

INTEGRACIÓN

ayuda a las \neq partes del cerebro a trabajar juntos como un todo
 Coordina, equilibra y mantiene unidas las partes del cerebro.

difícil en niños xq el cerebro está poco dilado (hasta +20%)
 mejor toma decisiones, > control cuerpo y emociones, comprensión plena de sí mismo, rel + sólidas y buen rendimiento q social.

CEREBRO DÚCIL Y MALEABLE

experiencias cambian estructura del cerebro \rightarrow podemos reconfigurarlo para ser + salud y felices. \rightarrow mte experiencias.

- \rightarrow dlar \neq elementos del cerebro x separado (ejercitarlo a la < oportunidad)
- \rightarrow facilitar + integración entre esas partes.

SAWD MENTAL = capacidad de permanecer en un RÍO DE BIENESTAR

\rightarrow NO extremos (BLOQUEO INTEGRAC.)
 CAOS (no control)
 RIGIDEZ (control excesivo)

ESTRATEGIAS \rightarrow explicarlas explícitas
 \rightarrow manera natural de enfrentarse a situaciones adversas

CEREBRO IZQ

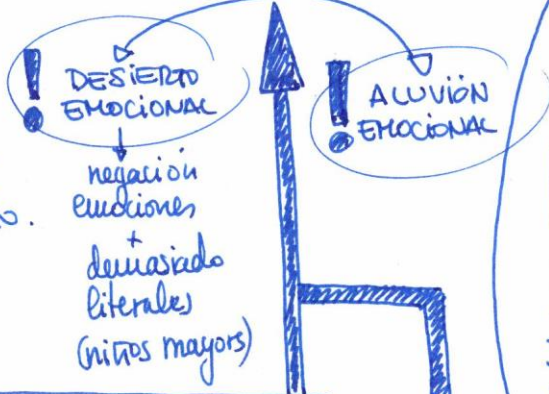
Orden
 Lógico
 Literal
 Lingüístico
 Causa-efecto.

INTEGRACIÓN HORIZONTAL

deben actuar conjuntas (está diseñado para ello)

CEREBRO DXO

Holístico
 No verbal
 Emociones, sensaciones
 Imágenes
 Gestos
 Recuerdos personales
 Intuitivo



Influído x cuerpo y zonas infri del cerebro.

ECP 1: CONECTA Y REDIRIGE

- \rightarrow conectar cerebros dxos (reconocer sentimientos, señales no verbales, etc frías...)
- \rightarrow redirigir con lado izq (tratar problemas de manera racional).

Predomina en niños pags. (3a)
 (A lógica, responsabilidad, tiempo).

\rightarrow izq empieza a activarse cuando empiezan a preguntar x q.

ECP 2: PONLE NOMBRE PARA DOMARLO: CUENTA HAS

Contar otra vez experiencia dolorosa para entender lo ocurrido, respetando cómo y cuándo quieren hablar. Elegir momento con humor adecuado, mientras hace otra cosa. PONER NOMBRE AL SENTIM. REDUCE ACTIVIDAD DEL CIRCUITO EMOCIONAL EN HEM. DXO.

CEREBRO INFERIOR

(Tronco cerebral + sist límbico).

+ primitivas
 funciones básicas
 reacciones innatas e impulsos
 emociones fuertes.

Pleamente dilado al nacer

AMÍGDALA → siempre alerta ante AMENAZAS. Si peligro → asume el control → pensamos antes de actuar

RABIETA CER. INF → no capacidad para usar cerebro sup, " " de controlar cuerpo y emociones

↓
 Pta afectuosa y reconfortante hasta q el cerebro sup se vuelve a actuar y se puede hablar de conductos adecuados e inadecuados. (conectar y redirigir)

CEREBRO SUPERIOR

(Corteza cerebral)

+ evolucionado
 pensamiento
 imaginación
 planificación.

Regular emociones, plantearse consecuencias, pensar antes de actuar, tener en cuenta los sentimientos de los d+.

Madurez completa +20a.

RABIETA CER. SUP → decide tener una patalata

↓
 si quiere, puede interrumpirle cuando quiere

↓
 límites estrictos + conversación sobre conducta.

ECP 3 : ACTIVA, NO EFUREZCAS

Rabieta:

Ante situación de estrés, actúa su cerebro sup en lugar de enfurecer al inf : hacer preguntas, buscar alternativas, negociar.

ECP 4 : ÚSALO O PIÉRDELO : EJERCITA EL CEREBRO SUPERIOR

- Permitir que se debatan antes de tomar una decisión y asuman las consecuencias. Evitar resolver sus problemas y no acudir en su ayuda - la mínima oportunidad.
- Enseñarles aptitudes q los ayudarán a tomar decisiones ~~terribles~~ ^{correctas} cuando estén disgustados: respirar hondo, contar hasta 10, expresar lo q sienten, patada a clm-hada...
- Plantear preguntas q le ayuden a ir + alla de la superf. (por qué hicieron algo...)
 y q los induzcan a pensar en sentimientos ajenos
- Preguntas relacionadas con ética y moral en situaciones cotidianas, no ofrecer situaciones hipotéticas.

Desarrollar cerebro superior

ECP 5 : MUEVELO O PIÉRDELO : MUEVE EL CUERPO PARA NO PERDER LA CABEZA

El movimiento corporal afecta directamente a los susts químicos del cerebro → si alteramos estado físico (movimiento o relajación) podemos cambiar estado emocional.

MEMORIA

Mito 1:

La memoria no es un archivador mental, se basa en asociaciones.

Mito 2:

La memoria no es como una fotocopiadora, no reproduce exactamente los hechos del pasado, cada vez que recuperamos un recuerdo, lo alteramos. Influyen: estado de ánimo al crear recuerdo y al recuperarlo.

MEMORIA IMPLÍCITA

Actúa sin saber y recuerdos

Codifica percepciones, emociones, sensaciones corporales y conductas

Nos lleva a crear expectativas sobre cómo funciona el mundo a partir de experiencias previas.

Crece IMPRIMACIÓN → el cerebro se prepara para responder de manera determinada.

Reacciones inusuales → memo implícita puede haber creado un modelo mental → explorar, volverlo explícito para que se enfrenten a ello de manera intencionada.

MEMORIA EXPLÍCITA

Capacidad para recordar un momento.

HIPOCAMPO

→ motor de búsqueda en la recuperación de recuerdos, encaja piezas de memoria implícita para volverla explícita → reflexionar sobre su impacto en nuestra vida, dar sentido a lo que ocurre en interior y controlar cómo pensamos y nos controlamos.

ECP 6:

USA MANDO A DISTANCIA DE LA MENTE: REPRODUCE LOS RECUERDOS

Darle a conocer el mundo a distancia de la mente y controlar su DVD interno para conseguir que el proceso de narración de la historia le de menos miedo, que tienen oportunidad de elegir lo que deben afrontar, interactuar con la experiencia a su propio ritmo.

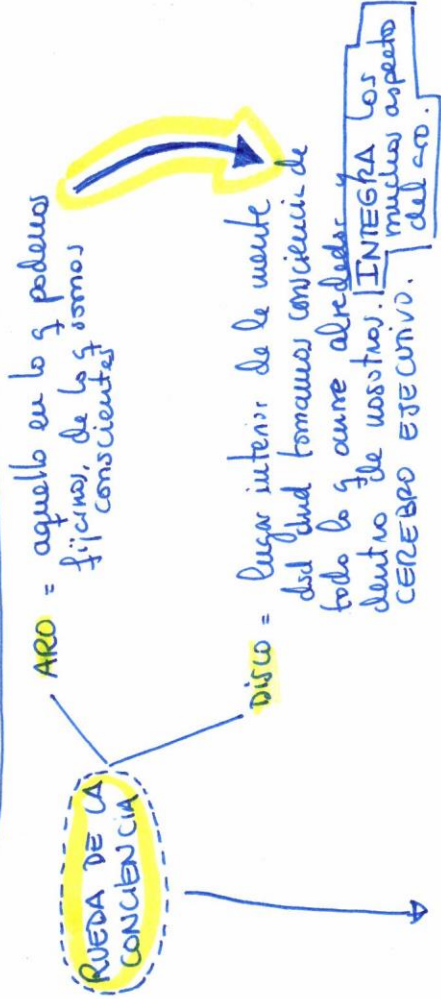
ECP 7:

CONVIERTE EL ACTO DE RECORDAR EN PARTE DE LA VIDA COTIDIANA.

Si damos muchas ocasiones para recordar, mejoramos capacidad de ~~recuperar~~ integrar recuerdos implícitos y explícitos.

VISIÓN DE LA MENTE

Comprensión de nuestra propia mente CLARIVIDENCIA



ATASCARME EN EL ARO → se dirige toda la att a unas pocas aspectos concretos del aro q generan angustia y se pierde el co con dt partes del aro que podrían ayudarnos - sentirnos mejor. → No se captó diferencia entre SER y ESTAR (percibimos un estado pasajero como parte de nuestro yo permanente, el estado acaba volviéndose un algo q nos define).

ECP 8: ENSEÑA QUE LOS SENTIMIENTOS VIENEN Y SE VAN
Los sentimientos deben ser reconocidos como circunstancias temporales, son ESTADOS, no RASGOS. → ayudarlos a comprenderlos.

ECP 9: LA CRIBA: PRESTA ATT A LO Q PASA DENTRO
Ayudarlos a reconocer los 3 aspectos de su aro, aprendiendo a cridar sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos, q se influencian entre sí y junto pueden crear nuestro estado de ánimo.

ECP 10: REGRESO AL DULO CENTRAL
Relajarse y pensar en su rueda de conciencia.

Comprensión de la mente del otro EMPATÍA

- Los niños necesitan ayuda para entender que significa formar parte de un "nosotros" para estar integrados con los dt → INTEGRACIÓN INTERPERSONAL.
 - El cerebro es 1 órgano social creado para relacionarse ⇒ NEURONAS ESPEJO → raíz de la empatía. En el cerebro humano → permiten que veamos una acción, entendamos su propósito y nos preparemos para imitarla, y lo mismo ocurre con los estados emocionales.
 - dos tipos de relación q experimenten chava determinarán la manera de relacionarse con dt en el futuro.
 - ↳ dltav modelo de cómo pueden encajar en el mundo q los rodea
 - ↳ comprobaban cómo funcionan las relaciones y cómo las harán sentirse
- Por tanto, debemos ofrecerles un modelo de buenas relaciones.

- Debemos crear en dltav un estado ABIERTO, RECEPTIVO, no un estado CERRADO, REACTIVO. (a... distinguir lo activa circuito cerebro sup q nos conecta - dt, similitudines seguros y viables)

ECP 11: AUMENTA EL FACTOR DIVERSION: PROCURA DISFRUTAR CON LA COMPANIA DEL OTRO.

- Dopamina = sust. química de la recompensa (juego y diversión) → dopamina → induce a ganas q experiencia se repita.
- La mejor forma de prevenir q hermano tendrá buena rel es aumentando el grado de diversión conjunta en infancia, sin importar nivel de conflicto.

ECP 12: CONECTA A TRAVÉS DEL CONFLICTO: ENSEÑA A DISCUTIR PENSANDO EN UN "NOSTROS"
Gracias a conflicto tenemos oportunidad de entender a reconocer otros punto de vista, la comunicación no verbal y a hacer los pases (actos de acercamiento q demuestran q tienen en cuenta sentimientos de los dt y quieren separar la rel.