

# EL LABORATORIO EN CASA

# Perspectiva cerebro pleno:

- Salud social, emocional y mental
- ¿Qué es la integración?
- Objetivo como padres
- Falta de integración
- ¿Que es la salud mental?
  - Caos vs Rigidez

**INTEGRADO**

# TIPOS DE INTEGRACION

# INTEGRACION HORIZONTAL

# HORIZONTAL

Izquierdo + Derecho



Claridad y comprensión

Ayuda a tus hijos a usar el cerebro izquierdo y lógico y el cerebro derecho y emocional como si fuera un equipo

# CONECTA Y REDIRIGE

- Deslizándonos por las olas emocionales
- Situación; Disgusto, enfado
  - Conexión emocional dcho (sintonizar)
  - Recupero el control y mas receptivo
  - Lecciones cerebro izq (redirijo)
    - Explicacion logica y planificacion
  - Ej; socorrista

# LO NOMBRE Y LO DOMO

- Historias para aplacar las emociones
- Situación; emociones desbocadas(dolor, decepción, miedo...)
  - Cuento la historia
    - Respeto el cuando y el como
    - Mientras realizo otra actividad (dibujar)
    - Cerebro izquierdo da sentido, pone orden

- Poner un nombre (etiquetar) reduce el circuito emocional del cerebro derecho
- Derecho; memoria autobiográfica
  - Recuerdos – o +
  - Carga emocional
- Ordenar la h<sup>a</sup> (detalles narrativos)
- Sensación de control
- Reconciliación literaria; poner nombre a sus dolores

# INTEGRACION VERTICAL

# VERTICAL

- Desarrolla el cerebro superior
  - Busca maneras de ayudar a construir el complejo cerebro superior, que esta “en obras” durante la infancia y adolescencia y del que puede adueñarse el cerebro inferior, sobre todo en situaciones de emociones intensas
    - Ej; Rabietas

# ACTIVA NO ENFUREZCAS

- Apela al cerebro superior
- Situación; Mucho estrés, rabietas
  - No incites el inferior (no ultimátum)
  - Activa el superior (redirijo a través de palabras cómo se siente)
    - Haz preguntas: “¿estas enfadad porque...?”
    - Pide alternativas: “¿cómo lo hacemos?”
    - Negocia

# USALO O PIERDELO

- Toma decisiones sensatas (F.E)
  - Hazles elegir (extraescolares)
  - La paga

} No resolver sus problemas
- Controlar las emociones y el cuerpo
  - Respirar hondo, contar hasta diez
  - Patalear, dar puñetazos almohada
- Entenderse a si mismo
  - Plantearle preguntas
  - Dibujar, diarios...

} atender al paisaje interno

# USALO O PIERDELO

- Empatía
  - Dirigir la atención a emociones de los demás
  - Desarrolla compasión
- Ética
  - Ofrecer situaciones hipotéticas
  - Ayudarle a reflexionar
  - Plantearse consecuencias
- Situación; mucho estrés, ira, miedo
  - Ofrecer muchas oportunidades
  - Juegos; “¿Qué harías si...”?
  - NO rescato

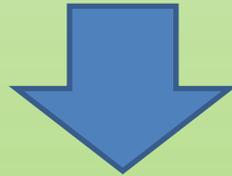
# MUEVELO O PIERDELO

- Mueve el cuerpo para no perder la cabeza
  - Información; cuerpo - tronco - sist.límbico - corteza
  - Apacigua la amígdala
  - Alteración estado físico → Alteración emocional
  - Obj; eliminar bloqueos para recuperar equilibrio
- Situación; mucho estrés
  - Perdida de contacto con cerebro superior
  - Muevo el cuerpo
  - Recupero el equilibrio-control
  - Calma

# INTEGRACION TEMPORAL

# TEMPORAL

Implícito



Explicito

Ayuda a tus hijos a convertir los recuerdos implícitos en explícitos, para que las experiencias del pasado no los afecten de manera debilitante

# USA EL MANDO DISTANCIA

- Reproduce los recuerdos
- Situación; NO quiere contar algo doloroso
  - Usa el mando a distancia interno
  - Interrumpe, rebobina, avanza
  - Controlar cuanto se ve

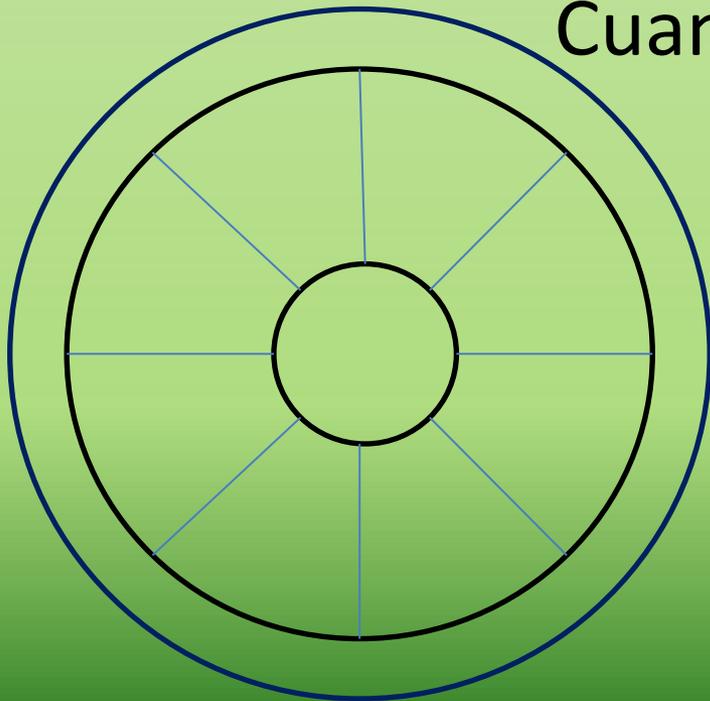
# ACUERDATE DE RECORDAR

- El acto de recordar como parte de la vida
- Cualquier situación vida diaria
  - Ejercita la memoria
  - Ofrece oportunidades para practicar el recuerdo
  - En el coche, cena...

# INTEGRACION PERSONAL

# PERSONAL

- Integrar las distintas partes de mi mismo
- **LA RUEDA DE LA CONCIENCIA**



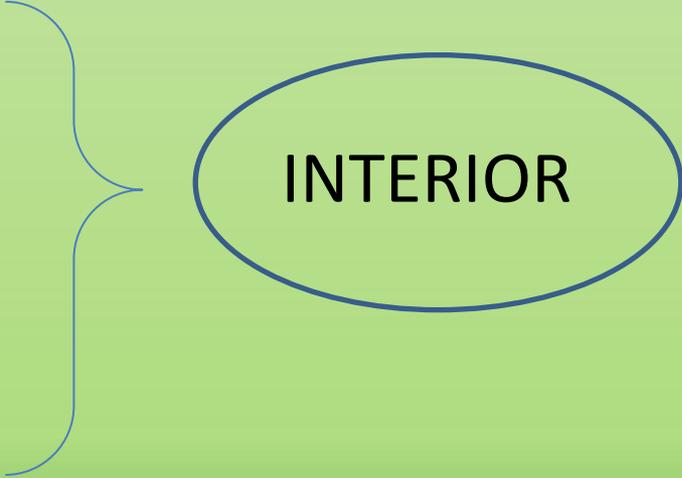
Cuando se quedan atascados en un punto del borde de su rueda, ayúdalos a elegir donde van a fijar la atención para poder controlar ms como se sienten

# NUBES DE LA EMOCIONES

- Intentar hacerles conscientes de la temporalidad de los sentimientos y emociones
  - vienen y se van
  - Son estados pasajeros (aprox 90 seg)
  - NO rasgos duraderos
  - “soy” vs “me siento”

# LA CRIBA

- ¿Que pasa dentro?
- Ayudarles a prestar atención;
  - Sensaciones
  - Imágenes
  - Sentimientos
  - Pensamientos
- El juego de la criba



INTERIOR

# LA VISION DE LA MENTE

- El disco central
- Ejercicio; la visión de la mente
  - Enseña a tranquilizarse
  - Fijar la atención en lo que quieren
  - Prestar att a la respiración
- Favorece la supervivencia y el progreso
- Hacer frente a la ansiedad

# INTEGRACION INTERPERSONAL

# INTERPERSONAL

“NOSOTROS”



Busca maneras de sacar partido a la aptitud innata del cerebro para la interacción social  
Crea modelos mentales positivos de relaciones

# PASARLO BIEN

- Diversión en la familia
  - Disfrutar experiencias con las personas que están mas tiempo
    - Dopamina-----tareas novedosas
    - Positivas y satisfactorias
    - Cambio estado de animo

# CONEXIÓN EN CONFLICTO

- Discuto con el “nosotros”
- Conecto a través del conflicto
  - Conflicto como oportunidad
  - Enseñar aptitudes para relacionarse
  - Perspectiva de los demás
  - Interpretar señales no verbales
  - Hacer las paces

# ESKERRIK ASKO

María Bonales  
Neuropsicología Infantil y Yoga  
[info@mariabonales.com](mailto:info@mariabonales.com)  
679 47 86 64