

Tips para ser más creativo

Discapacidad intelectual es un término utilizado cuando una persona no tiene la capacidad de aprender a niveles esperados y funcionar normalmente en la vida cotidiana

El discapacidad intelectual puede ser la consecuencia de un problema que comienza antes de que el niño nazca hasta que llegue a los 18 años de edad. La causa puede ser una lesión, enfermedad o un problema en el cerebro.

SIGNOS DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL

- se sienten, gateen o caminen más tarde que otros niños
- aprendan a hablar más tarde o tener problemas para hablar
- tengan dificultad para recordar cosas
- tengan problemas para entender las reglas sociales
- tengan dificultad para ver las consecuencias de sus acciones
- tengan dificultad para resolver problemas

Pon en práctica la meditación

Al meditar, se reduce el estrés y la ansiedad, lo que puede liberar la mente de pensamientos negativos y permitir que fluyan nuevas ideas. Puede ser muy útil al enfrentar tareas creativas.

¿Cómo hacerlo?

A veces, la creatividad surge cuando nos tomamos un tiempo para estar con nosotros mismos, reflexionar y meditar. Esto puede ayudarnos a encontrar nuevas ideas y enfoques.

Ejemplo:

Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones para sentarte cómodamente.

Ejemplo:

Concéntrate en tu respiración y trata de vaciar tu mente de pensamientos.

Practica la observación

Al observar detenidamente nuestro entorno, podemos descubrir patrones, olores, sabores, colores, texturas y formas que pueden inspirarnos en nuestros procesos creativos.

¿Cómo hacerlo?

Observa detenidamente el mundo que te rodea, analiza patrones y detalles, y busca formas de conectar ideas y conceptos aparentemente diferentes. Abre tu mente a nuevas ideas y perspectivas.

Ejemplo:

Observa tu entorno con atención y enfócate en los detalles que te rodean.

Ejemplo:

Pregúntate qué es lo que te llama la atención y cómo puedes usarlo a tu favor.

TRASTORNO

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

son discapacidades del desarrollo causadas por diferencias en el cerebro. Las personas con TEA con frecuencia tienen problemas con la comunicación y la interacción sociales, y conductas o intereses restrictivos o repetitivos

Las personas con TEA también podrían tener maneras distintas de aprender, moverse o prestar atención

DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

- Evitar mirar a los ojos a otra persona o no mantener el contacto visual
- No responder cuando lo llaman por su nombre, hacia los 9 meses de edad
- No mostrar expresiones faciales como de felicidad, tristeza, enojo y sorpresa, hacia los 9 meses de edad

Conductas o intereses restrictivos o repetitivos

- Poner juguetes u otros objetos en fila y molestarse cuando se cambia el orden
- Repetir palabras o frases una y otra vez (esto se llama ecolalia)
- Jugar con juguetes de la misma manera todo el tiempo

TDAH

trastorno mental que comprende una combinación de problemas persistentes, como dificultad para prestar atención, hiperactividad y conducta impulsiva. los síntomas comienzan en la primera infancia y continúan en la adultez.

Solo se diagnostica el TDAH cuando los síntomas son lo suficientemente graves como para causar problemas continuos en más de un área de tu vida

SÍNTOMAS

- Impulsividad
- Desorganización y problemas para establecer prioridades
- Escasas habilidades para administrar el tiempo
- Problemas para concentrarse en una tarea

CAUSAS

Genética
El entorno
Problemas durante el desarrollo

TRASTORNO NEUROCOGNITIVO MAYOR Y LEVE

El trastorno neurocognitivo mayor es un trastorno adquirido que afecta a entre el 1 y el 2% de los adultos a los 65 años y al 30% de los adultos a los 85.

El trastorno neurocognitivo mayor se caracteriza por un deterioro cognitivo significativo con respecto a un nivel previo de rendimiento en uno o más dominios cognitivos:

- La atención compleja: se distrae fácilmente en entornos con estímulos que compiten entre sí (es decir, la televisión y la conversación), no puede realizar cálculos mentales, dificultad para retener nueva información en la memoria

LEVE

es una afección que hace que las personas tengan más problemas de memoria o alteraciones en el pensamiento que lo normal para alguien de su edad

LEVE

Los síntomas de esta afección no son tan graves como los de la enfermedad de Alzheimer o alguna de las demencias relacionadas. Por lo general, las personas con deterioro cognitivo leve pueden cuidarse a sí mismas y realizar sus actividades diarias normales.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/developmentaldisabilities/hoja-informativa-sobre-discapacidad-intelectual.html#:~:text=Discapacidad%20intelectual%20es%20un%20t%C3%A9rmino,leva%20hasta%20problemas%20muy%20graves.>

[https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/idds/informacion/diagnostica#:~:text=El%20diagn%C3%B3stico%20de%20una%20discapacidad,por%20sus%20siglas%20en%20ingl%C3%A9s\).](https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/idds/informacion/diagnostica#:~:text=El%20diagn%C3%B3stico%20de%20una%20discapacidad,por%20sus%20siglas%20en%20ingl%C3%A9s).)

[https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/signs.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20\(TEA\)%20son%20discapacidades%20del%20desarrollo,o%20intereses%20restrictivos%20o%20repetitivos.](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/signs.html#:~:text=Los%20trastornos%20del%20espectro%20autista%20(TEA)%20son%20discapacidades%20del%20desarrollo,o%20intereses%20restrictivos%20o%20repetitivos.)

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adult-adhd/symptoms-causes/syc-20350878>

<https://www.mindyra.com/es-cr/solutions/adults/majorneurocognitivedisorder>

<https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/deterioro-cognitivo-leve>