



ENTRENA TU CEREBRO



10 TALLERES PARA CONOCER
LAS HERRAMIENTAS PARA
DOMINAR TU CEREBRO





SESIÓN I – CONOCE TU CEREBRO

Objetivo: despertar curiosidad, romper mitos y generar motivación.

Ejercicio 1: “Tu cerebro te engaña”

- 🧠 Se muestran imágenes con ilusiones ópticas.
- 🧠 El alumnado dice lo que ve.
- 🧠 Se revela el truco.

💡 Mensaje clave: el cerebro interpreta, no copia la realidad.

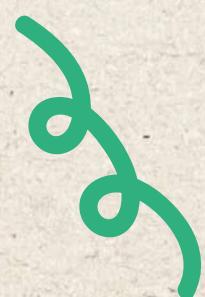
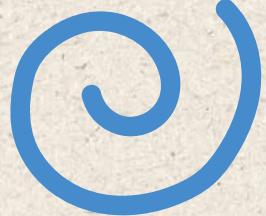
Ejercicio 2: Test de atención rápida



- 🧠 Escuchar una historia corta.
- 🧠 Responder preguntas trampa.

Ejercicio 3: Mitos del cerebro

- 🧠 Frases tipo: “No tengo memoria”, “Soy malo para estudiar”.
- 🧠 Se vota verdadero/falso.
- 🧠 Explicación sencilla de neuroplasticidad.



SESIÓN 2 – ATENCIÓN: EL SUPERPODER OLVIDADO

Objetivo: entrenar la concentración.

Ejercicio 1: Cuenta los estímulos

- 🧠 Vídeo corto o secuencia de imágenes.
- 🧠 Contar un elemento específico.
- 🧠 Se revela que nadie vio lo obvio.

Ejercicio 2: Multitarea vs foco

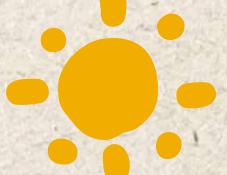
- 🧠 Actividad escrita + distracción.
- 🧠 Mismo ejercicio sin distracción.
- 🧠 Comparar resultados.



💡 Mensaje clave: La atención no es fuerza de voluntad, es entrenamiento.

Ejercicio 3: El semáforo de la atención

- 🧠 Rojo: distraído
- 🧠 Amarillo: atención media
- 🧠 Verde: foco total
- 🧠 Identificar estados propios.



SESIÓN 3 – MEMORIA: CÓMO RECORDAR SIN MEMORIZAR

Objetivo: entender cómo funciona la memoria.

Ejercicio 1: Lista imposible



- 🧠 Memorizar palabras sin técnica.
- 🧠 Repetir usando imágenes mentales.
- 🧠 Comparar resultados.

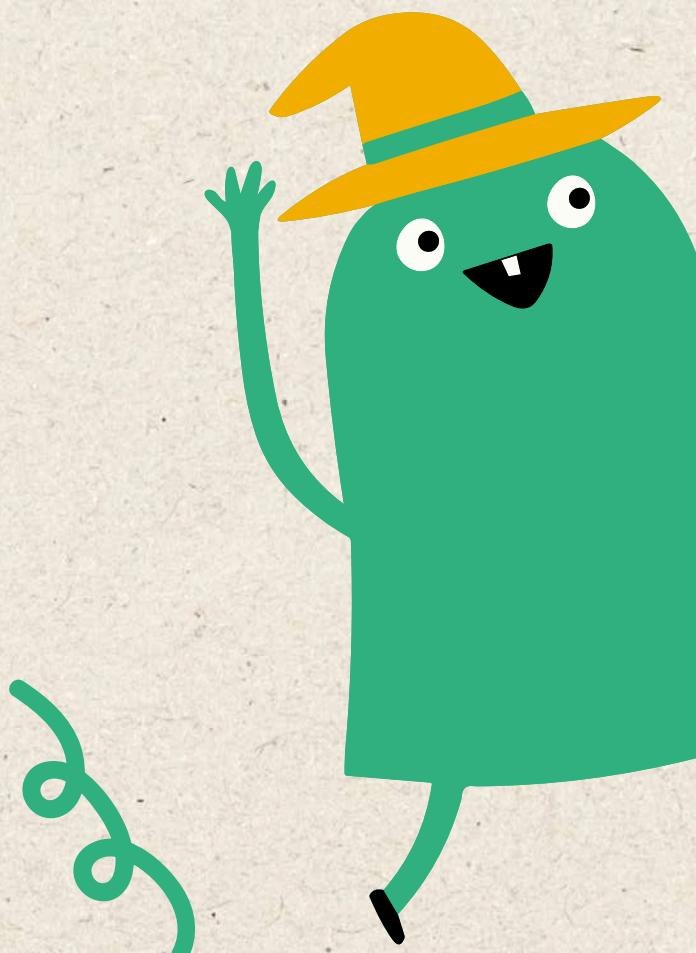
💡 Mensaje clave: La memoria funciona mejor cuando entiende y conecta.

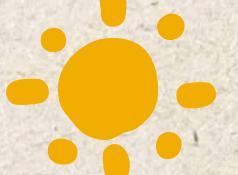
Ejercicio 2: Memoria visual

- 🧠 Imagen con muchos detalles.
- 🧠 Retirada tras 30 segundos.
- 🧠 Preguntas concretas.

Ejercicio 3: Asociaciones locas

- 🧠 Asociar palabras con imágenes absurdas.
- 🧠 Comprobar facilidad de recuerdo.





SESIÓN 4 – TÉCNICAS DE MEMORIA QUE PARECEN MAGIA

Objetivo: aprender herramientas avanzadas.

Ejercicio 1: Palacio de la memoria

- 🧠 Elegir un lugar conocido.
- 🧠 Colocar mentalmente objetos.
- 🧠 Recorrer el lugar para recordar.



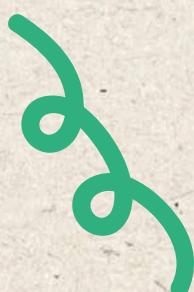
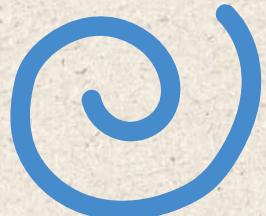
Ejercicio 2: Acrónimos y rimas

- 🧠 Crear frases divertidas.
- 🧠 Aplicarlas a contenidos escolares.

Ejercicio 3: Reto final

- 🧠 Recordar 15-20 elementos sin escribir.

💡 Mensaje clave: Las técnicas convierten la memoria en una habilidad entrenable.





SESIÓN 5 – PENSAR RÁPIDO Y PENSAR BIEN

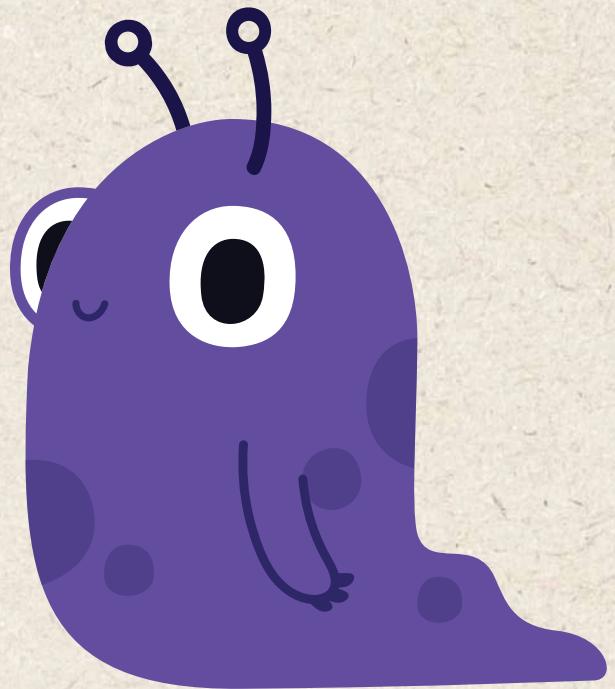
Objetivo: agilidad mental y flexibilidad.

Ejercicio 1: Cambia la regla

- 🧠 Juego con normas que cambian.
- 🧠 Observación de errores.

Ejercicio 2: Lógica express

- 🧠 Acertijos rápidos.
- 🧠 Tiempo limitado.

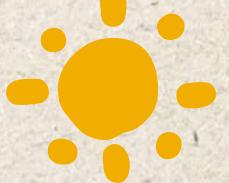


Ejercicio 3: El error es amigo

- 🧠 Compartir errores.
- 🧠 Analizar qué se aprende de ellos.

💡 Mensaje clave: Equivocarse es una parte necesaria del aprendizaje





SESIÓN 6 – EMOCIONES Y CEREBRO: CUANDO LA MENTE SE BLOQUEA

Objetivo: entender bloqueos, nervios y estrés.

Ejercicio 1: Qué pasa en el cerebro con estrés

- 🧠 Observar cómo cambia la atención y la memoria bajo presión.
- 🧠 Explicar brevemente el papel de la amígdala y la dificultad de concentrarse.

Ejercicio 2: Respiración y calma

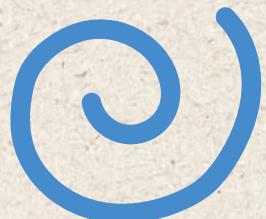
- 🧠 Practicar respiración 4-4-6
- 🧠 Notar la sensación de relajación y disminución del estrés.

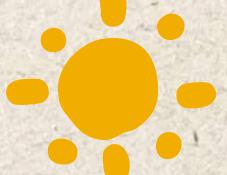


Ejercicio 3: Juegos antes y después de relajarse

- 🧠 Realizar un reto cognitivo (memoria, cálculo o lógica) antes de la respiración.
- 🧠 Repetir el mismo reto después de la respiración y comparar resultados.

💡 Mensaje clave : Aprender con estrés es casi imposible; un cerebro en calma aprende mejor.





SESIÓN 7 – CÓMO ESTUDIAR SIN ABURRIRSE

Objetivo: aplicar técnicas de estudio eficaces.

Ejercicio 1: Detectar errores de estudio

- 🧠 Subrayar, releer y copiar.
- 🧠 Analizar por qué estas técnicas no siempre funcionan.

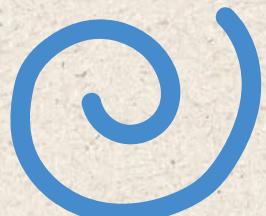
Ejercicio 2: Técnicas activas

- 🧠 Explicar en voz alta.
- 🧠 Responder preguntas tipo examen.

Ejercicio 3: Mini plan personal

- 🧠 Diseñar una rutina de estudio realista.

- 💡 Mensaje clave: Estudiar bien es estudiar de manera activa y estratégica.





SESIÓN 8 – CREATIVIDAD: ENTRENAR EL CEREBRO QUE INVENTA

Objetivo: estimular el pensamiento creativo.

Ejercicio 1: Usos imposibles

🧠 Buscar usos nuevos y originales para objetos comunes.

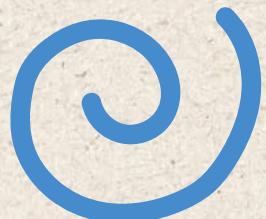
Ejercicio 2: Historias locas

🧠 Crear historias con palabras aleatorias.

Ejercicio 3: Romper patrones

🧠 Resolver retos con soluciones no evidentes.

💡 Mensaje clave: La creatividad aparece cuando nos damos permiso para probar sin miedo.





SESIÓN 9 – CEREBRO, HÁBITOS Y ENERGÍA MENTAL

Objetivo: cuidar el cerebro y mantener energía mental.

Ejercicio 1: Cerebro cansado vs descansado

- 🧠 Resolver tareas en diferentes estados de energía y comparar resultados.

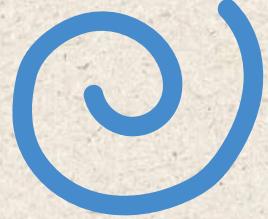
Ejercicio 2: Detectives del cerebro

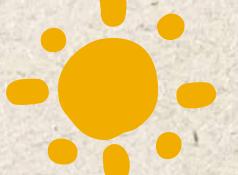
- 🧠 Analizar hábitos diarios y cómo afectan al rendimiento.

Ejercicio 3: Kit cerebro en forma

- 🧠 Crear una lista de hábitos saludables para el cerebro.

- 💡 Mensaje clave : Cuidar tu cerebro es invertir en tu futuro.





SESIÓN 10 – GRAN RETO FINAL

Objetivo: integrar todos los aprendizajes y medir progreso.

Ejercicio 1: Circuito cerebral

🧠 Pruebas que mezclan memoria, atención y lógica.

Ejercicio 2: Trabajo en equipo

🧠 Resolver retos cooperativos.

Ejercicio 3: Reflexión final

🧠 Analizar aprendizajes y plan de acción personal.

💡 Mensaje clave :Ahora tienes herramientas para entrenar tu cerebro cada día.

🎓 Cierre: entrega de diplomas como “Entrenadores de su propio cerebro”.

