



NEUROCIENCIA Y MEDITACIÓN

en la escuela inclusiva

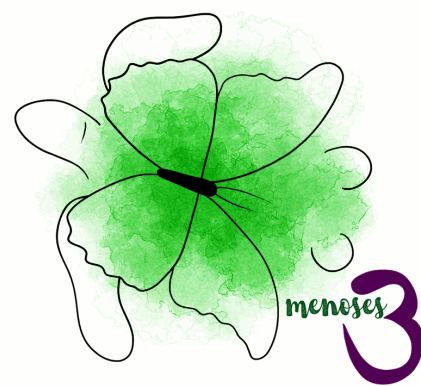
CALENDARIO 2024

El objetivo de este calendario es acercarnos a la meditación a través de la neurociencia de una forma sencilla. Cada vez son más las investigaciones que abalan que la práctica del mindfulness es eficaz para el desarrollo de la atención, y para el incremento del bienestar.

Cada mes aparecerá en el blog una entrada sobre el contenido de Neurociencia y meditación.

Será un acercamiento teórico y práctico, con propuestas concretas para trabajar estos contenidos tanto en el aula, como en el hogar.

¡Síguenos en las redes!



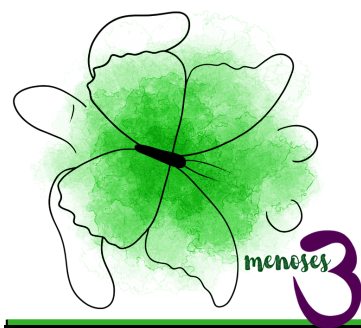
@coralelizondo_



@conmeneses3



Voilà
Ai Artist



FEBRERO 2024

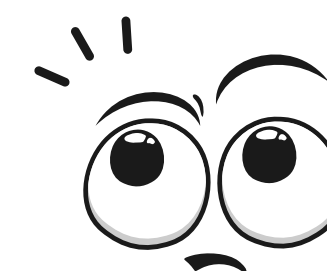


Atención consciente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

NOTAS

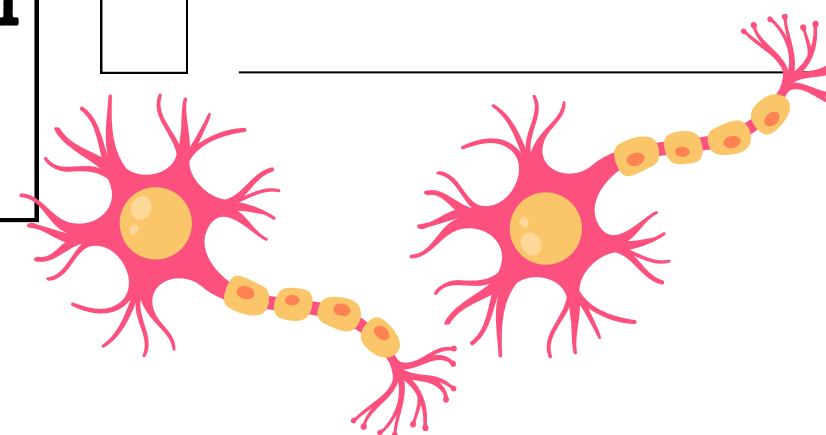
La meditación es una práctica que se ha venido realizando en diversas culturas y tradiciones durante miles de años. En la actualidad, muchas personas practican la meditación centrándose en sus beneficios para la salud y el bienestar personal.

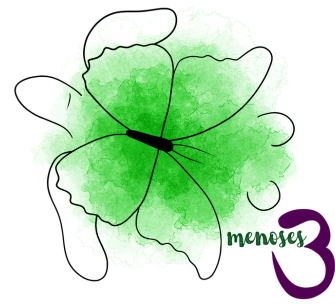


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOTAS

Las neuronas tienen un lenguaje propio, un código de comunicación que habla a distintos ritmos de disparo neuronal, de forma que un ritmo rápido tiene menor alcance que un ritmo lento.





ABRIL 2024

Aquietando el cerebro

NOTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Cuando estoy sosteniendo la atención con la meditación las neuronas de la parte posterior del cerebro empiezan a emitir ondas alfa, estas ondas se van extendiendo desde la parte posterior a la parte frontal. Las ondas alfa son las encargadas de aquietar el cerebro.



MAYO 2024

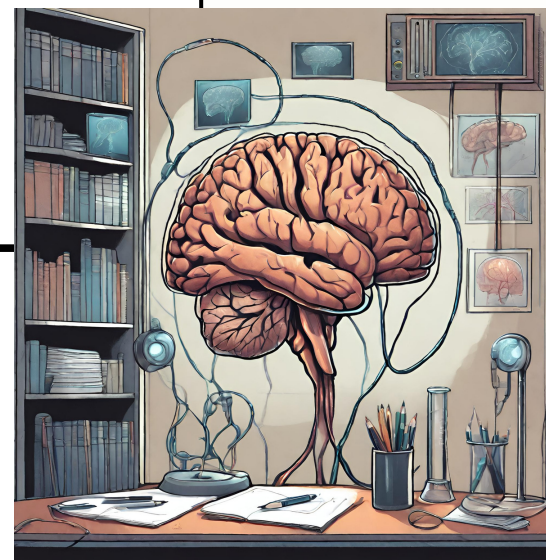
*De vagabundo
a peregrino*

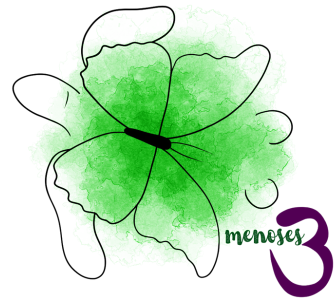
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

NOTAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Nuestra mente es un vagabundo en su estado natural.





JUNIO

2024

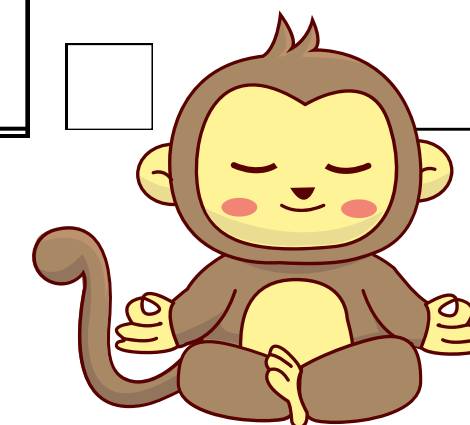
Mono loco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

En la tradición budista, a esa voz interior que surge en nuestra mente, ese diálogo interno que caracteriza a la Red Neuronal por Defecto, se le conoce como mono loco.

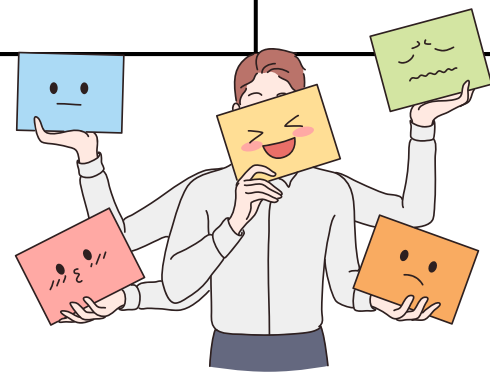


JULIO 2024

Emociones

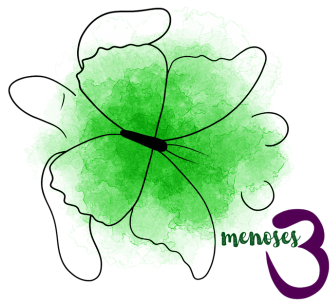
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOTAS



Las personas tienen perfiles emocionales diferentes y estos perfiles reflejan patrones concretos de actividad cerebral.





AGOSTO 2024

La respiración

NOTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

El patrón respiratorio moldea los recursos neuronales involucrados en la atención, memoria y regulación de las emociones.



SEPTIEMBRE 2024

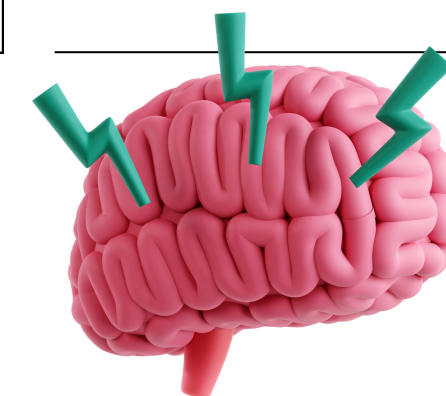
*El silencio
amigdalino*

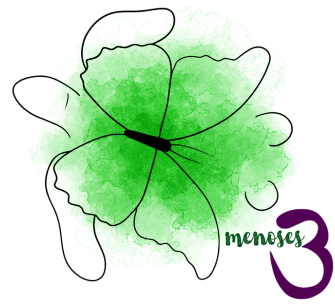
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOTAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

La amígdala está muy relacionada con los procesos de estrés y ansiedad. El estrés crónico produce hipertrofia de la amígdala, anatómica y funcionalmente es más grande, por lo que en estos momentos es más frecuente entrar en secuestro amigdalino.





OCTUBRE

Darnos cuenta de

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOTAS

Al principio de la práctica este darnos cuenta de... se produce muy poco, no nos enteramos que la mente está dispersa, que nuestra atención ya no está en el punto de anclaje.



NOVIEMBRE

2024

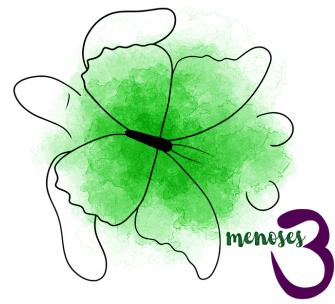
Los siete sentidos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

NOTAS

Existe un conocimiento empírico cada vez mayor sobre la relación entre las sensaciones corporales y la experiencia emocional.





DICIEMBRE

2024

Volver a casa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOTAS



La meditación nos hace estar con nosotros mismos.

