

Neuroplasticidad

Es la acción
regeneradora
de células cerebrales.

ESTIMULAR AL CEREBRO

Existen dos tipos de inteligencia humana:

La incondicional y confiable

Conocida como inteligencia
cristalizada, su desempeño depende
de conocimientos adquiridos.

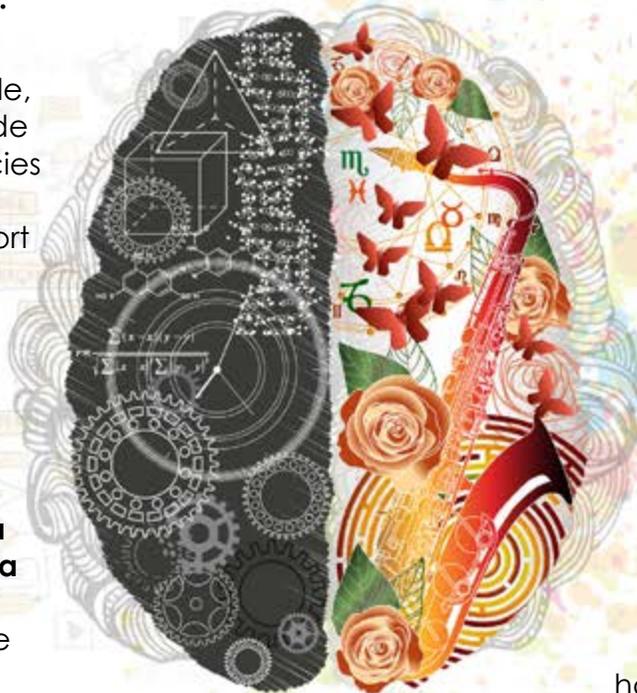
La creativa o fluida

Ésta, activa el razonamiento abstracto, la
memoria de trabajo, la concentración y otros
talentos cerebrales, con objeto de hallar
soluciones ingeniosas.

Científicos de la Universidad de
Michigan en 2018 han demostrado que
**la gimnasia cerebral puede potenciar
el razonamiento abstracto.**

Acorde con William Shankle,
neurocientífico y director de
Pickup Family Neurosciences
Institute de la red de
hospitales Hoag en Newport
Beach, California,
recomienda que para
estimular nuestro cerebro
necesitamos:

**Elevar las
concentraciones
de la placentera sustancia
química cerebral conocida
como dopamina,** para
estimular el crecimiento de
las células cerebrales.



No hagas cosas que no disfrutas, solo
porque, ofrecen la posibilidad de
potenciar tu desempeño cerebral.

**Elige algo que
realmente te encante.**

Sigue aprendiendo, estudia,
o lee algo nuevo.

**Mantener la mente activa
retarda el deterioro de
la memoria y
el pensamiento.**

Tener la mente activa
estimula la formación
de una reserva cognitiva que
permite al cerebro hallar
vías alternas, incluso cuando
hay signos físicos de demencias.

**Actividades que puedes hacer para
estimular el cerebro. LO IMPORTANTE ES
QUE HAGAS COSAS QUE TE GUSTEN:**

Juegos tradicionales de cartas, bingo, ajedrez,
actividades manuales como: coser, tejer, bordar,
pintar o tallar madera.

La concentración, es muy importante y cuenta
la costumbre de hacer varias cosas a la vez y
trasladar nuestra atención de una cosa a otra,
altera el sistema de formación de recuerdos en
el hipocampo.

Concentrarse en una sola cosa y profundizar en
ella, produce cambios positivos en la estructura
en el funcionamiento cerebral.