

RED NEURONAL POR DEFECTO

Recientes estudios en neurociencia descubrieron una red neuronal por defecto, que se activa cuando estamos en nada o haciendo algo muy mecánico.

¿CREES QUE EL OCIO ES ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD?

Por esta red **nuestros pensamientos viajan** mezclado ideas, imágenes, sueños y recuerdos **de forma totalmente aleatoria.**

Algunos científicos creen que es en estos **momentos de ocio** en donde **podemos ser muy creativos**, encontrar soluciones a nuestros problemas o tener el momento de **¡EUREKA!**

ESTOS MOMENTOS DE OCIO SON MUY IMPORTANTES PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO CEREBRO Y PARA SU SALUD MENTAL.





Categoría: La Ciencia y el Ser Humano

2º Medio | Biología | Unidad 1

Este corto animado explica la importancia de los momentos de ocio para el funcionamiento cerebral, puesto que a partir de recientes estudios de la neurociencia se ha descubierto que en esos momentos el cerebro utiliza información aleatoria generando una reorganización positiva para el mismo.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Explicar cómo el sistema nervioso **coordina las acciones del organismo para adaptarse a estímulos del ambiente** por medio de señales transmitidas por neuronas a lo largo del cuerpo, e investigar y comunicar sus cuidados, como las horas de sueño, el consumo de drogas, café y alcohol, y la prevención de traumatismos.

INDICADOR

Relacionan el **funcionamiento del cerebro con actividades mentales** como inteligencia, emociones, afectos, aprendizaje, lenguaje y memoria, como adaptación mediante el análisis de datos.

MOMENTO DE LA CLASE

Se propone presentar esta cápsula al **finalizar la clase**, una vez que los estudiantes sepan cómo el **sistema nervioso coordina las acciones del organismo**, transmitiendo las señales neuronales a lo largo del cuerpo y que relacionen el funcionamiento del cerebro con actividades mentales como la inteligencia, emociones, etc, con el objetivo de hacer que los y las estudiantes se pregunten cuánto tiempo ellos destinan al ocio y si habían pensado alguna vez, que las actividades de descanso o las rutinarias, también les ayudan a adquirir información, actuando lo que se denomina **"red neuronal por defecto"**.

Finalmente se propone a los estudiantes recuerden y escriban alguna situación en que ellos estando **"sin hacer nada"** han concebido una gran idea.

