

## Efectos de la ansiedad en la memoria operativa y sus implicancias en el aprendizaje de los adolescentes

Este artículo revisa la relación entre la ansiedad y la memoria de trabajo en adolescentes. La ansiedad se define como una respuesta de vigilancia elevada frente a percepciones de amenazas, afectando diversos aspectos de la vida diaria. Los adolescentes con ansiedad muestran manifestaciones como síntomas físicos, cambios conductuales, preocupaciones excesivas, perfeccionismo, evitación social y dificultades académicas. En el centro de este estudio se encuentra la memoria de trabajo, un sistema cognitivo crucial para el almacenamiento temporal y la manipulación de información necesaria para tareas mentales complejas.

El impacto de la ansiedad en la memoria de trabajo es significativo, provocando un deterioro en el rendimiento cognitivo y la regulación emocional. La investigación indica que altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia de la memoria de trabajo, creando un círculo vicioso en el que los déficits cognitivos perpetúan la ansiedad.

Las implicaciones educativas resaltan la necesidad de apoyar a los adolescentes en el manejo de la ansiedad para mejorar la función de su memoria de trabajo. Comprender estas dinámicas es crucial para desarrollar estrategias efectivas que mejoren la resiliencia cognitiva de los adolescentes frente a los desafíos inducidos por la ansiedad.

En conclusión, abordar las interrupciones en la memoria de trabajo relacionadas con la ansiedad representa un paso fundamental para mejorar los resultados cognitivos y el bienestar emocional entre los adolescentes.

Palabras clave: ansiedad, memoria de trabajo, adolescentes,

### Clasificación del trabajo de investigación

Artículo bibliométrico

**Autores primarios:** RODRIGUEZ, KEIMI EMI RIVERA; TOLENTINO, MICAELA JAZMIN SULCA; MIREZ GUEVARA, Shasmit Melida del Cielo