

L'APRENTATGE I LA NEUROPLASTICITAT

Resum extractat de la video-conferència del Dr. Carlos Lobatt

<https://youtu.be/voyosfGI414>

La neuroplasticitat és la capacitat que té el nostre cervell per canviar i adaptar-se a l'entorn.

La neuroplasticitat ens acompanya durant tota la vida.

Ens permet:

- Aprendre
- Realitzar canvis motors i cognitius
- Créixer com a millors persones
- Recuperar funcions perdudes

Quan aprenem les neurones es van connectant, transformant la informació en coneixement.

Encara que en un ACV (Ictus) es perdin moltes neurones, podem establir noves connexions.

Regles bàsiques de aprenentatge i la neuroplasticitat

Compartir

Neuroplasticitat – Aprenentatge – Emocions - Sentit de l'humor

- 1.- Emocions
- 2.- Sentit
- 3.- Temps
- 4.- Confiança
- 5.- Repetir-repetir-repetir
- 6.- Flexibilitat i creativitat
- 7.- Motivació

1.- Emocions

Les emocions són part de tot tipus d'aprenentatge.

Per això caldria de forma automatitzada fer-nos la pregunta clau:

Quin és el meu estat emocional?

Quant?

- Abans de començar el dia
- Abans de fer una activitat
- Abans de parlar amb algú
- Abans de qualsevol situació important.

Pot semblar una proposta senzilla, però preguntar-nos activa el cervell i ens fa ser conscients de com ens sentim

2.- Sentit

Per que desperti la motivació i l'interès.
Caldria trobar el sentit en una llista d'aprenentatge..

3.- Temps

Cada persona te els seus temps

Hi ha que perseverar fins assolir un guany.

Cada petit guany ens ajuda a caminar fins el següent.

4.- Confiança

Tots tenim un cervell altament social.

Imagineu-vos que algú creu en vosaltres i us fa sentir estimats i valorats.

No seria més fàcil aprendre?

5.- Repetir-repetir-repetir

L'estrella de la neuroplasticitat, tot i que el repetir es avorrit i cansa.

6.- Flexibilitat i creativitat

Per superar l'avorriment cal cercar noves formes de fer les coses.

7.- Motivació

Motivació intrínseca

Motivació que neix d'un mateix

Motivació extrínseca

Contagi dels altres que ens donen ganes de seguir endavant.