra, fer tres passes i aixecar un llibre prim).
* Mirar un dibuix durant 1 o 2 minuts i després intentar reproduir-lo de memòria.
* Mirar una làmina durant uns minuts i després fer preguntes sobre ella ( Ex. hi havia animals?, de quin color era el cotxe?..)
* Es poden fer exercicis de codis secrets, es a dir a cada dibuix associar una lletra per descobrir un missatge.
* Si el nen o la nena ja llegeixen, podem pintar un dibuix seguint unes instruccions ( EX. té el bigoti vermell i porta una arracada a l’orella dreta)i fer endevinalles.
* Petits problemes orals o escrits que impliquen recordar la informació necessària per resoldre’l.

Sobretot, plantejar-lo de forma lúdica i anem augmentant a dificultat segons cada nen/a.

Dra. Esther Pertusa

Equip CERCLES