

**PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL PARA PROMOVER
INSTITUCIONES EDUCATIVAS SALUDABLES**

MÓDULO 2

NEUROENTRENAMIENTO



Facilitadora: Lcda. Andreina C. Pérez Quintero

NEUROENTRENAMIENTO

Objetivo

Conocer y manejar los ejercicios propuestos por Gimnasia cerebral para mejorar la integración de los hemisferios cerebrales

El cerebro es como un músculo, el cual necesita ejercicios para poder mantener su estado saludable. Por su semejanza, los dos tienen la cualidad de recuperarse con constancia y entrenamiento.

La gimnasia cerebral se basa en estimular el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales mediante movimientos y ejercicios. Estos tipos de ejercicios son físicos y mentales, ya que el cuerpo y la mente son una unidad inseparable que permite al ser humano desenvolverse de una manera óptima en su vida cotidiana.

Las bases de este método empezaron en 1960 por el psicólogo Paul E. Dennison. El cual después de tener varias experiencias con sus pacientes, los cuales presentaban algún tipo de problema en su comportamiento, comunicación, y/o aprendizaje, se interesó en la comunicación interneuronal de cada individuo. Llevándolo así a la investigación de la kinesiología, el desarrollo de los niños, la psicología, la neurología y otras disciplinas para fortalecer y estimular el cerebro. De allí nació la kinesiología educativa, que posteriormente se llamó gimnasia cerebral.

El Dr. Paul Dennison fue el creador de los movimientos básicos de coordinación, cuyo objetivo es agudizar los sentidos y poder integrar y facilitar la asimilación de nuevos conocimientos. Hoy en día, existen múltiples instituciones que aplican estos métodos de aprendizaje, buscando la mejora de sus estudiantes y un incremento en su nivel académico.

Brain Gym es un sistema que utiliza actividades rápidas, divertidas y energéticas para restablecer un funcionamiento cerebral óptimo mediante la integración de los hemisferios del cerebro y poder lograr un aprendizaje integral.

Los ejercicios que son enseñados en este curso tienen como objetivo que los individuos que los aprendan los utilicen para mejorar los siguientes aspectos de su vida cotidiana:

- Comprensión lectora.
- Escritura.
- Pensamiento.
- Autoconciencia.
- Aprendizaje y memoria.
- Concentración.

- Coordinación física.

Las cuales luego de su mejora permitirán al individuo desafiar cualquier bloqueo del aprendizaje y poder formar un futuro como profesional e individuo óptimo.

La Gimnasia Cerebral consiste en un sistema de integración del cerebro y el cuerpo, originado de la milenaria medicina china, cuya base se halla en la realización de una serie de movimientos corporales que buscan mejorar la conectividad entre el cerebro y el cuerpo para que fluya la energía, ayudando a reducir el estrés y las tensiones. El uso de dichas estrategias propicia el desarrollo del pensamiento lógico, además de activar la habilidad verbal, numérica y espacial del individuo.

La gimnasia cerebral se encuentra integrada por una serie de ejercicios fundamentales que estimulan distintas áreas del cerebro y resultan beneficiosas para las personas en diferentes maneras. Sin embargo, esto no quiere decir que sean los únicos, no existe limitación alguna con respecto a la variación de estos ejercicios. A continuación, se señalará la importancia que tienen los ejercicios más comúnmente utilizados:

- 1. Tomar Agua:** Dos terceras partes de nuestro cuerpo se encuentra comprendido por agua, además, es un magnífico conductor de energía eléctrica. Todas las actividades eléctricas y químicas dependen de buena conducción para transmitir mensajes entre el cerebro y los órganos sensoriales. El estrés agota el cuerpo y deja las células deshidratadas y cuando esto sucede, no aprendemos. Así que, en épocas de presión, de exámenes o cuando trabajamos con equipos electrónicos, como la computadora, es importante tomar mucha agua ya que mejora la concentración y además aumenta el nivel de energía.
- 2. Botones Cerebrales:** Al estimular estos puntos aumentamos el fluido de la energía electromagnética y de oxígeno al cerebro. Podemos localizar estos puntos si hacemos una "C" con los dedos de la mano y la colocamos en el tejido blando que está bajo la clavícula a la derecha e izquierda del esternón y lo masajeamos por 20 ó 30 segundos, mientras que con la otra presionamos el ombligo. Este ejercicio permite:
 - Normalizar la presión sanguínea
 - Despertar el cerebro y estabilizar su presión sanguínea
 - Alertar el sistema vesicular (donde se encuentra el equilibrio)
 - Aumentar la atención

Especialmente útil para mejorar las habilidades de concentración requeridas para la lectura, la escritura, etc.

3. Marcha Cruzada: consiste en tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha, alternando dichos movimientos. Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie.

Este ejercicio permite:

- Activar y conectar ambos hemisferios cerebrales
- Facilitar el balance de la actividad nerviosa formando numerosas redes neuronales
- Preparar al cerebro para un mayor nivel de razonamiento
- Activar el funcionamiento mente/cuerpo

Especialmente útil para la ortografía, la escritura, la audición, la lectura y la comprensión.

4. El Espantado: consiste en pararse con las piernas separadas, brazos estirados y las manos extendidas con los dedos abiertos al máximo. La lengua debe estar pegada al paladar y los ojos cerrados. Lentamente, suben los brazos, se empujan, arquean la nuca y retienen la respiración durante seis segundos.

Este ejercicio permite:

- El paso de una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso
- Abrir las terminaciones nerviosas de manos y pies alertando al sistema nervioso
- Preparar al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje
- Manejar el estrés y relajar todo el cuerpo

Especialmente útil para disminuir los niveles de estrés, proporcionar relajación y energizarse.

5. Gancho o cerebro cruzado: Se cruzan los pies, se estiran los brazos al frente, se entrelazan las manos y los dedos, para luego recogerlos a la altura del pecho. Con los ojos cerrados respiramos y pegamos la lengua al paladar. Luego exhalamos con la lengua hacia abajo por un minuto.

Este ejercicio permite:

- Integrar el cerebro.
- Activar conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.
- Conectar las emociones con el sistema límbico cerebral, al igual que los circuitos de energía del cuerpo que se encuentran bloqueados.
- Dar una perspectiva integrativa (integrar la personalidad en el aprendizaje) que permita aprender y responder más efectivamente.
- Disminuir los niveles de estrés.
- Apoyar la lengua al paladar permite que el cerebro esté más atento.

Especialmente útil antes de iniciar cualquier actividad. Tiene efectos fascinantes en los cambios de actitud, nos relaja, nos centra y ayuda a ver las cosas en forma positiva.

- 6. Sombrero de Pensar:** Con los dedos pulgar e índice estiramos un poco las orejas y con suavidad las masajeamos de arriba hacia abajo hasta terminar en el lóbulo inferior. Esto se repite tres veces.

Este ejercicio permite:

- Activar el oído interno
- Trabajar con la memoria a corto y largo plazo
- Mejorar el estado mental y físico

- 7. Alá Alá:** consiste en colocar ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo mientras bajas tu barbilla hacia el pecho y sueltas la cabeza. Sentirás como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros. Seguidamente, respirar profundamente y en ese momento curvar tu espalda, alzando un poco la cabeza. Exhalas y vuelves a bajar la barbilla al pecho. Repite este ejercicio durante diez minutos.

Este ejercicio permite:

- Una mayor entrada de oxígeno al cerebro
- Relajar el cuello y los músculos de los hombros
- Estimular la presencia del fluido cerebrospinal alrededor del sistema nervioso central
- Despertar el sistema nervioso central

Especialmente útil para aquellas personas que usan la computadora durante largos períodos de tiempo, realizan tareas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas horas de atención. Este ejercicio los hará sentirse activados, llenos de energía y listos para organizar otra vez sus ideas.

- 8. Tensar y Distensar:** Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas. Tensa glúteos, estómago, pecho y hombros. Aprieta los puños, tensa tus manos, brazos y crúzalos. Ahora los músculos del cuello. Aprieta la mandíbula, tensa el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo. Una vez que esté todo el cuerpo en tensión, toma aire, retenlo 10 segundos y mientras cuentas tensas hasta el máximo todo tu cuerpo. Después de esto exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

Este ejercicio permite:

- Lograr la atención cerebral
- Alertar todo el sistema nervioso
- Manejar el estrés
- Mejorar la concentración

9. El Peter Pan: Toma ambas orejas por las puntas estirándolas hacia arriba y un poco hacia atrás durante un período de veinte segundos. Descansa brevemente y repite el ejercicio tres veces.

Este ejercicio permite:

- Despertar todo el mecanismo de audición
- Asistir a la memoria
- Enlazar el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico

10. El Pinocho: Consiste en inhalar aire por la nariz y frotarla rápidamente diez veces. Luego exhalas sin frotarla y lo repites cinco veces, teniendo en cuenta que cada vez que lo hagas el aire que tomes debe entrar por ambas fosas nasales.

Este ejercicio permite:

- Activar e incrementar la memoria
- Integrar ambos hemisferios cerebrales
- Centrar la atención cerebral
- Ayudar en la concentración

11. El Elefante: Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo. Mantén la cabeza apoyada en el hombro mientras extiendes el brazo derecho. Procede a relajar tus rodillas, abrir las piernas y **reflexionar** la cadera. Con todo tu brazo y con la cabeza dibuja tres ochos acosados en el suelo empezando por la derecha. Sigue con tus ojos el movimiento de tu brazo asegurando que el centro del ocho quede frente a ti y que la velocidad de tu ojo sea igual a la de tu brazo. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces, esta vez apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.

Este ejercicio permite:

- Mejorar la coordinación mano/ojo y por lo tanto activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada
- Integrar la actividad cerebral
- Logra una máxima activación muscular
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Mejora la atención
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).

Especialmente útil para aquellas personas que han padecido infecciones crónicas del oído ya que restablece las redes nerviosas dañadas durante las mismas.

12. Dedos Cruzado: Con el dedo pulgar tocar cada yema de los dedos de la mano sin parar, de manera continua. Hacerlo con ambas manos al mismo tiempo en sentido contrario.

Este ejercicio permite:

- La interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que al momento de realizar cualquier actividad, haya un mejor potencial.
- Despertar el cerebro
- Conectar de ambos hemisferios cerebrales

13. Ocho Perezoso: Utiliza el dedo pulgar con el brazo ligeramente estirado para dibujar un ocho acostado en el aire empezando hacia arriba a la derecha. Mantén la cabeza inmóvil y sigue tu mano con la mirada. Realiza el ejercicio tres veces para luego hacer el movimiento hacia el lado izquierdo y posteriormente alternar el brazo utilizado.

Este ejercicio permite:

- Mejorar la coordinación mano/ojo
- Lograr máxima activación muscular
- Fortalecer los músculos externos del ojo
- Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo.
- Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.

Especialmente útil para manejar el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.

Este conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, mejoran la concentración, minimiza el estrés mejoran la coordinación y resultan muy eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

Tomando en cuenta la gran importancia de adoptar conocimientos correctamente para el desarrollo individual de las personas, es importante en cómo se pueden mejorar estos a través de sencillos y efectivos métodos, que incrementaran la capacidad de entendimiento y retención de información de los individuos. Estos métodos son ejercicios correspondientes a la gimnasia cerebral, la cual permite ejercitar el cerebro y estimular ambos hemisferios del mismo para así activarlo y obtener una mejor captación de la información deseada. No se puede olvidar que el cerebro, al igual que todos los músculos del cuerpo, requiere de estímulos y constante uso para su óptimo funcionamiento.

La labor del docente es fundamentalmente instruir al alumno y proporcionarle los conocimientos necesarios para convertirse en un excelente profesional, sin embargo, no se puede olvidar que el ejercicio de esta profesión también supone la constante búsqueda de una mejor calidad de aprendizaje para el alumno.

Estos se ven obligados a aceptar la realidad que no todo alumno aprende de la misma manera ni con la misma facilidad que los otros. Por lo tanto, es importante que el profesor reflexione diariamente sobre la labor que está ejerciendo, siendo un crítico constructivo dispuesto al cambio. Deben tener la capacidad de preparar un espacio ameno utilizando recursos y actividades que logren crear un ambiente en el que estén presentes los estímulos necesarios para un efectivo aprendizaje que resultará altamente beneficioso para el alumno. Es allí donde entra nuevamente la gimnasia cerebral y su gran aporte al aprendizaje.

Vivimos tiempos en los que las sociedades operan fundamentalmente con el hemisferio izquierdo del cerebro buscando siempre un comportamiento analítico, lógico y racional que nos permita medir y juzgar correctamente. Sin embargo, la gimnasia cerebral busca a través de novedosos métodos sacar todo el potencial del alumno equilibrando sus dos hemisferios.

Por ende, podemos decir que este método de aprendizaje nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y el estrés, al igual que alcanzar un estado óptimo para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento y en cualquier lugar, logrando de esta manera la activación neuronal que se lleva a cabo al iniciar el flujo de energía que se encuentra bloqueada en el organismo.