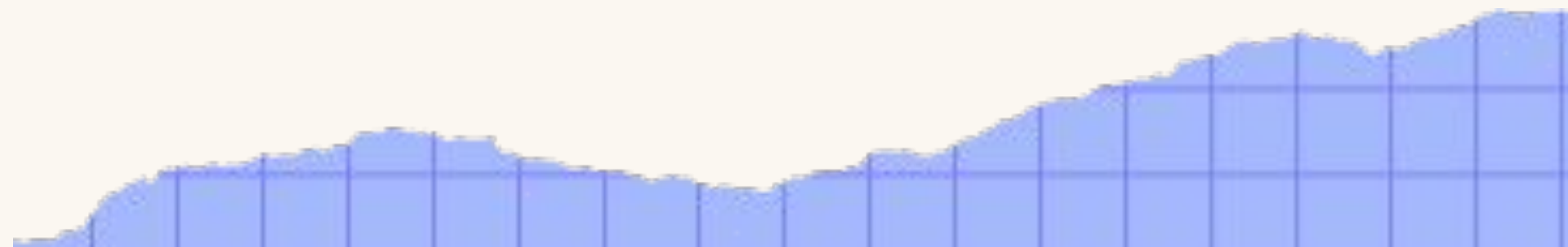
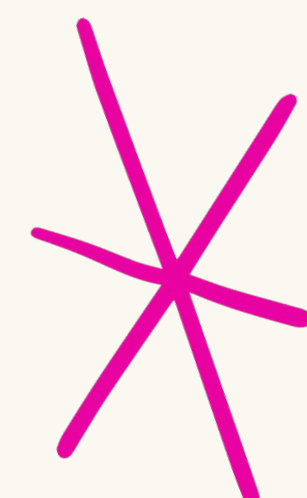
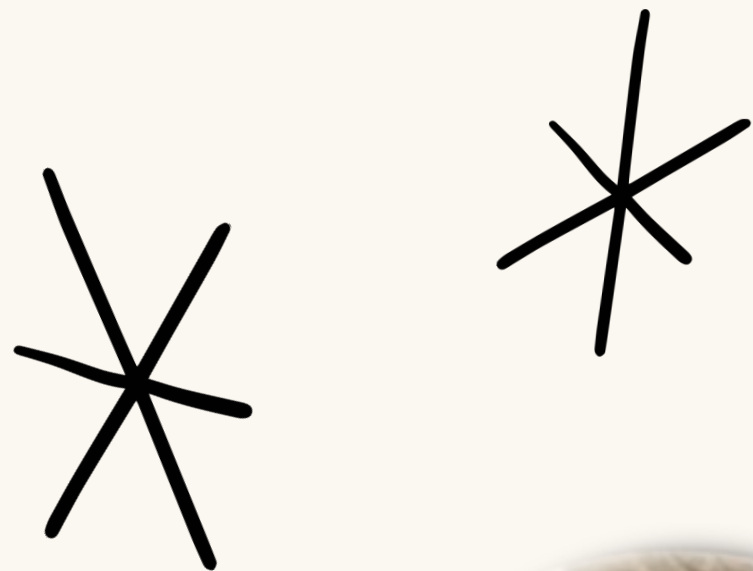


Competencias Socioemocionales
y Funciones Ejecutivas para el
emprendimiento profesional y personal
desde la mirada de las neurociencias



El equipo



Melana Ottaviano



Belen Soba Rojo



Lucrecia Prat Gay



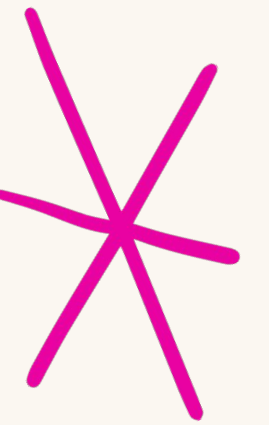


Agenda

1. La emoción de conocerme
2. Las joyas del cerebro: sus funciones ejecutivas
3. Humanizando la IA
4. Conclusiones



VALORA ESTAS CURVAS





Lo que sabemos



La investigación científica demuestra que saber y comprender acerca del funcionamiento del cerebro, deriva en un incremento en la variedad de instrucción del y una mayor eficacia del docente y del alumno

El periodo atencional de los adultos es de 20 minutos

Los empleados deben ser ponderados por su esfuerzo, no por su inteligencia

Recordamos mejor principios y finales de cada reunión, clase etc

La plasticidad neuronal finaliza a los 16 años de edad

Hay personas más cerebro izquierdo dominante, y otras, más cerebro derecho dominante

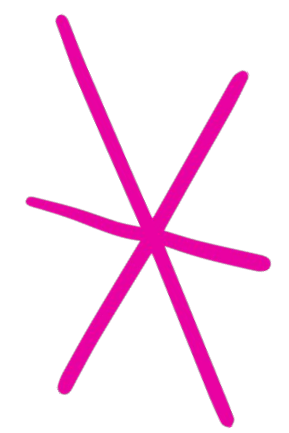
Las emociones intensas afectan la cognición y la memoria

Que sabemos

Acerca del

cerebro?

3

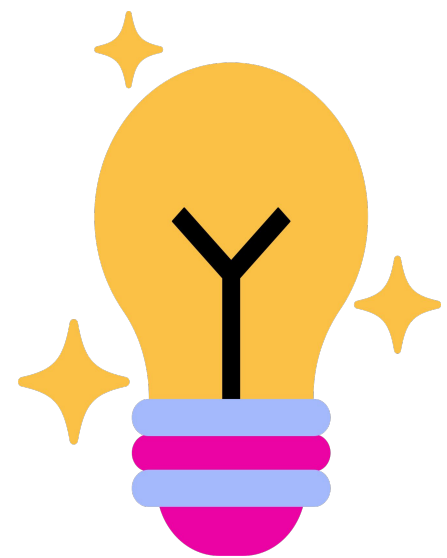


LÓBULOS Pre frontales

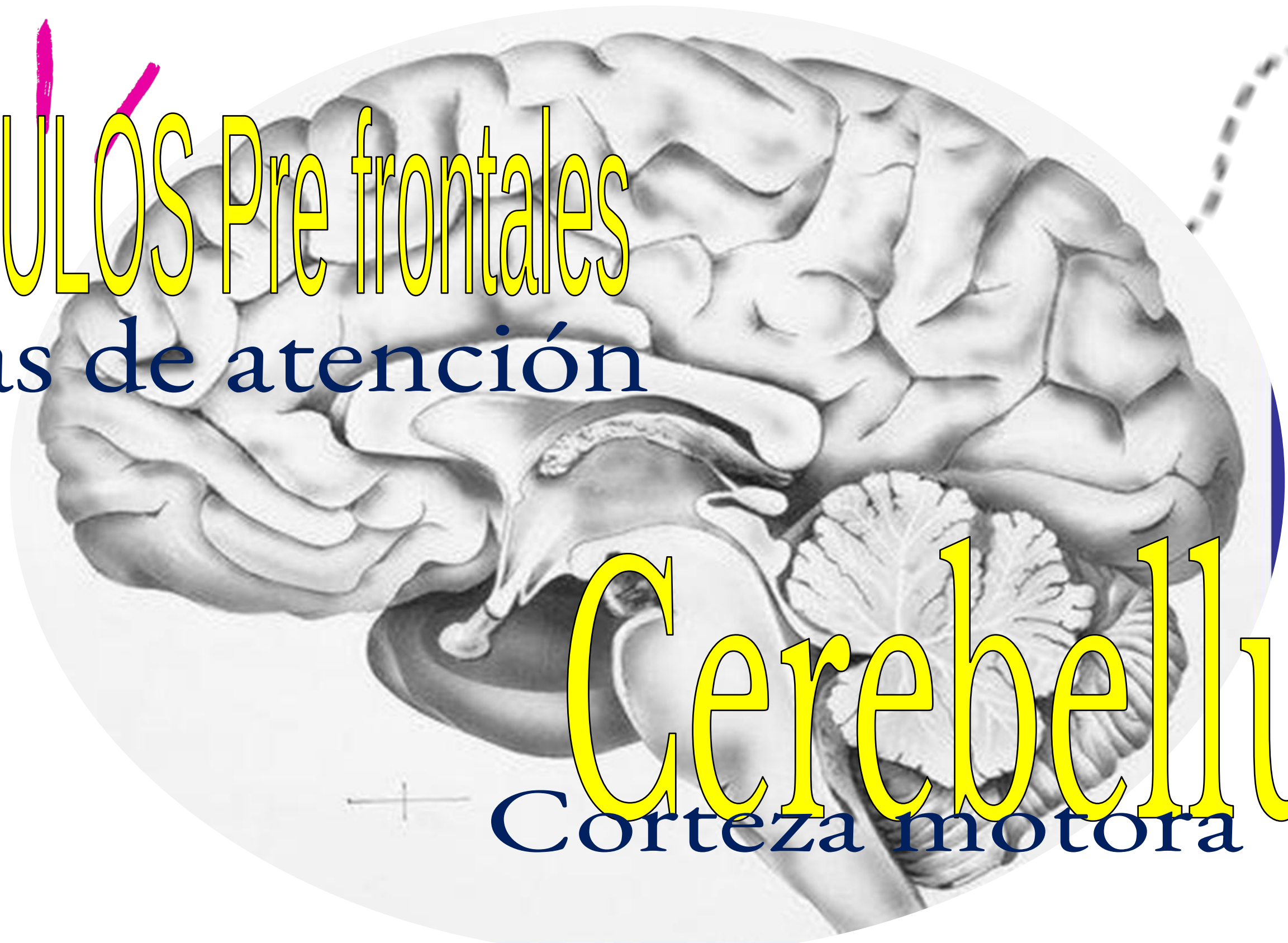
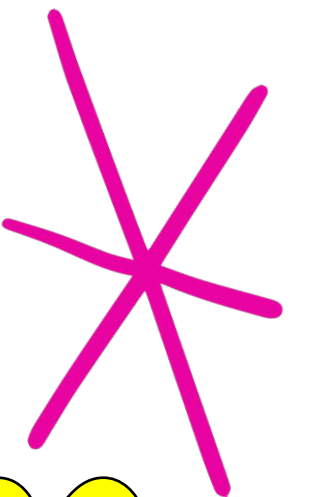
Sistemas de atención

Cerebellum

Corteza motora



1





**El movimiento y la cognición van de la mano.
La actividad física mejora la motivación, el
funcionamiento cognitivo y la memoria**

-Center of the Developing Child 2015, Griffin et al 2011- Davis et al,
2011-Dishman et al 2006

-National Academy of Medicine 2013

- Erickson, Hillman & Kramer 2015



2

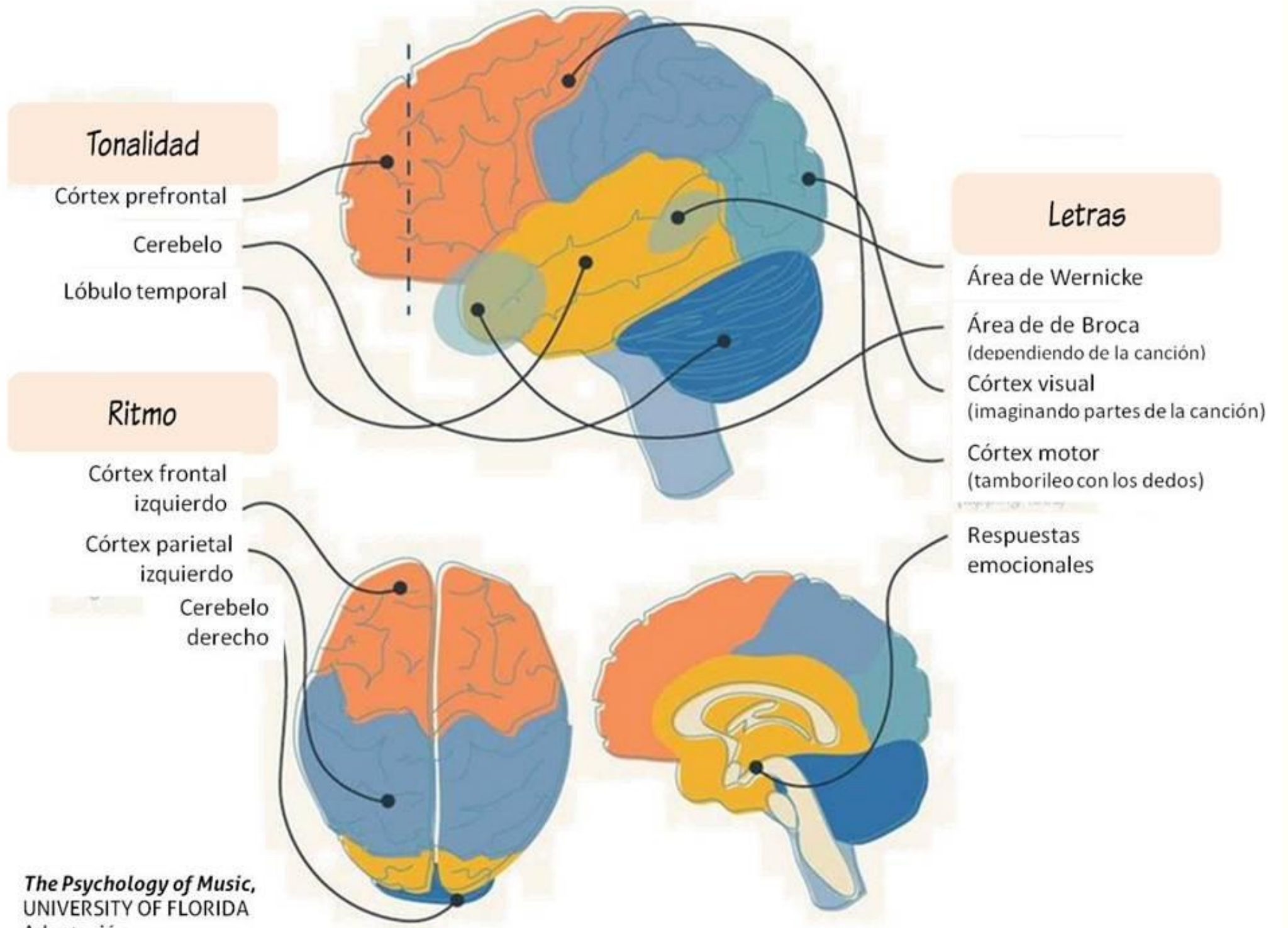
MUSICA

ERIC JENSEN

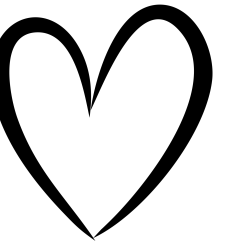


PARTES DEL CEREBRO AFECTADAS POR LA MÚSICA

La música activa más partes de la mente que ningún otro estímulo humano.



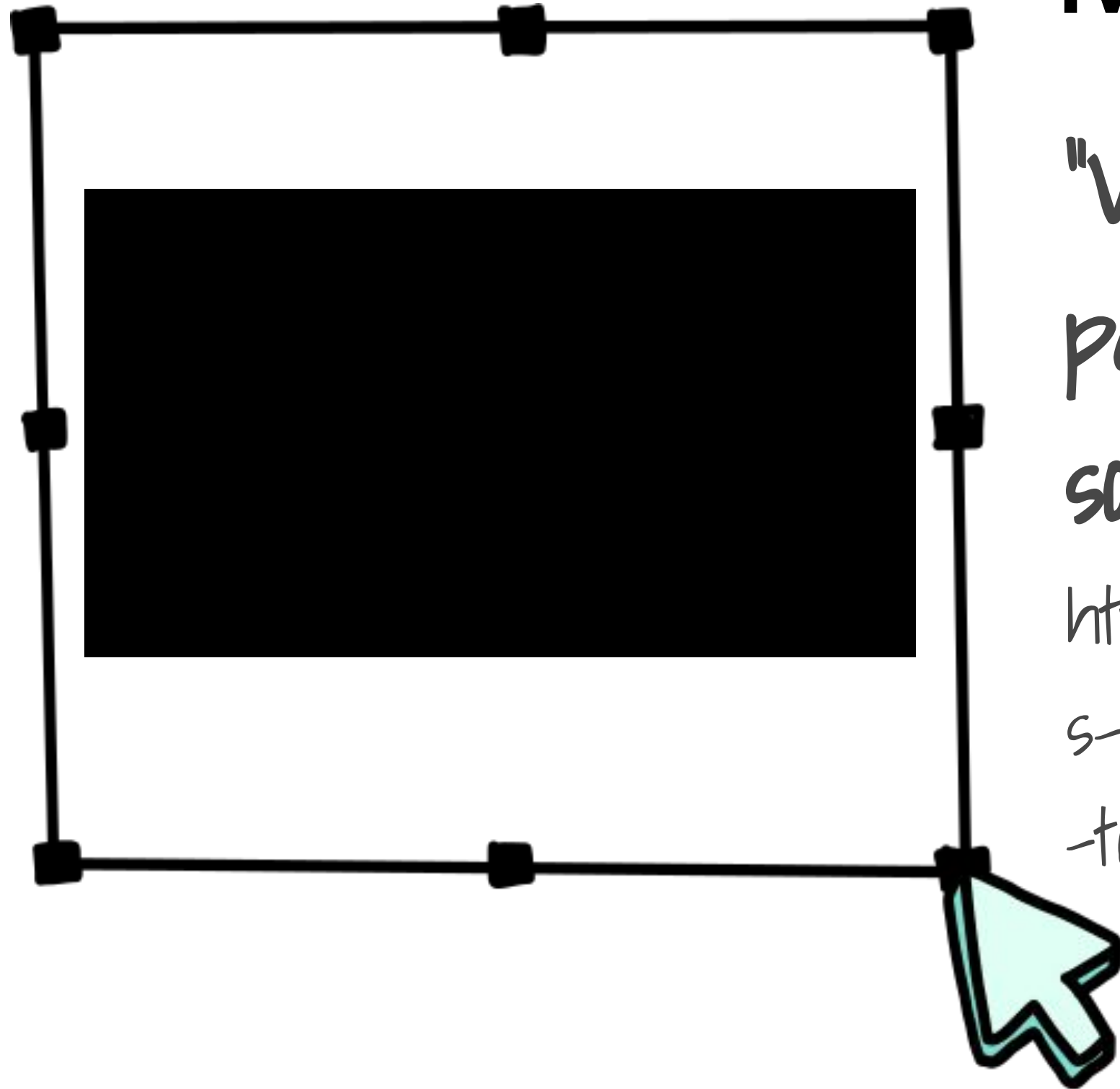
The Psychology of Music,
UNIVERSITY OF FLORIDA
Adaptación



Musica generada por IA

"Weightless": redujo la ansiedad de los participantes del estudio en sorprendente 65 por ciento .

<https://www.inc.com/melanie-curtin/neuroscience-says-listening-to-this-one-song-reduces-anxiety-by-up-to-65-percent.html>



3

**CEREBRO
SOCIAL**

Mary Elen Immordino Yang

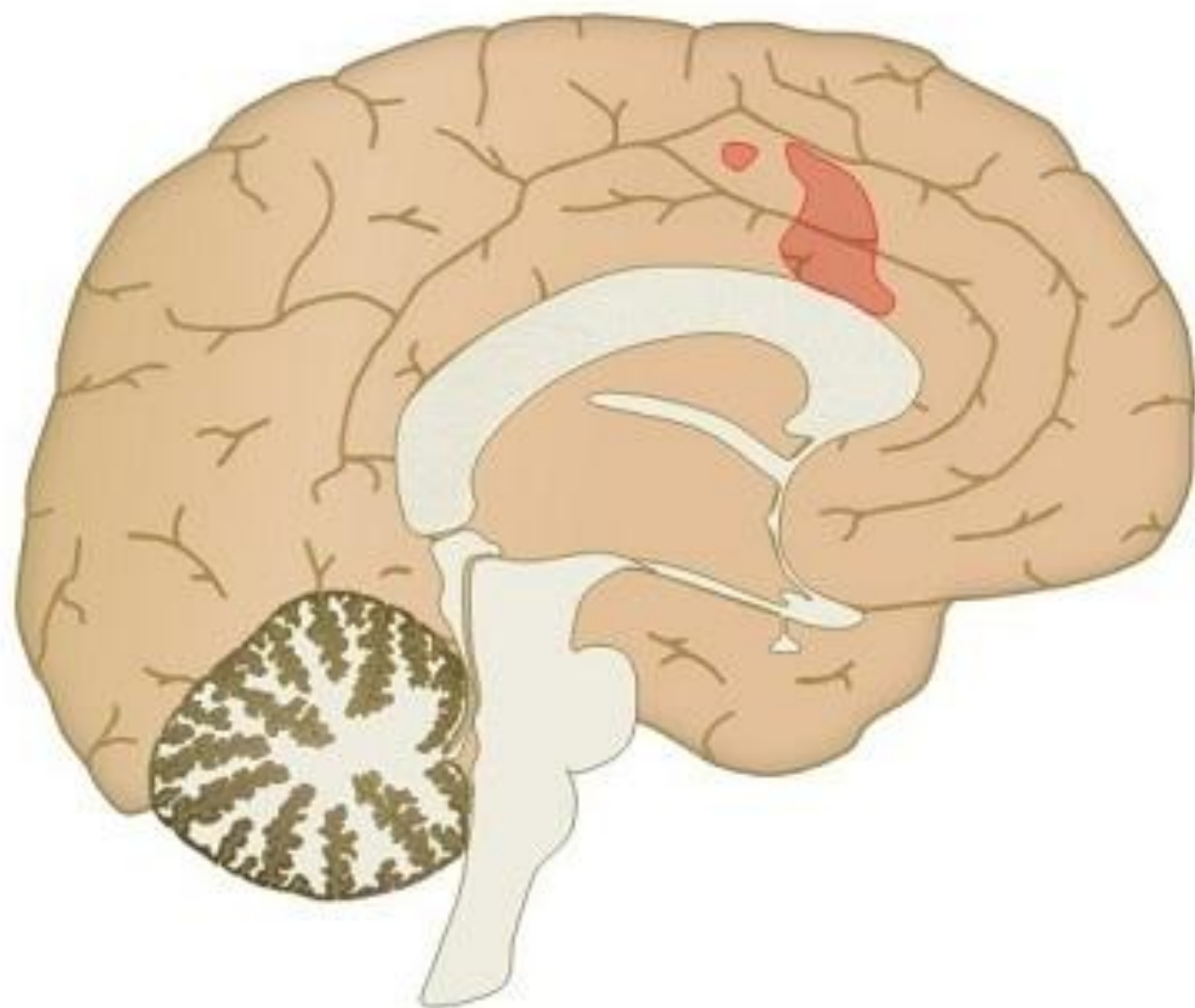


“El cerebro no sabe
cómo crecer sin
el OTRO”

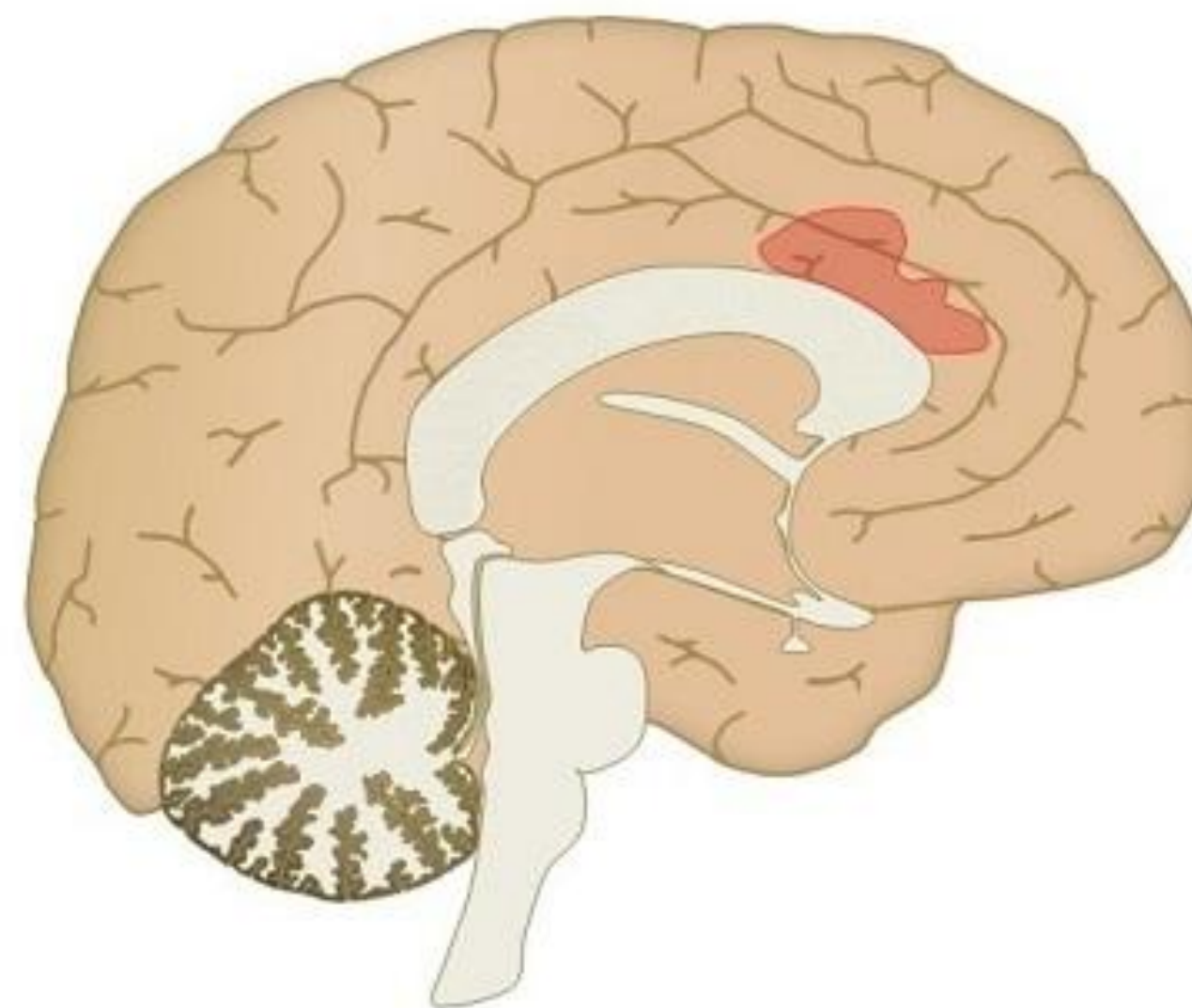
(2017) Embodied brains, social
minds, cultural meaning.
*AM.Educ.Res.*J.54,344S-367S



Dolor social



Dolor físico



El dolor emocional es procesado por la misma área que procesa el dolor físico: **la corteza cingular anterior.**

Esta se encuentra en la corteza prefrontal, la zona en donde se producen funciones más evolucionadas y humanas

Dra. Naomi Eisenberger, Prof. Matthew Lieberman,

Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

Cerebro Social

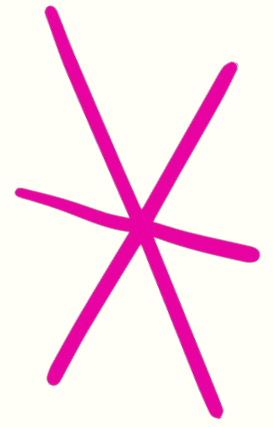
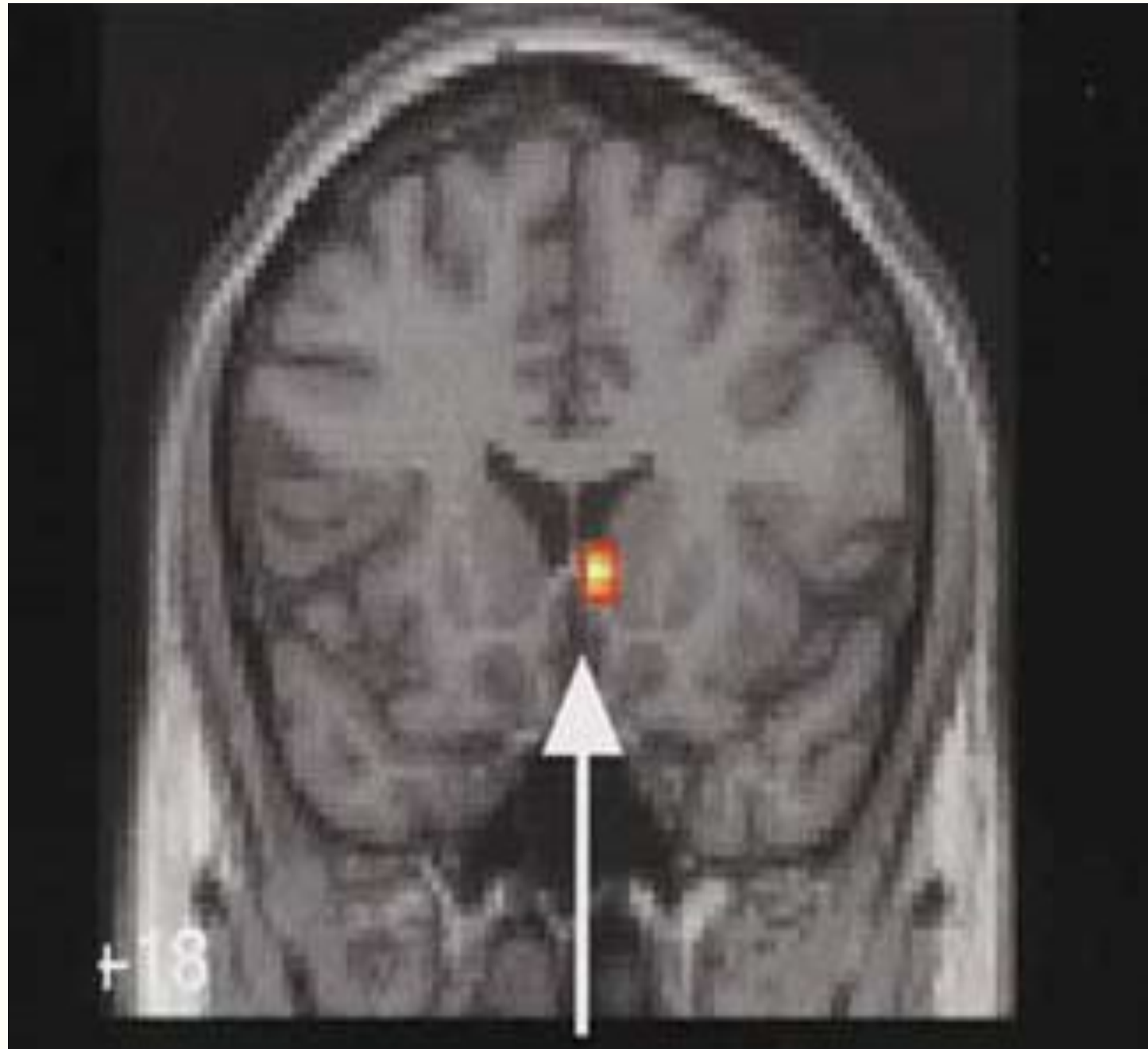
Comparto que fue lo último que subí a las redes: foto, texto, recomendación...



CIRCUITO DE RECOMPENSA

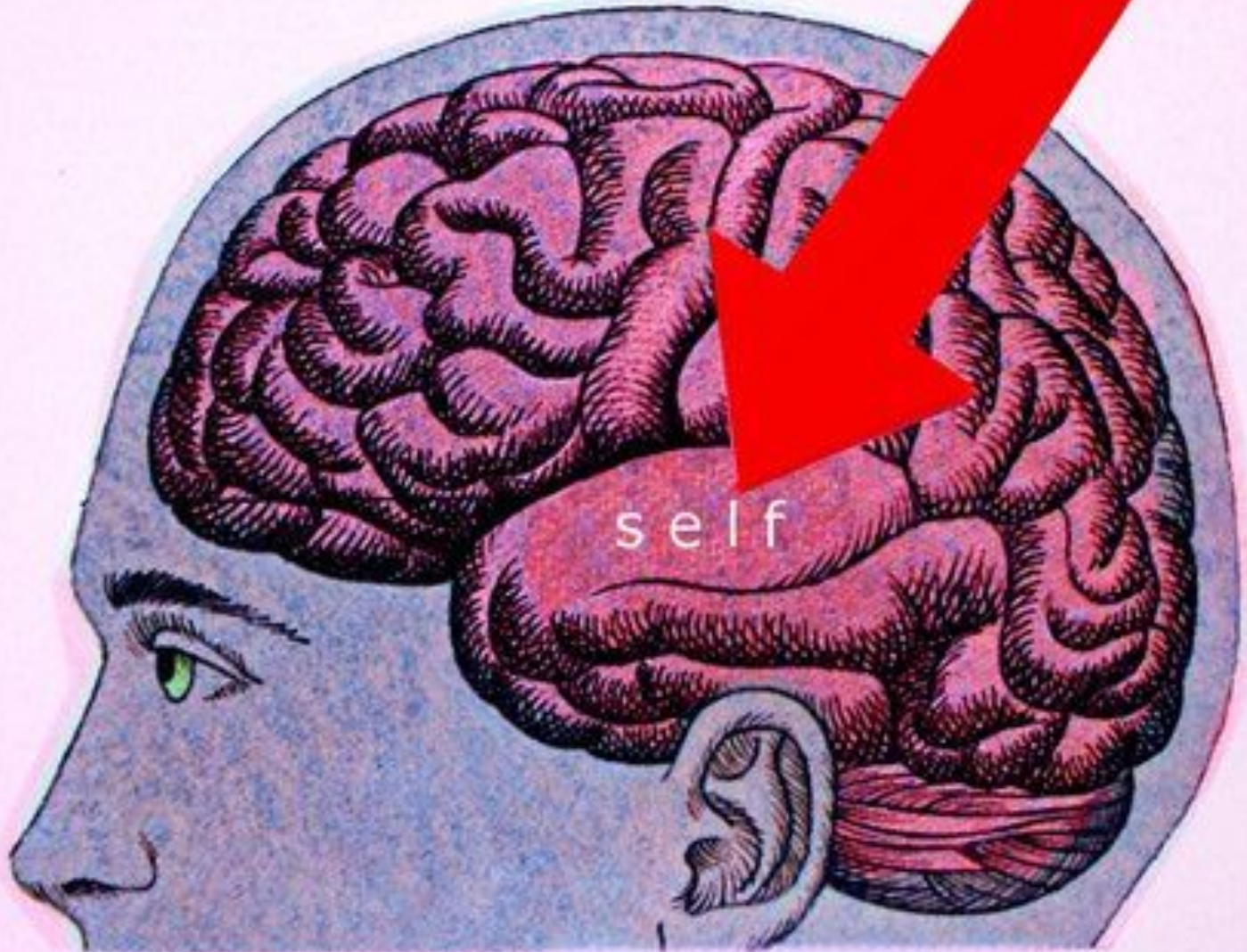


Jesus Guillen
Escuelaconcerebro.wordpress



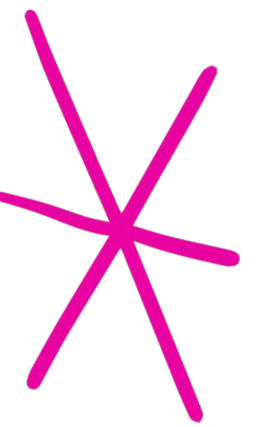
Activación del núcleo accumbens del sistema de recompensa cerebral durante la cooperación (Rilling et al., 2002).



YOU ARE HERE.



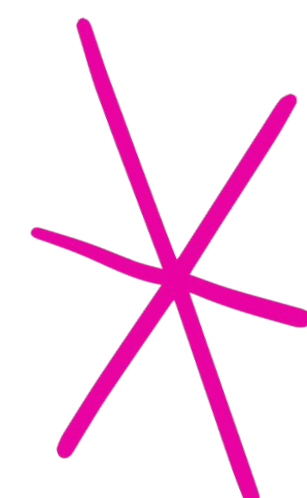
JOVER



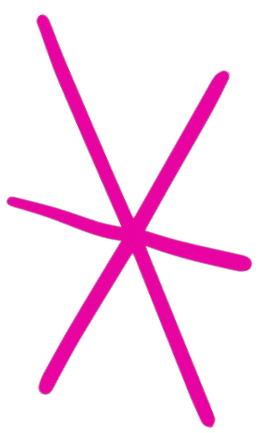




Las emociones como el miedo, el cansancio y el estrés negativo, impactan en el funcionamiento de las habilidades de pensamiento y en la memoria

- Lars Schwabe and Oliver Wolf, Learning under Stress impairs memory formation, *Neurobiology of Learning and Memory* 93 (2010)
 - Barbara Fredrickson and Christine Brnaigan, Positive Emotions Broaden the Scope of Attention, *Cognition and Emotion* 19,no.3(2005)
- 





CONCIENCIA EMOCIONAL



Peter Salovey

John Mayer

1-Conocimiento de las propias emociones

2-Capacidad de modelarlas

3-Capacidad de motivarse a si mismo

4-Reconocimiento de emociones ajenas

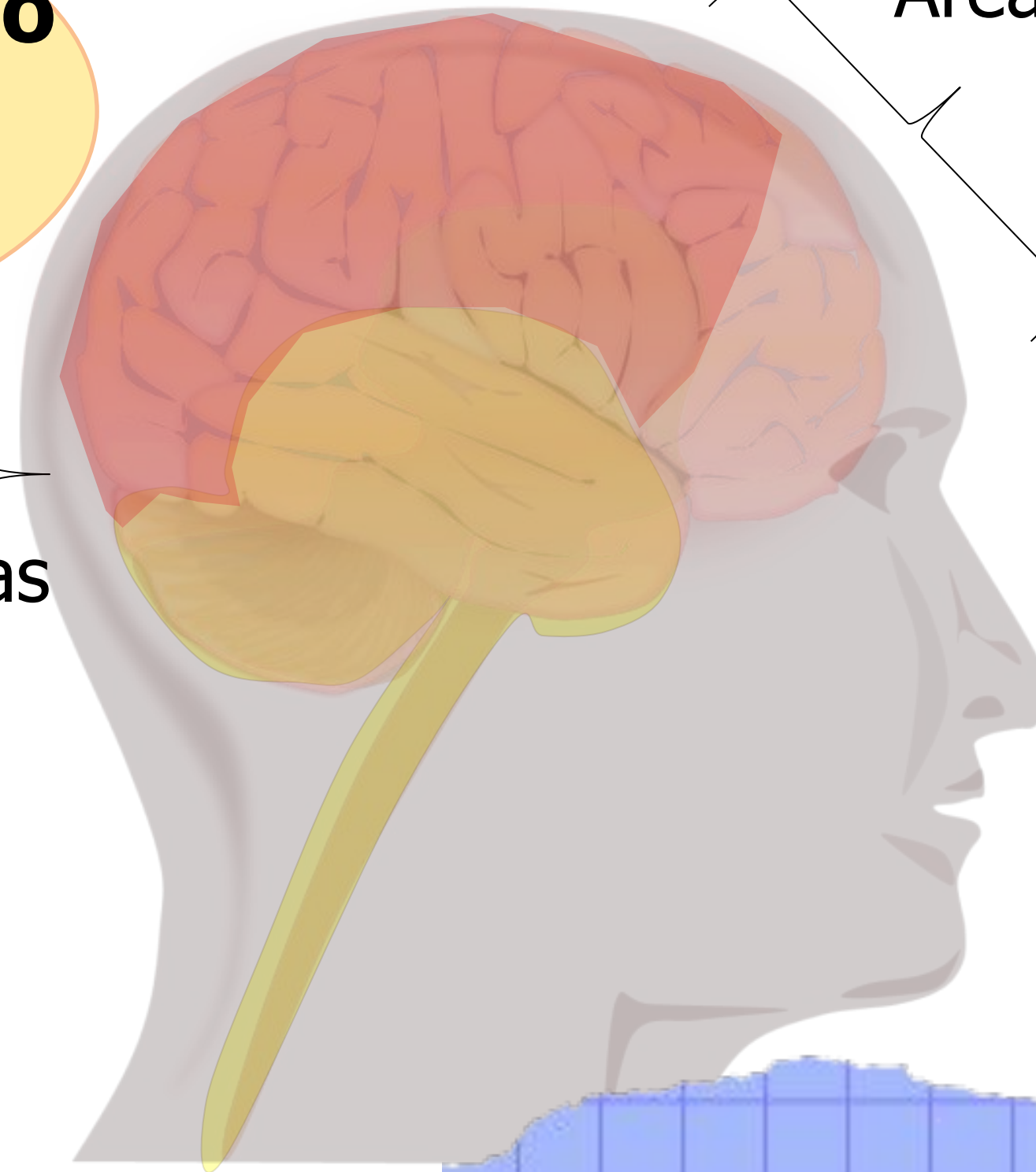
5-El arte de las relaciones

**Sistema lento
LPF**

Áreas neo-corticales
explicitas –
Lóbulos
prefrontales

**Sistema rápido
Instintivo/
Emocional**

Áreas instintivas,
emocionales y
neo-corticales implícitas



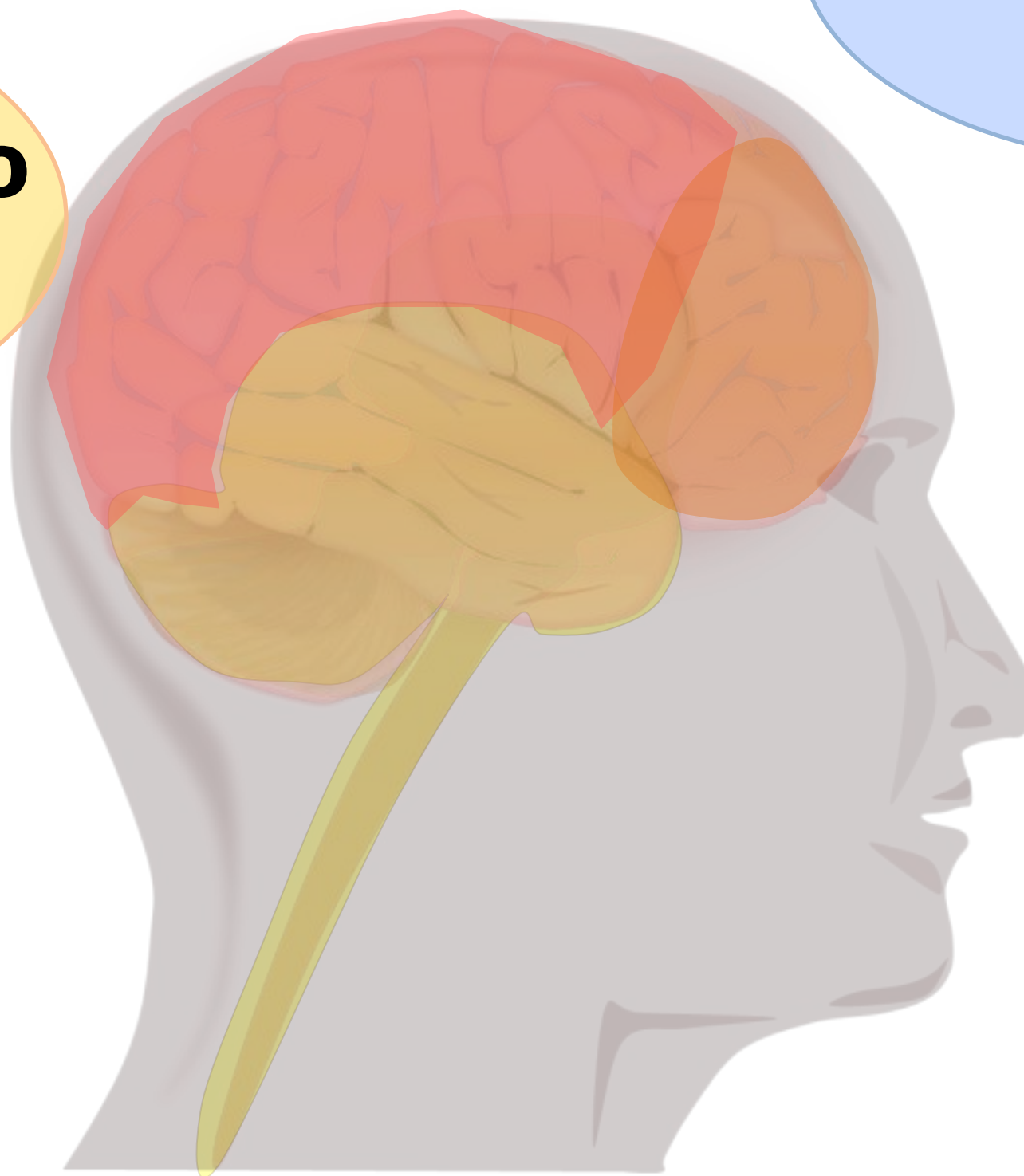
**Sistema rápido
I/E**

125 mls

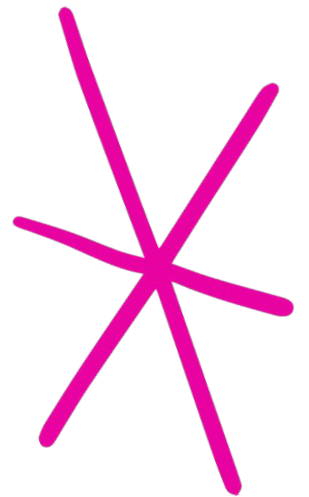


**Sistema lento
LPF**

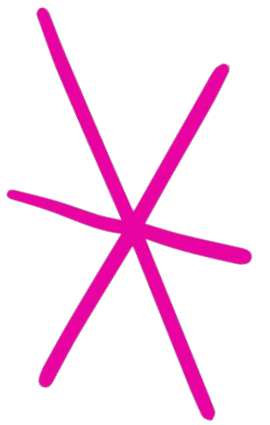
500 mls



La respuesta genial
siempre se nos ocurre
cinco segundos después
de haber dado la estúpida.



MEDITOPIA





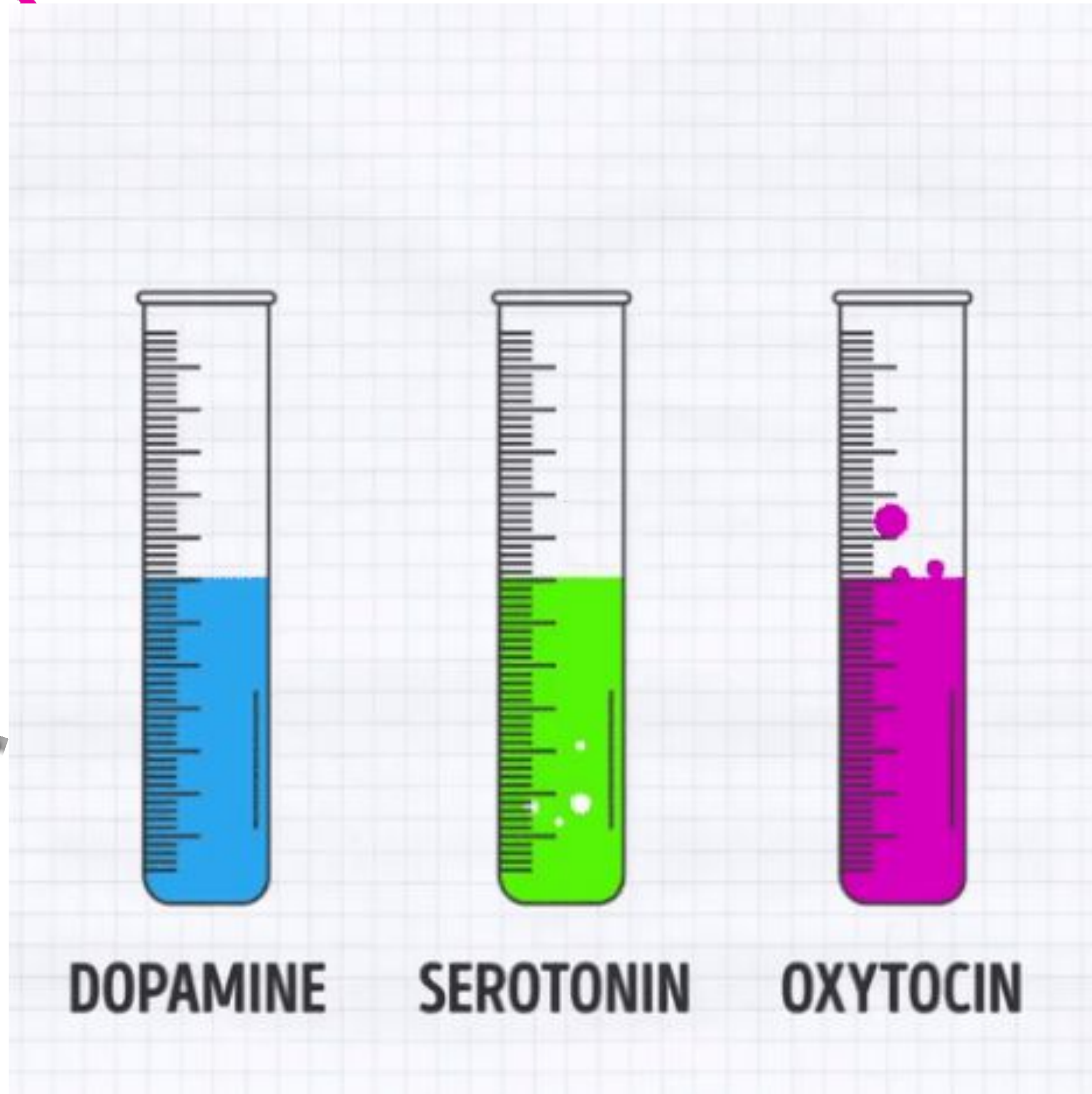
FARMACIA
de TURNO



Dopamina
Motivación
Recompensas

Serotonina
Estado de ánimo

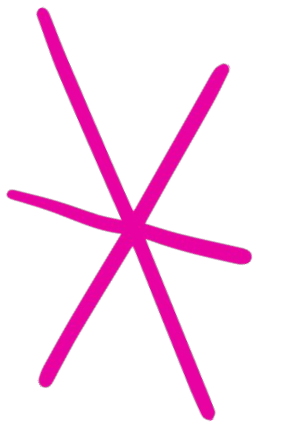
Endorfina
Ignora el dolor físico

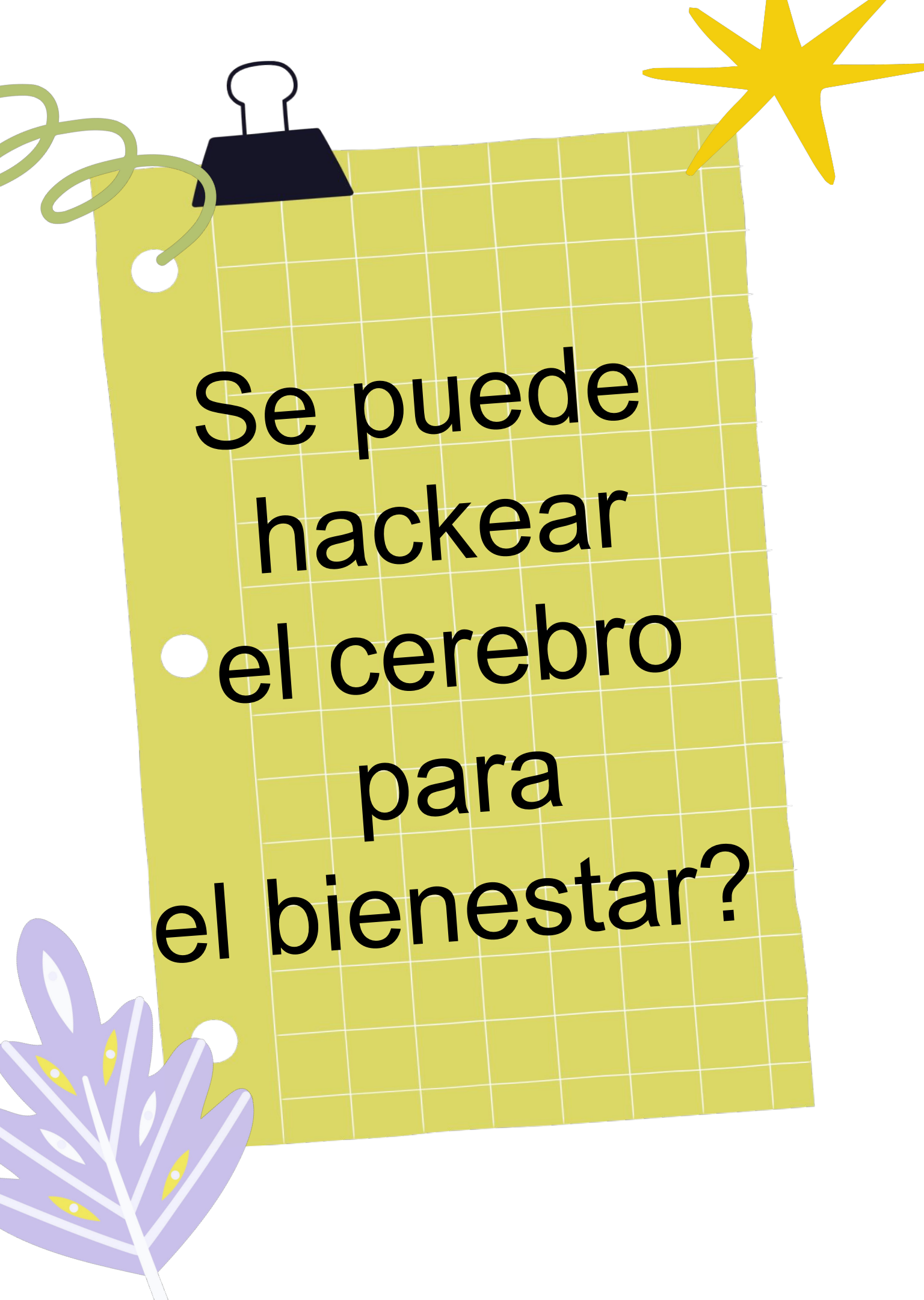


DOPAMINE

SEROTONIN

OXYTOCIN





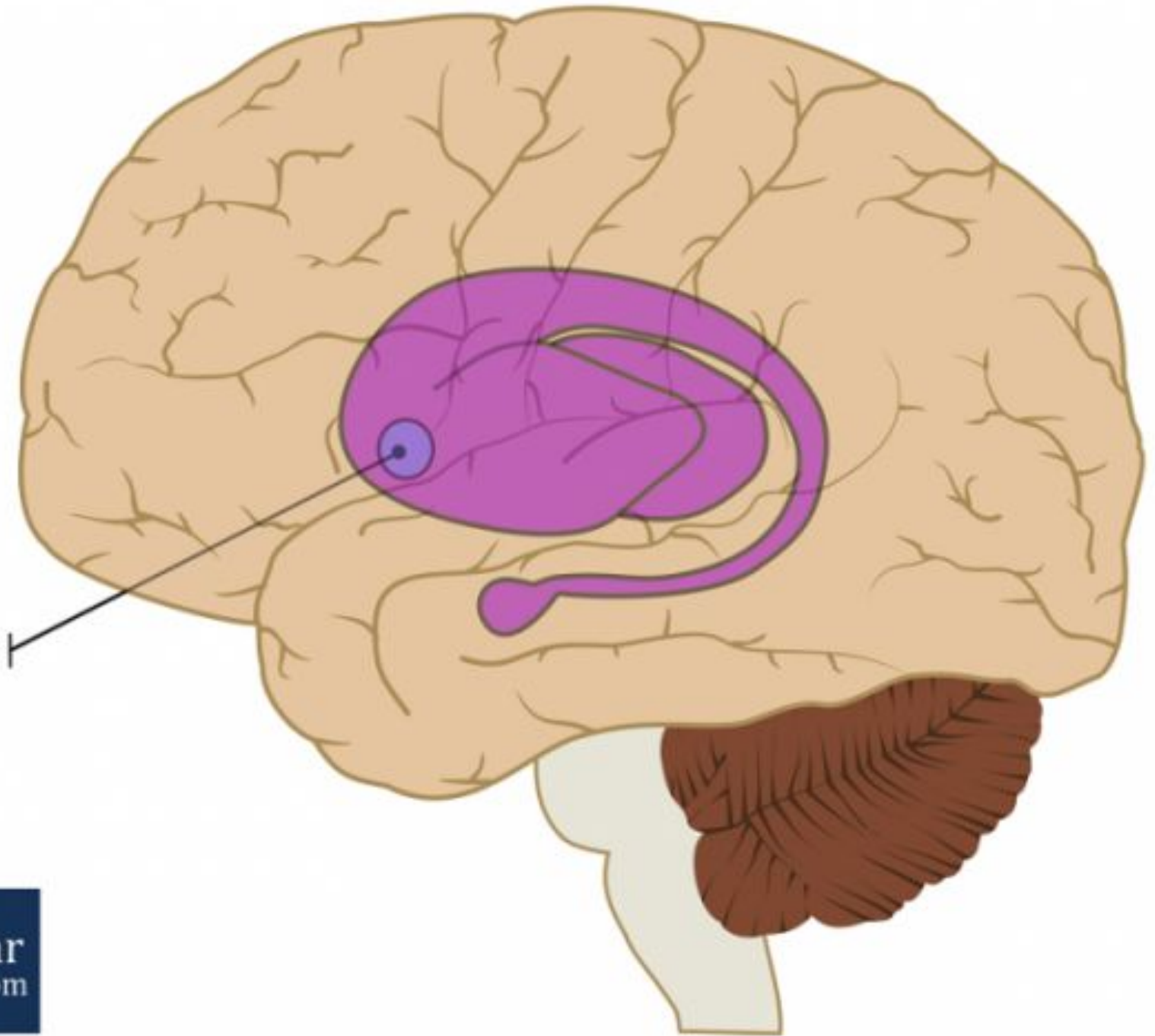
Se puede hackear el cerebro para el bienestar?





**Pare
de
Sufrir**

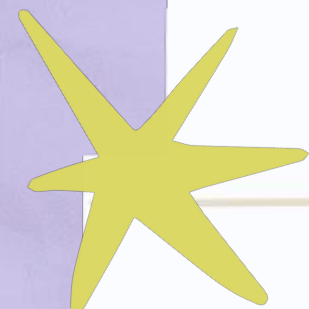
Núcleo accumbens



Seamos amables con
nosotros mismos

inspiro: hago lo mejor que puedo

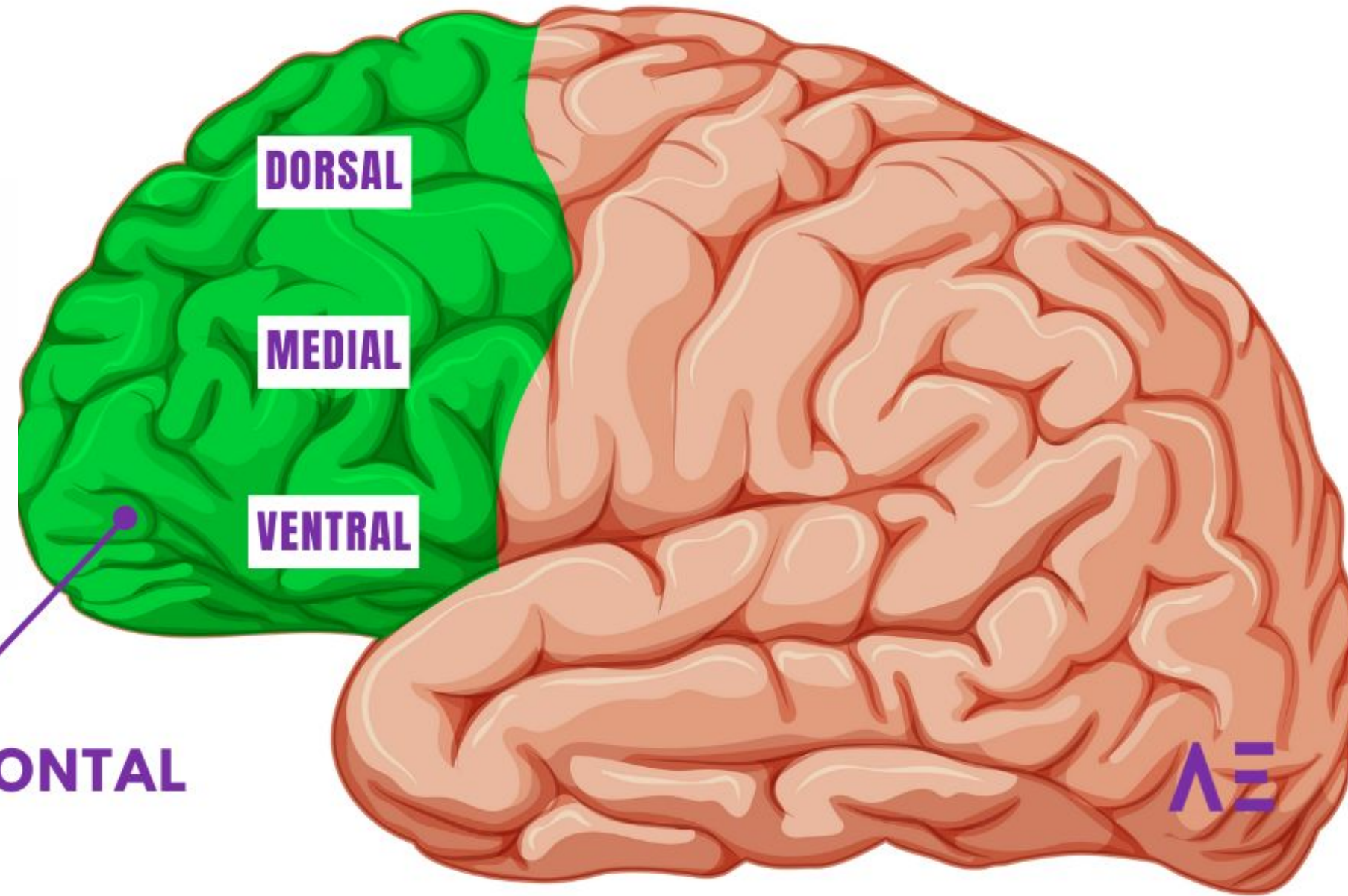
exhalo: suelto todo lo demás



COMO LIBERAR DOPAMINA

- 1 MOVIMIENTO
- 2 SOCIALIZACION
- 3 OPTIMISMO
- 4 SOLIDARIDAD





CORTEZA PREFRONTAL

ΛΞ



BUENAS NOTICIAS



1. Cuando celebramos reímos.

(Chapman and King)

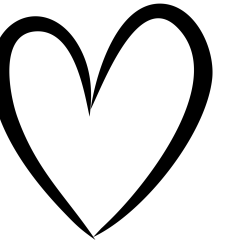
2. Las celebraciones relevantes causan la liberación de químicos positivos como la dopamina y serotonina

(Jensen)

3. Celebrar nos invita a recibir feedback y a desarrollar mentalidad de logro.

(Sylwester)





La Felicidad

"En la anticipación del
placer es donde reside,
justamente, el placer"

Robert Sapolsky, Biólogo

Harvard, Neurologo Standford







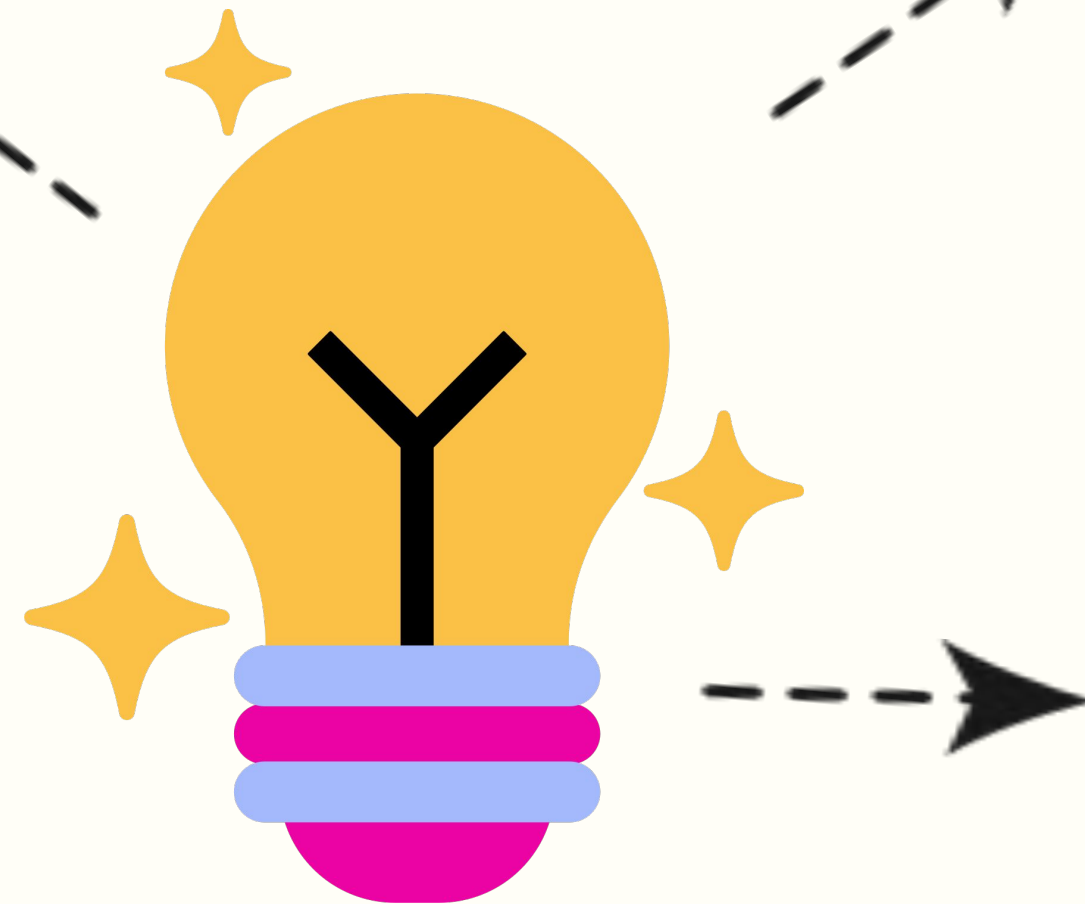
RECREOS CEREBRALES

-Los recreos cerebrales pueden incrementar la productividad, la creatividad y las habilidades sociales

*American Academy
of Pediatrics 2013*

La actividad física promueve las conexiones sinápticas y el desarrollo del hipocampo
-nuestro centro de memoria a largo plazo

*Erickson,
Hillman and Kramer 2015*

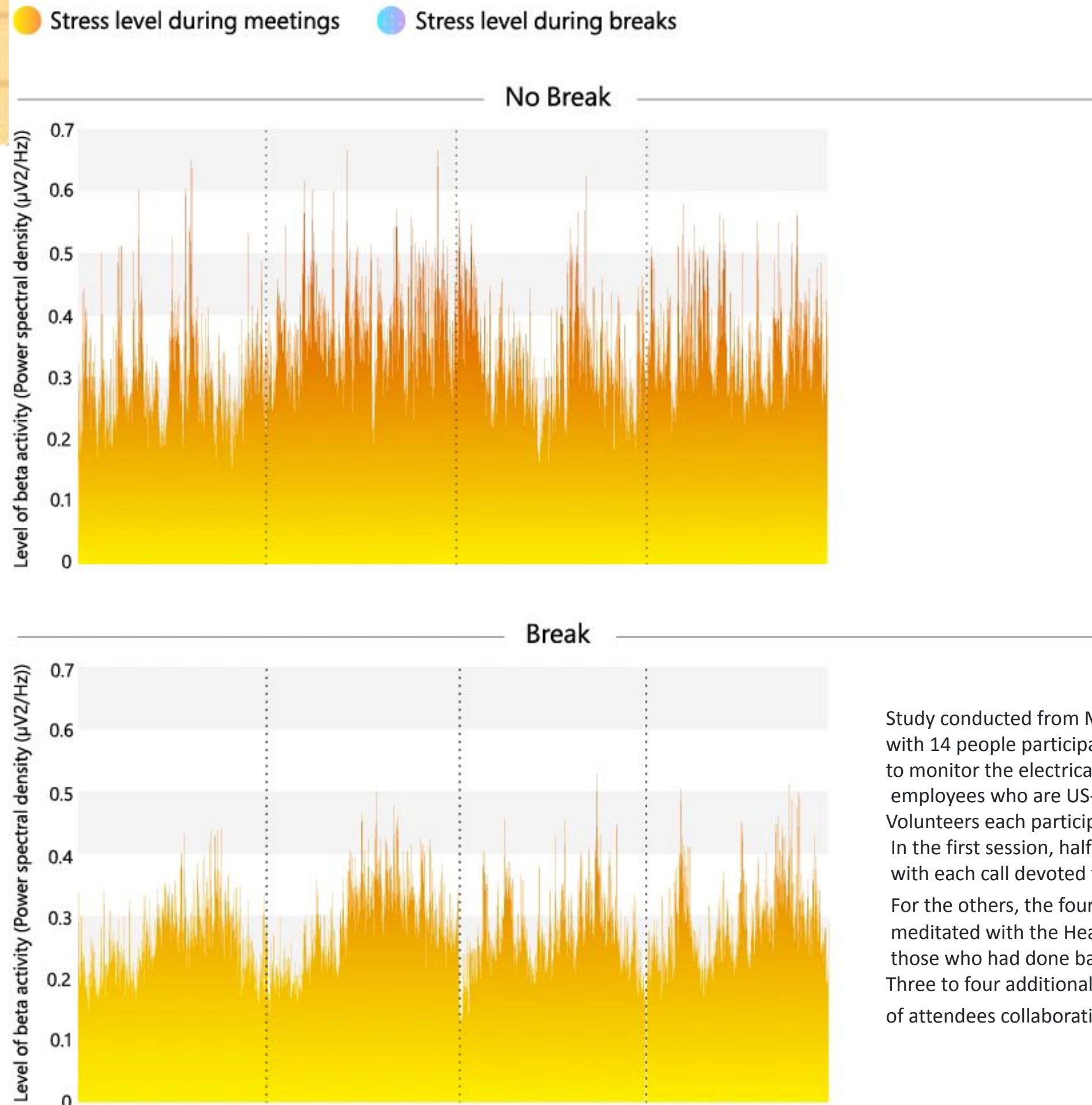


El cerebro no estáociando durante los recreos cerebrales: está en sistema default, trabajando en otras tareas cruciales como encontrar sentido y consolidar memorias

Immordino-Yang 2012

Microsoft lab

Marzo 2021



Study conducted from March 8-18, 2021, by Microsoft Human Factors Lab with 14 people participating in video meetings while wearing electroencephalogram (EEG) equipment to monitor the electrical activity in their brains. Participants consisted of Microsoft and non-Microsoft employees who are US-based information workers and who typically work remotely. Volunteers each participated in two different session blocks of meetings. In the first session, half the participants attended a stretch of four half-hour meetings back-to-back (two continuous hours), with each call devoted to different tasks (designing an office layout, for example, or creating a marketing plan). For the others, the four half-hour meetings were interspersed with 10-minute breaks, during which participants meditated with the Headspace app. The following week, the groups switched; those who had done back-to-backs had breaks, and vice versa. Three to four additional non-EEG-measured volunteers participated in each 30-minute meeting to create variation of attendees collaborating to complete the assigned tasks. Note: Headspace was not involved in the design or execution of the study.