



**UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE
ECATEPEC**

LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

**FUNDAMENTOS DE
GIMNASIA CEREBRAL**

MAESTRA ANGÉLICA MARÍA RAZO GONZÁLEZ

MENTE ACTIVA



- Bajo el principio de que todo órgano que no se usa se pierde es necesario potenciar la mente.
- El principio básico para potenciar las habilidades mentales primarias es mantener la mente activa.
- Mantener la mente activa (en cualquier edad) requiere de realizar cotidianamente actividades como:



RESOLVER PROBLEMAS



- No sólo problemas matemáticos, se refiere a resolver los grandes y pequeños problemas vitales, la vida es un constante reto, siempre hay que decidir qué hacer y cómo hacer las cosas, la mente está hecha para solucionar y adaptarse.
- Ejercitarla con juegos y acertijos que mantengan la mente activa.



MEMORIZAR, RECORDAR, REMEMBRAR



- Es necesario que la mente se mantenga ejercitada, la memoria es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar información.
- Es necesario realizar actividades que pongan en juego nuestras capacidades memorísticas.
- También es necesario que existen muchos tipos de memoria (memoria de trabajo, memoria de corto, memorias de largo plazo: biográfica, procedimental, semántica y declarativa) así como las que se almacenan para cada sentido (visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa).
- Es necesario estimular todas la memorias



OTRAS ACTIVIDADES PARA MANTENER LA MENTE ACTIVA

- Aprender cosas nuevas (un nuevo idioma, una nueva habilidad, una nueva actividad, un nuevo lugar)
 - Analizar noticias (y mantenerse informado)
 - Leer todos los días (estimula el reconocimiento, la imaginación, la creatividad, las emociones)
 - Conversar (asistir a reuniones, organizar tertulias, visitar a los amigos)
 - Hacer grandes cosas (pero paso a paso)
 - Ejercitar el pensamiento en analogías, metáforas, parábolas, fábulas.
 - Practicar, practicar, practicar...
- 

PERO SOBRE TODO EL CEREBRO NECESITA...

- Aprender a redefinir lo cotidiano
 - Abrir nuevos canales
 - Establecer nuevas rutas neuronales...
-
- Ese es el objetivo de la
Gimnasia Cerebral



Taller:
Brain Gym®
Gimnasia Cerebral



Un poco de su historia:

Fue desarrollada por el **Dr. Paul Dennison**, originario de California, quien se interesó en hallar formas de conectar el cerebro de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etcétera.

A principios de los 80 **Dennison** intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes. Investigó la kinesiología (ciencia que estudia al movimiento muscular en el cuerpo), el desarrollo de los niños, psicología, neurología y otras disciplinas en busca de formas para afectar positivamente al cerebro y estimularlo.

Con este enfoque selecto, adaptó y simplificó una serie de ejercicios que fueron dando crecientes resultados positivos en la gente con que trabajaba.

Cada uno de estos movimientos han sido analizados, estudiados, aplicados y comprobados en más de 80 países del mundo, es una metodología que no sólo ha cambiado la vida de las personas con problemas de aprendizaje, sino con personas comunes que quieren aprender más rápido, de una manera fácil y armoniosa.



ANTECEDENTES

- Creada por los educadores Paul y Gail Dennison durante la década del 70, la gimnasia cerebral se enfocó en niños y adultos que habían sido diagnosticados con problemas de aprendizaje.
 - Partiendo del principio básico de que **cuerpo y mente son un todo inseparable** y de que no hay aprendizaje sin movimiento el Dr. Paul Dennison creó una serie de movimientos coordinados para activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos.
- 

PRINCIPIOS

- La gimnasia cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad.
- Consiste en **movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios** cerebrales.
- El aprendizaje, el pensamiento, la creatividad y la inteligencia no son procesos propios del pensamiento únicamente, sino de todo el cuerpo.
- Se basa en la **kinesiología, ciencia que estudia el movimiento muscular, en unión con la psicología y la neurología**



Para entender como funciona en nuestro cerebro la gimnasia cerebral trabaja la teoría del **cerebro triuno**, desarrollada por Paul McLean, que basa en el desarrollo evolutivo del cerebro.



- El **reptiliano**, la parte mas antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y la funciones básicas (ritmo cardiaco, respiración, temperatura, etc.)
- El **sistema límbico**, que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales sexuales, entre otras.
- El **neocortex**, que nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a el somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.

OBJETIVOS

- Fortalecer y lograr **nuevas conexiones cerebrales** a través de **movimientos específicos**.
- Estimular la función cerebral y la observación como mecanismo de retroalimentación.
- Mejorar el aprendizaje.
- Optimizar las capacidades motoras y desarrollar mejor el enfoque y la coordinación.
- Resolver bloqueos que involucren lateralidad, concentración, organización, foco, comprensión.
- Establecer enlaces entre las tareas a nivel cognitivo y su manifestación hacia el medio ambiente.

ALGUNAS TÉCNICAS

- Realizar la actividad correcta, en el momento correcto y con la intención correcta.
- Primer paso “tomar agua” es un magnífico conductor de energía eléctrica.

Todas las actividades eléctricas y químicas dependen de la buena conducción para transmitir mensajes entre el cerebro y los órganos sensoriales.

- Segundo paso “respirar”
- Tercer paso: Crear rutinas creativas (puede ser con música) que hagan que el cerebro se esfuerce por ejecutar...
- Cambiar de rutina con frecuencia, antes de que el movimiento se vuelva automático



EL PETER PAN

PASOS.

1. Toma ambas orejas por las puntas.
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
3. Mantenlas así por espacio de veinte segundos.
4. Descansa brevemente.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Usa como fondo musical “cantos gregorianos”

BENEFICIOS

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).
- Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas el resultado es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.



EL PINOCHO

PASOS.

1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
2. Exhala ya sin frotarla.
3. Repite el ejercicio cinco veces mas.
4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

BENEFICIOS.

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda a la concentración.



LA TARANTULA

PASOS.

1. Si tienes un problema o un conflicto, identificado con un animal que te de asco, por ej. Una tarántula.
2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías?
¡SACUDETELAS!
3. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.
4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

BENEFECIOS

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas.
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

RUTINA MARCHA CRUZADA

- Poner la mano derecha sobre la rodilla izquierda y viceversa.
- Tocar el tobillo izquierdo con la mano derecha y viceversa.
- Tocar el pie derecho, doblado hacia atrás, con la mano derecha y viceversa.
- Estos movimientos se realizan contiguos y de forma rítmica.

