



RECREOS MENTALES



Carmen Barrientos

Mar Núñez



Licencia de Creative Commons

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0
Internacional.



¿QUÉ SON?



Periodos de tiempo breves de entre 5 y 10 minutos que se llevan a cabo al concluir una actividad determinada dentro de un aula con el objetivo de mejorar las funciones ejecutivas del alumnado destinadas a la mejora del rendimiento académico, la atención y la motivación

(Aguilar, Gil, Ortega y Rodríguez, 2020)

Actividades independientes diseñadas (de 1 a 10 min) para refrescar el cerebro bien durante las clases académicas o bien entre transiciones”
(Méndez-Giménez, 2020)

ATENCIÓN CON LA ATENCIÓN

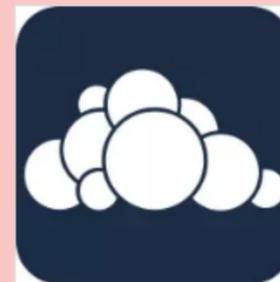


William James (1890) definía la atención como “el proceso por el que la mente toma posesión, de forma vívida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente. Focalización y concentración de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras” .

<https://drive.google.com/file/d/1g7tngywdljer-K1chCA3adrLVd78PJbp/view?usp=sharin>



GUÍA para el Profesorado sobre patología neurológica



A safe home for all your data

Guía para el profesorado sobre patología neurológica infantil (1).pdf is publicly shared

 EM Cloud



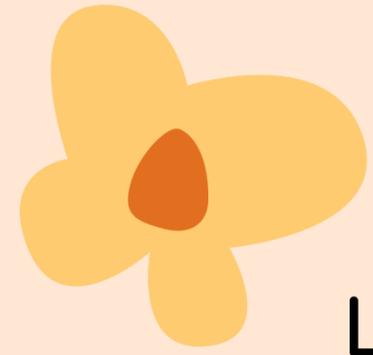
Organigrama para diagnóstico de TDHA, TEA y otros trastornos.



A safe home for all your data

Organigramas para Educación.pdf is publicly shared

 EM Cloud



¿POR QUÉ LA ATENCIÓN TIENE FLUCTUACIONES?

La atención consiste en una oscilación neuronal coherente entre :

TPN (TASK POSITIVE NETWORK)
Y TNN (TASK NEGATIVE NETWORK)

La mente “divaga” es cuando actúa la red neuronal por defecto (RND), también llamada TNN

Se deja de prestar atención al estímulo externo por:

Intromisiones relativas al yo (intromisiones yoicas)

o

Intromisiones asociativas.





Clasificación más común de la atención

ATENCIÓN SELECTIVA

De entre todos los estímulos que se presentan ante nosotros, saber elegir los más adecuados. Este tipo de atención se encuentra entrelazada con la memoria de trabajo, muy importante a tener en cuenta para las matemáticas (resolver problemas por ejemplo). (Ejemplo que tengan que buscar a un sospechoso de entre otros elementos distractores como otros sospechosos haciendo mención a ciertas características.

ATENCIÓN FOCALIZADA

Es el tipo de atención que ponemos en marcha cuando debemos poner el máximo de nuestra capacidad en la discriminación de un estímulo.



ATENCIÓN SOSTENIDA

Es el tipo de atención que ponemos en marcha cuando debemos fijar nuestra atención en una clase de estímulo por un tiempo prolongado evitando en medida de lo posible el decaimiento de esta. (Ejemplo: Buscando a Wally)



Clasificación más común de la atención

ATENCIÓN DIVIDIDA

Atender a dos estímulos a la vez, pudiendo responder de manera correcta a ambos estímulos a la vez (multitarea)

ATENCIÓN ALTERNA

Ir pasando de atender un estímulo a otro de manera rápida sin perder eficacia (se puede trabajar mediante una multitarea en la que haya que hacer cambios muy rápidos de actividades variado el estímulo que debe ser procesado.).



Cómo mejorar la atención en los niños



PÍLDORAS PARA LA MEMORIA



“El aprendizaje es como una torre, hay que ir construyéndolo paso a paso”

LEV VIGOTSKY

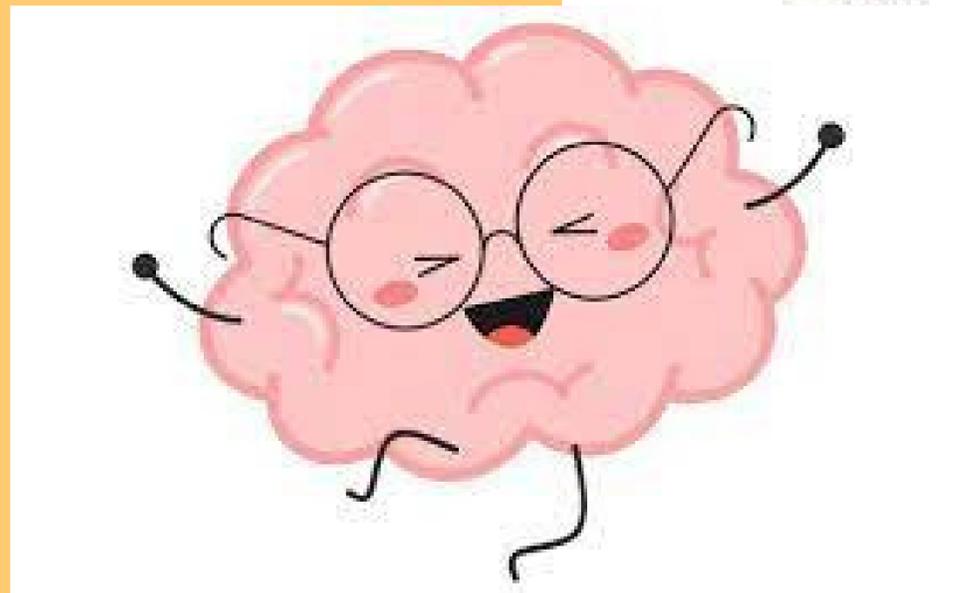
Algunas capacidades cognitivas como la atención, pueden ser considerados dispositivos básicos del aprendizaje o funciones ejecutivas.

- Especialidad neurológica relativamente localizable.
- Temporalidad: **“La atención no se presta, se da”** : se deben encontrar desafíos para que la audiencia nos la dé espontánea e interesantemente (la exigencia para alcanzar los éxitos académicos puede generar gran estrés - respuesta negativa o exagerada de los factores estresantes y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado-)
- Estado de alerta relajada: actualmente nos vemos sometidos a distintos estímulos simultáneos y donde la cultura del éxito sin esfuerzo y rápido es la reinante, hemos de generar procesos de atención espontáneos a través de la motivación.
- La atención continua, plena, sostenida y selectiva sólo se puede mantener durante un tiempo limitado por lo que debemos optimizar los intervalos “de intromisión”.



**Y AHORA....
¡¡¡NOS VAMOS AL
RECREO!!!**

PERO....AL MENTAL



- **Frecuencia—10:2** , por cada 10 minutos de atención sostenida y selectiva, se deberían ofrecer para que el cerebro descansa de la vigilancia sostenida (con niños más pequeños los descansos deben ser mayores).
- **Es conveniente que el facilitador adapte las actividades según edades, intereses y temáticas.**
- **Recordad, que los recreos mentales permiten que nuestra unidad cerebro-mente descansa de la atención plena a estímulos externos.**

CLASIFICACIÓN

Lúdico-cognitivos

Se utilizan para evitar el “agotamiento” de la atención ejecutiva. El recreo no se relaciona con los contenidos que se están desarrollando aunque siempre colaboran para desarrollar las capacidades cognitivas.

Siempre apelan a aspectos del aprendizaje:

- Capacidades cognitivas básicas: atención, percepción, memoria y lenguaje.**
- Funciones ejecutivas.
- Pensamiento divergente.
- Canales de representación sensorial: visual, auditivo y kinestésico.
- Los dos hemisferios cerebrales.
- Inteligencias múltiples.
- Alfabetismo emocional.

Procesuales:

Permiten evitar el agotamiento de la atención ejecutiva y permite procesar la información que hasta ese momento estaba siendo recibida.

Actividades cortas del tipo : hacer preguntas, debatir, dramatizar, ilustrar, gráficos,...



De atención plena:

Desactivan la red atencional por defecto y activan la red ejecutiva.

**Tareas como pintar mandalas, actividades mindfulness, prestar atención a la respiración,
hacer visualizaciones,...**

TIPOS DE RECREOS CEREBRALES

**CUÑAS
MOTRICES**

**BRAIN
GYM**

**RETOS
COGNITIVOS**

YOGA

MINDFULNESS





CUÑAS MOTRICES

“Momentos generalmente cortos (cinco o diez minutos), pero que realizados todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos... y que vienen a ser una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que “el cuerpo pase desapercibido” (Vaca, M.J. 2002

Imágenes Educativas.com
@lucilla

La cebra paquita quiere que andes a 4 patitas.

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes Educativas.com

Dice la mariposa luisa que batas los brazos deprisa.

<http://www.imageneseducativas.com>



Imágenes Educativas.com

El pulpo Andrés dice que te toque los pies.

<http://www.imageneseducativas.com>



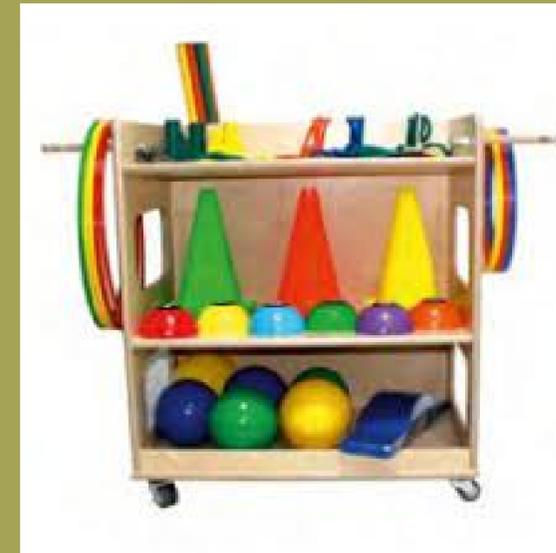
Imágenes Educativas.com
@lucilla

El conejito feliz quiere que te arrastres como una lombriz.

<http://www.imageneseducativas.com>

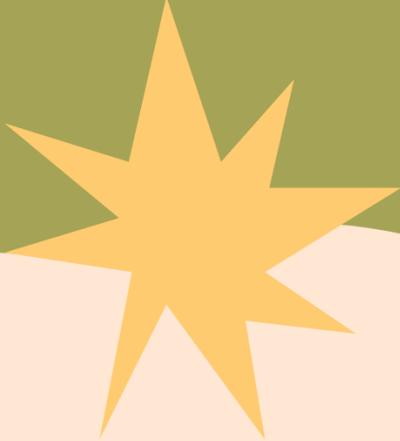


<p>ESTIRAMOS</p> 	<p>NOSE INCLINAMOS A UN LADO</p> 	<p>SOBTAMOS</p> 	<p>HACEMOS OJOSITOS CON LOS BRAZOS</p> 	<p>CORREMOS PELAMOS</p> 
<p>CORREMOS</p> 	<p>LOS ESTIRAMOS EN LA CABEZA</p> 	<p>SALTIMOS CON LOS BRAZOS ABiertos</p> 	<p>GIRAMOS LA CADERA</p> 	<p>ENCUENTAMOS LOS OJOS</p> 



CUÑAS MOTRICES CON RULETA IKEA

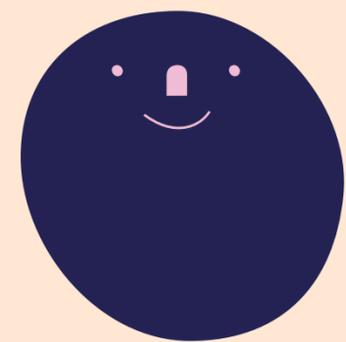


BRAIN GYM

Ejercicios de gimnasia cerebral basdos en el Método Dennison .

Son movimientos simples y específicos para estimular el cerebro.



EJEMPLOS BRAIN GYM

1

MARCHA CRUZADA

(2 min.)

Caminar en el sitio moviendo de manera sincronizada el brazo y la pierna contrarios.

Integra los hemisferios cerebrales. Mejora la escritura. Dislexia.



2

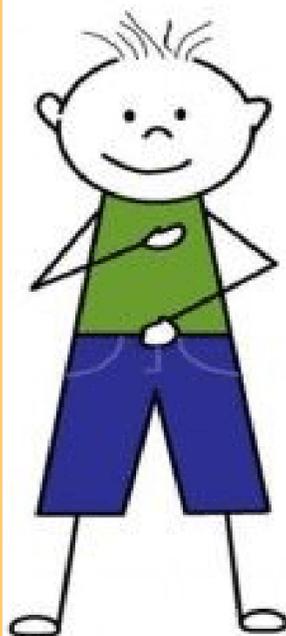
Botón del cerebro

pasos:

Coloque los dedos índice y pulgar bajo las clavículas y realice un masaje circular, con la otra mano cubra el ombligo. Respire lento.

Beneficios:

- Esto estimula y restablece el centro de gravedad y el equilibrio.
- Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimiento de ojos) y eleva el nivel de energía.



3

Ocho perezoso

PASO:

- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- La cabeza no se mueve.

BENEFICIOS:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.



4

Botones De Espacio

Paso:

Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis y haz presión durante 30 segundos. Al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.

Beneficios:

- activa ambos lados del hemisferio cerebral, al hacer el ejercicio alternando las manos.
- activa el cerebro para la concentración.
- relaja el SNC (Sistema Nervioso Central)
- ayuda a la relajación.



5

EL PETER PAN

Pasos:

- Toma ambas orejas por la punta.
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Mantenlas así por espacio de 20 segundos.
- Descansa brevemente.
- Repite el ejercicio tres veces.

Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.



6

El Búho

pasos:

Debes agarrar el hombro derecho con tu mano izquierda y apretar los músculos con firmeza, luego gira la cabeza hacia el hombro que agarraste y mira por encima de éste, mientras lo haces, debes respirar profundamente y echar los hombros hacia atrás. Después debes mirar por encima del otro hombro y volverlos al lugar original, para después poder pegar tu barbilla en tu pecho, mientras respiras profundamente y relajas los músculos. Repite el ejercicio con la mano y hombros contrarios.

Beneficios:

- relaja los hombros cuando están tensos.
- mejora el enfoque, atención y habilidades de memoria.
- activa el cerebro para la memoria a corto y largo plazo.



RETOS** COGNITIVOS

Lúdico-cognitivos—se utilizan para evitar el “agotamiento” de la atención ejecutiva. El recreo no se relaciona con los contenidos que se están desarrollando aunque siempre colaboran para desarrollar las capacidades cognitivas. Apelan a aspectos del aprendizaje:

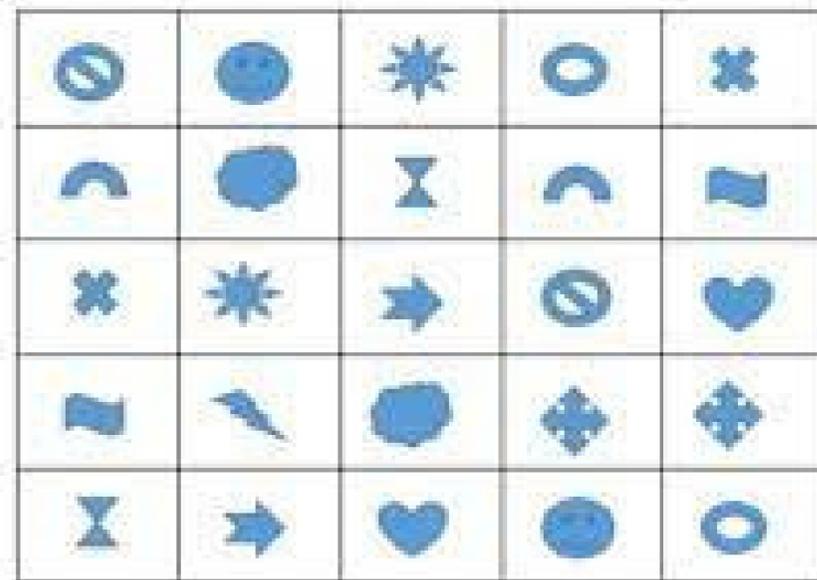
- Capacidades cognitivas básicas: atención, percepción, memoria y lenguaje.
- Funciones ejecutivas.
- Pensamiento divergente.
- Canales de representación sensorial: visual, auditivo y kinestésico.
- Los dos hemisferios cerebrales.
- Inteligencias múltiples.
- Alfabetismo emocional.
- Procesuales: permiten evitar el agotamiento de la atención ejecutiva y permite procesar la información que hasta ese momento estaba siendo recibida.

Son actividades cortas del tipo de : hacer preguntas, debatir, dramatizar, ilustrar, gráficos,...

De atención plena: desactivan la red atencional por defecto y activan la red ejecutiva.

Tareas como pintar mandalas, actividades mindfulness, prestar atención a la respiración, hacer visualizaciones,...

EJEMPLOS DE RECREO COGNITIVO

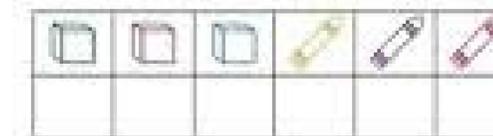
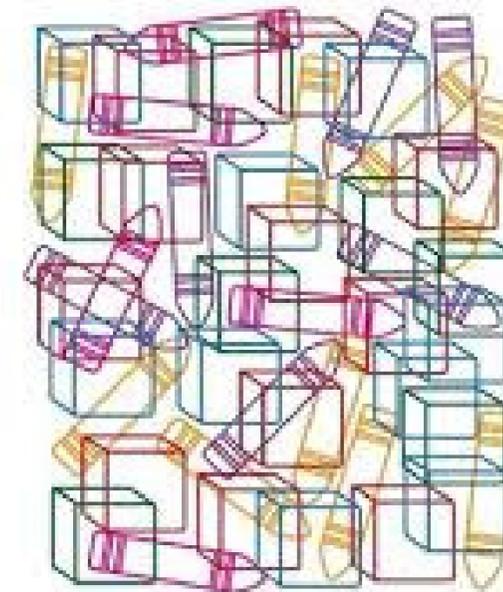


¿Qué figura no tiene pareja?

DIGA EN VOZ ALTA 1 PALABRA DE CADA CATEGORÍA QUE INICIEN CON LA **LETRA N**

NOMBRE
APELLIDO
COSA
LUGAR
COLOR

¿CUÁNTOS DE CADA UNO DE LOS OBJETOS DE LA IMAGEN HAY?



YOGA

MENTE

CUERPO

EMOCIONES



MINDFULNESS



Entendemos por atención plena un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente. Esto les ayudará a vivir más conscientemente, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor.

Las técnicas de atención plena están siendo aplicadas por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones (Kabat-Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008).



Se pretende potenciar APRENDIZAJES y FELICIDAD en nuestros alumnos.

Las Fortalezas Personales les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.

Desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

MINDFULNESS



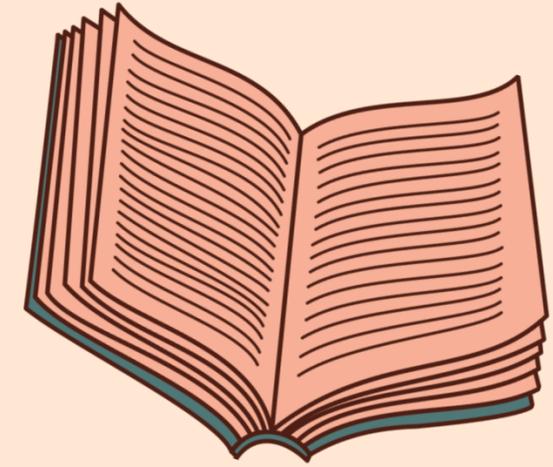
¡GRACIAS!

RECORDAD:

!!!EL CEREBRO NECESITA RECREOS !!

(Según la RAE : acción de recrearse
(divertirse).

Bibliografía



Fernández Coto, Rosana. Recreos Cerebrales.. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.Bonum.2020.

Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M.a del Mar Salvador Monge. Programa “Aulas Felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación. 2012.

Consortio de Neuropsicología.Guía para la evaluación Neuropsicológica del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

