

## GIMNASIA CEREBRAL: CONECTAR LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

La gimnasia cerebral, gimnasia mental o *brain gym* es un conjunto de ejercicios que tienen el propósito de estimular y desarrollar las capacidades cerebrales mediante los movimientos de nuestro cuerpo.

Es una alternativa óptima para la estimulación cognitiva y el desarrollo de habilidades intelectuales, emocionales y creativas, desde la infancia, mediante la conexión de las redes nerviosas que se convierten en un impulso emocional y de asimilación del aprendizaje.

La gimnasia cerebral es el entrenamiento de los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro, y puede elevar el nivel educativo y socioemocional en los pequeños.

Desde nuestra vida intrauterina las células nerviosas se encuentran desordenadas; las vivencias, sensaciones y estímulos físicos ayudan a generar el aprendizaje experiencial y de esta manera las células se agrupan. Este fenómeno ocurre gracias a la capacidad plástica de nuestro sistema nervioso.

A través de la **gimnasia** cerebral se logra la reorganización de las células nerviosas. Los ejercicios para estimular los hemisferios cerebrales están conformados por actividades coordinadas que permiten la convergencia entre el cuerpo y el cerebro, lo que beneficia el aceleramiento del aprendizaje, la **memoria**, la concentración, la creatividad y otras habilidades asociadas a los movimientos corporales y capacidades académicas.

Esencialmente, los hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo) son las dos regiones que dividen el cerebro. La línea que los separa se llama cisura interhemisférica o longitudinal cerebral, y en su parte más profunda se encuentra una estructura, llamada **cuerpo calloso**, formado por millones de fibras nerviosas que recorren todo el cerebro, el cuerpo calloso es lo que conecta ambos hemisferios, cada uno especializado en funciones diferentes.

Uno de los aspectos fundamentales en la organización del cerebro lo constituyen las diferencias funcionales de ambos hemisferios.

Para entender qué tipo de habilidades estamos desarrollando con los **ejercicios para estimular los hemisferios cerebrales** debemos saber cuáles son las funciones **hemisféricas**.

- Hemisferio derecho.

Controla los movimientos del lado izquierdo del cuerpo. Asimismo, coordina la percepción espacial, la facultad para expresar y captar emociones, y para controlar aspectos asociados a formas de comunicación no verbales, así como la intuición, reconocimiento de rostros, voces y melodías.

- Hemisferio izquierdo.

De los dos hemisferios es el más usado por todos. Está relacionado con la parte verbal y en él se encuentran dos áreas exclusivas del ser humano especializadas en el lenguaje: el "Área de Broca" que se encarga de la expresión oral, y el "Área de Wernicke" cuya función específica está la comprensión del lenguaje.

### **Ejercicios para estimular los hemisferios cerebrales**

- Marcha cruzada.

Este ejercicio consiste en tocar sus rodillas o las puntas de sus pies alternando las direcciones, es decir, con la mano izquierda se tocará la rodilla o pie derecho y con la mano derecha se tocará la rodilla o pie izquierdo.

Las rutinas estructuradas de ejercicios simples, bien sea de estiramiento o calentamiento, sirven para este fin ya que ayudan a preservar la salud física mientras el cerebro se enfoca en realizarlas en orden y correctamente.

- Bostezo enérgico.

Esta práctica permite ejercitar la expresión oral y la comunicación ya que oxigena el cerebro y relaja la tensión que se concentra en la zona facial.

- Escribir o dibujar.

Con el dibujo se incentiva la creatividad y la expresión, mientras que con la escritura se fortalece la comprensión del lenguaje. Puedes comenzar a seguir patrones, por ejemplo, hacer círculos continuos con cada mano y luego con ambas.

- Adivinanzas.

Este tipo de juego fomenta muchos aspectos de la estimulación cognitiva puesto que desarrolla la imaginación y el reconocimiento, a la vez que trabaja la percepción espacial y visual.

- Juegos de autodictado.

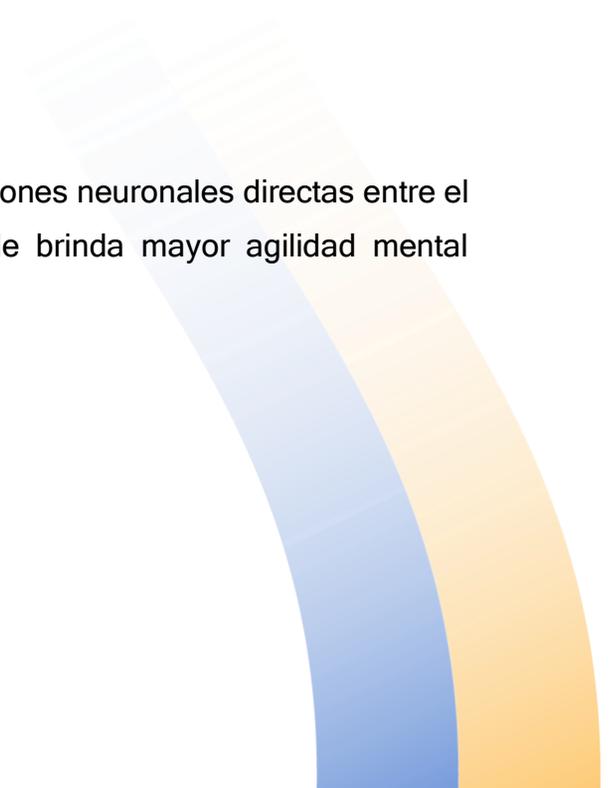
Con estos juegos se estimula el lenguaje y se amplía el vocabulario a través de la asociación de palabras e imágenes.

- Imágenes en perspectivas.

Estos ejercicios mentales permiten desarrollar la comprensión espacial por medio de las ilusiones ópticas de perspectiva.

- Aprender otros idiomas.

Además de estimular el hemisferio izquierdo, crea conexiones neuronales directas entre el idioma nativo y el que se esté aprendiendo, lo cual le brinda mayor agilidad mental expresiva.



## Ejercicios con aplicaciones digitales

- Grandes retos.

Basa sus actividades de activación hemisférica en estudios de las más respetadas instituciones neurocientíficas. Comprende un abanico amplio de actividades que van desde el análisis del lenguaje por medio de juegos hasta el coloreado y dibujo digital.

- Alpha Meditación.

Ayuda a la concentración por medio de técnicas de meditación para posteriormente enfocarla en actividades como la lectura o el estudio.

- Kreative-brainstorming.

Está hecha para desarrollar actividades creativas contando con múltiples herramientas de funcionalidad.

### Referencia:

EUROINNOVA. (s/f). Ejercicios para estimular los hemisferios cerebrales. Recuperado de:  
<https://www.euroinnova.mx/blog/ejercicios-para-estimular-los-hemisferios-cerebrales>