



# Bienestar y aprendizaje

Mayo, 2020



El proceso de aprendizaje y su relación con el bienestar:

- Aprendizaje                      Tres variables
- Investigaciones                Neurociencia
- Actividad física                Juegos para EB
- Sugerencias                      Aplicaciones y páginas para revisar

# Tres variables



El aprendizaje puede ser entendido como el delicado equilibrio entre tres variables:

- Cognitivas      Inteligencia, aptitudes y conocimientos.
- Conativas      Estilo cognitivo, atencional y de aprendizaje.
- Afectivas      Emotividad, motivación y personalidad.



# Investigaciones



Las investigaciones en neurociencia están revelando que la actividad física:

- ✓ Es buena para el corazón y para el cerebro.
- ✓ Regula y modifica el entorno químico y neuronal.
- ✓ Mejora los sistemas cardiovascular e inmunológico.
- ✓ Beneficia la motivación y el estado de ánimo.
- ✓ Favorece la disposición y capacidad de aprendizaje.
- ✓ Ofrece beneficios a toda edad.



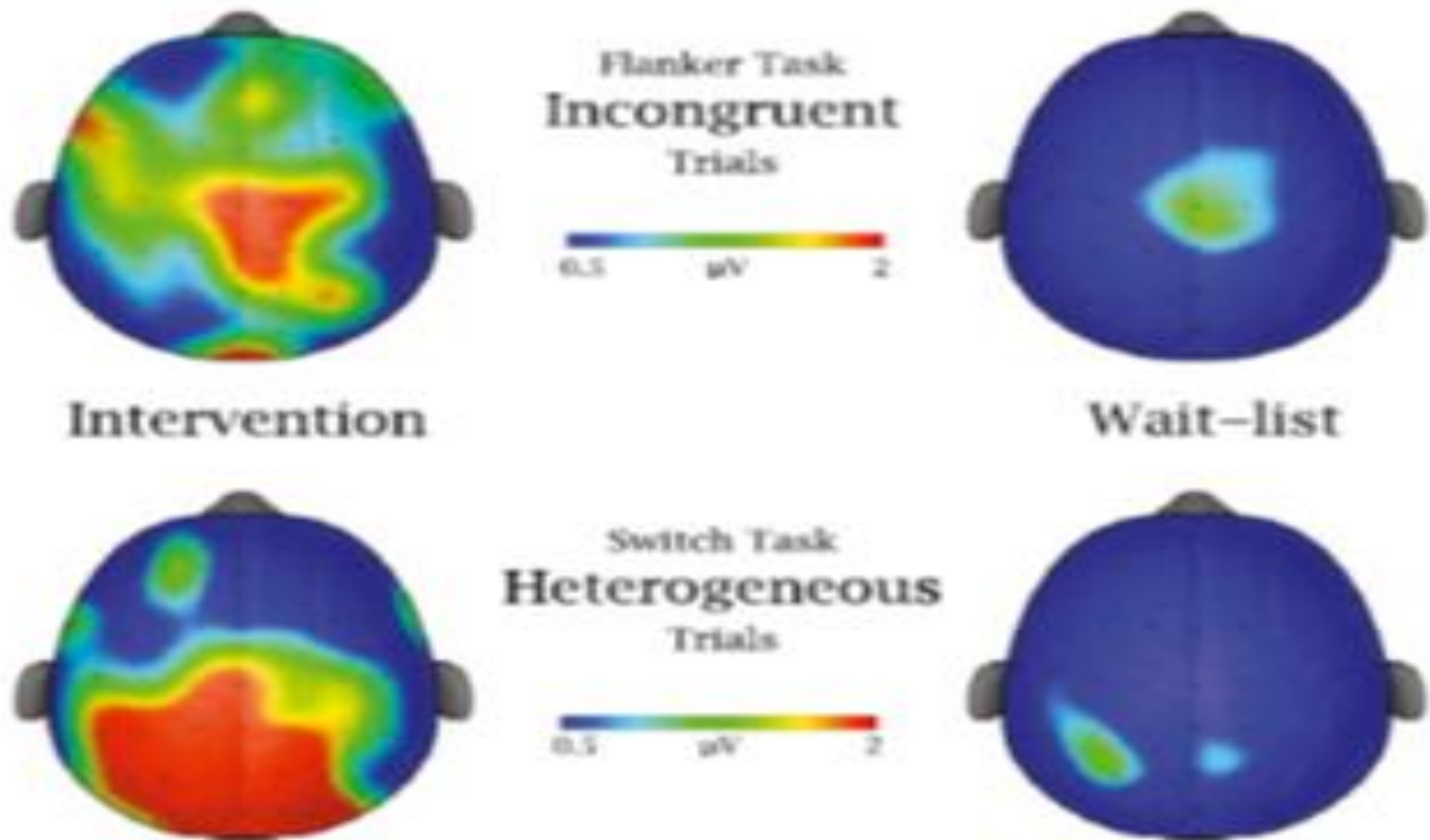


Figura 4. A la izquierda, se muestra la activación cerebral de los niños que participaron en el programa de ejercicio físico, en comparación a los del grupo de control (a la derecha) (Hillman et al., 2014).

# Juegos para El





# También puede ser...



# Y si se animan...







Es importante revisar cada sugerencia, analizar si los contenidos se ajustan al estilo familiar y personal, y a la edad y características del usuario.

## Páginas

- [Tapegrossmotor](#)
- [Moovlee](#)
- [Sing Kinderlieder](#)
- [Monde des Tituonis. Deutsch](#)
- [Despertando las neuronas.](#)



Debido a que no existe acuerdo respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, y para evitar la saturación gráfica, utilizamos de manera inclusiva el singular o plural masculino , para referirnos a hombres y mujeres.