NEUROPEDAGOGÍA Y MEDITACIÓN

Prof. Coach Adriana Méndez

AGENDA

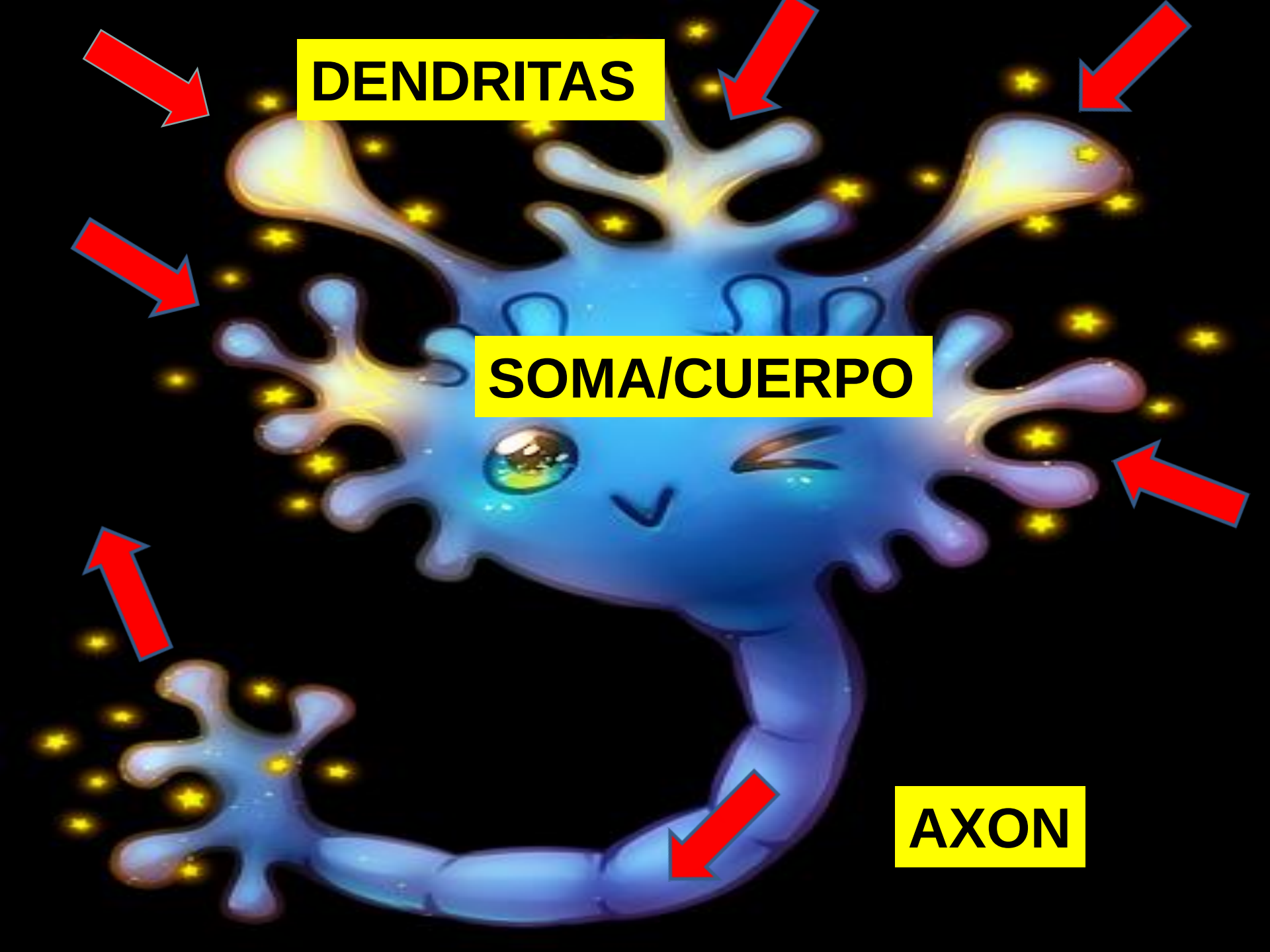
- ✓ ¿Qué es la neuropedagogía?
- ✓ ¿Qué necesita el cerebro para aprender y funcionar adecuadamente?
- ✓ Neuroplasticidad-Sinapsis-Redes neuronales
- ✓ 3 tipos de comunicación: Agresiva, Pasiva y Asertiva
- ✓ Gestión de las reacciones emocionales: Reacciones vs respuestas.
- ✓ Construir ambientes físico y emocionalmente resonantes: Sintonía y escucha activa
- ✓ Modelos mentales limitantes vs facilitadores
- ✓ Planteo y consecución adecuado de objetivos
- ✓ La meditación en el aula y sus beneficios
- ✓ Valores en acción

¿QUÉ ES LA NEUROPEDAGOGÍA?

Disciplina que estudia el cerebro como órgano del aprendizaje con el fin de contribuir a que todos los educandos puedan desarrollar sus potencialidades cognitivo intelectuales y emocionales al máximo.

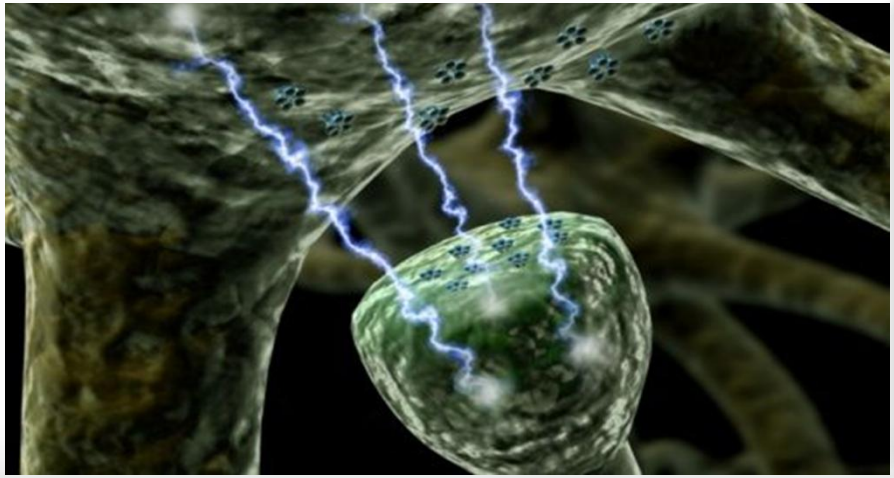
fppt.com

Conocer el órgano del aprendizaje

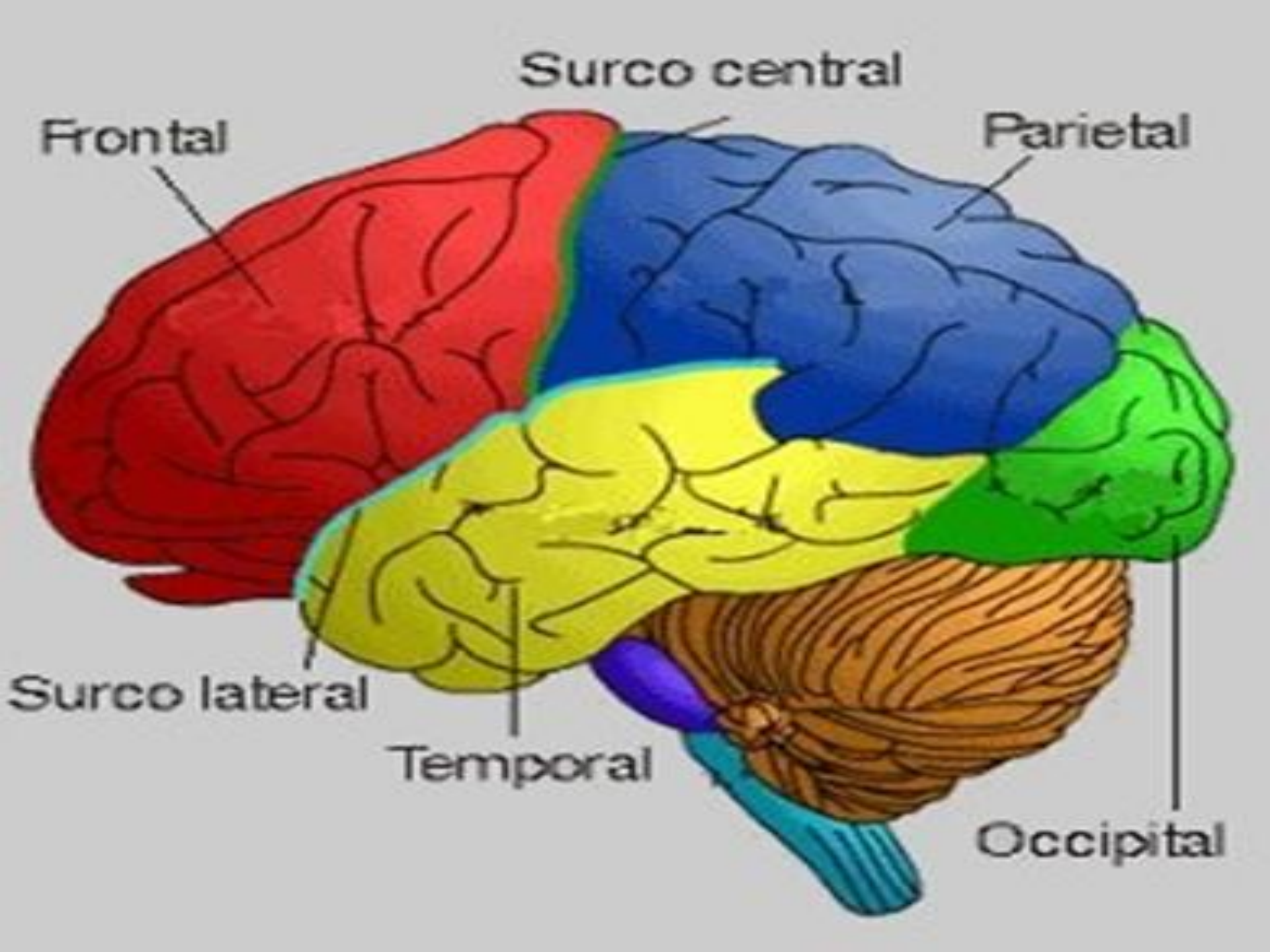

DENDRITAS
SOMA/CUERPO
AXON

Sinapsis

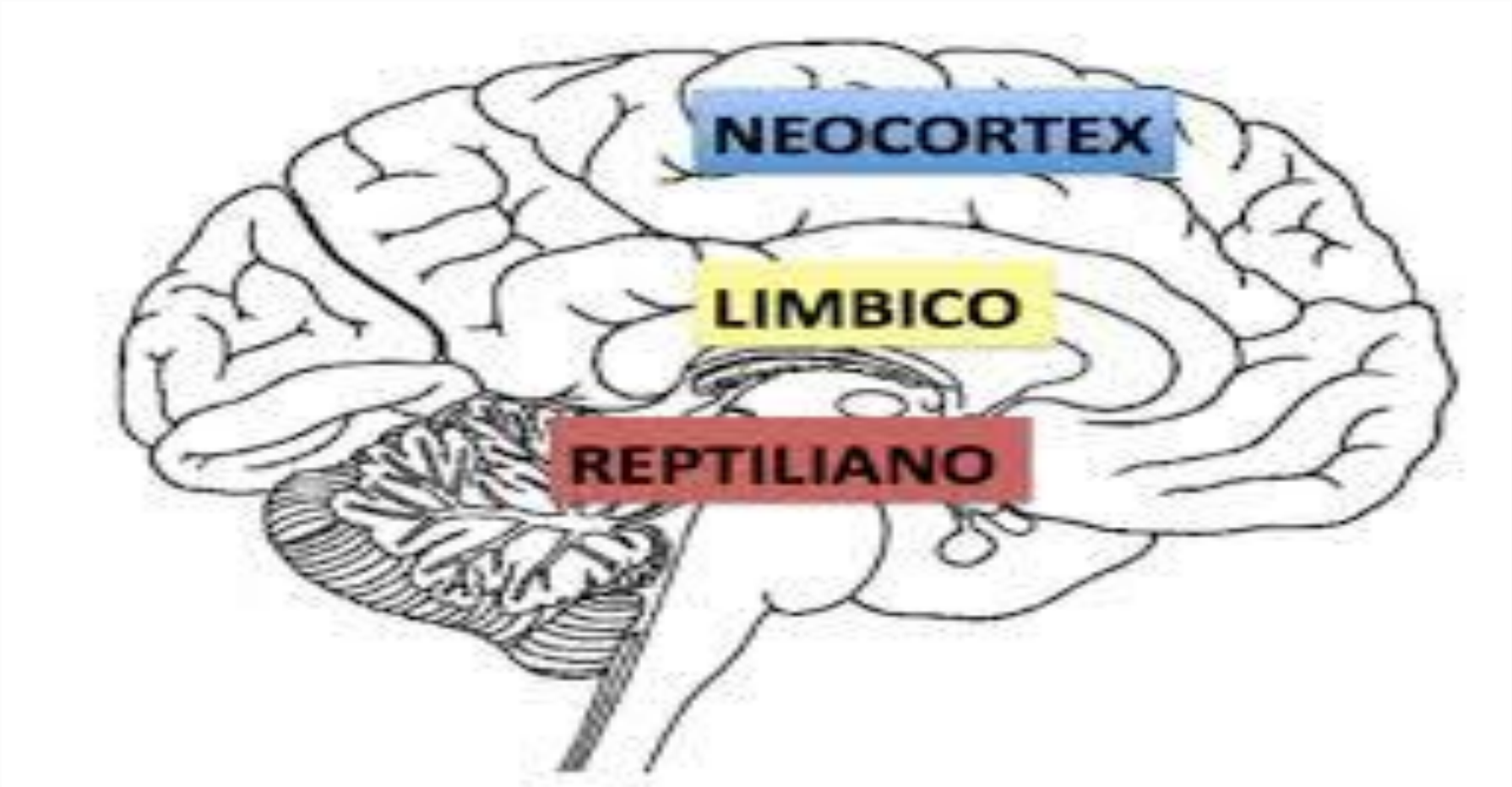
- Es la forma en que las neuronas se comunican entre si para crear redes neurales.



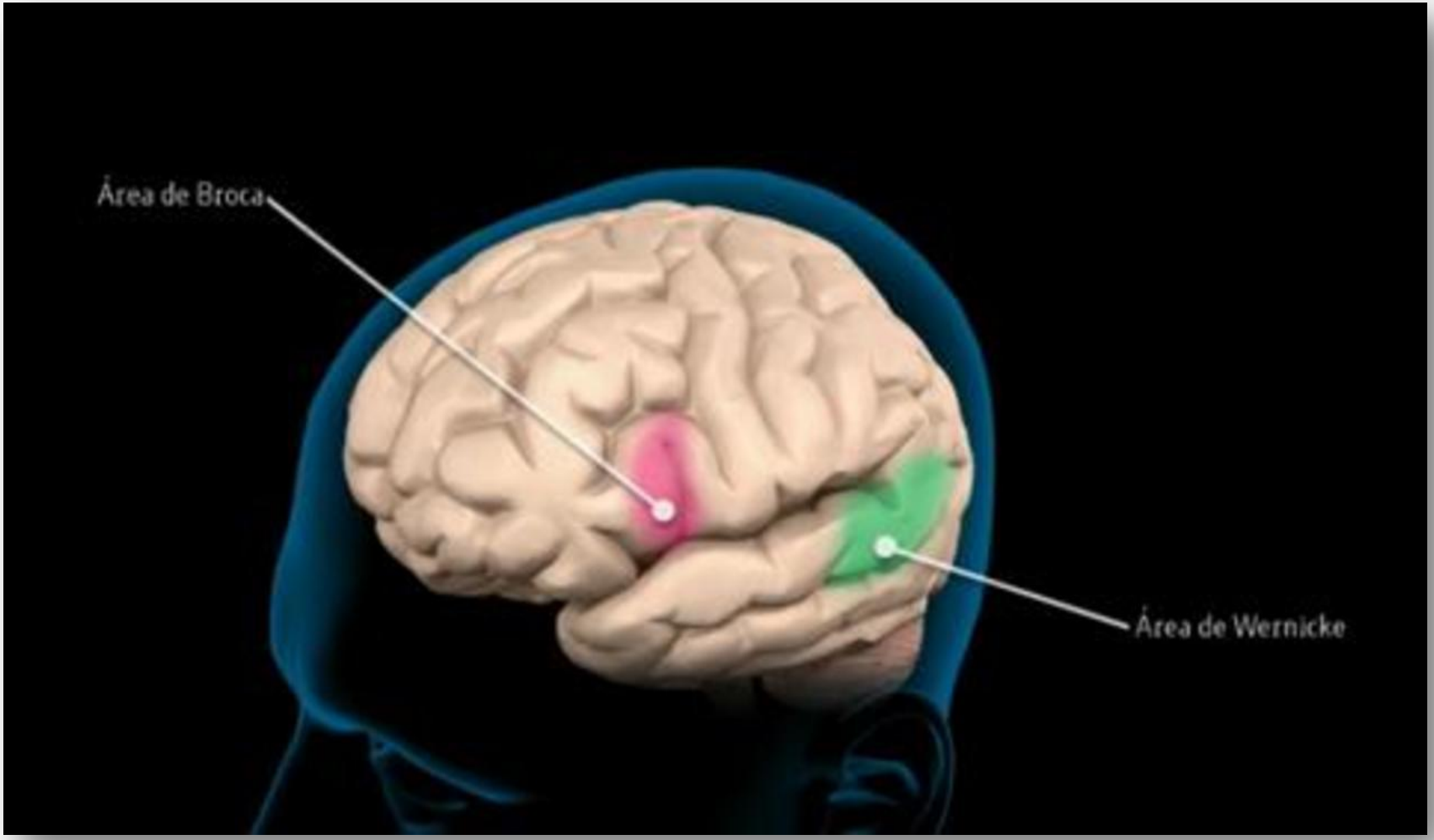
fppt.com


Surco central
Frontal
Parietal
Surco lateral
Temporal
Occipital

EL CEREBRO TRIUNO: Paul Maclean (1913-2007)



ÁREAS DEL LENGUAJE



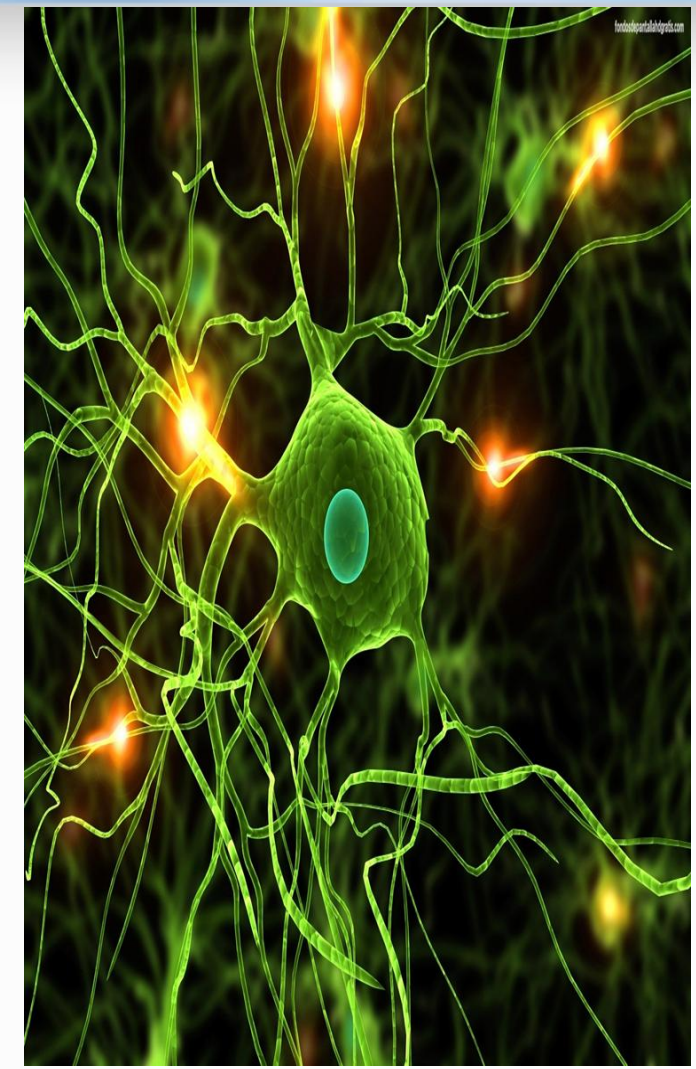
¿QUÉ NECESITA EL CEREBRO PARA FUNCIONAR BIEN?

- ✓ S.O.G.A
- ✓ Recreos mentales
- ✓ Seguridad
- ✓ Pertenencia a un grupo
- ✓ Entusiasmarse-motivarse
- ✓ Interacción social
- ✓ Generación de buenos vínculos
- ✓ **Ambiente físico y emocional resonante**
- ✓ Involucrarse afectivamente

¿QUÉ ES APRENDER?

- Si uno aprende, significa que la información se guardó en su memoria y que puede ser evocada en el momento oportuno

Y PUEDE SER UTILIZADA DE FORMA COMPETENTE



¿Sabías que el
el cerebro ignora
las cosas inútiles,
aquellas que no
necesita?
Como, por ejemplo,
el primer “el”
de esta frase.

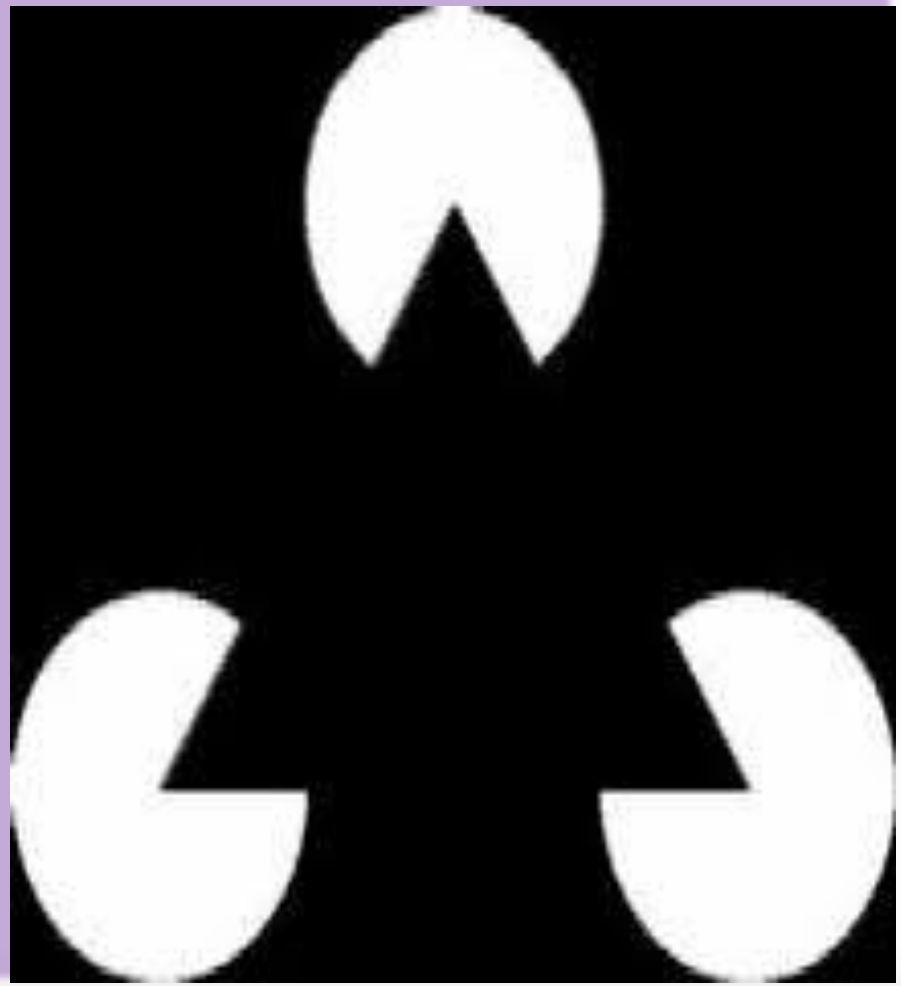
¿CÓMO PERCIBIMOS?

¿REALIDAD O ILUSIÓN?

¿QUÉ ES LA REALIDAD?

ES UNA INTERPRETACIÓN DE NUESTRO CEREBRO

La mayor parte de las veces no vemos **el 40%** de las cosas que creemos que estamos viendo, el cerebro rellena todo lo que no ve, y eso ocurre con todas nuestras percepciones, incluido nuestro estado personal: nuestra experiencia pasada va rellenando nuestra vida presente.



¿Estuviste demasiado tiempo y te quemaste?
Lo normal 9 meses, y a ti, ¿Te sacaron crudo?

Si el cerebro es el órgano del aprendizaje,
el aprendizaje debe ser cerebro-compatible o resonante

La resonancia

Capacidad para crear una atmósfera positiva, en la cual cada alumno pueda desarrollar su máximo potencial.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

CREAR UN ENTORNO FÍSICO Y EMOCIONAL RESONANTE

El aprendizaje complejo se incrementa por el desafío y se inhibe por la amenaza.

ENTORNO FÍSICO RESONANTE

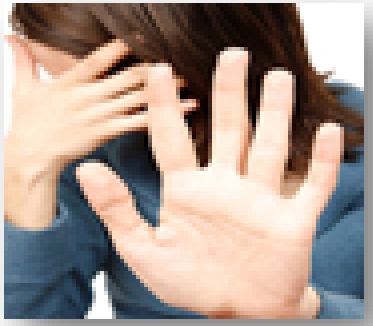
- Luz
- Temperatura
- Agua
- Disposición de asientos
- Música
- Mensajes Afirmativos
- Orden
- Aromas
- Colores

ENTORNO EMOCIONAL RESONANTE

- Inteligencia emocional
- Sintonía y Escucha Activa
- Liderazgo resonante
- Autoconocimiento
- Autogestión de las emociones

Entorno (las 3 "D")

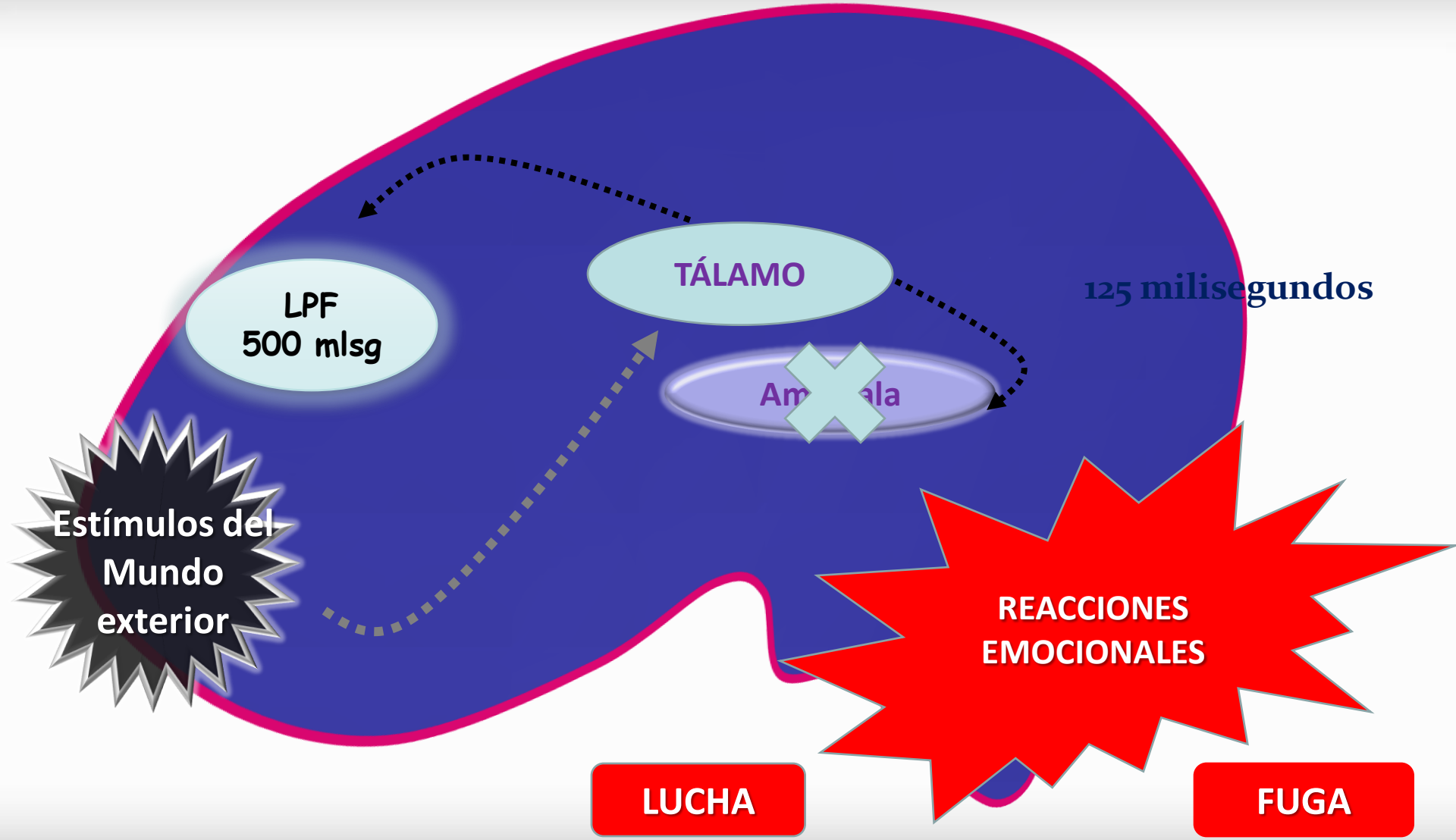
Disonante



Distrés

Downshifting

REACCIONES EMOCIONALES


LPF
500 mlsg
TÁLAMO
125 milisegundos
Estímulos del Mundo exterior
REACCIONES EMOCIONALES
LUCHA
FUGA

ALFABETISMO EMOCIONAL

ENTRENAR A NUESTROS LÓBULOS PREFRONTALES PARA QUE PUEDAN GESTIONAR LAS REACCIONES EMOCIONALES

LOS 3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN

LA COMUNICACIÓN PASIVA

IRNOS DE UN CONFLICTO

FUGA E INHIBICIÓN DE ACCIÓN

SUMISIÓN

LA COMUNICACIÓN AGRESIVA

LUCHA DEFENSIVA:
ATACA
ETIQUETA
INSULTA

POSICIÓN DE PODER

LUCHA OFENSIVA
SUPERIORIDAD

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Expresar deseos e ideas calmadamente

Poner límites. Decir que no

Dar y recibir halagos
Dar y recibir críticas constructivas

COMO ENTRENARSE HACIA LA ASERTIVIDAD

- **Enuncie** las frases en **primera persona:** “Yo pienso /siento…”
- **Describa la conducta que le molesta** de Ud. y/o de otros claramente.
- **Identifique que creencias limitantes** tiene y cambiarlas por otras más útiles o potenciadoras.
- **Priorice los objetivos, disfrutando** el aquí y el ahora.

COMO ENTRENARSE HACIA LA ASERTIVIDAD

- **Manifieste los deseos o sentimientos,** responsabilizándose por ellos. Decida por Ud. mismo.
- **Celebre sus logros** y concentrándose en lo que tiene y no en lo que le falta.
- **Resuelva** en vez de postergar.
- **Confíe en sus capacidades** y elabore distintas posibilidades para continuar.

ESTRUCTURA-FEEDBACK

OBSERVACIONES/EVIDENCIAS

SENTIMIENTO

NECESIDAD

SOLICITUD

EJEMPLO

- **“Rocío, estoy harta de que siempre llegues tarde. Estás siendo desconsiderada con el resto del equipo.”**

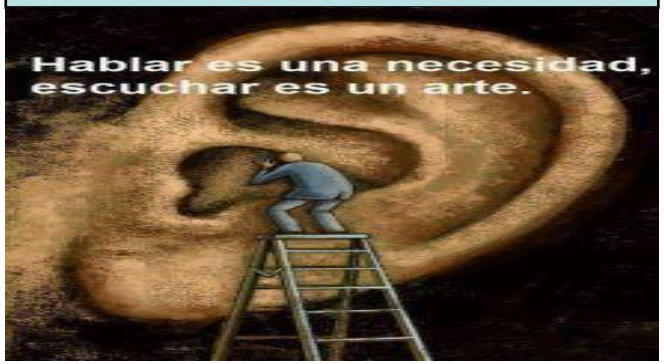
(Misma situación dicha en forma asertiva)

- Rocío, vi que hoy llegaste a las 10.35. Según lo que he registrado, es la tercera vez en la semana que te veo llegar muy después de las 10. (1)
- Cuando veo que sucede esto me siento tensa y algo preocupada (2) porque necesito coordinar temas importantes contigo, no te veo presente y no sé a qué hora llegarás. (3)
- Me gustaría que conversemos esto más a fondo para encontrar algo que funcione para todos. ¿Qué opinas? (4)

ENTORNO EMOCIONAL RESONANTE

SINTONÍA

ESCUCHA ACTIVA



RESONANCIA COGNITIVA

AFINIDAD

PARECIDOS

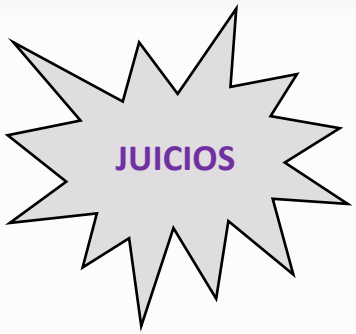
ARMONÍA

CONFIANZA

ESCUCHA ACTIVA

TAPONES

LECTURA DE MENTE


JUICIOS

COMPARACION

CONSEJOS NO PEDIDOS

IDENTIFICACIÓN

ASENTIMIENTO

ENSAYO

SOLUCIONES

PARAFRASEAR

PREGUNTAR

RESUMIR

MUY IMPORTANTE…

NO PREGUNTARNOS,

- ✓ ¿Por qué **NO** cambia tal o cual persona, por qué no puedo yo cambiar? ¿Por qué tal o cual sociedad no cambia?

MEJOR PREGUNTARNOS, ¿Qué es lo que quiere tal sociedad, tal o cual persona o yo **MANTENER**?

- ✓ ¿Por qué me pasa siempre lo mismo?

¿Qué puedo hacer para cambiar la situación?

fppt.com

PREGUNTAR

- Inicia un proceso de pensamiento más amplio
- Cambia nuestro foco de atención
- Detecta partes del G.O.D

PREGUNTAR

→ creencias

→ recursos

LA METACOGNICIÓN

Es la capacidad de:

- ✓ auto-regular los procesos de aprendizaje
- ✓ recabar, evaluar y producir información, en definitiva: de aprender.
- ✓ razonar sobre el propio razonamiento
- ✓ desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.

…que la persona sea capaz de entender la manera en que piensa y aprende y, así, aplicar ese conocimiento sobre estos procesos para obtener mejores resultados.

EJEMPLO

Monitoreo

- ¿Está funcionando lo que estoy haciendo?
- ¿Qué no entiendo de la tarea?
- ¿Cómo podría hacer esto de manera diferente?
- ¿Debo empezar de nuevo?
- ¿En qué puedo cambiar mi manera de trabajar/estudiar para ser más efectivo?
- ¿Qué estoy aprendiendo exactamente?
- ¿Qué puedo hacer para aprender más y mejor?

Si crees que
No puedo
para qué me voy a
Esforzar

Lo haré bién porque mi profesor piensa que se hacerlo
EFECTO PIGMALIÓN

Lo haré bién porque yo pienso que se hacerlo
EFECTO GALATEA

MODELOS MENTALES

“Tratémonos a todos por igual, es decir, en forma diferente.”

Ghandi

“El mapa no es el territorio, sino la representación del mismo.”

Korzybski

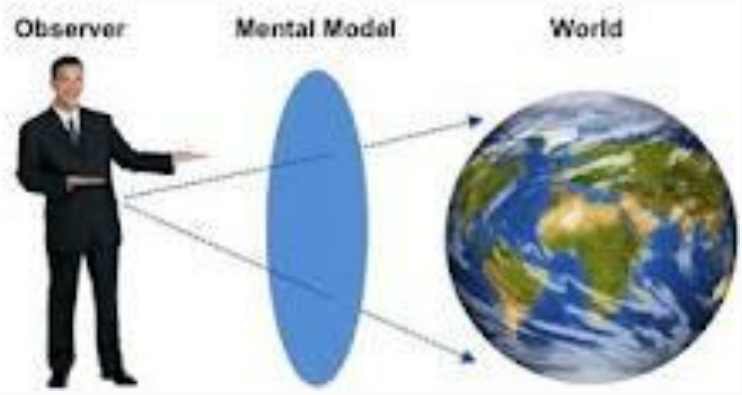
MAPAS /MODELOS MENTALES: FILTROS

Neurológicos: **Sistemas Representacionales o Canales de Comunicación**

- **V**isual
- **A**uditivo
- **K**inestésico

Sociales e Individuales

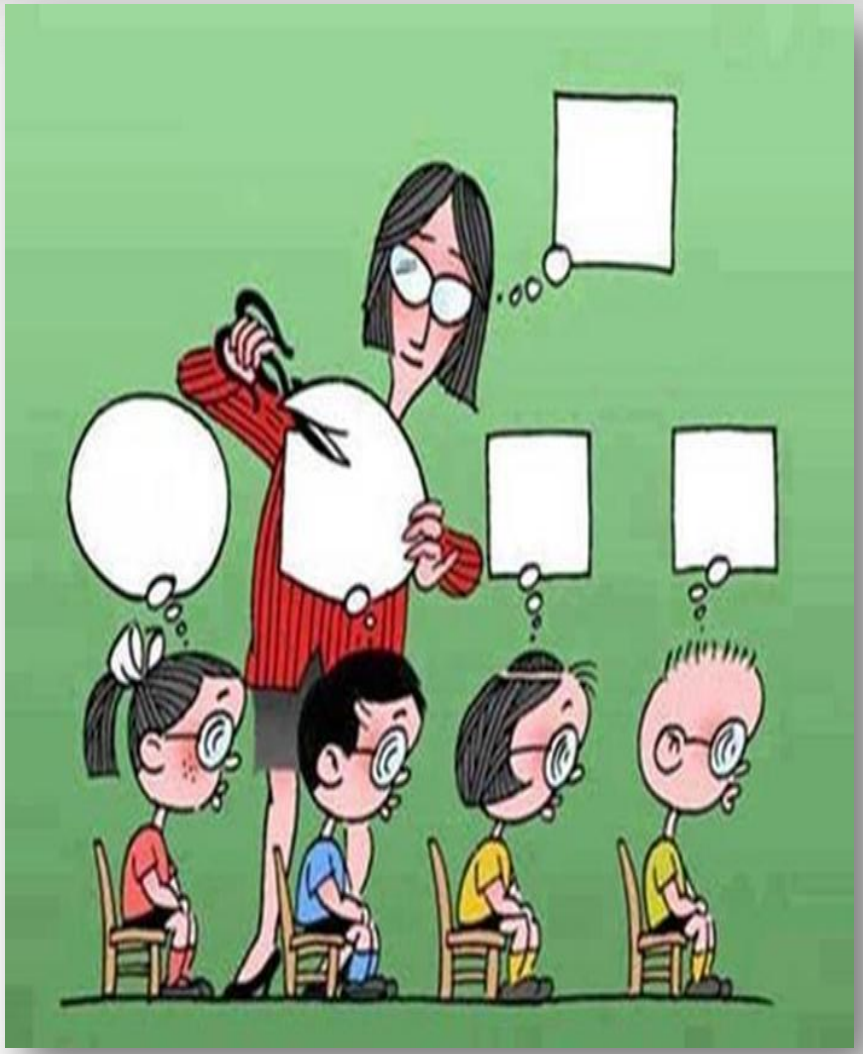
- Creencias
- Valores
- Estilos de Elección
- Lenguaje



TRANSGRESIONES AL LENGUAGE G.O.D.

- **G**eneraliza
- **O**mite
- **D**istorsiona

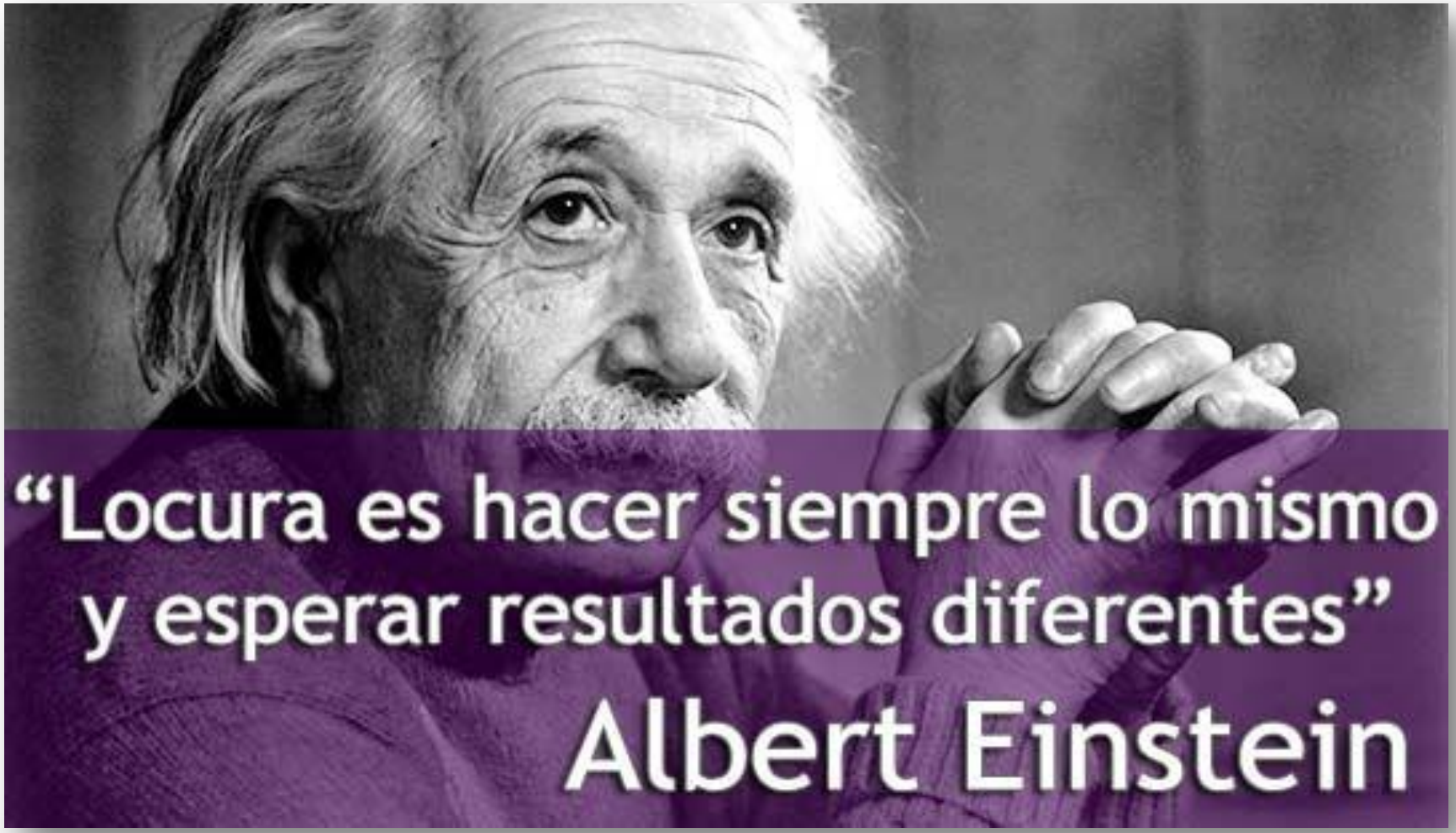
GENERALIZACIONES



OMISIONES

DISTORSIONES

CAMBIANDO


“Locura es hacer siempre lo mismo
y esperar resultados diferentes”
Albert Einstein

¿Cuál es la característica única que tiene el cerebro que lo diferencia de los otros órganos y que permite el aprendizaje?

NEUROPLASTICIDAD **APRENDIZAJE**

Capacidad que tiene el cerebro para reorganizarse, adaptarse y modificarse durante toda la vida

LA NEUROPLASTICIDAD

FACTORES QUE LA FAVORECEN

- Actividad física
- Educación cerebro-compatible
- Nutrición
- Descanso
- Interacción social

FACTORES QUE LA DIFICULTAN

- Mala nutrición
- Educación deficiente
- Poca o nula actividad física
- Pocas horas de descanso
- Hábitos tóxicos
- Poca interacción social

MANERAS DE EMPEZAR A CAMBIAR

- Establecer objetivos claros y medibles
- Alinear creencias y valores hacia el objetivo
- Hacer un cambio por vez
- Escuchar, observar y hacer lo que otras personas tienen lo que quieren lograr
- Tener decisión y resistencia a la oposición y continuar
- **Ver a los “fracasos” como “fertilizantes” en su camino**
- Tener confianza en el equipo, en el líder y sus capacidades para el logro
- Hacer el “viaje” DIVERTIDO!

Alicia: “ ¿Querrías decirme, por favor, adónde tendría yo que ir desde aquí?”

Gato: “Eso depende en gran parte del sitio al que quieres llegar.”

CAMBIANDO

Estado Presente →

-

Interferencias

+

Recursos

→ **Estado Deseado**

CONDICIONES

- ✓ Expresado en forma positiva y concreta
- ✓ Demostrable en forma sensorial
- ✓ Ubicado en el contexto de manera apropiada: con quién, cuándo, dónde
- ✓ Iniciado por mí
- ✓ Preservando la ecología interna y externa

NEUROCIENCIA CONTEMPLATIVA

fppt.com

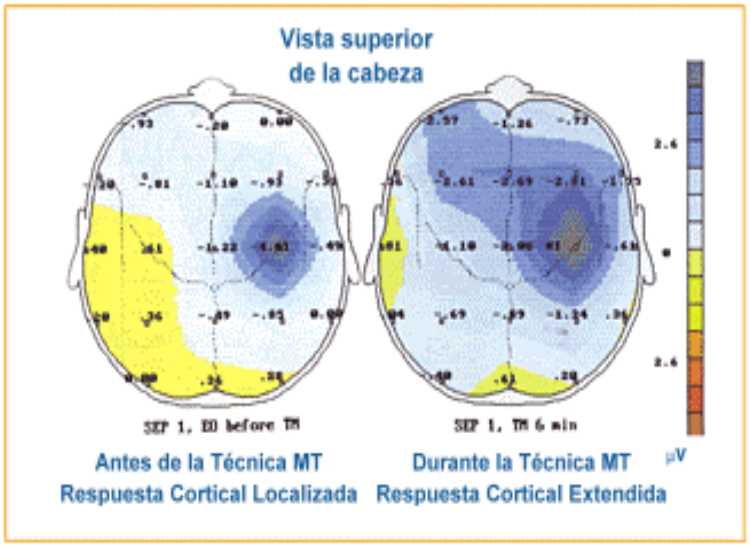
LA MAGIA DEL SILENCIO

- **Tiene un impacto enorme en el cerebro.**
- **Crecen nuevas células en el hipocampo, la región del cerebro relacionada con la memoria, las emociones y el aprendizaje**

LA MEDITACIÓN

Aumento en el uso de Reservas Ocultas del Cerebro

CON EL PROGRAMA DE **MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**



8 SEMANAS-40’ POR DÍA

¿QUÉ CAMBIA EN EL CEREBRO?

- La corteza cingulada posterior, asociada con la divagación y la importancia de sí. Más conciencia de uno mismo.
- El lado derecho del hipocampo, asociado con el aprendizaje, la cognición, la memoria y la regulación de las emociones. Aumenta su grosor y la cantidad de neuronas
- La juntura temporoparietal, en donde se procesan la toma de perspectiva, **la empatía y la compasión**.
- El puente troncoencefálico, en donde se produce una buena cantidad de los neurotransmisores con los que funciona nuestro cerebro.
- La amígdala cerebral se reduce y por ende, disminuye las emociones negativas como la angustia, el miedo y la tensión.

BENEFICIOS

- Mayor capacidad memorística
- Mayor capacidad de aprendizaje
- Más empatía con las demás personas
- Reducción del estrés negativo o distrés
- Reducción del riesgo de depresión
- Mejoramiento de la capacidad de atención y concentración
- Reducción de los procesos inflamatorios
- Reducción de la intensidad de los procesos dolorosos
- Mejor funcionamiento del sistema cardiovascular

LO MÁS IMPORTANTE:

Reduce el MIEDO y la IRA

fppt.com

VALORES EN ACCIÓN

- Pensar en alguien a quien admiramos. Hacer una lista

VALORES EN ACCIÓN

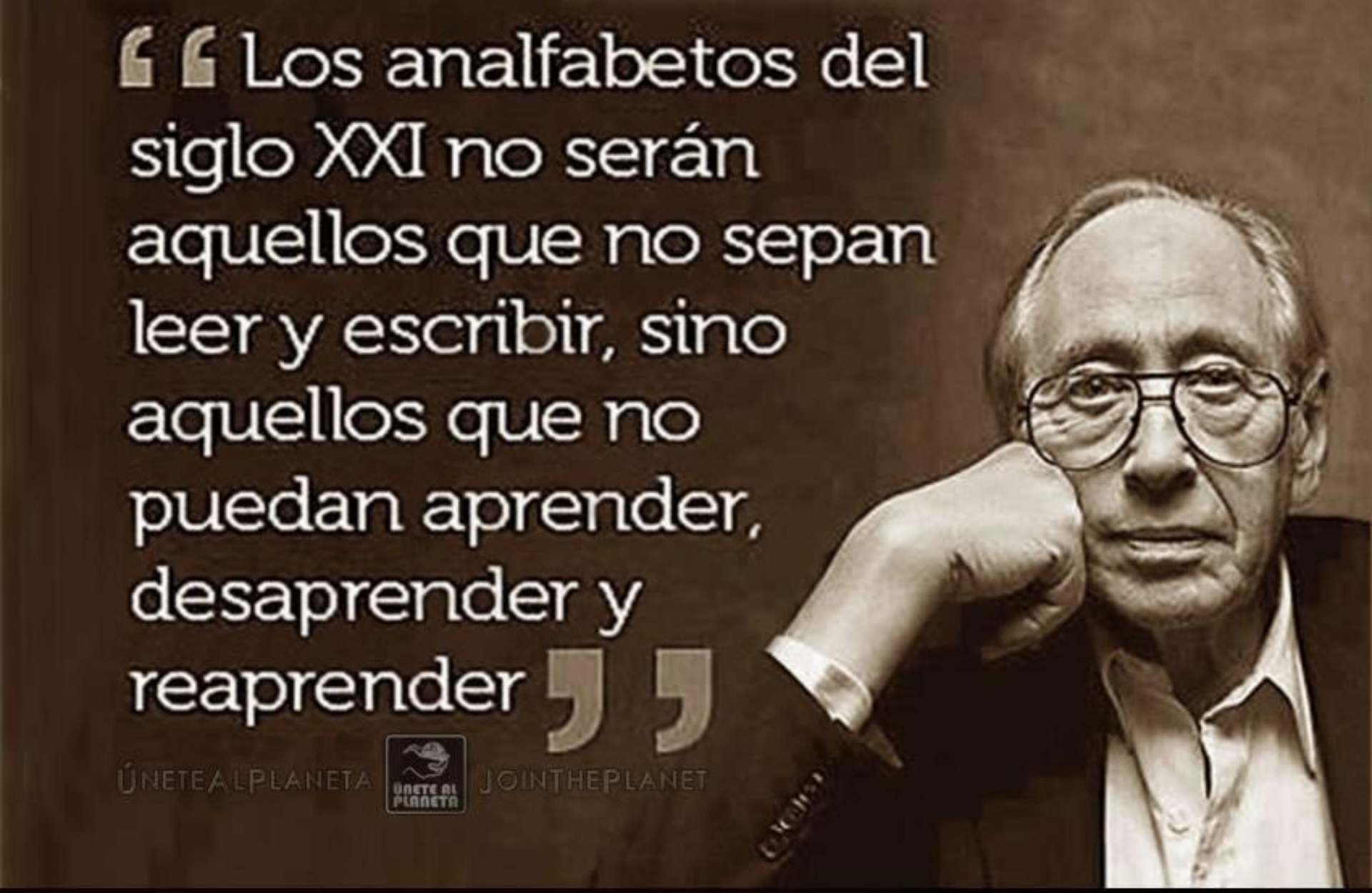
- ✓ Hacer una lista de personas a quienes ustedes admiran
- ✓ Anotar 5 cualidades que ellas tengan
- ✓ ¿Cuáles de estas cualidades ustedes poseen o quieren desarrollar?
- ✓ Anotar en cada cualidad cómo la demuestran en la vida diaria

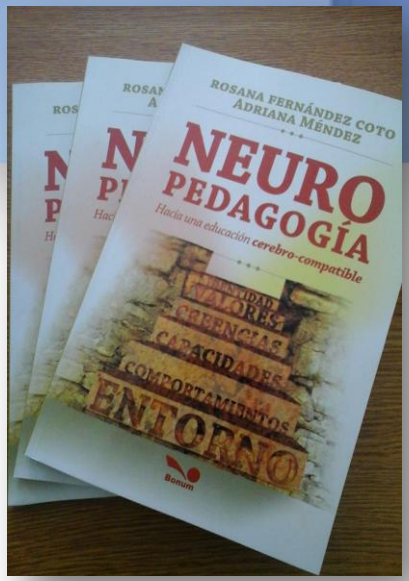
TENER EN CUENTA

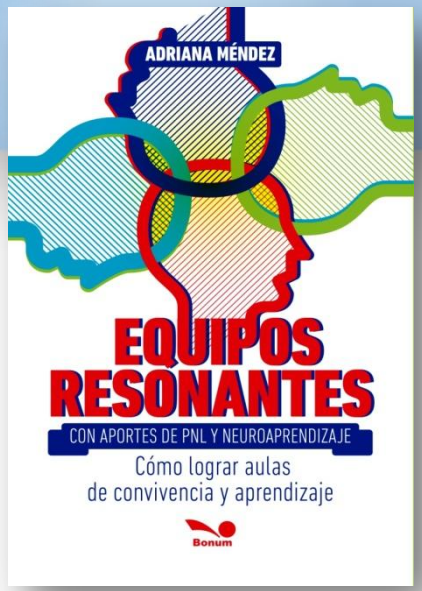
- “Uno de los secretos de una buena vida es que tienes que ponerte en la lista de personas a las que admiras.” **Sócrates**

- “La felicidad es directamente proporcional al grado de admiración que se tenga de usted mismo.” **Fred Kofman**

Elija el lado feliz
de la vida
GENIUDO


“Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender y reaprender”
ÚNETEALPLANETA
ÚNETE AL PLANETA
JOINTHEPLANET
Alvin Toffler





¡MUCHAS GRACIAS!

Prof. Coach ADRIANA MÉNDEZ

Cyc_consultora@fibertel.com.ar

Blog: cambiatucerebro.wordpress.com