

Palabras clave

Neurona: una célula que se especializa en transmitir impulsos nerviosos; una célula nerviosa

Vía nerviosa: una conexión de neuronas que facilita el paso de información

Dendritas: una extensión ramificada breve de una célula nerviosa, que recibe información de las demás neuronas

Axón: es la fibra nerviosa extensa que abarca desde el cuerpo celular de una neurona

Brote terminal: el extremo de una neurona encargada de enviar la señal a las demás **neuronas**

Vaina de mielina: el aislamiento alrededor del axón de una neurona

Cortisol: la hormona del estrés

Exceso de cortisol: tener mucho cortisol y/o repetición con el paso del tiempo

Secuestro de la amígdala: un mecanismo de respuesta: pelear, huir o paralizarse

Sinapsis: la unión entre dos células nerviosas

Hendidura sináptica: sinónimo de sinapsis

Neurotransmisor: sustancias químicas que se liberan en el extremo de la neurona que transportan la información a través de la sinapsis: serotonina, dopamina y noradrenalina

Neuroplasticidad que también se refiere a **Plasticidad Cerebral:** el cambio de las vías nerviosas

Lóbulos frontales: parte delantera del cerebro encargada del pensamiento crítico

Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF por sus siglas en inglés): sustancia química que se libera en el cerebro que funciona como “crecimiento milagroso” para el cerebro

Movimiento: la acción de ser físico

Atención plena: observar su entorno con curiosidad y sin emitir juicio

Errores: ayudan a generar nuevas vías nerviosas

Mentalidad: cómo observamos las “cosas”; el conjunto establecido de actitudes que alguien tiene

Juego: ¡Aprender como usted!

Yettters: Aquellas personas que “aún” no están conscientes