



## El movimiento para un aprendizaje óptimo

¿Notaste alguna vez cuánto tiempo sos capaz de permanecer concentrado? ¿Y de mantener tu atención? Y si sos docente, sabés ¿cuál es el período de atención de tus alumnos? Si quisieras incrementarlo, optimizar el procesamiento y la organización de la información recibida hasta internalizarla; es necesario incluir el movimiento en el programa de estudios. Existen diversas razones para sostener la inclusión del movimiento al aprendizaje, sólo te mencionaré una razón que considero fundamental: según los neurocientíficos, la corteza primaria, el ganglio basal y el cerebelo coordinan el movimiento físico y también el movimiento del pensamiento. ¿Sorpresa? Así como ordenan los movimientos físicos necesarios para moverse, ordenan la secuencia necesaria para pensar.

Quisiera compartir con ustedes una cita y reflexionar a cerca de ella:

“Tenemos un **cerebro** porque tenemos un **sistema motor** que nos permite alejarnos del peligro y acercarnos a las oportunidades. Los sistemas educativos que reducen el movimiento de la mayoría de los estudiantes a un apéndice escribiendo secuencias de letras y dígitos en un campo de juego del tamaño de una hoja de papel, no comprenden la importancia del desarrollo motor.” Robert Silvester.

¿Cuál es tu opinión? ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo?

Todos los campos de aprendizaje, incluidos el lenguaje y el comportamiento están íntimamente conectados al sistema motor y al control de movimiento. Experimentamos el movimiento por primera vez en el vientre de nuestra madre y desde allí lo utilizamos para darle sentido al mundo, a las cosas que nos rodean. ¡La vida es movimiento permanente!

A medida que vamos creciendo, ciertas imposiciones o experiencias nos van obligando a quedarnos quietos y a eliminar el movimiento, intentando aprender solamente con nuestro cerebro y esforzándonos por incorporar los nuevos conocimientos desde el cerebro hacia nuestros sentidos; cuando en realidad el aprendizaje óptimo se produce desde nuestros sentidos hacia nuestro cerebro. Es por ello que aprendemos a "bloquearnos" tanto física como mentalmente. Esto afecta la enseñanza y al aprendizaje negativamente.

Gimnasia para el cerebro® estimula el flujo de información dentro del cerebro y el sistema sensorial, optimizando nuestros recursos internos, desarrollándolos y permitiéndonos funcionar con eficiencia.

Uno de los conocimientos a incorporar a través de Gimnasia para el cerebro®, es la conciencia sobre las tres dimensiones de la inteligencia: lateralidad, centrado y foco. Ellas junto a distintos equilibrios, procedimientos y 26 movimientos te ayudarán a aprender mejor, a enseñar mejor y a favorecer los momentos de enseñanza / aprendizaje; obteniendo como resultado mayor rendimiento y disfrute en las actividades académicas, empresariales, de liderazgo, laborales e inclusive, familiares.



Existen ejercicios específicos para cada una de las dimensiones de la inteligencia, por ejemplo: los movimientos de la línea media de Gimnasia para el cerebro® ayudan a integrar la visión binocular (coordinar ambos ojos para leer, escribir, "barrer con la vista"); la audición binocular (escuchar atentamente con ambos oídos) y a integrar hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cuerpo y cerebro (coordinar manos y piernas para caminar, bailar, mejorar la postura, sentirnos en nuestro eje). Atendiendo esta dimensión lograremos comunicarnos de manera sencilla y efectiva.

Otro menú de ejercicios está basado en ejercicios de energía. Éstos te ayudan a restablecer las conexiones neuronales entre el cuerpo y el cerebro. Estimulan la función parasimpática y disminuyen la liberación de adrenalina. Al incrementar el umbral eléctrico a través de la membrana nerviosa, el pensamiento y la acción se coordinan nuevamente. Estos ejercicios activan y focalizan a los centros superiores del cerebro para habilidades motoras finas y el nuevo aprendizaje. A través del uso de estos ejercicios podés experimentar el sentimiento de sentirte centrado y enraizado. También facilitan la organización; pasar de un estado de "acciones virtuales" (que sólo existen en tu cabeza, ideas, proyectos) a las acciones reales o concretas (aquellas que has puesto en marcha).

El tercer menú de ejercicios, está relacionado con ejercicios de alargamiento. Éstos ayudan a desarrollar y reforzar los caminos neuronales entre el cerebro posterior, donde se almacena todo lo que ya aprendí; con el cerebro frontal, donde se aloja la capacidad de procesar la información y de expresarme. Por lo tanto mejoran la comprensión y la concentración.

¡Ayudemos a aprender moviéndonos!

Por consultas o más información: [info@centrojoyful.com.ar](mailto:info@centrojoyful.com.ar)