



**Propuesta pedagógica basada en la  
neuroeducación, con la propuesta de Tomas Ortiz  
“HERVAT”, las iniciales corresponden a  
Hidratación, Equilibrio, Respiración, Visión,  
Audición y Tacto.**

Autor(a): Margarita Aparicio González  
Escuela Primaria “Carlos Chávez” 15EPR4565D  
Chalco, México.  
3 de febrero de 2023.



## **Reseña**

**Propuesta pedagógica basada en la neuroeducación, con la propuesta de Tomas Ortiz “HERVAT”, las iniciales corresponden a Hidratación, Equilibrio, Respiración, Visión, Audición y Tacto.**

**MTRA MARGARITA APARICIO GONZÁLEZ**

Es necesario conocer cómo funciona el cerebro, pues donde “surgen las emociones y procesos mentales, como la atención, el pensamiento y la capacidad de juzgar” (De Souza ,Posada y Lucio,2019,p.106).Por lo que esto genera que se busque una orientación de nuevas alternativas para el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta otras disciplinas con propuestas pedagógicas basándose en él “para mejorar el rendimiento académico y de esa forma conseguir una optimización de las funciones cerebrales. Estos elementos son: la percepción, atención, memoria, funciones ejecutivas, emociones, la curiosidad, el movimiento y el ejercicio físico, el juego y el arte.” (Domínguez, 2019, p.69). Es necesario crear experiencias de aprendizajes para motivar, investigar, innovar a los alumnos, para fortalecer las áreas cognitivas, psicomotoras y actitudinales en el alumnado, y así desarrolló autonomía, confianza, creatividad entre otros aspectos

Existen propuestas muy importantes donde integran la neurociencia, que ayudan a estimular de forma adecuada al cerebro, ya que esto permitirá que los alumnos adquieran mejor los aprendizajes.

Una de ellas es la propuesta de Tomas Ortiz (2017) al que llama “HERVAT”, las iniciales corresponden a Hidratación, Equilibrio, Respiración, Visión, Audición y Tacto, fue creado por el Profesor y Doctor en Neuroeducación.

El desarrollo del mismo consiste en la realización de ejercicios y acciones durante un total de diez minutos al día, cincuenta a la semana, repartidos en dos sesiones de cinco minutos cada uno, uno a primera hora de la mañana y otro después del recreo. A través de tres ejercicios sensorio motrices (H.E.R.) y otros tres de estimulación

multisensorial (V.A.T.) se pretende llegar al cerebro cognitivo, permitiendo conseguir un estado adecuado del organismo a la vez que los mecanismos que procesan la información construyen conexiones neuronales estables de aprendizajes.

Comenzando por la Hidratación, se considera esencial para el organismo y favorece el rendimiento en tareas de tiempo de reacción y procesos de atención visual y velocidad perceptual, se aconseja un traguito unos 10 ml., y evitando la sobre hidratación. En cuanto al Equilibrio, consiste en ejercicios tanto estáticos o dinámicos, pero siempre adaptado a la edad de los niños los cuales permitirán mejorar los procesos de aprendizaje.

Mediante la Respiración, se realizan respiraciones profundas abdominales o torácicas que ayudan a fijar la atención y a oxigenar mejor el cerebro, de entre sus implicaciones pedagógicas se encuentra que disminuye el estrés y la ansiedad.

Los ejercicios de atención se recogen con los términos Visual y Audición dentro del programa, por tanto, hará referencia a ejercicios visuales y auditivos.

La estimulación sensorial (visual, auditiva y táctil), cuando se realiza de manera sistemática, activa el cerebro y los mecanismos cerebrales lo que permiten procesar información y producir el aprendizaje. El término Visual, hace referencia a los movimientos oculares que se realizan en todas las direcciones de un estímulo a una velocidad y distancia concreta, éstos son importantes para desarrollar los procesos de atención y localización espacial y, por tanto, la capacidad perceptivo-visual favorece la función cognitiva del cerebro y mejorará el reconocimiento de los estímulos del ambiente en general. Desde el punto de vista de la Audición, se hace referencia a la discriminación de tonos cercanos a las frecuencias del lenguaje. La estimulación auditiva favorece a la capacidad de memoria verbal.

Por último, los ejercicios de estimulación Táctil, a través del uso del tacto activo y pasivo, propiciará los procesos de atención cerebrales posteriores, así como el proceso de adaptación al medio ambiente y generará los mecanismos fundamentales para un aprendizaje ágil de los procesos cognitivos más complicados (Siles, 2020, p.21).

Estas aportaciones que nos da la neurociencia de no solo introducir conocimientos, si no también estimular al cerebro, para que se pueda adquirir mejor los aprendizajes, porque no va a importar la técnica, estrategias, o método, si no conocemos el proceso de aprendizaje en la motivación y de los estímulos para activar determinadas zonas de nuestro cerebro que nos ayudarán en el proceso de aprendizaje, recordemos que todos son diferentes y por esa misma manera todos aprenden de diferente manera, es muy importante para mejorar el aprendizaje, en la cual más disciplinas pueden aportar más, como podemos ver la propuesta de “HERVAT”, que son actividades simples que activan al cerebro , permitiendo más atención, comprensión, para generar los nuevos conocimientos.

### **REFERENCIA**

Ortiz Tomas (2017). Neurociencia en la escuela. (Fecha de consulta 29 de Enero de 2023)