

GIMNASIA CEREBRAL PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

¿Te distraes fácilmente? ¿Eres olvidadizo? ¿Sientes cansancio mental? Entonces necesitas saber qué es la gimnasia cerebral y poner en práctica los diversos ejercicios de gimnasia cerebral para conseguir una vida más activa y productiva.

Probablemente has oído hablar mucho acerca de la importancia de hacer ejercicio, comer bien y tener un estilo de vida saludable, pero ¿sabías que existen ejercicios sencillos para que el cerebro trabaje de forma íntegra con el cuerpo? Con la ayuda de la gimnasia cerebral podrás aprender de una forma mucho más eficaz.

La gimnasia cerebral, o *brain gym*, es una técnica creada por el Doctor Paul E. Dennison en los 60's para reforzar la concentración y mejorar la atención haciendo uso de ambos hemisferios cerebrales.

Según un artículo de la Liberty University, la gimnasia cerebral está basada en la teoría del cerebro triuno de Paul Maclean, la cual responde a una clasificación basada en la evolución del ser humano como especie y resulta muy útil en el ámbito educativo.

La gimnasia cerebral fue desarrollada en un principio para intervenir a niños y adultos que tuvieran alguna dificultad como dispraxia, TDAH, déficit de atención o dislexia. Después de observar los grandes resultados de estos ejercicios para el cerebro, ahora todos los podemos utilizar para mejorar diversas áreas como:

- Concentración y focalización.
- Coordinación física y equilibrio.
- Habilidades de comunicación y desarrollo lingüístico.
- Desarrollo personal y manejo del estrés.
- Fortalecer procesos de aprendizaje
- Mejorar la memoria y el nivel de comprensión.

- Mejorar en matemáticas.
- Mejorar la actitud y el comportamiento.

La gimnasia cerebral busca detectar y equilibrar las tensiones que se acumulan a lo largo de la vida en el área del aprendizaje, en el desarrollo de la creatividad y en el logro de metas. Propone generar nuevas conexiones neuronales para lograr el equilibrio y mejorar el aprendizaje.

Los ejercicios de coordinación y gimnasia cerebral consisten en hacer movimientos naturales con el cuerpo para mejorar habilidades, perfeccionar destrezas y resolver bloqueos. De esta manera, creamos nuevas conexiones neuronales que activan diferentes áreas del cerebro. Después de realizar estos ejercicios cerebrales, tus capacidades se potenciarán y, además, desarrollarás unas nuevas, estarás más activo mentalmente, y así aprender será muy fácil y te divertirás en el proceso.

El cerebro envejece, como cualquier otro órgano, por ello necesita que lo entrenemos para que esté activo y con todas sus conexiones funcionando de la manera adecuada.

Los expertos en neuróbica o gimnasia cerebral señalan que hacer ciertos ejercicios o actividades que rompan con la rutina, sirven para activar zonas cerebrales que son poco utilizadas o que han permanecido “dormidas”. Estos ejercicios permitirán mejorar la circulación de la sangre en el cerebro y el funcionamiento de las redes neuronales. Estas actividades también nos ayudarán a mejorar nuestra capacidad visual, auditiva, kinestésica y táctil, mejorarán nuestra concentración, coordinación, estimularán nuestra comprensión lectora y relajarán los músculos del cuerpo.

La gimnasia cerebral es indispensable en niños, lo mismo que en los adultos mayores, pues en ellos podría evitar una posible atrofia por falta de actividad, y en los más pequeños puede estimular el cerebro para un mayor aprendizaje. diversos estudios aseguran que el

movimiento y la motricidad temprana son de gran importancia para la generación de nuevas neuronas en los pequeños.

Nunca es tarde para aplicar la gimnasia cerebral convertirla en un hábito, puedes apoyarte en los siguientes juegos de habilidad mental para empezar:

- Ajedrez.
- Juegos de asociación de palabras.
- Rompecabezas.
- Encuentra las diferencias.
- Memoramas.
- Acertijos y adivinanzas.
- Crucigramas.
- Ilusiones ópticas.
- Cálculos matemáticos.
- Juegos de estrategia.

Estos los puedes buscar en físico o en plataformas digitales.

Referencia:
Valeria Alfaro Parodi. (2021). ¿Qué es la gimnasia cerebral? Conoce la técnica que te dará una mayor agilidad mental. Recuperado de:
<https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/que-es-gimnasia-cerebral/>