

Desde nuestro nacimiento estamos condicionados al **aprendizaje**, **necesitamos sobrevivir**, hay cosas que nos costarán más como las **voluntarias** donde **reinará la consciencia y la necesidad** y otras **automáticas** donde **no tendremos que esforzarnos contando con aquellos mecanismos inconscientes del cerebro que nos permitirán con facilidad innata guardar información.**

Tenemos que para aprender necesitamos de un sistema atencional, que nos proporciona la **atención** capacitada con 3 funciones:

de **Alerta**: Nos ayuda a mantener un estado de alerta.

De **Orientación**: los sentidos se centran en determinada información.

Y de **Atención Ejecutiva**: Que sería quién regula esa información y distribuye en nuestro cerebro con el fin de conseguir nuestras metas ó planes.

Atención la cual nos permite fijarnos, en el medio, en los **estímulos** ó cambios que nos obligan a decidir con el objetivo de recavar **información**. La **memoria** también va ligada a la atención ya que gracias a ella vamos construyendo nuestro mundo interior y a través de él evaluamos la realidad exterior.

La Capacidad de centrar la atención és el paso previo al aprendizaje y la memorización.

La memoria, como bien preciado, és muy importante para el ser humano para mejorar la calidad de vida y la clase de información, las clases de memoria serán las que obedezcan a una persona que triunfe ó fracase en la vida, y no olvidemos que existen factores que mejoran nuestra memoria como dormir bien , la alimentación y el entrenamiento.

La información, consigue captar nuestra atención a través de: La novedad, la sorpresa, la predicción, la anticipación positiva, etc..., atendiendo siempre a que los niveles de estrés sean bajos.



Esta información llegada al cerebro a través de los estímulos dictados sentidos (Vista, oído, olfato, gusto y tacto ó en combinaciones entre ellos), és alojada en nuestra computadora cerebral ó área que nos hace realmente humanos y nos diferencia de las otras especies: **Los Lobulos Prefrontales (cerebro cognitivo-ejecutivo)**, provisto de capacidad de evaluar, razonar, pensar, planear estrategias, comunicarse, etc... y responsable de nuestra inteligencia emocional tanto a nivel personal como social; desglosemos las 2 palabras que competen a los LPF:

***Ejecutivo**: Por una parte que nos permite dirigir nuestra conducta hacia un fin y la capacidad de planificar, llevar a cabo y corregirla.

*Y por otra parte **Cognitivo**: Encargada de las funciones de atención, memoria, lenguaje, razonamiento y capacidades visoespeciales.

Continuamos en ésta parte sobre los **estímulos** y éstos que provocan **emociones** debido a razones de experiencias anteriores de **dolor** en cosas negativas ó de **Placer** en cosas positivas, que éstas también pueden ser mezcladas produciendo así rangos de experiencias más amplios; Cuanto más distancia haya entre emociones básicas, menos probable será que se mezclen. Si se mezclan emociones primarias, es probable que aparezca el conflicto, por ejemplo el miedo y la sorpresa, llevando a un estado de alarma y ó temor.

Emociones, expresadas gestualmente ó con palabras teniendo sus 2 componentes el cuantitativo, ordenandolo en Positivas ó negativas y el cuantitativo que determinará el grado de intensidad.

No nos podemos dejar el concepto **Conducta** al hablar de emociones, que dependerá de nuestro estado de ánimo, **éste emocional** nos impulsará a hacer; Así éstas conductas dirigidas conscientemente son capaces de producir cambios humorales y fisiológicos tanto al cerebro como en el resto del cuerpo. Hablamos ahora de sensaciones intensas de placer y satisfacción, que són síntomas de garantía de supervivencia, **que pasará por un circuito de de recompensa** donde primero se creará un estímulo (**deseo**), como segundo realizamos ó cumplimos el deseo (**acción**) y como tercero se vé completada la acción (**satisfacción**).

Hasta ahora hemos estado hablando de placer, satisfacción, somos felices, pero que pasa si sucede al revés ó el cuerpo se pone en estado de alerta por que las mencionadas emociones no son lo positivas que nosotros pretendemos y nuestro organismo de una situación natural de equilibrio pasa a un estado bajo de ánimo, se denotan cambios sustanciales en el cuerpo de mal estar, podriamos identificarlo como **estrés**, debido a tensiones surgidas y que nos interrumpen una capacidad que hasta ahora teniamos como natural para para aprender y memorizar; lo significaremos con las siguientes etapas:

- 1) Etapa de alarma, ó reacción.
- 2) Etapa de resistencia, cuando el organismo utiliza todas las fuerzas propias y éstas pueden presentar síntomas de insuficiencia.
- 3) Etapa de Agotamiento y extenuación donde el cuerpo entra en colapso y le resulta adaptarse a la nueva situación y sus recursos son insuficientes.

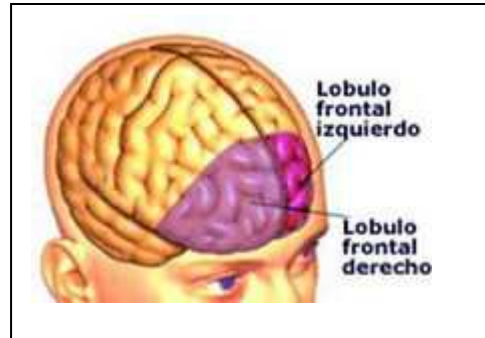
Como manejarlo: No és suficiente solo con descansar, hay que buscar un aliciente importante a éste complemento como: La lectura creativa, las artes manuales, la música, el baile, el yoga, etc...

El descanso és insuficiente para combatir y liquidar el estrés pero si para tomar fuerzas y cargarse de energia para afrontar nuevo aprendizaje y que

nuestra computadora (UCCM) resuelva más rápidamente el procesamiento de la información que recibimos y ordene los datos.

Intentemos profundizar un poco más sobre los **Lóbulos Prefrontales**, y entenderemos perfectamente el porqué de la importancia de éste nuestro “disco duro” como única parte del cerebro, que no tiene nada que ver con tareas rutinarias y que funciona y trabaja para el desarrollo de funciones ejecutivas tales como:

- *El control de la expresión.
- *Manejo de la atención sostenida.
- *Capacidad para prioridades
- *Desarrollo de planes.
- *Resolución de problemas.
- *Organización.
- *Entrenamiento y flexibilidad, etc....



Los **diferentes módulos prefrontales** y que hacen:

Módulo orbito frontal:

- *Veta acciones inapropiadas, vetando el impulso emocional.
- *Nos faculta para postergar respuestas de huida y agresión.
- *Lesiones en éste módulo, producen cambio de personalidad.

Módulo Ventro Medial:

- *Las emociones positivas y negativas se convierten en sentimientos (percepciones conscientes)
- *Reune todas las percepciones y le dá sentido a nuestra existencias.
- *Acumula los datos de aprendizaje cultural y ético.

Módulo dorso lateral:

- *Seleccionar de entre varias opciones posibles.
- *Tomar decisiones voluntarias
- *Hacer planes futuros
- *Analizar resultados ó cambiar de táctica.

Módulo singular anterior:

- *Función de mantener el foco de atención a los estímulos generados internamente.
- *Estímulo del cuerpo captador.
- *Se enciende con gran intensidad cuando una persona siente dolor, y cuando es consciente de sus emociones.

Después de hablar un poco del aprendizaje, las emociones, la memoria,... y recavar en el “**disco duro**” (LPF), veamos y hagamos un repaso desde fuera recordando los principios básicos de **Neurosicoeducación**, para cuidar nuestro cerebro, y la correcta activación de los **Lóbulos prefrontales y sus funciones cognitivas y ejecutivas:**

- 1) **El contexto:** =====> **Donde nos encontramos.**
- 2) **Captar la atención focalizada:** Objetivo====> **Llamar la atención.**
- 3) **Captar la atención sostenida y selectiva:**==> **Propuestas Motivadoras.**
- 4) **Proponer llevar a la práctica lo aprendido:** **Estímulos=> en acción.**
- 5) **Significado Personal:** => **Aprendizaje se basa en experiencias anteriores.**
- 6) **Educar para todas las UCCM y ser un pigmalión**> **Docente=Guía=Pigmalión.**
- 7) **Respetar los tiempos de atención del cerebro:**> **Ciclos del cerebro(alto-bajo)**
- 8) **Conocer y nivelar estados emocionales**> **Ejercicios para niveles óptimos aprendizaje.**
- 9) **La importancia de la actividad física:**> **Contribuye a mejorar la capacidad y el rendimiento cognitivo-ejecutivo.**
- 10) **El aprendizaje Cognitivo-Ejecutivo exige “tiempo y repetición”**> **Cuanto más sea la impresión para la primera etapa, más fácil para las otras restantes.**
- 11) **Los límites de la atención cognitiva:**> **Dependerá de nuestra memoria de trabajo.**
- 12) **El aprendizaje emocional es rápido, no exige repetición y es difícil de olvidar:**> **Clima entre los capacitadores y los alumnos. Integración, respeto y valores.**
- 13) **El estrés no es compatible con el aprendizaje cognitivo-Ejecutivo:** **Si la UCCM, percibe peligro se enciende el sistema de alerta.**
- 14) **Los Ejercicios de Relajación y Respiración contribuyen al aprendizaje:**> **Modelar emociones y a prepararse para el aprendizaje.**
- 15) **Estimular los sentidos y usar imágenes**> **Estimulación con apoyo mejor.**
- 16) **Descansar para aprender:**> **Descansar, fijar lo aprendido.**
- 17) **Alimentarse para aprender:**> **Dietas equilibradas.**
- 18) **Las islas separadas se unen**> **Consolidación de redes neuronales.**
- 19) **Relaciones y el aprendizaje social:**> **Pertenecer a..... garantía de supervivencia.**
- 20) **Tener presente lo implícito en el aprendizaje:**> **Forma implícita-inconscientemente sin que la persona tenga conciencia de la misma.**
- 21) **Neuroplasticidad:**> **Talento+Competencias; recurrir a sacar el máximo potencial.**
- 22) **Dedicar tiempo para el optimismo aprender a ser feliz:**> **Reír, compartir, felicidad; aumenta la positividad.**
- 23) **Principio de adecuación:**> **Afrontamiento gradual de desafíos, cada vez más altos.**
- 24) **Importancia del alfabetismo neurocientífico:**> **Enseñar y que otro aprenda lo que hemos aprendido.**