



APRENDER BAJO STRESS.

Por la Dra. Tori Rodriguez.

El estrés puede facilitar o mermar el aprendizaje, todo depende del momento: La exposición a un breve estímulo estresante justo antes de un suceso puede reforzar la memoria a largo plazo de tal acontecimiento. En cambio, de ocurrir la experiencia de estrés treinta minutos antes, el aprendizaje se ve perjudicado. Según un estudio publicado en *Neurobiology of Learning and Memory*, el efecto depende también del sexo de la persona.

Para la investigación se dividió de manera aleatoria a hombres y mujeres en dos grupos. En un grupo, debían sumergir una mano en agua helada; en el otro, la metieron en agua tibia. Treinta minutos después, debían memorizar una lista de palabras, cuya recordación se comprobó pasadas 24 horas.

Los varones que exhibieron una robusta respuesta fisiológica al estrés producido por la inmersión en frío, según indicaron los niveles de concentración de la hormona cortisol en sangre, no lograron recordar tantas palabras como los menos afectados por la sensación de frío ni como los hombres del grupo de control o las mujeres de ambos grupos.

Por su parte, las mujeres con mínima respuesta de cortisol al agua helada rindieron mejor que los grupos de control, aunque la diferencia fue escasa. «Los hombres muestran mayor sensibilidad al menoscabo de aprendizaje y memorización, en relación con el estrés y el cortisol», explica Phillip R. Zoladz, coautor del estudio y profesor de psicología en la Universidad Ohio del Norte. Ciertas investigaciones sugieren que, en la mujer, los efectos del estrés pueden estar mediados por el estadio del ciclo menstrual, lo cual puede alterar la sensibilidad a las hormonas de estrés. El estudio no analizó dicha variable. Solo un test fisiológico puede determinar si la memoria es vulnerable al estrés preaprendizaje, aunque ciertas señales (la aceleración cardíaca y el sudor de las palmas de las manos) pueden indicar la propensión a dicho efecto. De ser así, tal vez ayuden ciertas técnicas de refuerzo mnemotécnico. «Si el estrés le hace olvidadizo, pueden serle útiles los recordatorios que despierten un recuerdo, por ejemplo, los pósit o el clásico lacito en el dedo», aconseja Zoladz.

Muchas gracias.

Cordiales saludos

Dpto. de Ingeniería.



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>



DragoDSM® Distribuidora San Martín

**DISTRIBUIDORA
"SAN MARTIN"**

WWW.DRAGODSM.COM.AR

TODO CONTRA INCENDIO / RECARGAS EN EL ACTO

4752-0841 Av. 101 N° 2510 • (1650) SAN MARTÍN
4755-4702 info@dragodsm.com.ar

SERVICE TEL / FAX



DragoDSM® Distribuidora San Martín

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: info@dragodsm.com.ar

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>