

En aprendizaje acelerado se ha  
descubierto que:

Si tu mente no está  
descansada y tranquila no  
importa lo que te pongan  
enfrente que no lo vas a  
percibir.

# Gimnasia Cerebral

- Desarrollada por Dr. Paul Dennison, en los 70's, consiste en movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales.
- 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.

# Ejercicios del Dr. Dennison

- Partiendo del principio básico de que cuerpo y mente son un todo inseparable y de que no hay aprendizaje sin movimiento creó una serie de movimientos coordinados cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos.
- Hagamos 4 de los 26 ejercicios que propuso:

Los siguientes ejercicios los puede encontrar en:  
<http://mx.geocities.com/kaperuzaroja/articulos/1.html>

# ANTES QUE NADA

## Tomar mucha agua

*¿Por qué agua?*

- Porque dos terceras partes de nuestro cuerpo son 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. 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 sola, no jugos, ni refrescos, ya que mejora la concentración y además aumenta el nivel de energía.

# Masajear "botones" del cerebro:

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.

Al principio notaremos que esta zona está tensa y duele un poco; después de unos días la tensión cede y vamos a ver que nos relajamos mejor.

# Marcha cruzada:

- Este ejercicio activa la lateralidad del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro que nos ayuda a que nos concentremos mejor en matemáticas y en lo que leemos o escribimos.
- Es muy sencillo, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha.
- Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie, se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados.

# El Gancho de Cook:

- Esta postura es ideal antes de iniciar cualquier actividad; conecta todos los circuitos de energía del cuerpo y la activa cuando está bloqueada.
- Tiene efectos fascinantes en los cambios de actitud, nos relaja, nos centra y ayuda a ver las cosas en forma positiva.
- Se cruzan los pies, se estiran los brazos al frente, se entrelazan las manos y los dedos y se recogen entrelazadas a la altura del pecho. Con los ojos cerrados respiramos con la lengua pegada en el paladar y exhalamos con la lengua hacia abajo por un minuto.

# Sombrero de pensar:

- Este ejercicio tiene un efecto inmediato: activa el oído interno, trabaja con la memoria a corto plazo y mejora el estado mental y físico.
- Con los dedos pulgar e índice estiramos un poco las orejas y con suavidad las masajeamos de arriba hacia abajo a terminar en el lóbulo inferior. Esto se repite tres veces. Haz la prueba y lo comprobarás



# Maxima

- "El movimiento es la puerta de entrada al conocimiento"

# Una pequeña dinámica de gimnasia cerebral

- Nos ponemos de pie.
- Con el dedo índice y el dedo pulgar vamos a hacer un masaje al pabellón de **la oreja**, de manera que te la jales hacia atrás.

Jálala

**Fuerte**

por lo menos dos veces

**no con cariñito, fuerte.**

- Si lo hiciste bien vas a sentir cómo hay una mayor irrigación sanguínea del cerebro, la zona auditiva.

¿lo sentiste?

- Si no lo sentiste es que no jalaste bien las orejas.

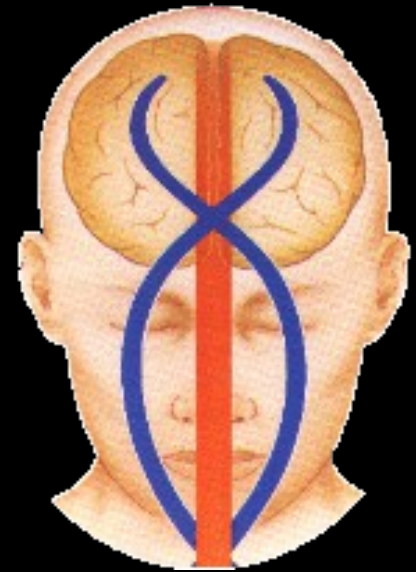
# Esto es muy bueno

- Cuando tienes has estudiado durante largo rato, o llevas varias clases seguidas, y ya sientes que no estás poniendo la suficiente atención o te empiezas a dispersar.
- Hasta este ejercicio, porque ayuda a que puedas escuchar mejor y que tu cerebro lo reciba mejor.

# La Gimnasia Cerebral te ayuda a:

- Lograr la comunicación entre tu cerebro y tu cuerpo,
  - lo cual significa eliminar estrés y tensiones de tu organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo mente-cuerpo;
  - ayuda a la gente a superar los bloqueos y barreras en múltiples aspectos de la vida y el trabajo.
- En suma: a aprender con efectividad y holísticamente al utilizar la totalidad de tu cerebro y tu cuerpo.

- Los expertos en gimnasia cerebral nos recomiendan que para mantener activo el cerebro y poder utilizar más el potencial que tenemos del cerebro necesitamos hacer diario cosas que retan a la mente.



# ¿Qué reta a tu mente?

- Por ejemplo escribe con la mano no dominante.
  - No escribas siempre con la derecha, trata un día de escribir con la no dominante.
  - Lávate los dientes con la mano no dominante.
  - Trata de comer con la otra mano.
  - Trata de bañarte con los ojos cerrados.
- Todo eso hace que tu cerebro perciba el mundo de distinta manera, porque una vez que tú ya haces las cosas de una manera se hacen rutina, las demás neuronas empiezan a desconectarse, pero si tratas de buscar por otro lado.

Si le das constantemente  
estímulos a tu cerebro  
para que  
se conecte  
será cada vez mejor.



# Ejercicio de conexión cerebral

Vamos a hacer con el brazo derecho un círculo hacia enfrente, hacia enfrente.

concétrate

grábatelo, hacia enfrente.

¿ya?

Muy bien. Ahora bajas el brazo

Con el brazo izquierdo has un círculo para atrás.

para atrás.

Grábatelo.

**Bien**, bajamos el brazo.

# Ahora los dos al mismo tiempo

Uno para adelante, uno para atrás,

Uno para adelante, uno para atrás,

Uno para adelante, uno para atrás.

Ahorita es cuando estás haciendo gimnasia  
cerebral.

Esto es gimnasia para tus neuronas.

Despues de 5 o 10 minutos de que estés  
haciéndole así, y el cerebro de inmediato  
conecta.

Ahí está siendo ejercitado.

Una vez que ya te sale, que además te sale  
rapidísimo, no sirve para nada.

Hay que buscar otra cosa.

# Ejercicio de gimnasia cerebral

- Con la mano derecha tocamos la nariz y con la mano izquierda tocamos la oreja.
- Bajas y al revés.
  - Con la mano izquierda tocamos la nariz y con la mano derecha tocamos la oreja.
- Bajas y al revés.
  - Con la mano derecha tocamos la nariz y con la mano izquierda tocamos la oreja.

# 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 empinan, arquean la nuca y retienen la respiración durante seis segundos.

Este ejercicio disminuye los niveles de estrés. Pero a diferencia de otros, éste proporciona una relajación activa y ayuda a energizarse.

Los siguientes ejercicios los puede encontrar en:  
<http://mx.geocities.com/kaperuzaroja/articulos/1.html>

# Dedos cruzados

- Resulta ser más complejo. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada mano, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten.
- Ejercicios como este permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando se realiza una actividad, habrá un mejor potencial.

Los siguientes ejercicios los puede encontrar en:  
<http://mx.geocities.com/kaperuzaroja/articulos/1.html>

# "abecedario mágico"

- De gran utilidad para los niños que presentan alguna dificultad de aprendizaje de la lectoescritura
- Consiste en escribir, con letras mayúsculas, una palabra en el pizarrón, y colocar, debajo de cada letra la "I", "D" o "J". Cuando el alumno lea "I" deberá levantar su mano izquierda, cuando sea "D", la derecha y cuando haya una "J", las dos, mientras repite en voz alta la letra mayúscula. Este ejercicio integra visión, oído y movimiento, habilidades necesarias para la lectoescritura.



# Abecedario mágico

A	B	C	D	E	F	G	H	I
D	I	I	D	D	J	I	I	D
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
I	I	J	D	J	I	J	D	J
S	T	U	V	W	X	I	Z	
J	I	D	I	D	D	I	J	

D = derecha, I = izquierda, J = juntos

- EL OIDO DE JUDID JUNTO AL OIDO DE JOSE.
- JORGE DIO DE COMER JITOMATE DE JALAPA AL DUENDE JUNTO AL RIO.

# Ejercicio

- Muevan el pie derecho haciendo círculos en el sentido de la manecillas del reloj

¿ok?

- bueno, ahora al mismo tiempo y sin dejar de mover el pie, dibujen números seis (6) en el aire con su mano derecha

## Gimnasia Cerebral. Estimula el Proceso Abstracto.

- Descifra el código y escribe el párrafo de forma que cualquiera lo pueda leer.

SOL SOTSEG NOS NAT SOCIR  
NE AL NÓICACINUMOC OMOC  
LE ALBAH IS SENOP ATSE  
ATRAC ETNERF A UN OJEPSE,  
AL SÁREEL NIS DATLUCIFID.  
NÚGES OGNET ODIDNETNE,  
ODRANOEL AD ICNIV ERPMEIS  
AIBIRCSE ED ATSE ARENAM

# Traza una matriz de 10 x 10 celdas

- Escribe cada letra de la palabra MURCIELAGO en cada celda de la primera fila.
- Concéntrate y completa la siguiente tabla de manera que cada columna y cada hilera contengan las letras que forman esta palabra.
- Cada letra sólo tiene que aparecer una vez en cada columna o hilera.

M U R C I E L A G O

- <http://www.emprendedor.com/portal/content/vi>
- <http://foros.forosmexico.com/showthread.php?t=50003>

# Superaprendizaje

- En primer lugar, el psiquiatra Georgi Lozanov nos sugiere aprender a respirar de manera consciente, sabiendo que de esta manera llevamos oxígeno a nuestro cerebro y alimentamos nuestra capacidad de memoria y aprendizaje.



# Intenta este ejercicio.

- Sentado cómodamente o acostado, como prefieras, cierra los ojos y realiza una lenta y profunda inspiración a través de la nariz.
- Imagina que al inhalar inflas un globo dentro de ti. Inhala tanto aire como puedas retener sin presión.
- Exhala lentamente por la nariz. Imagina que al exhala desinflas el globo que acabas de inflar.
- Repite varias veces esta respiración profunda.
- Ahora convierte tu respiración en un ciclo rítmico.
  - Inhala contando hasta 4.
  - Reten el aire contando hasta 4.
  - Exhala contando hasta 4.
  - Descansa contando hasta 4. Repite varias veces.

# En segundo lugar relajándonos a través de la visualización:

- Libérate del estrés que tensa tu cuerpo.
- Acostado o sentado cierra los ojos.
- Escucha música relajante, suave, preferiblemente instrumental.
- Poco a poco te irás acostumbrando a ella.
- A continuación realiza varias respiraciones abdominales en 4 tiempos.
- Imagina que tu cerebro es una gran computadora, la más grande que existe en el Planeta Tierra.
- Prende tu pantalla mental y visualiza un lugar maravilloso en el cual te sientas muy, muy, muy bien.
- En este sitio te sientes relajado, emocionado, es tu lugar favorito.
- En este lugar te diviertes, juegas con tus amigos, disfrutas de las comidas que más te gustan.
- Te sientes feliz.
- Respira nuevamente, suave y profundamente.
- Ahora a la cuenta de tres, abres los ojos y sientes un estado de bienestar que te relaja.

- En tercer lugar el **Superaprendizaje** se apoya en la música suave, relajante que te propicie armonía y tranquilidad. Preferiblemente música de 60 compases por minuto. Música barroca o clásica.
- Algunas de las piezas y compositores sugeridos por el doctor Lozanov son:
  - **Vivaldi**: Cuatro estaciones.
  - **Bach**: Concierto de Brandeburgo.
  - **Albinoni**: Adagio.
  - **Mozart**: Concierto para piano.

# LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- teoría creada en la década de los años setenta por Richard Bandler y John Grinder, se relaciona con la excelencia y la comunicación efectiva.
- Sus siglas **PNL** significan:
  - **PROGRAMACIÓN** porque puedes si te lo propones, controlar tu estado mental afianzando tus creencias y valores para lograr las metas que desees.
  - **NEURO** que significa " nervio " y te indica que tu comportamiento es el resultado de una serie de procesos neurológicos.
  - **LINGÜÍSTICA** al considerar el lenguaje y otros sistemas de comunicación como un sistema de representación y orden relacionado con la capacidad de nuestro sistema nervioso.

# A través de PNL podemos:

- Lograr una actividad mental positiva.
- Aumentar nuestra autoestima.
- Ampliar nuestras relaciones interpersonales.
- Organizar nuestras metas y trabajar de manera eficaz para alcanzarlas.
- Tener confianza en nuestros proyectos.
- Resolver nuestros problemas de manera creativa y eficaz.
- Disfruta más de la vida.

A continuación realiza el ejercicio  
que te invita a pensar:

¿qué es lo que está  
en primer lugar en  
tu vida?

# Realiza un mapa mental.

- En cada rama escribe lo que mas te gusta de ti mismo. Recuerda realizar un dibujo al final de cada rama, relacionado con la idea que escribiste en ella.

# Elige cualquier objeto que se pueda mover y colócalo sobre una mesa.

- Ahora relájate y enfoca toda tu atención en el objeto.
  - Obsérvalo atentamente. Detállalo.
  - Analiza el color, la forma, la textura, el olor de este objeto, y asócialo contigo, con tu vida.
- Ahora, cierra los ojos.
  - Respira suave y profundamente, a tu propio ritmo.
  - Observa nuevamente el objeto, ahora con tu imaginación. De esta manera se establecerá la conexión entre el objeto y el pensamiento que te produce.
  - Deja que tu mente lo asocie con cualquier significado. El primero que se te ocurra.
  - Analiza el color, la forma, la textura y el olor.
  - Revisa en tu mente lo que te recuerda. No importa qué pienses, eso está bien.
  - Respira suave y profundamente varias veces.
- A la cuenta de tres, actívatelo.
- Al abrir los ojos, escribe una historia fantástica, donde el elemento principal es el objeto.
- Dibuja una composición del cuento que acabas de crear. Colócale mucho color.



# Estimula los Filtros Perceptivos.

- Para realizar este ejercicio elige a un compañero(a).
- Siéntate frente a él(ella) y obsérvalo(a) detalladamente.
  - ¿Cómo es?,
  - ¿Cómo es su cabello?,
  - ¿De qué color son sus ojos?,
  - ¿Su piel?,
  - ¿Es alto(a)?, ¿Flaco(a)?, ¿Bajo(a)?, ¿Gordo(a)?,
  - ¿Cómo es tu compañero (a)?
  - ¿Es tu amigo (a)?
  - ¿Cómo son sus sentimientos?,
  - ¿Te llevas bien con él (ella)?.
- A continuación cierra los ojos.
- Visualiza a tu compañero(a) descríbelo(a), decóralo(a) con sus valores, dibújalo(a) y coloréalo(a) en tu mente.
- Abre nuevamente los ojos y observa nuevamente a tu compañero(a).
- Repite el proceso hasta que tu visualización se acerque a la realidad.
- Para finalizar dibuja y colorea a tu compañero(a), como crees que es.

# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

- Howard Gardner de la Universidad de Harvard, en 1983 Gardner publica su libro Frames of Mind (Mentes Creativas) en el cual señaló la existencia de ocho inteligencias las cuales llamó:
  - LINGÜÍSTICA
  - LÓGICO-MATEMÁTICA
  - ESPACIAL
  - MUSICAL
  - CINESTÉTICA CORPORAL
  - NATURALISTA.
  - INTRAPERSONAL
  - INTERPERSONAL