

1. Alimentación

Algunos alimentos, como los pescados y los frutos secos, aportan nutrientes esenciales ricos en fósforo y ácidos grasos monoinsaturados, evitando dificultades de salud, como la hipoglicemia y la anemia, condiciones que generan disminución en las funciones cerebrales.

(Miranda, 2018)
(Jukes, McGuire, Meted, & Sternberg, 2002)

Es la “gasolina” de tu cerebro y de su calidad dependerá tu capacidad de aprendizaje.

2. Hidratación

¿Sabías que el cerebro está constituido aproximadamente en un 85% de agua? Algunos estudios sustentan que la disminución de tan sólo el 2% del agua del cuerpo podría generar efectos como dificultades momentáneas en la memoria y confusión mental. (Álava & Martínez, 2017) El agua actúa como sustancia fundamental en el transporte de oxígeno a través de la sangre, siendo esencial en el funcionamiento de nuestros órganos vitales. (Miranda, 2018) Es por esto que el cerebro necesita estar bien hidratado para su óptimo funcionamiento.

¡Así que te invitamos a aumentar tu consumo agua, pues es vital para tu bienestar!



3. Deporte

Favorece a la memoria y protege al cerebro de enfermedades neurodegenerativas. (Barrios & López, 2011)

Además, cuando se oxigena el cerebro se aprende mejor, mejora el estado de ánimo y los niveles de ansiedad. Esto sin contar los beneficios que puedes obtener en tu apariencia. (Carl & Engesser, 2002)

Realizar deporte permite que las neuronas de tu cerebro se mantengan saludables y no mueran.



4. Pausas Activas

Las pausas ayudan a que nuestro cerebro descanse, le permiten liberar tensión.

Luego de una pausa serás más veloz, podrás concentrarte mejor y serás más creativo.

Estás a punto de terminar la unidad, recordemos cómo tus hábitos de vida contribuyen a tu proceso de aprendizaje.

5- DESCANSO

El sueño además de permitirle al cerebro descansar es de gran importancia para la memoria. La falta de sueño podría afectar a las neuronas y generar deterioro en tu cerebro lo cual impactará negativamente tu capacidad de aprender.

(Carrillo, Ramírez, & Magaña, 2013)

Un periodo de sueño reparador es lo que le permite al cerebro guardar la información que has aprendido durante el día.

Si quieres ampliar la información relacionada con este tema, te dejamos bibliografía en la que te puedes apoyar:

- Álava, S., & Martínez, J. R. (2017). Rendimiento cognitivo, hidratación y agua mineral natural. Madrid. Obtenido de sitio web de instituto de investigación agua y salud.
- Arcila, J. C. (6 de febrero de 2015). Sura: blog calidad de vida. Recuperado el 15 de marzo de 2018, de sitio web de ARL Sura: <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/pausas-cerebro.aspx>
- Barrios, L., & López, M. (2011). Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 2-7.
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. revista de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Díaz, F., & Hernández, G. (1999). Estrategias para un aprendizaje significativo una interpretación constructivista. McGraw-Hill, México, México.
- Ellis, J. (2005). Definiciones y perspectivas del aprendizaje. En J. Ellis, Aprendizaje humano (págs. 4-9). Madrid: Pearson educación, S.A.
- Lacárce, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. Educatio, 1-14.
- López, H. C. (2012). Neuroaprendizaje una propuesta educativa. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Moreno, A. I. (Enero de 2009). Prevención de accidentes en trabajadores con turnos nocturnos o rotatorios a partir de la determinación de alteraciones en el ritmo circadiano. México D.F.
- Murphy, J. (2007). Breakfast and Learning: An Updated Review. Current Nutrition & Food Science, 3-36. Recuperado el 14 de 03 de 2018.
- Pérez, W. (2013). Teorías y modelos que explican el funcionamiento cerebral: Proceso de percepción, memoria y aprendizaje. Caracas, Venezuela.