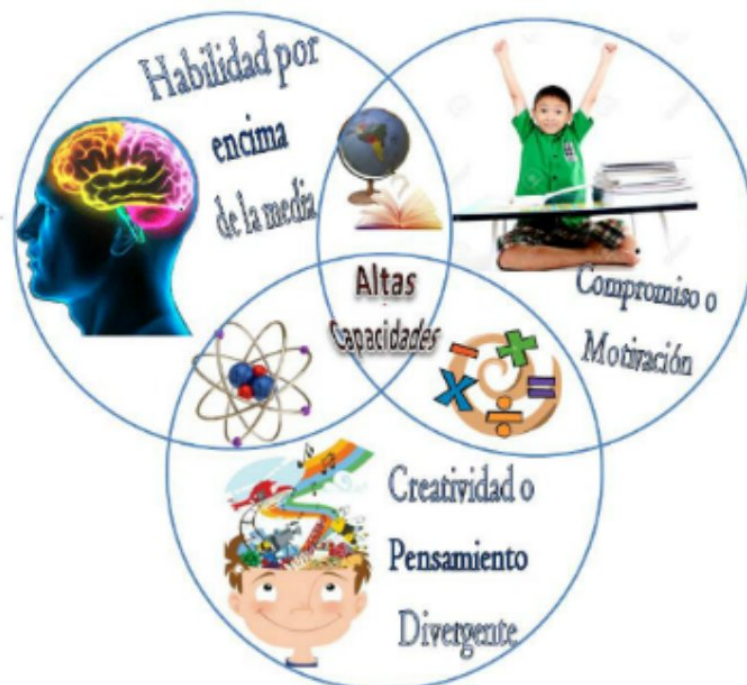


Teoría de los Tres Anillos como modelo de intervención educativa para el desarrollo de altas capacidades



ESTRATEGIAS PARA EL MEJORAMIENTO DE CALIDAD

“UNA HERRAMIENTA DE ALTA CALIDAD”



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL
GESTION EDUCATIVA 2
OCTAVO SEMESTRE
BOGOTÁ/ 2017



IBEROAMERICANA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

P.J. No. 0428 del 28 de Enero 1982 - MEN | VIGILADA MINEDUCACIÓN

Modelo de Creencias en Salud

Cesar Gabriel Pallares Espinal

Autores del Modelo

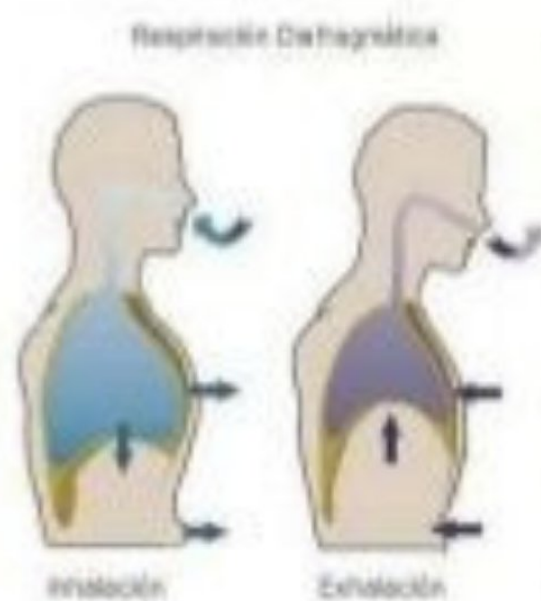
Descripción del modelo

Licenciatura en Nutrición

Maestra: Directora Académica M.S.P. Delmy del Carmen Gallardo



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Ventajas:

- Lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones.
- Ventila y limpia los pulmones.
- Activa la respuesta de relajación del organismo.
- Estimula al corazón y la circulación.
- Masajea los órganos.
- Ayuda al tránsito intestinal.
- La respiración diafragmática se puede dirigir y mejorar.

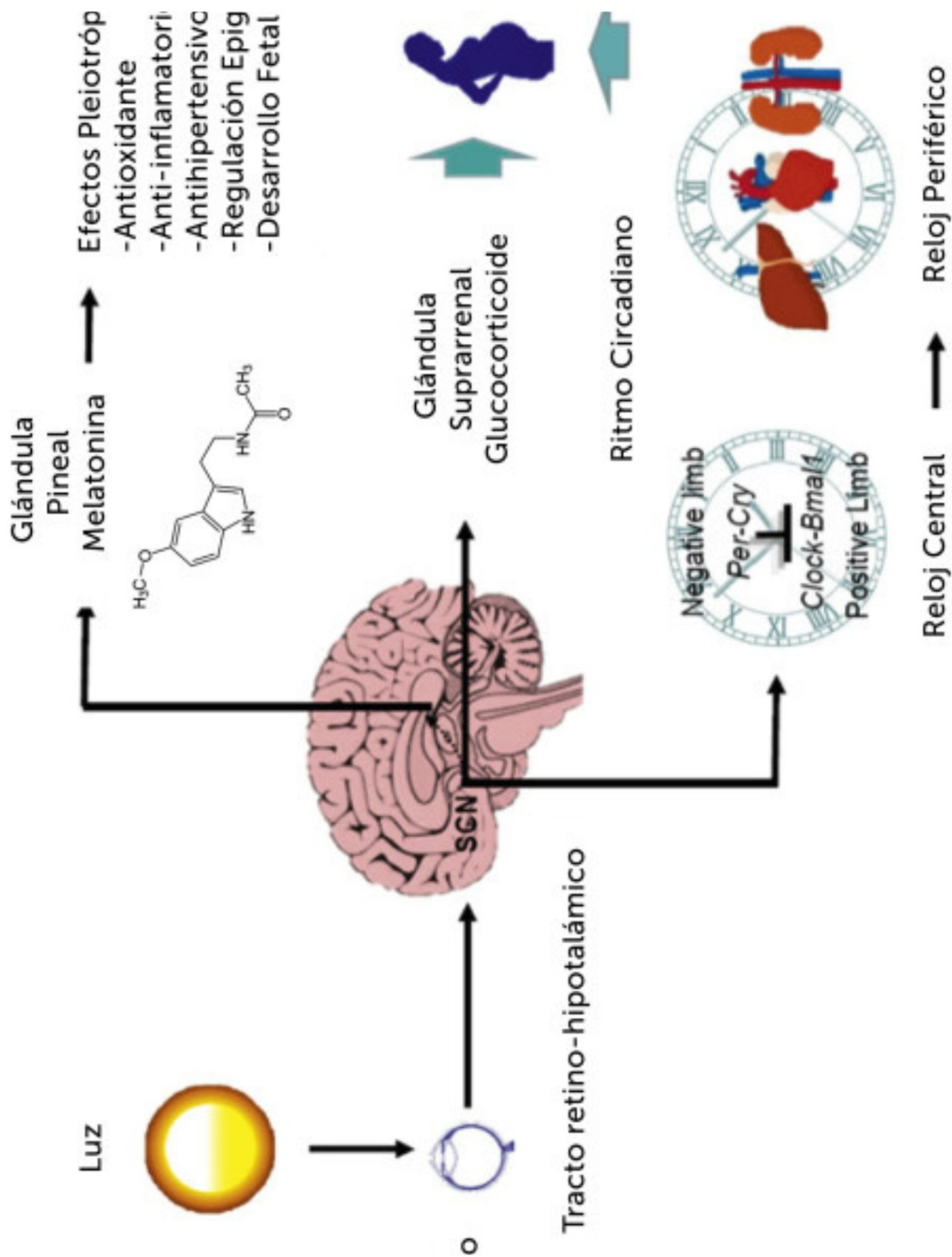
La edad y cantidad de sueño

❖ Primer año de vida = 17-13 horas sueño.

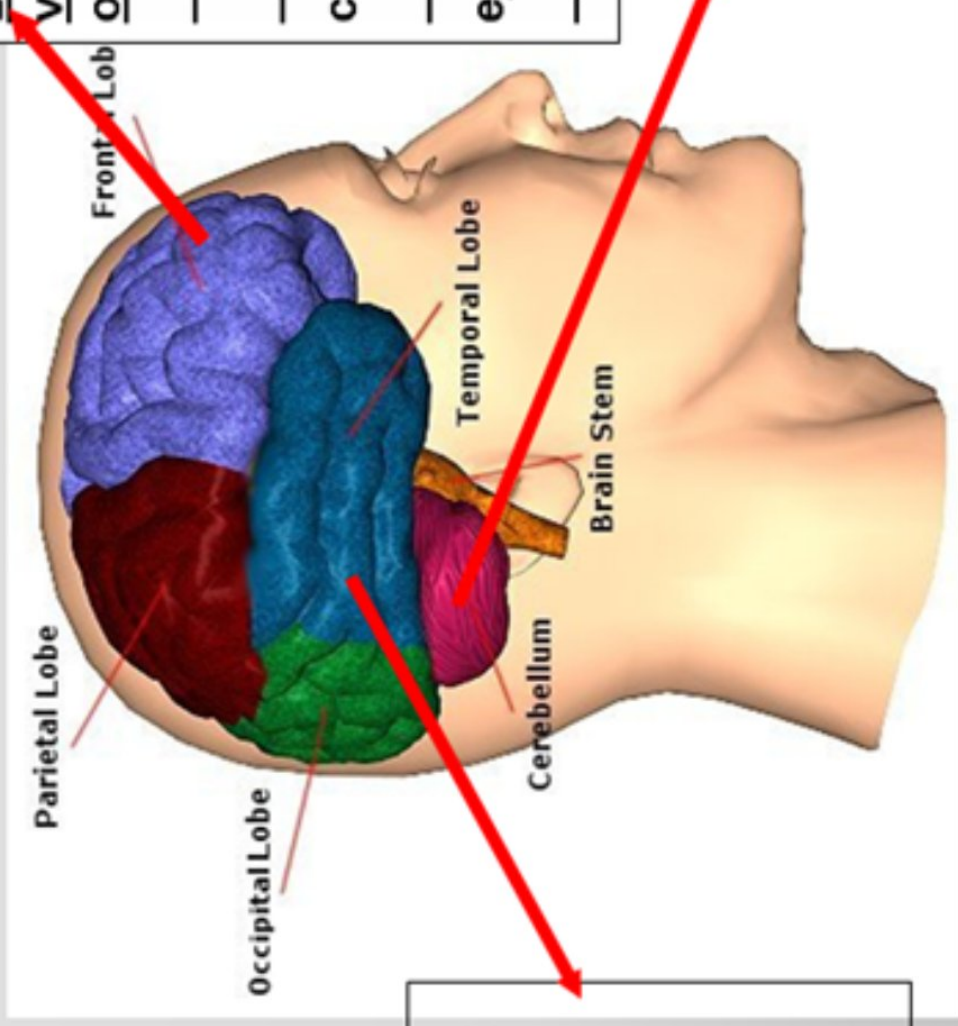
❖ 2 a 20 años = 7-8 horas de sueño.

A partir de los 20 años se mantiene constante.





El cerebro social



Áreas de la corteza prefrontal:

Dorsolateral, ventromedial y orbitofrontal

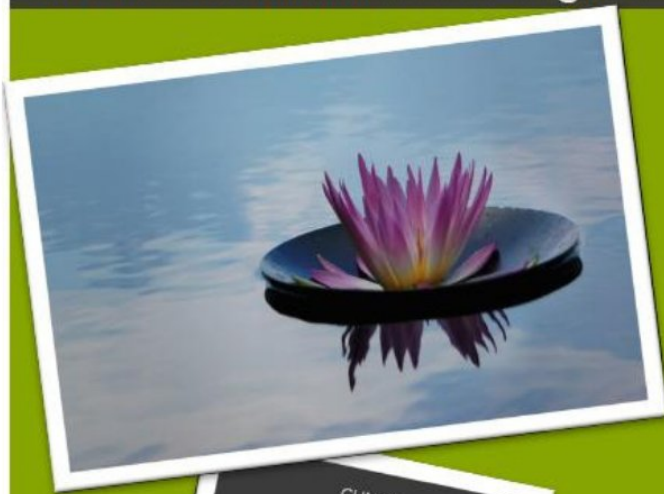
- Toma de decisiones
- Representación del conocimiento social
- Planificación, ejecución, flexibilidad
- Juicios sociales

Cerebelo:
movimiento y actividad cognitiva

Lóbulo temporal:

- Reconocimiento de expresiones faciales





MINDFULNESS

El mindfulness o “conciencia plena” consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el ambiente exterior. A lo largo del tratamiento aprenderás a aceptarte sin juzgarte.