

CÁPSULA de CONOCIMIENTO



El Cerebro Humano ¡Un órgano fascinante!

DATOS CURIOSOS

El **75%** del cerebro está compuesto de agua.

El cerebro humano pesa alrededor de **3 libras**.

Se cree que los seres humanos experimentamos alrededor de **80.000 pensamientos** cada día.

Cerca de **100 mil millones de neuronas** forman el cerebro humano. Para cada una de esas neuronas, hay entre **1.000 y 10.000 sinapsis** (conexiones neuronales).

El **bostezo** parece ser un indicador de falta de oxigenación del cerebro. Curiosamente es un comportamiento social que se transmite entre nosotros.

Existe un mito popular que afirma que los seres humanos únicamente usamos el 10% de su cerebro... En realidad, **usamos mucho más!** La diferencia es que no estamos entrenados para utilizar toda su capacidad de manera simultánea.

El cerebro humano crece hasta los 18 años, pero las **conexiones neuronales**, que son las que determinan nuestra inteligencia, se desarrollan a lo largo de toda la vida.

La etapa más importante de desarrollo del cerebro es en la **infancia** (entre los 0 y 7 años).



¿Qué factores afectan su desarrollo e inciden en el aprendizaje?

La lectura y el dialogo: Los padres y profesores que leen y hablan a menudo a los niños pequeños incentivan el desarrollo de su cerebro.

El cerebro bilingüe: La estructura cerebral de los niños que aprenden dos lenguas en edades tempranas es diferente de la de los niños que solo aprenden una sola lengua.

El 60% es genético y 40% ambiental: El 40% de la estructura del cerebro depende de la influencia ambiental. Por eso los estímulos, experiencias e información durante la niñez, determinan en gran medida la inteligencia de la persona en la edad adulta.

La Felicidad infantil y el cerebro: Los estudios han demostrado que los trastornos infantiles pueden cambiar la forma en que el cerebro se desarrolla, pudiendo afectar negativamente en el aprendizaje.

¿Cómo podemos activar el cerebro y crear nueva conexiones

¡Siendo creativos! Los científicos han demostrado que el pensamiento creativo hace funcionar de manera diferente y más eficiente nuestros cerebros, al contrario de los que piensan de modo más metódico.

¡Con una alimentación sana/orgánica! Un estudio observó a estudiantes en Nueva York y demostró que aquellos que consumían alimentos en los que no se incluían sabores artificiales, conservantes o colorantes obtenían un 14% más de eficiencia en las pruebas de inteligencia que los estudiantes que consumían comidas con estos aditivos.

¡Siendo curiosos! Los seres humanos poseemos una curiosidad innata; si carecemos de esta estimulación, el aburrimiento adormecerá nuestra inteligencia.

¡Aprendiendo cosas nuevas! Los estudios demuestran que cuando la gente está aprendiendo cosas nuevas, su cerebro cambia muy rápidamente... Aquellos que aprenden juegos, instrumentos musicales o actividades nuevas mostraron cambios en el cerebro en tan sólo siete días.

¡Permaneciendo motivados! La motivación interna es considerada como el interruptor del cerebro... Para retener información en la memoria y ampliar nuestra capacidad de aprender, necesitamos motivación!

¡Desarrollando nuestra inteligencia emocional! Reconocer el estado de ánimo de las personas que nos rodean, según su comportamiento, gestos y lenguaje, es un factor determinante para el desarrollo de la inteligencia en nuestra capacidad para relacionarnos.

¡Trabajando la memoria! Crear asociaciones y dormir bien, son dos alternativas que nos pueden ayudar a la memoria. La memoria está formada por las asociaciones; si queremos incentivarla debemos procurar crear asociaciones en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, El cerebro consolida los recuerdos mientras dormimos y la falta de sueño puede disminuir drásticamente la capacidad para crear nuevos recuerdos.

¡Riendo! Aunque reírse parece fácil, lo cierto es que para nuestro cerebro resulta una tarea muy compleja que requiere activación de cinco áreas diferentes.

HAZ CLICK

Para ver el **TED TALK:**

BRAIN POWER: From Neurons to Networks



TEDTalks **EDUCATION**

*amplía tu mente, refuerza tu criterio,
incrementa tu creatividad*

Empresa & Artes Liberales

Fuente:

“Curiosidades del Aprendizaje y la Memoria” . <http://www.todointeresante.com/>

“BRAIN POWER: From Neurons to Networks” <https://www.youtube.com/watch?t=40&v=zLp-edwiGUU>