

Cómo funciona nuestro cerebro



APROVECHARLO PARA EL APRENDIZAJE

El cerebro tiene músculos para pensar, tal como las piernas tienen músculos para caminar...

-J.O. De la Mettrie



NUESTRO TALLER:

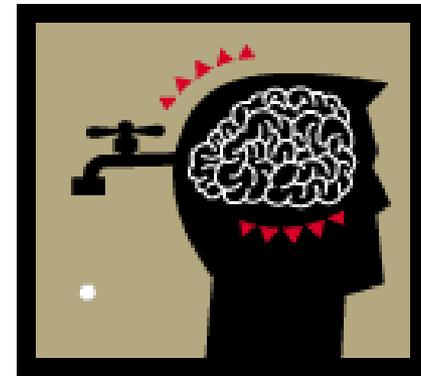
CONSTA DE:

1. **ALGUNOS ACERCAMIENTOS SOBRE LA FUNCIÓN DEL CEREBRO.**
2. **ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA EJERCITAR EL CEREBRO MEDIANTE ACTIVIDADES.**



ALGUNOS REFERENTES:

- ▶ PRINCIPIO: “SI NO SE EJERCITA DE PIERDE”
- ▶ LAS CÉLULAS CEREBRALES OCIOSAS PUEDEN REACTIVARSE SI SE LES ESTIMULA PARA QUE VUELVAN A TRABAJAR...

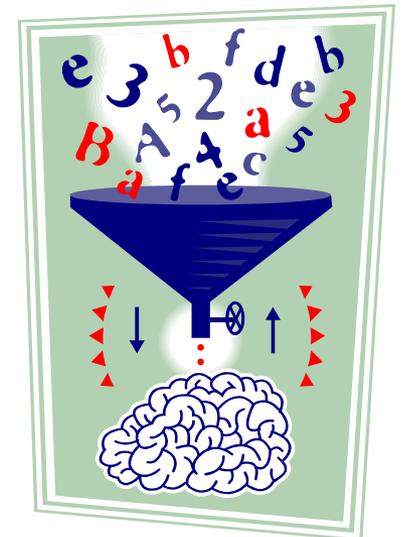


- ▶ EL HEMISFERIO IZQUIERDO EVOLUCIONÓ PARA SEÑALAR COMPARACIONES ENTRE UNA INFORMACIÓN...ACONDICIONA PARA QUE PLANEÉ VISUALIZANDO EL FUTURO.
- ▶ PERO...LO MEJOR DE TODO ES QUE SU CEREBRO IZQUIERDO AMA SU LABOR...



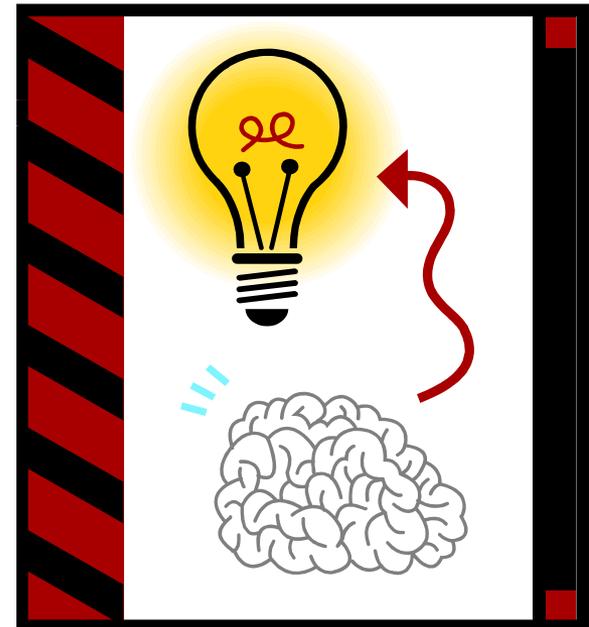
QUE SE PROCESA EN HEMISFERIO IZQUIERDO

- ▶ LENGUAJE
- ▶ LAS MATEMÁTICAS
- ▶ RECUERDOS CONSCIENTE DE INFORMACIÓN PASADA PARA PLANEAR OBJETIVOS FUTUROS.



SE CONTRADICEN ALGUNOS MITOS POPULARES...

- ▶ Se comenta que una vez nacidos. Lo único que nuestro cerebro podría esperar sería una larga y gradual pérdida de células cerebrales (neuronas).



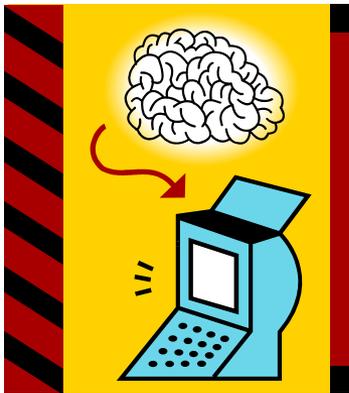
LAS CÉLULAS RAÍZ

- ▶ SÍ PUEDEN CREAR NUEVAS NEURONAS; LAS RELATIVAMENTE OCIOSAS SÍ PUEDEN EXTENDER SUS “RAMAS”, HACÍA Y DESDE OTRAS NEURONAS.
- ▶ EL CEREBRO PUEDE ADQUIRIR PIEZAS IMPORTANTES DE INFORMACIÓN.



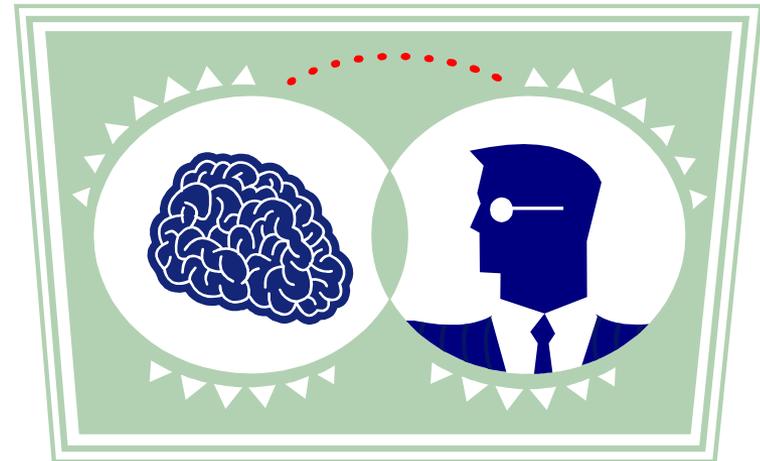
LAS HABILIDADES MENTALES NO CULTIVADAS PUEDEN RECOBRARSE CON EL USO

- ▶ Mantener nuestro cuerpo implica un costo, pero...¿Cuánto tiempo dedicamos al bienestar de nuestro cerebro?



CEREBRO ACTIVO

- ▶ CONTRIBUYE A UNA BUENAS CALIDAD DE VIDA.
- ▶ PERSONAS DE AVANZADA EDAD PUEDEN RECUPERAR MASA MUSCULAR CUANDO EMPIZAN A EJERCITARSE.



NEURONAS DE ALTA CALIDAD

- ▶ ES QUELA QUE POSEE UN SISTEMA DE DENDRITAS RICO QUE CONTACTA CON OTRAS NEURONAS

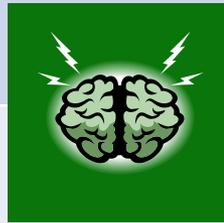


HEMISFERIO DERECHO

ARTÍSTICA
HOLÍSTICA
ESPIRITUAL

HEMISFERIO IZQUIERDO

PRÁCTICA
LÓGICA
POCO IMAGINATIVA



EMOCIONES NEGATIVAS
DEPRESIÓN
MIEDO
DISGUSTO
ENOJO

EMOCIONES POSITIVAS
RISA
FELICIDAD
CONTROLA EL HABLA

CEREBROS

DEPRIMIDOS

DIVIDIDOS



EJEM. BIPOLAR

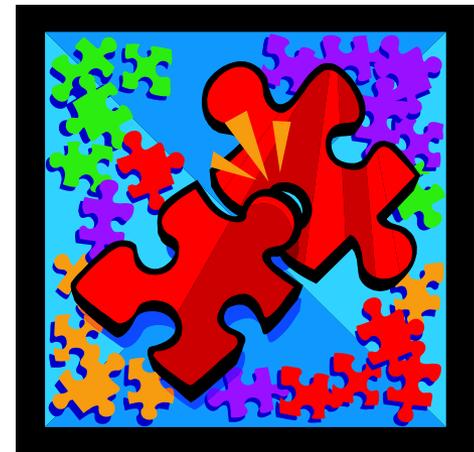
MANIACOS

POR EJEMPLO:

- ▶ FINJA QUE DESEA ENTERARSE DE UNA CONVERSACIÓN EN LA HABITACIÓN CONTIGUA.
- ▶ CUANDO SE ACERCA AL MURO...
- ▶ QUE OÍDO APOYA SOBRE ÉSTE...

INTELIGENCIA VISUAL O ESPACIAL

- ▶ UNA TAREA ESPACIAL REQUIERE DE JUICIOS MÉTRICOS DE DISTANCIA; POR TANTO, LA GENTE QUE ES BUENA PARA ESTAS TAREAS, NO RECORRE A LAS HABILIDADES VERBALES PARA DAR CON LA RESPUESTA.



EJERCITAR LAS HABILIDADES DEL HEMISFERIO IZQUIERDO

- ▶ TRES RAZONES:
 - ▶ 1. MEJORAN LAS OPORTUNIDADES PROFESIONALES.
 - ▶ 2. LA PERSPECTIVA EMOCIONAL.
 - ▶ 3. LA CALIDAD DE VIDA A MEDIDA QUE UNO ENVEJECE.
- 

LA LESIONES EN EL CEREBRO

IZQUIERDO

TIENDEN A DESTRUIR EL HABLA, UNA PÉRDIDA DE HABILIDAD QUE SE PUEDE OBSERVAR FÁCIL Y DRAMÁTICAMENTE.

DERECHO

TIENDEN A IGNORARLAS Y MINIMIZARLAS A PESAR DE QUE PRODUCEN UN COMPORTAMIENTO IRRACIONAL, ANTISOCIAL

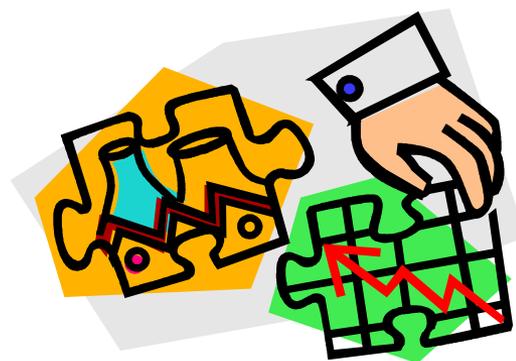


LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA

- ▶ PUEDEN CAMBIAR CON EL TIEMPO Y LAS CIRCUNSTANCIAS.
- ▶ ES RECOMENDABLE TENER MUCHAS ESTRATEGIAS A NUESTRA DISPOSICIÓN.
- ▶ TENER NUEVOS RETOS.
- ▶ RECONOCER LAS MAYORES ALEGRÍAS DE LAS QUE GOZA EL SER HUMANO.



- ▶ EL MAYOR RETO ES APRENDER A HACER ALGO EN QUE HEMOS DESCUBIERTO QUE SOMOS BUENOS; SIN EMBARGO, SI LO EJERCITAMOS VAMOS A LOGRAR DESARROLLAR OTRAS HABILIDADES, DE OTRA MANERA NUESTRO POTENCIAL ESTARÁ DESPERDICIADO...
- ▶ EMPIECE POR LO CONOCIDO PARA LLEGAR A LO DESCONOCIDO.





EL PODER DEL CEREBRO SEGÚN VARIAS INVESTIGACIONES AUMENTAN EL APRENDIZAJE SI SE EJERCITA MEDIANTE JUEGOS Y ACTIVIDADES



GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN

▶ **HOY...TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE REGALAR UN CEREBRO MÁS BRILLANTE A LOS SERES QUE MÁS AMAMOS...**

