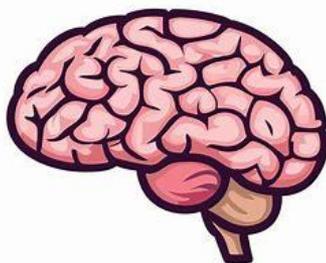


# Desarrollo de habilidades: Forjando las mentes brillantes del mañana.



Neuropsicóloga educativa: María Alejandra Montes.

# BENEFICIOS DE LA RISA

## Fisiológicos:

## Psicológicos:



“La educación esta escrita en códigos  
neurológicos”

Isauro Blanco.



Tus genes

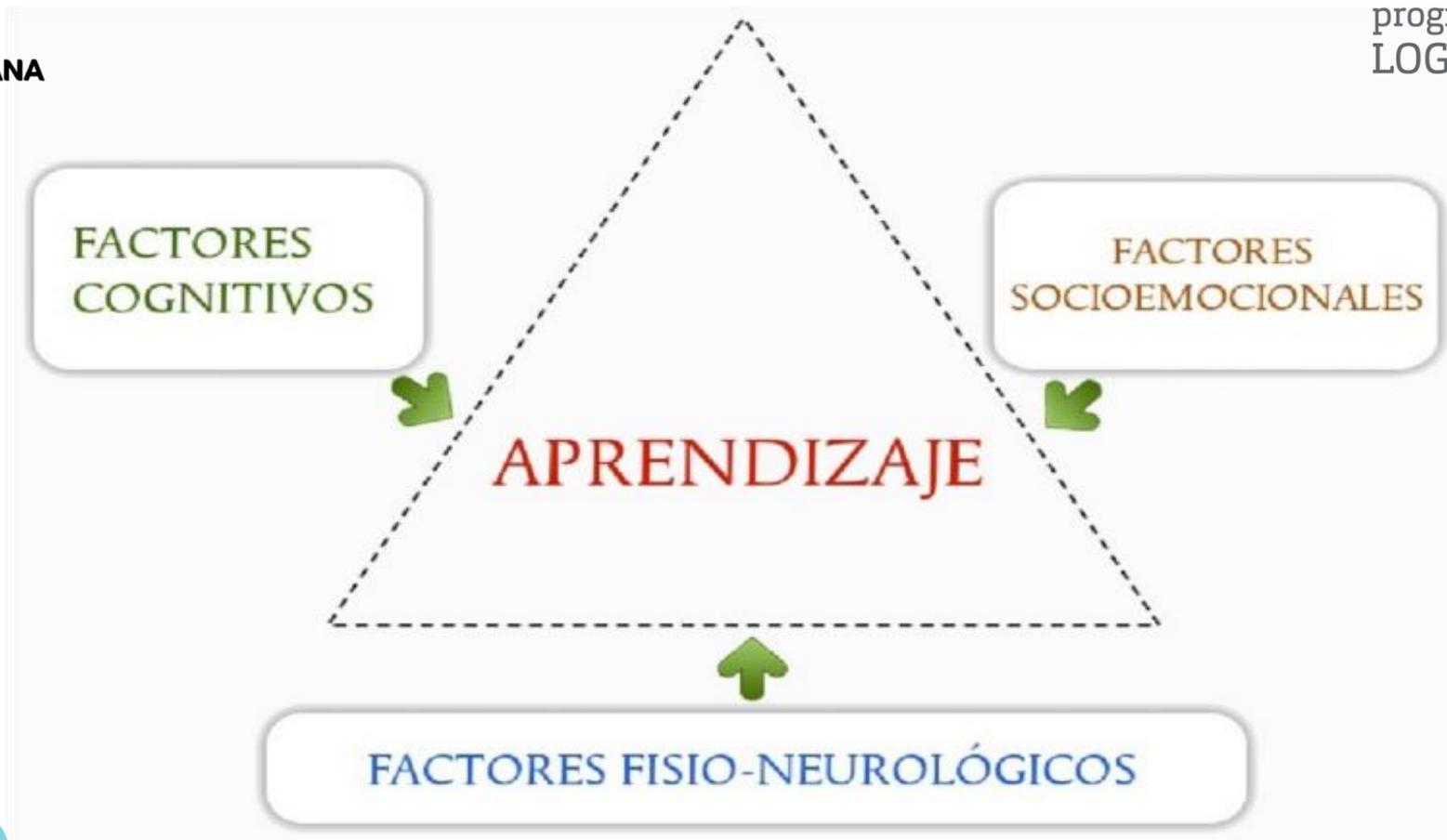


Tus hábitos y  
el ambiente

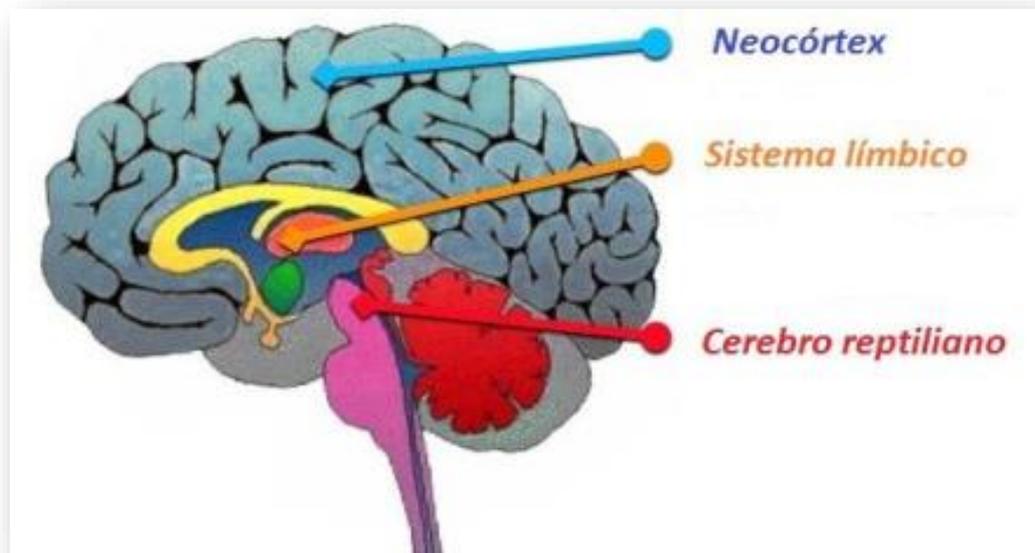


TÚ !

“La mente se crea mediante la interacción de los factores neuropsicológicos internos y las experiencias interpersonales.”



# Tres cerebros en uno.

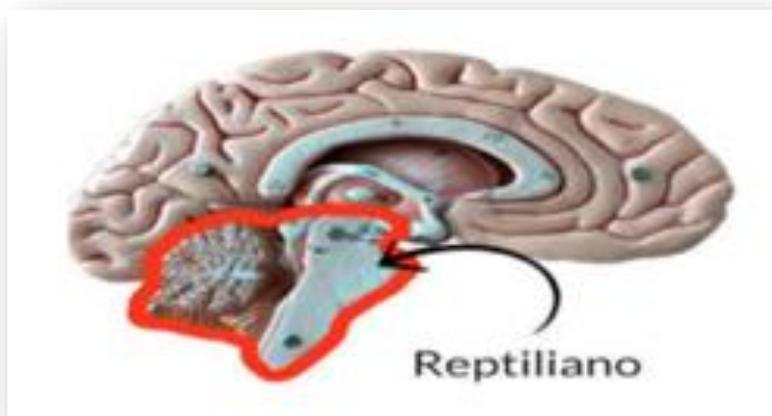


Todos los estímulos recibidos del ambiente pasan por este filtro.



# Cerebro reptiliano/ Instintivo.

El cerebro reptiliano es el encargado de nuestra supervivencia.



- Sistema nervioso autónomo.
- Tronco encefálico.

### Respiración.

- Mindfulness.
- Estrategias de respiración conscientes.
- Respiración diafragmática.

### Ritmo cardiaco.

- Actividad física.
- Alimentación balanceada.

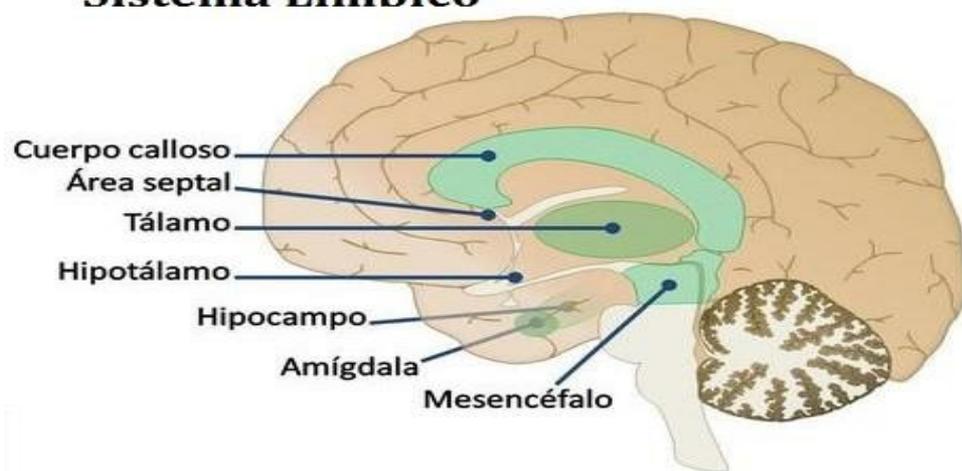
### Sueño/Vigilia.

- Horarios y rutinas.
- Reducción de tiempo en pantalla.

### Alimentación.

- Horarios establecidos de alimentación.
- Alimentación equilibrada.

## Sistema Límbico



- La vida emocional.
- Funcionamiento endocrino.
- Sistema inmunológico.

## Dopamina.

Mecanismos de recompensa y motivación. (Aumenta la atención y la memoria).  
Curiosidad, exploración, entusiasmo.

Con promoción del juego, utilización de música, al sacarlos del aula, brindarles experiencias novedosas, narrar cuentos y relatos, hacerlos mover.  
Al reconocerlos, y que sientan gratificación. Con la promoción de la sana competencia, la sensación de logro y de recompensa personal.

## Serotonina.

Regula el ritmo cardiaco, hormona del estrés y ayuda en la producción de melatonina.

Regular las funciones perceptivas y cognitivas.

Se acelera el aprendizaje.

Se inhibe el enfado, la agresión. Provoca un ánimo estable, sensibiliza frente al mundo que nos rodea; promueve la armonía y la apertura de los sentidos.

Promoviendo experiencias estéticas (salidas, obras de arte, música) y espirituales (yoga, mindfulness, meditación).

## Endorfinas.

Reduce el dolor y aumenta la sensación de placer potencia la dopamina y la serotonina atenúa la fatiga.

### MOVIMIENTO.

Ejercicio, risa, música, masajes, la visualización creativa, prácticas de relajación, contacto con la naturaleza .

## Oxitocina.

Bienestar, percibir emociones, cooperación, ayuda a crear relaciones armoniosas.

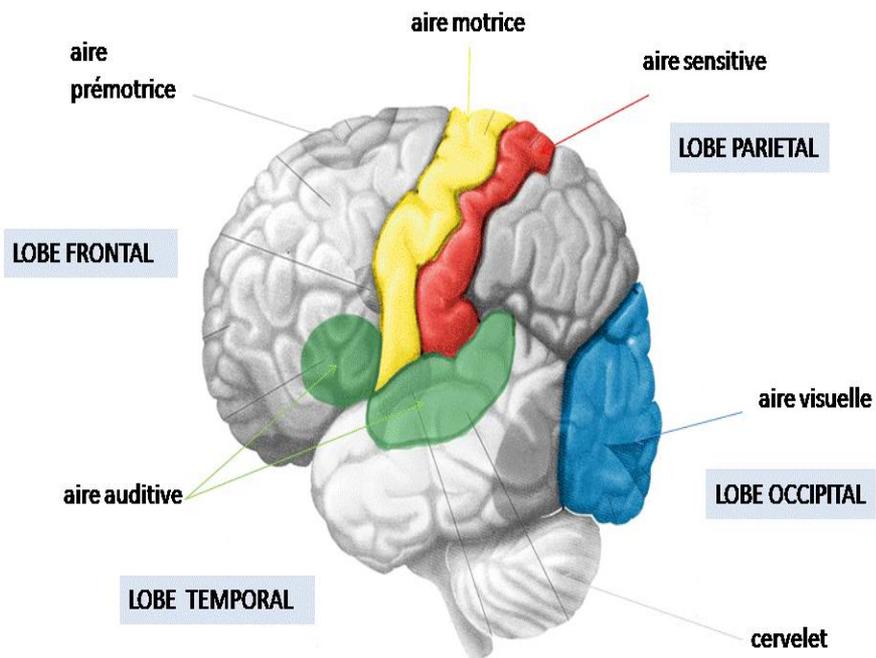
Mejorar los vínculos fuertes, desarrollar relaciones de confianza, el altruismo y la comunicación.

Contacto físico afectuosos, palabras positivas, ejercicios de escucha activa y validación de emociones.

Con prácticas del docente contenedor, palabras de consuelo, abrazos, besos, cariño, volumen y registro suave, miradas tiernas.

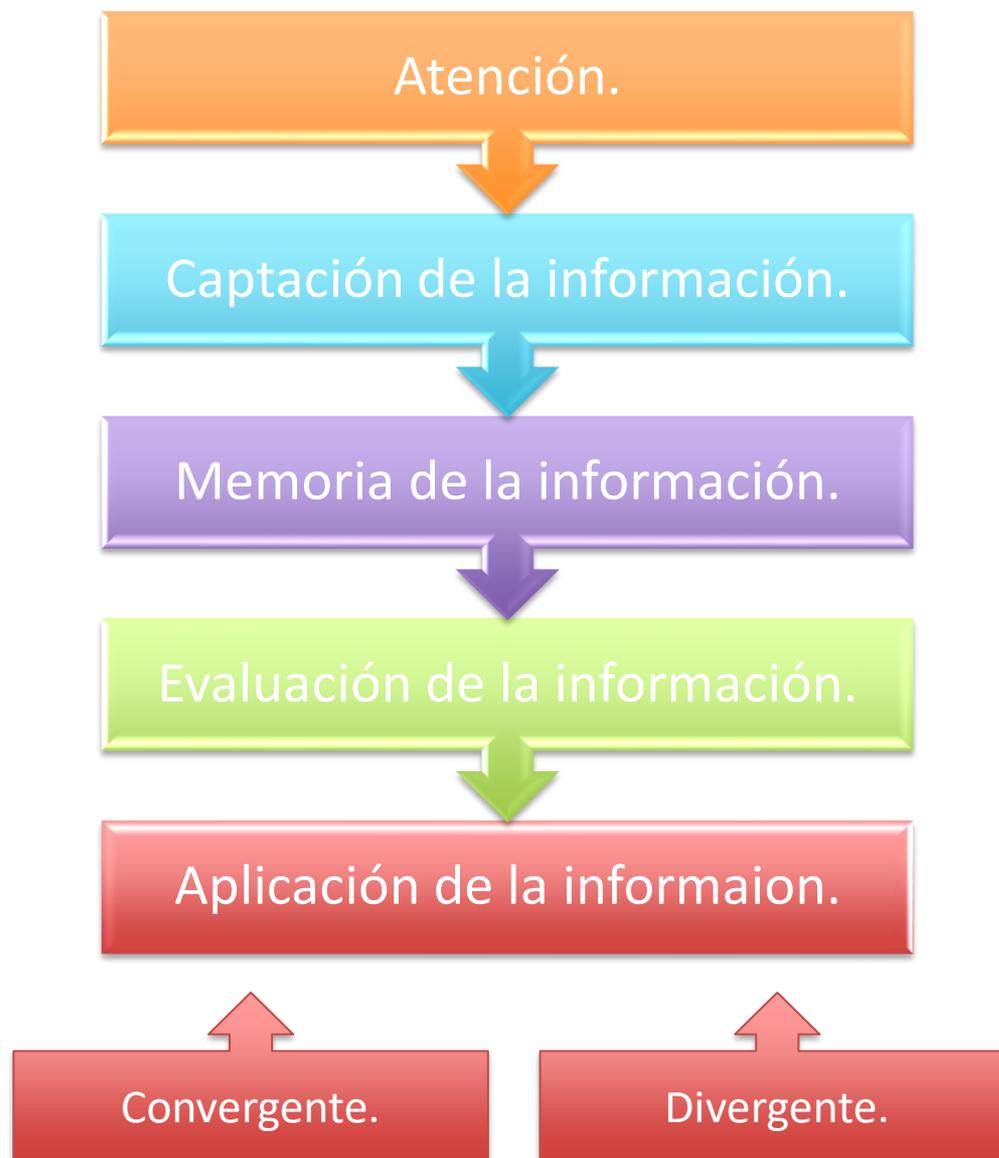
Fomentar la conexión con casa (un almohadón, fotos de sus seres queridos). Brindarles todo lo que genere cobijo y seguridad.

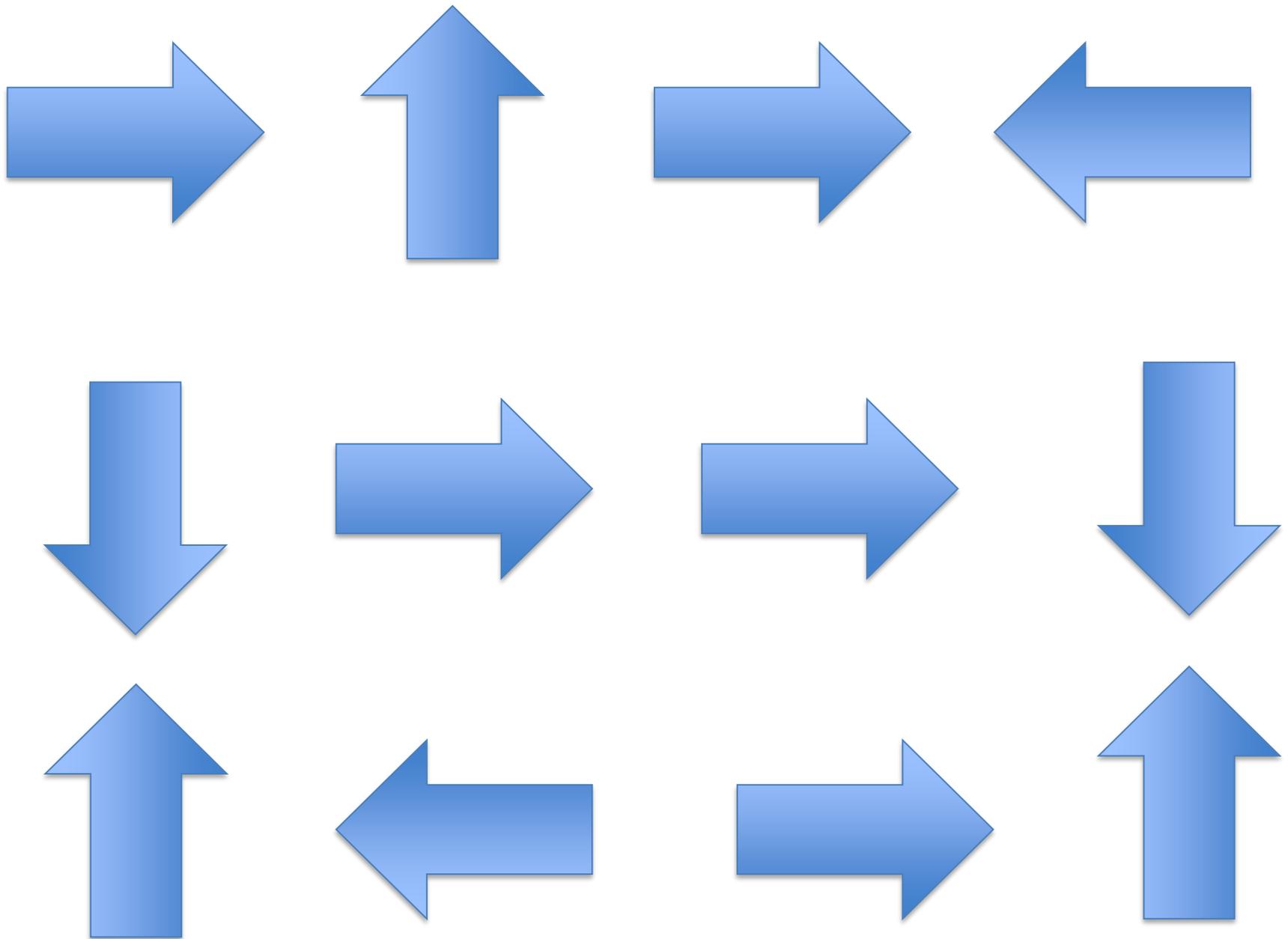
## NEOCORTEX



**El lóbulo prefrontal es la sede de:**

- Reflexión.
- Razonamiento y creatividad**
- Imaginación
- Resolución de problemas.**
- Planificación
- Consciencia**
- Toma de decisiones
- Resiliencia**







Filtro  
atencional.

- Trabajar desde retos.
- Disminuir estímulos del ambiente (Disminuir distractores como fotos, televisores, celulares, juguetes, etc).
- Evitar la sobre estimulación (Disminuir tiempo en pantallas).
- Dosificar los retos.
- Retroalimentación inmediata.



Captación de  
información.

- Trabajar juegos de pelota.
- Trabajar en mapas mentales.
- Deportes.
- Lectura en voz alta.
- Empleo de analogías.
- Lecciones de música y arte.
- Seguimiento de una instrucción.
- Caminatas al aire libre



Memoria de la  
información.

- Juegos de memoria.
- Disminuir procesos de estrés.
- Aprendizaje de un segundo idioma.
- Trabajar lenguajes informáticos.
- Utilizar diagramas de flujo.
- Memorización de poemas, canciones, obras de teatro.
- Aprendizaje de un instrumentos.

## Evaluación de información.

- Juegos de encuentra las diferencias y de atención al detalle.
- Clasificación de objetos.
- Juegos como cartas, monopolio, juegos en clave, rompecabezas.
- Pedir explicación sobre la causa y efecto de diferentes situaciones.
- Exigir el orden de los materiales y lugar en el que se encuentra.

## Solución de problemas.

- Ayudar en la compra del mercado.
- Juegos de estrategias.
- Creación de ensayos.
- Promover el aprendizaje desde la razón y no la memorización.
- Dar instrucciones con la implicación lógica.