

EJERCICIOS



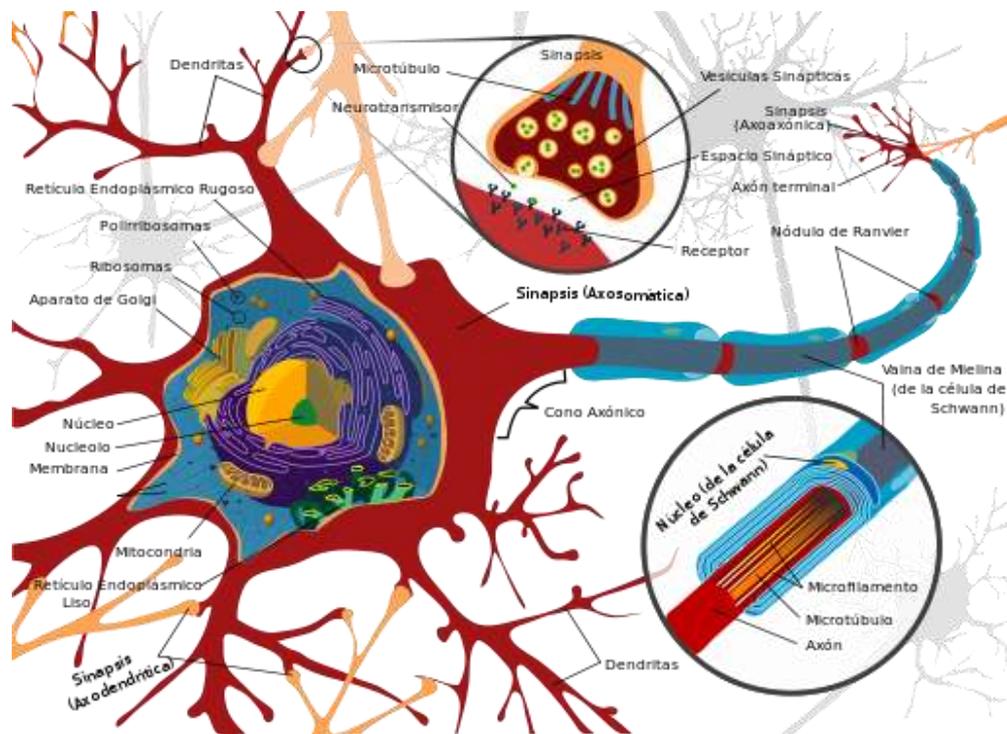
Según el enfoque de Howard Gardner, todos y todas somos inteligentes de diferentes maneras.



Acertijos:

1. Algunos meses tienen 30 días, otros 31. ¿Cuántos meses tienen 28 días?
2. Un granjero tiene 17 ovejas. Se le mueren 9. ¿Cuántas ovejas le quedan?

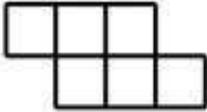
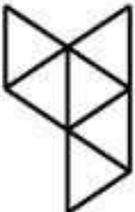
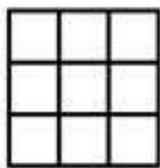
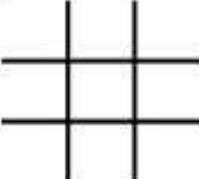
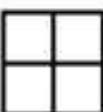
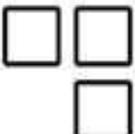
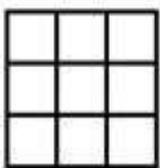
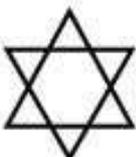
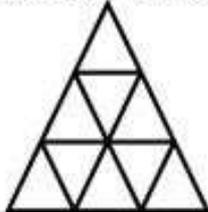
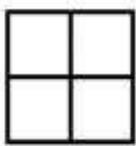
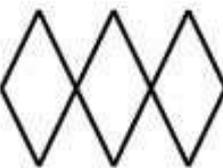
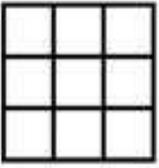
3. Tienes que entrar en una habitación fría y oscura, sólo tienes un fósforo. Allí hay una lámpara de aceite, una vela y una hoguera, esperando para ser encendidas. ¿Que encenderías primero?
4. ¿Cuántos animales de cada especie llevó Moisés en el Arca?
5. Si conduces un autobús con 43 personas desde Santiago, paras en Valdivia recoges a 7 personas y bajan 5, en Osorno recoges a 4 más y bajan 8. Luego al llegar a Puerto Montt, 20 horas después de haber partido... ¿Cómo se llama el conductor?

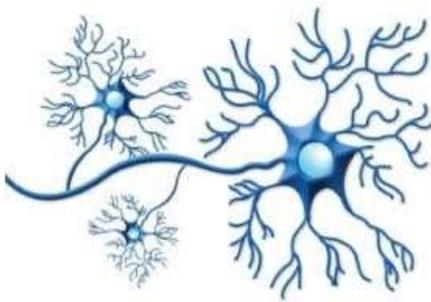


Geometría con palillos

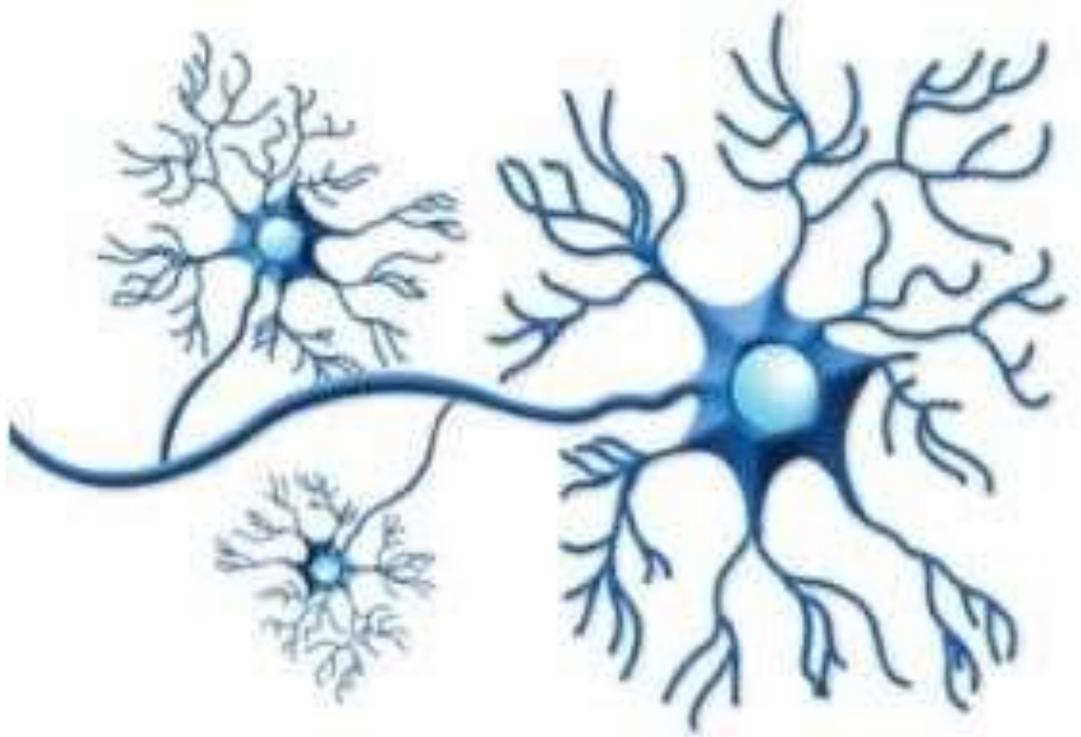
están hechas usando solo palillos de igual tamaño. Sigue las instrucciones en cada caso y haz uso de tu astucia y de tus conocimientos en geometría para resolver satisfactoriamente los acertijos propuestos.

Autor: Armando Samaniego (Desde Colombia)

<p>1. Retira 2 de los 18 palillos y haz que queden formados 4 cuadrados iguales.</p> 	<p>2. Retira 3 de los 13 palillos y haz que queden formados solo 3 triángulos.</p> 	<p>3. Retira 4 de los 24 palillos y haz que queden formados 5 cuadrados.</p> <p>Halla dos soluciones diferentes.</p> 
<p>4. Cambia de lugar 3 de los 12 palillos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p> 	<p>5. Cambia de lugar 3 de los 12 palillos y haz que queden formados 3 cuadrados iguales.</p> 	<p>6. Cambia de lugar 4 de los 12 palillos y haz que queden formados 6 cuadrados.</p> 
<p>7. Retira 4 de los 24 palillos y haz que queden formados 6 cuadrados.</p> 	<p>8. Esta es una forma de construir 8 triángulos equiláteros usando 6 palillos.</p> <p>Halla otra forma.</p> 	<p>9. Retira 6 de los 18 palillos y haz que queden formados 4 Triángulos.</p> 
<p>10. Cambia de lugar 2 de los 12 palillos y haz que queden formados 7 cuadrados.</p> 	<p>11. Cambia de lugar 4 de los 12 palillos y haz que queden formados 5 rombos.</p> 	<p>12. Retira 6 de los 24 palillos y haz que queden formados 3 cuadrados.</p> 



TEST DE MEMORIA



1. ¿CUÁL ES TU CAPACIDAD DE MEMORIA SEMÁNTICA?

Memorización de quince palabras corrientes.

Lee y relee atentamente cada palabra de la lista durante un minuto, luego deja de mirar la lista y coloca, en una hoja de papel, todas las palabras que te acuerdes, sea cual sea el orden en el que te vienen a la mente, y suma las respuestas.

1. Rueda
2. Elefante
3. Reloj
4. Televisor
5. Auto
6. Vela
7. Taza
8. Silla
9. Aro
10. Lápiz
11. Puerta
12. Libertad
13. Casa
14. Anteojos
15. Alfajor



2. ¿CUÁL ES TU CAPACIDAD DE MEMORIA NUMÉRICA?

Procúrate un objeto para tapan las líneas una detrás de otra. Lee, una a una, la cifra de cada línea, durante unos segundos, hasta que sientas, que tapándola, puedes reproducirla en una hoja.

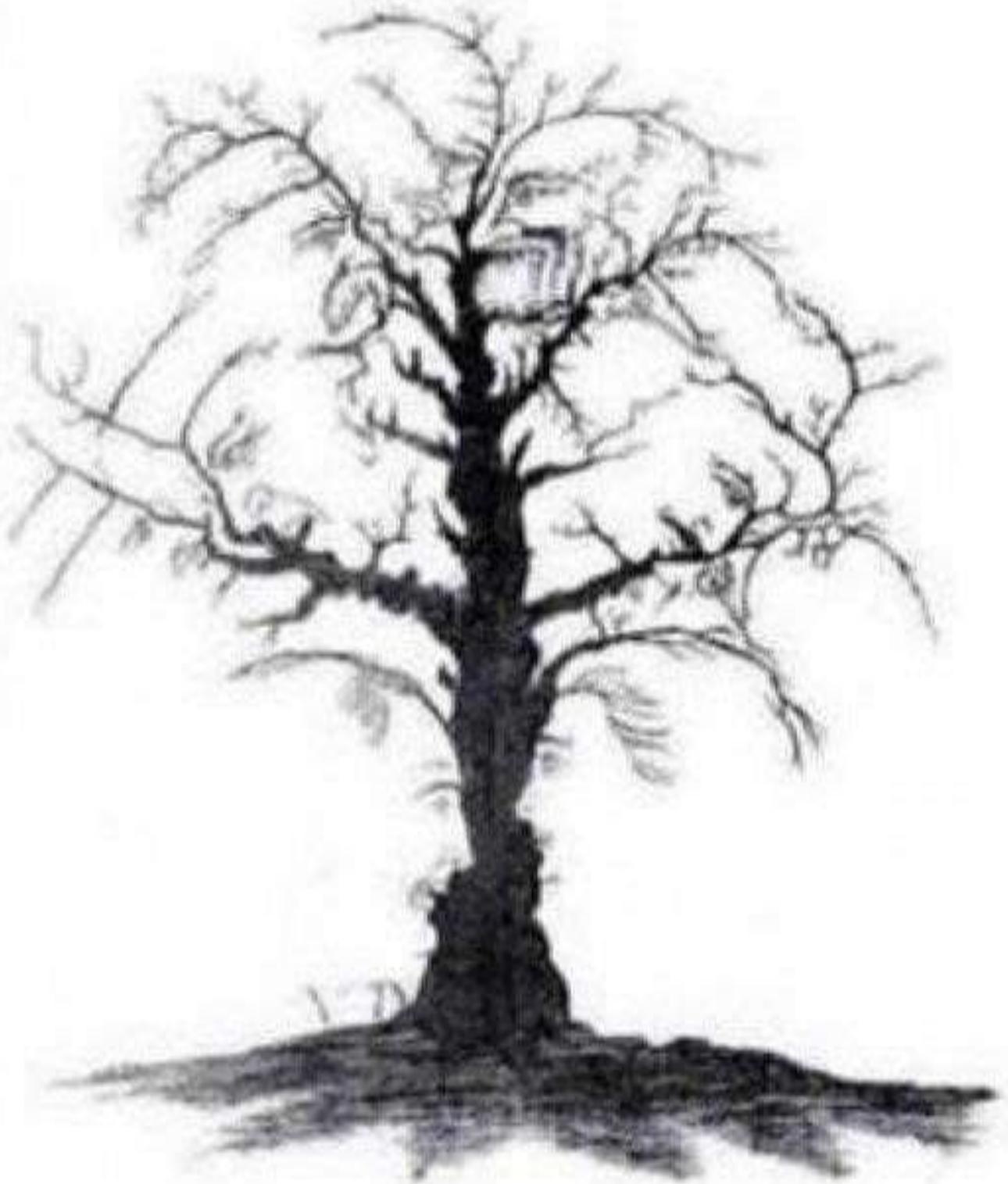
- 6,9,3,1,9
- 6,3,4,1,0,8
- 2,3,0,9,1,3,2
- 4,1,4,9,2,6,3,6
- 2,9,5,4,1,3,3,5,4
- 6,4,1,9,3,7,8,1,9,8
- 8,1,8,6,5,3,1,5,3,2,1
- 5,6,1,2,3,1,3,5,7,2,3,1
- 5,5,2,1,9,5,3,2,8,9,4,7,9
- 8,3,1,2,4,4,6,8,2,4,3,4,9,7



Ahora, para conocer tu capacidad para memorizar cifras, busca la última línea que corresponda a una respuesta exacta y cuenta el número de cifras que recordaste: tu capacidad será, por ejemplo, **de 7 si los errores empiezan a partir de la línea con 8 cifras. Anota la cantidad de cifras correctas recordadas.**

Técnicas de Estudio
www.tecnicas-de-estudio.org

EJERCITA TU CEREBRO!!



????????????????????????????????

Mire el gráfico y diga el **COLOR** no la palabra

AMARILLO **AZUL** **NARANJA**

NEGRO **ROJO** **VERDE**

MORADO **AMARILLO** **ROJO**

NARANJA **VERDE** **NEGRO**

AZUL **ROJO** **MORADO**

VERDE **AZUL** **NARANJA**

Conflicto Derecha - Izquierda

La parte derecha de su cerebro intenta decir el color pero la parte izquierda insiste en leer la palabra.

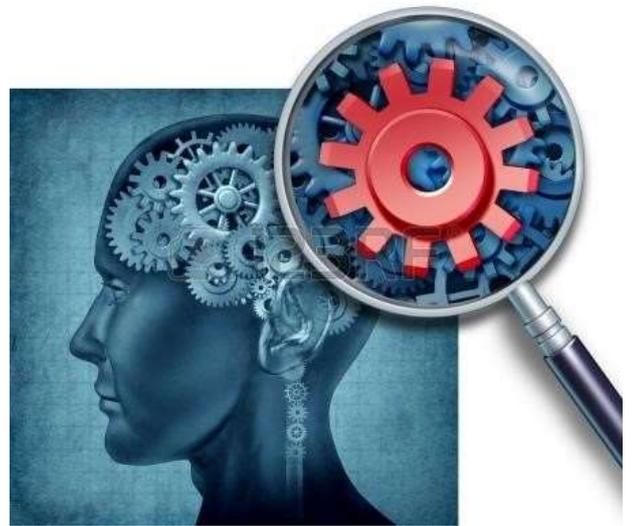


Juego de la Nasa

Este ejercicio tiene como objetivo que ambos hemisferios trabajen al unísono y se complementen como es debido.

Se trata de lo siguiente:

-Tomas una hoja tamaño carta y en ella escribes el abecedario en mayúsculas, cinco letras por renglón de un tamaño tal que el abecedario completo ocupe la totalidad de la hoja.



Ahora haces lo siguiente:

-Debajo de la letra D vas a escribir una “i” minúscula

-Debajo de la letra I vas a escribir una “d” minúscula

-Debajo de la letra J vas a escribir una “j” minúscula

A continuación sigue ubicando más “i”, “d” y “j” aleatoriamente debajo de cada letra mayúscula siguiendo la regla de que sólo se puede repetir dos veces seguidas las “i” y la “d” y nunca se debe repetir la letra “j”

Ahora ya tienes la hoja lista para comenzar a practicar el ejercicio; lo harás como narro a continuación:

-Pegas la hoja en la pared y te ubicas una distancia en la cual puedas leer el contenido de la hoja

-Vas leyendo en voz alta las letras del alfabeto y levantas el brazo izquierdo, derecho o ambos de acuerdo con la minúscula que se ubique debajo de cada mayúscula: la “i” es por izquierdo, la “d” es por derecho y la “j” es por juntos, es decir levantas ambos brazos.

Debes realizar el ejercicio a una velocidad de un segundo por letra. Si te equivocas en una letra debes comenzar de nuevo en desde la primera letra de la fila que estabas haciendo.

El objetivo es recorrer todo el abecedario de la A hasta la Z dos veces sin equivocarse y de la Z a la A dos veces más sin cometer errores. Cuando domines esta etapa pasas a la siguiente donde los movimientos corporales serían estos:

“d”= levantar brazo derecho y pierna izquierda

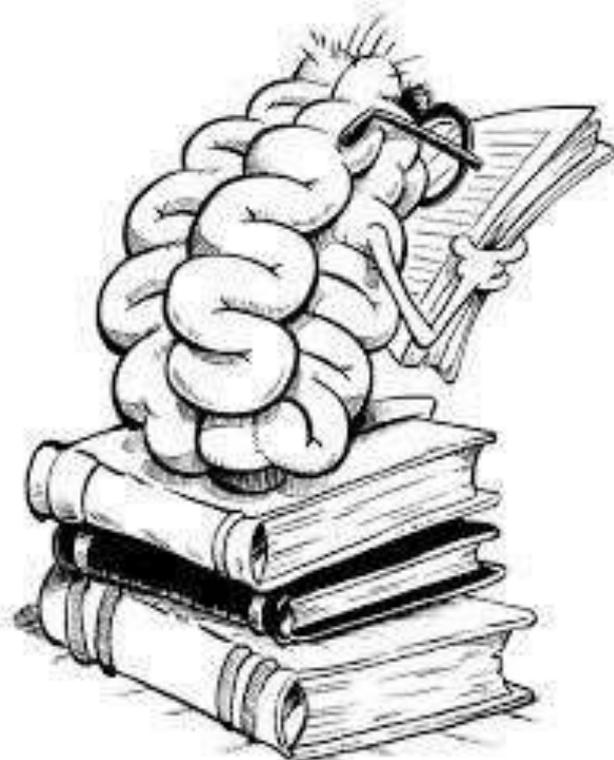
“i”= levantar brazo izquierdo y pierna derecha

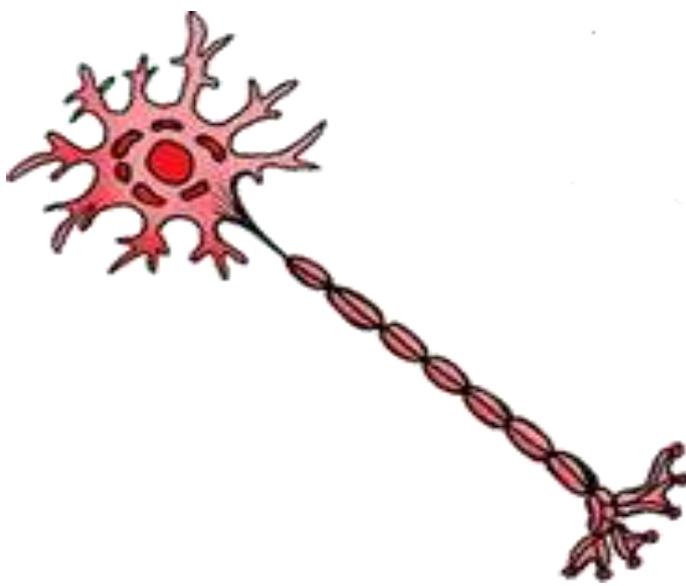
“j”= levantar ambos brazos y saltar Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor”

Al realizar este ejercicio nos ayudará a usar un porcentaje más alto de nuestra capacidad mental actual , entrenar nuestro hemisferio derecho al que la mayoría hemos relegado , hacer “gimnasia cerebral” y dar la oportunidad a nuestra mente de lograr un grado importante de rendimiento.



3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45
C0545 74N INCR3I8L35 QU3 9U3D3
H4C3R NU357R0 C3R38R0. 5I L06R45
L33R 3570 9U3D35 53N7IR73
0R6ULL050 D3 7U IN73LI63NCI4, Y4
QU3 50L0 CI3R745 93R50N45 L0
L06R4N. 35T0 53 D383 4 QU3 3L
H3M15F3R10 D3R3CH0 D3L C3R38R0
450C14 L05 51M80L05 94R3C1D05 4 L45
L3TR45 QU3 C0N0C3M05 N0RM4LM3NT3
Y 451 L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D.
D4L3 M3 6U574 Y 9364L0 3N 7U MUR0 51
L0 L06R4573





TEST DE MAX LÜSCHER O TEST DE LOS COLORES

Para ver un ejemplo de funcionamiento del **test de los colores**, escriba los colores que ve en la imagen de forma ordenada por preferencia y en **MAYUSCULAS**.



La interpretación final se realiza de la siguiente manera:

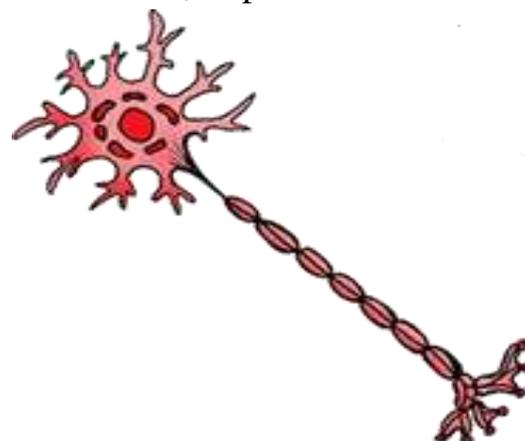
Colores	1° y 2°	3° y 4°	5° y 6°	7° y 8°
Azul	Deseos de Armonía	Armonía alcanzada	Imposibilidad de alcanzar la armonía en el momento actual	Deseo de armonía reprimido
Rojo	Deseo de actividad	Actividad efectiva	Actividad frenada	Rechazo de la actividad

Verde	Deseo de autoafirmación	Autoafirmación lograda	Necesidad de adaptarse	Dependencia
Amarillo	Optimismo			Miedo a las decepciones
Negro	Deseos de agresividad y enfrentamiento	Agresividad ejercida	Agresión reprimida	Rechazo de la agresión
Violeta	Vanidad	Sensibilidad	Capacidad empática	Escasa capacidad empática
Marrón	Deseo de satisfacción de necesidades corporales	Necesidades corporales satisfechas	Necesidades corporales reprimidas	Rechazo de las necesidades corporales
Gris	Deseo de neutralidad	Neutralidad alcanzada	Deseo de neutralidad reprimido	Rechazo a la neutralidad

Los colores negro, gris, marrón y violeta, se consideran colores negativos y no deben ser elegidos en primer lugar. Una buena opción es comenzar con colores como el amarillo y el azul, el verde o incluso el rojo. Por el contrario, si los colores gris, negro y marrón ocupan los últimos lugares, la valoración que se hace del sujeto es positiva.

En la realización de este test no sólo se tiene en cuenta la selección de colores, sino otros factores. Por ejemplo, si la selección de colores es comentada, se dan explicaciones sobre por qué se elige un color u otro, se considera positivo. Si el sujeto duda mucho en la selección, se puede entender que es una persona insegura. Si por el contrario el sujeto resuelve la elección en poco tiempo y sin vacilar, se puede considerar que no es apto para trabajar en equipo.

Si nos preguntan por qué hemos elegido un determinado color, debemos ofrecer una lista de nombres o cualidades como confianza, tranquilidad, no asociarlo a situaciones u objetos como el mar o las flores, esto indicaría inmadurez.



De todas formas, como ya se ha dicho es un test que se considera algo inadecuado en la actualidad, aunque algunas empresas siguen empleándolo en sus **procesos de selección de personal**

Ver resultados para obtener su **evaluación de la personalidad:**

Juego de Einstein

SIGA LA PISTA Y ENCONTRARÁ QUIÉN TIENE EL PEZ



Existen 5 casas en diferentes colores. En cada uno de las casas vive una persona con una diferente nacionalidad.



Los 5 dueños beben una determinada bebida.



Comen una determinada fruta.



Tienen una determinada mascota.



Ningún dueño tiene la misma mascota, come la misma fruta o bebe la misma bebida.

Claves para pescar un pez gordo:



El británico vive en la casa roja.



El sueco tiene como mascota un perro.



El danés toma té.



La casa verde está a la izquierda de la casa blanca.



El dueño de la casa verde toma café.



La persona que come plátanos tiene un pájaro.



El dueño de la casa amarilla come fresas.



El que vive en la casa del centro toma leche.



💡 El noruego vive en la primera casa.



💡 La persona que come cerezas vive junto a la que tiene un gato.



💡 La persona que tiene un caballo vive junto a la que come fresas.



☕ El que come melocotones bebe cerveza.



☕ El alemán come kiwis.



☕ El noruego vive junto a la casa azul.

☕ El que come cerezas tiene un vecino que toma agua.



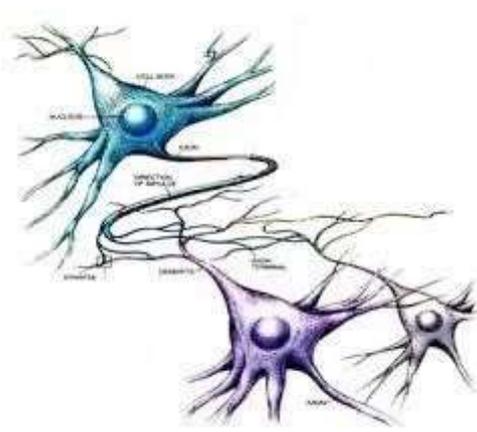
El juego de EINSTEIN refleja el perfil cerebral de la persona que lo ha realizado.

¿Qué tipo cerebral tiene Ud.? Estos son los que existen.

- INDUCTIVO:** Esquematiza y jeraquiza la información.
- DEDUCTIVO:** Argumenta y expresa correctamente de forma oral y escrita.
- LÓGICO:** Busca el origen y consecuencias de los hechos.
- LINGÜÍSTICO:** Habilidad para utilizar el lenguaje.
- MATEMÁTICO:** Capacidad para comprender cifras y cantidades.
- ABSTRACTO:** Dominio del espacio.

Es un alumno onmicomprensivo el que tiene todos las anteriores.

Si lo ha realizado ¡enhorabuena!, probablemente usted es un alumno con el mejor tipo cerebral que existe y podrá hacer todo lo que desee.



¿CUÁL DE LOS DOS HEMISFERIOS ES EL PREDOMINANTE?

Con este test, podrás tener una noción bastante aproximada del grado de desarrollo de cada uno de tus hemisferio cerebrales. Con las técnicas de memoria que veremos a continuación, **potenciaremos el trabajo conjunto** de ambos.

1. CUANDO TENGO QUE RESOLVER UN PROBLEMA...

- Imagino las distintas soluciones antes de analizarlo.
- Reflexiono, tomando nota de las diferentes posibilidades, para poder elegir la mejor alternativa.
- Recuerdo experiencias pasadas que salieron bien y me inspiro en ellas.
- Espero a ver si la situación se resuelve sola.

2. SOÑAR DESPIERTO ES...

- Una pérdida de tiempo.
- Divertido y relajante.
- Una ayuda real para encontrar soluciones creativas.
- Un recurso válido para planificar el futuro.

3. EN MI VIDA COTIDIANA...

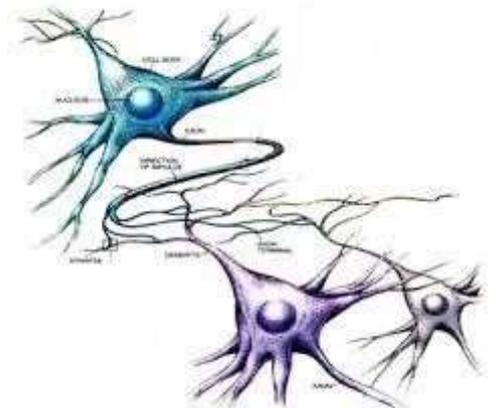
- Anoto en mi agenda todo lo que debo hacer, y lo consulto permanentemente.
- Me alcanza con visualizar en la mente mis compromisos.
- Dejo que las cosas vayan llegando.
- Programo el día previendo el tiempo necesario para cada actividad.

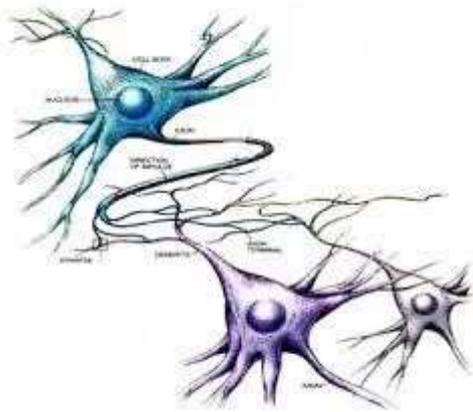
4. ¿CUÁLES HOBBIES PREFIERO? (Subrayar uno o varios).

- Natación.
- Tenis.
- Acampar.
- Pescar.
- Cantar.
- Jardinería.
- Tocar música.
- Leer.
- Las artes y/o las artesanías.
- La fotografía.
- El ocio absoluto.
- Viajar.
- Andar en bicicleta.
- Coleccionar.
- Escribir.
- Jugar ajedrez.
- Resolver acertijos.
- Bailar.
- Caminar y/o correr.
- Conversar y debatir.

5. SI QUISIERA, POR EJEMPLO, APRENDER A BAILAR MEJOR, NECESITARÍA...

- Imitar, dejándome llevar por la música.
- Aprender la secuencia, y memorizarla por etapas.





6. **ME EXPRESO SUFICIENTEMENTE BIEN CUANDO HABLO.**

- a) Sí.
- b) No.

7. **SI NECESITO RECORDAR DATOS, NOMBRES O CUALQUIER OTRA INFORMACIÓN:**

- a) Lo visualizo en la mente.
- b) Lo anoto.
- c) Lo repito varias veces (incluso en voz alta).
- d) Lo asocio con una información anterior.

8. **RECUERDO FÁCILMENTE LOS ROSTROS.**

- A) Sí.
- B) No.

9) **CUANDO ESCRIBO (CARTAS, DIARIO INTIMO, POEMAS)**

- a) Invento palabras.
- b) Me gusta el lenguaje poético.
- c) Me preocupa encontrar las palabras precisas.

10) **CUANDO CONVERSO, ME SIENTO MÁS A GUSTO:**

- a) Cuando escucho.
- b) Cuando hablo.

11) **EN LA ESCUELA, PREFERIRÍA:**

- a) El álgebra.
- b) La geometría.

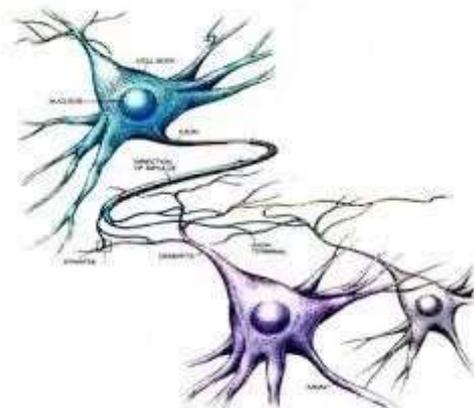
12) **HAGO GESTOS CADA VEZ QUE:**

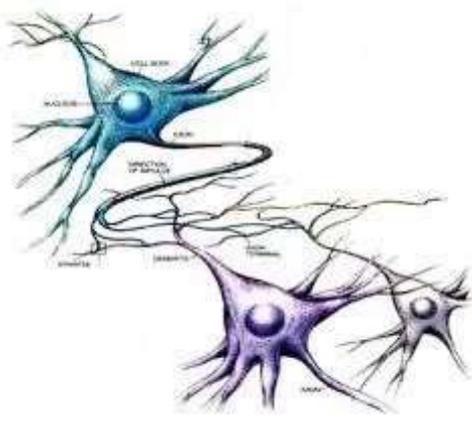
- a) Necesito enfatizar una idea.
- b) Expresar sentimientos.

13) **DESPUÉS DE HABER ASISTIDO A UN RECITAL DE MÚSICA:**

- a) Soy capaz de entonar muchos temas.
- b) Recuerdo mucho las letras.

14) **LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES CORRESPONDEN A MI CASO** (Subrayar las letras pertinentes).





- a) Capto rápidamente lo que dicen contratos, manuales de instrucciones y documentos legales.
- b) Entiendo bien los esquemas y diagramas.
- c) Visualizo intensamente los personajes y escenas de una novela.
- d) Me es fácil encontrar lo que necesito en el diccionario o la guía telefónica.
- e) Me gustan los juegos de palabras.
- f) Tomo muchas notas durante reuniones

y conferencias.

g) A menudo las ideas me surgen sin saber de dónde.

Puntaje:

- 1 : a) 7 ; b) 1 ; c) 3 ; d) 9.
- 2 : a) 1 ; b) 5 ; c) 7 ; d) 9.
- 3 : a) 1 ; b) 7 ; c) 9 ; d) 3.
- 4 : a) 9 ; b) 4 ; c) 7 ; d) 8 ; e) 3 ; f) 5 ; g) 4 ; h) 3 ; i) 6 ; j) 3 ; k) 9 ; l) 5 ; m) 8 ; n) 1 ; o) 2 ; p) 2 ; q) 5 ; r) 7 ; s) 8 ; t) 2.
- 5) a) 9 ; b) 1.
- 6) a) 1 ; b) 7.
- 7) a) 9 ; b) 1 ; c) 3 ; d) 5.
- 8) a) 7 ; b) 1.
- 9) a) 9 ; b) 5 ; c) 1.
- 10) a) 6 ; b) 3.
- 11) a) 1 ; b) 1.
- 12) a) 2 ; b) 8.
- 13) a) 9 ; b) 1.
- 14) a) 1 ; b) 7 ; c) 9 ; d) 1 ; e) 1 ; f) 3 ; g) 1 ; h) 9.

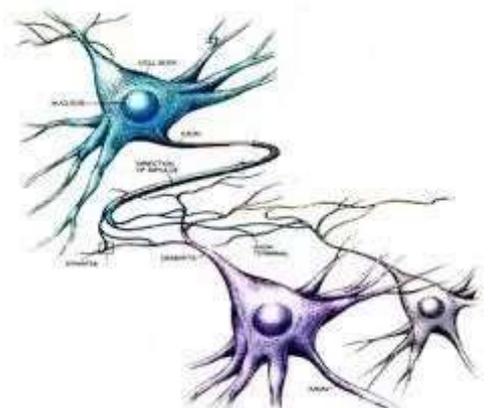
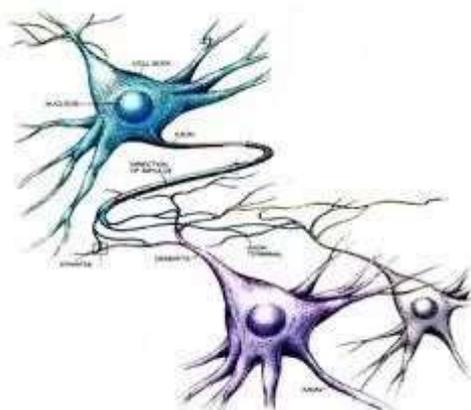
INTERPRETACIÓN

Hay que **sumar** el número de puntos obtenidos y **dividirlos** por el **número de respuestas señaladas con una cruz** (el número de respuestas depende de cuántas actividades se hayan señalado en las preguntas 4 y 14).

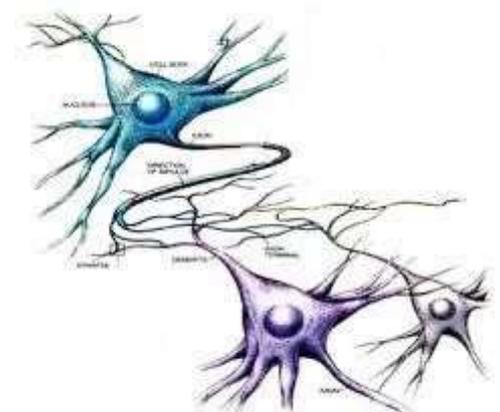
El número que se obtiene podemos llamarlo **INDICADOR DE PREFERENCIA CEREBRAL (IPC)**. Al interpretar este dato en una **escala del 1 al 10**, se obtiene lo siguiente :

- Si tu **IPC** está entre el **1 y el 3**, predomina el hemisferio cerebral **izquierdo**. Preferís naturalmente

los dictados de la razón y estás mejor preparada/o para: carreras científicas, informática y computación, comunicación y periodismo, administración de empresas y, en general, actividades que requieran atención a los detalles y la organización.



- Si tu *IPC* oscila **entre el 7 y el 10**, predomina el hemisferio cerebral **derecho**. Tus inclinaciones naturales son las actividades artísticas, en las que la intuición y lo emocional puedan jugar un papel importante: pintura, escultura, cerámica, artesanías, decoración, creación de objetos, poesía, artes visuales, carreras humanísticas y, en general, todo lo vinculado a las relaciones humanas.
- Si tu *IPC* oscila **entre el 4 y el 6**, la influencia de tus hemisferios cerebrales **está equilibrada**: puede encarar con confianza tanto las actividades científicas como las humanísticas.

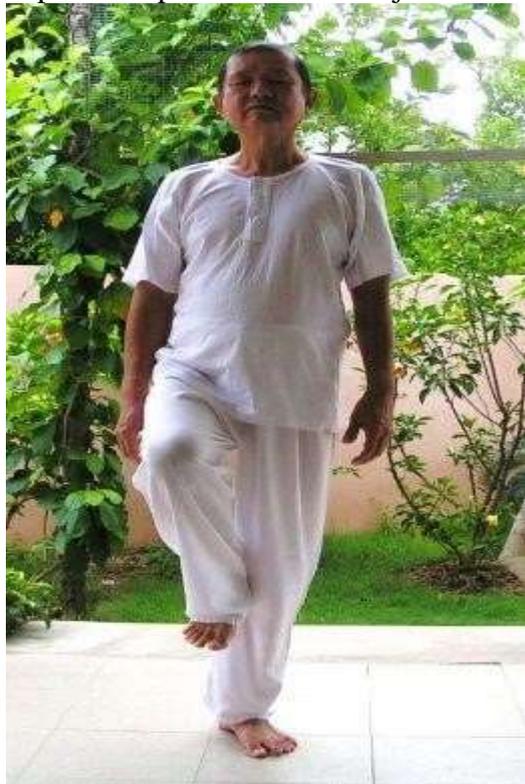


PRACTICANDO EL JIN JI DU LI July

Posted in [Salud Integral](#)

Es solo un minuto al día. No hay disculpa:

A practicar para evitar el envejecimiento y la demencia; Parece muy fácil, ¿verdad?



Haz este Ejercicio de la cultura china simple y eficaz... y verás.

La esencia está en que tus ojos deben estar cerrados cuando estés practicando el Jin

Ji Du Li... Pon Atención.

Aquí está el ejercicio:

Párese sobre una pierna, mientras que sus ojos están cerrados. Eso es todo.

Haga la prueba ahora mismo, póngase de pie, cierre los ojos y trate de mantenerse parado en un solo pie.

Si usted no es capaz de permanecer por lo menos 10 segundos, significa que su cuerpo ha degenerado hasta el nivel 60 a 70 años de edad. En otras palabras, es posible que sólo tenga 40 años de edad, pero su cuerpo ha envejecido mucho más rápido.

Intenté hacer este ejercicio cuando leí el correo electrónico y pensé: “gran cosa, estoy seguro de que puedo hacer esto fácilmente”

Me estaba engañando a mí mismo, me alegró haberlo intentado, porque descubrí para mi sorpresa que mientras yo podía mantenerme fácilmente sobre un solo pie con los ojos abiertos, intentando lo mismo con los ojos cerrados... es otra historia! Yo no podía mantener el equilibrio durante más de dos o tres segundos antes de empezar a tambalearme.

No es necesario que levante mucho su pierna, si sus órganos internos están fuera de sincronía, incluso levantando la pierna un poco le hará perder el equilibrio.

Al principio usted puede probar cerrando un poco los dos ojos, en lugar de cerrarlos completamente.

La práctica diaria de Jin Ji Du Li, puede ayudar en la curación de muchas enfermedades como:

La hipertensión,

Altos niveles de azúcar en la sangre o diabetes, El cuello y las enfermedades de la columna vertebral, y también puede evitar que usted padezca de demencia senil.

Zhong Li Ba Ren ha escrito un libro titulado “Self help is better than seeking doctors’ help”, un best-seller que, además, ha sido el libro de salud más vendido en China desde que se publicó por primera vez el año pasado. Su éxito se puede medir por el hecho de que logró más de 1 millón de copias vendidas. Se dice que de acuerdo a la comprensión de los médicos chinos, las enfermedades aparecen en el cuerpo debido a que surgen problemas en la coordinación entre los diversos órganos internos, lo que hace que el cuerpo pierda su equilibrio. Jin Ji Du Li puede reajustar esta interrelación de los órganos y cómo funcionan entre sí.

Zhong Li Ba Ren afirmó que la mayoría de las personas no pueden pararse sobre un pie con los ojos cerrados por 5 segundos, pero más tarde, ya que lo practican a diario, son capaces de hacerlo por más de 2 minutos.

A medida que adquiere capacidad de permanecer por más tiempo, la sensación de pesadez desaparece.

Al practicar Jin Ji Du Li, usted notará que la calidad del sueño es mejor, la mente se aclara y mejora significativamente la memoria.

Lo más importante es que si practica Jin Ji Du Li con los ojos cerrados durante 1 minuto cada día, no sufrirá de demencia senil (significa que el cerebro se mantendrá saludable).

Zhong Li Ba Ren explicó que hay seis meridianos importantes que pasan por las piernas. Cuando usted está parado sobre una sola pierna, sentirá dolor debido al ejercicio, y cuando esto ocurre, los órganos correspondientes de estos meridianos y sus formas comienzan a recibir el ajuste necesario. Este método puede enfocar o concentrar la conciencia y el canal del cuerpo hasta los pies.

Los efectos benéficos de la práctica de Jin Ji Du Li en varias enfermedades asociadas con la hipertensión, diabetes, enfermedades del cuello y la columna vertebral se empezarán a sentir rápidamente, también puede prevenir la gota. Es la cura básica para la enfermedad de “Cold Feet” y también puede reforzar la inmunidad del cuerpo.

Usted no tiene que esperar hasta que tenga alguna enfermedad para comenzar a practicar Jin Ji Du Li. Es recomendable para casi cualquier tipo de persona y especialmente benéfico en los jóvenes, si lo practican a diario mientras están sanos la probabilidad de adquirir problemas propios de la vejez, será menor. No es recomendado para las personas cuyas piernas están debilitadas y no pueden permanecer de pie por períodos largos.



JUEGOS MENTALES

Descripción:

Estos juegos que verás a continuación te ayudarán a pensar más rápido y a divertirte con más fluidez, son juegos y a la vez ejercicios. Comenzamos.

Juego mental Sumando

Este ejercicio tienes que hacerlo mentalmente rápidamente sin usar papel, lápiz ni calculadora, sé honesto y juega limpio.

Tienes 1000, súmale 40, súmale 1000 más,

agregale 30 y nuevamente 1000,

Súmale 20, Súmale 1000 y añádele 10.

¿Cuál es el total?

¿Pensaste que son? ¿5000? Pues NO, son 4100, si no lo crees busca tu calculadora y verifica.

nº 2 Juego mental práctico

Mientras estás sentado haz círculos con el pie derecho en el sentido de las agujas del reloj [sin tocar el suelo].

Mientras haces esto, dibuja el nº 6 en el aire con tu mano derecha.

“AHORA TU PIE CAMBIARÁ DE DIRECCIÓN”

¡Imposible hacerlo bien!

Fue descubierto que nuestro cerebro tiene un “hueco”.





n° 3 Juego mental Gráfico

Encuentra una persona entre los granos de café.

Juegosmentales.net



Juegosmentales.net

Según los exámenes médicos si lo encuentras en 3 segundos, tu cerebro está más desarrollado que el de las personas normales.

Si lo encuentras en 1 minuto tu cerebro tiene un desarrollo normal.

Si tardas entre 1 y tres minutos tu cerebro está reaccionando lentamente, ingerir más proteína te puede ser de ayuda.

Si duras más de 3 minutos tu cerebro está desarrollando lentamente y la única sugerencia es que sigas practicando con ejercicios como este para ayudar a tu cerebro a desarrollar esta zona del cerebro.





Nº 4 Juego Test mental

Estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿en qué lugar estás?

Si contestaste en el 1ro te equivocaste, Has adelantado al segundo y has ocupado su sitio, por lo tanto llegas en segunda posición.

— En otra carrera si vas en una competencia y adelantas al último ¿en qué posición estás?

Si pensaste que Penúltimo NO, (Piensa un poco) Si adelantas al último que posición eres tú ?

Nº 5

Siga las instrucciones y responda las preguntas una a una mentalmente y tan rápido como le sea posible.

NO SIGA SIN HABER RESPONDIDO LA PREGUNTA ANTERIOR, y se sorprenderá con la respuesta. Ahora responda una por vez:

¿Cuánto es...

$$15+6$$

$$3+56$$

$$89+2$$

$$12+53$$

$$75+26$$

$$63+32$$

Sí, estos cálculos mentales no son tan difíciles pero ahora va el verdadero test.





Sea persistente, siga adelante...

123+5

¡RÁPIDO! ¡PIENSE UNA HERRAMIENTA Y UN COLOR!

Siga adelante...

Un poco más

Martillo rojo, ¿verdad?

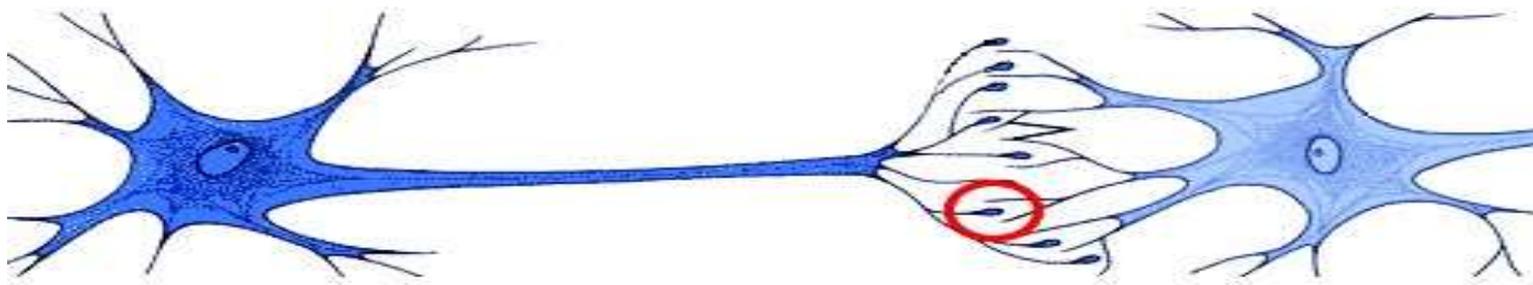
ES LO PRIMERO QUE PENSASTE

No lo cambies

Si no, ud. pertenece al 2% de la población que es suficientemente diferente para pensar en otra cosa.

El 98% de la población responde martillo rojo cuando responde a este ejercicio.





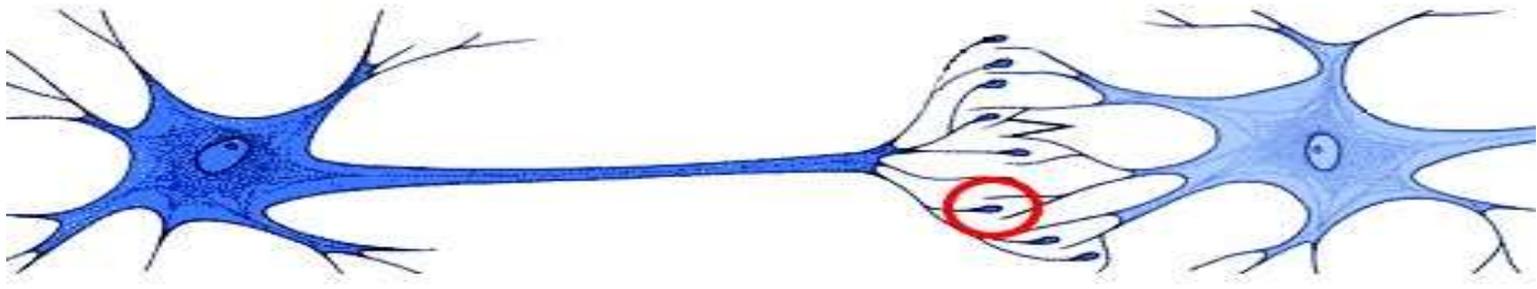
Ejercicios mentales, gimnasia para nuestro músculo gris

El cerebro es también una herramienta prodigiosa flexible que necesita ejercicio para que no se atrofie o caer en problemas aún más serios, estos sólo son unos pocos consejos

14-Mayo-2006 Por **Alicia García**

Algunos ejemplos de ejercicios que son aconsejables para nuestro músculo gris:

1. Bañarse con los ojos cerrados: Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, o el shampoo, etc. Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca antes habías percibido.
2. Usar la mano no dominante: Come, escribe, abre la pasta dentífrica, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar. Péinate, báñate, píntate, aféitate, lava los dientes con tu mano no dominante.
3. Lee en voz alta: Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
4. Cambia tus rutas: Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu casa.
5. Cambia tus rutinas: Haz cosas diferentes. Fuéstrate a salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.



6. Cambia las cosas de lugar: Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Por ejemplo, cambia el lugar la papelería; verás la cantidad de veces que tirarás el papel al viejo lugar.

7. Aprende algo nuevo: Cualquier cosa puede servir, aprende fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta, arma rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.

8. Identifica las monedas: Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás esperando en el semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.

9. Cambia de mano: Por ejemplo cambia el ratón de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.

¿Por qué no abrir la mente y probar estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios de Neurobiología del Duke University Medical Center, amplían nuestra memoria?

Alicia García

Artículos que recomiendo:

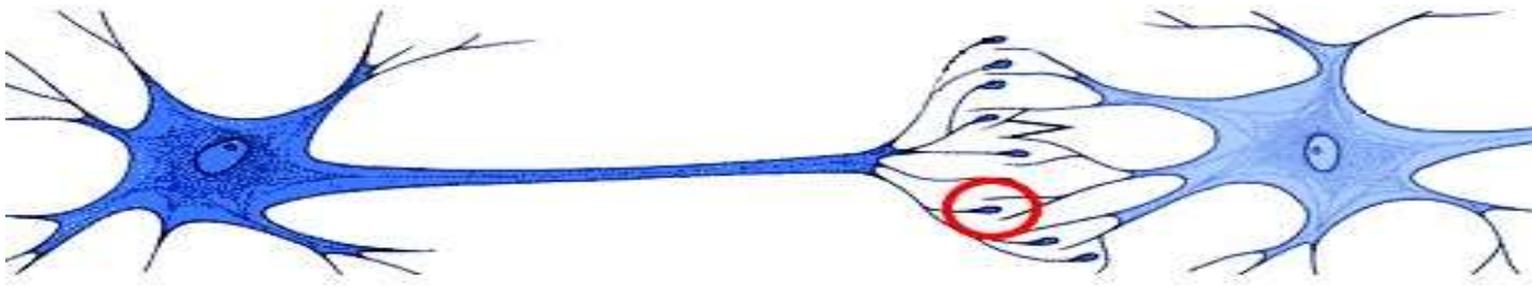
["Los ejercicios mentales podrían atrasar enfermedades del cerebro".
Diario Clarín](#)
["Salud Mental" Artículo de la Wikipedia](#)

Ejercicios de cálculo: (Se pueden ejercitar mentalmente o por escrito, mientras esperamos en cualquier cola, estamos en el metro, el autobús, de camino a cualquier parte,...)

1- Continuar mentalmente la serie de 100 a 0 (-2)

2- Continuar mentalmente la serie de 7 a 91 (+7)

(Se pueden hacer restando o sumando cualquier número a una serie).



3- Poner una cifra de cuatro dígitos: 4579 y sumar el primer y el último número. (Hacer lo mismo con los dos del medio, con el primero y el tercero y el segundo y el último).

Podemos ampliar la dificultad a medida que nos vayamos sintiendo cómodos, de manera que siempre empecemos haciendo los ejercicios desde el nivel que nos resulte más cómodo para nosotros, e ir avanzando progresivamente en el grado de dificultad.

Ejercicios de lenguaje:

Deletrear palabras al revés

Palabras que podemos ir encontrándonos a lo largo del día escritas en cualquier anuncio, información, establecimiento, etc.

También con palabras en las que pensemos mentalmente, e ir subiendo el nivel de dificultad, conviene apuntar lo que vamos deletreando para asegurarnos de que no nos dejamos ninguna. La dificultad podría ir desde sol, luz, mar, pasta, cola,... hasta palabras como isotérmicos, carnavalesco, indumentarias, políglotas, energúmenos, estilográficas,... ampliándolo a frases cortas primero, para pasar después a frases más largas.

Acertijos para entrenar tu pensamiento divergente



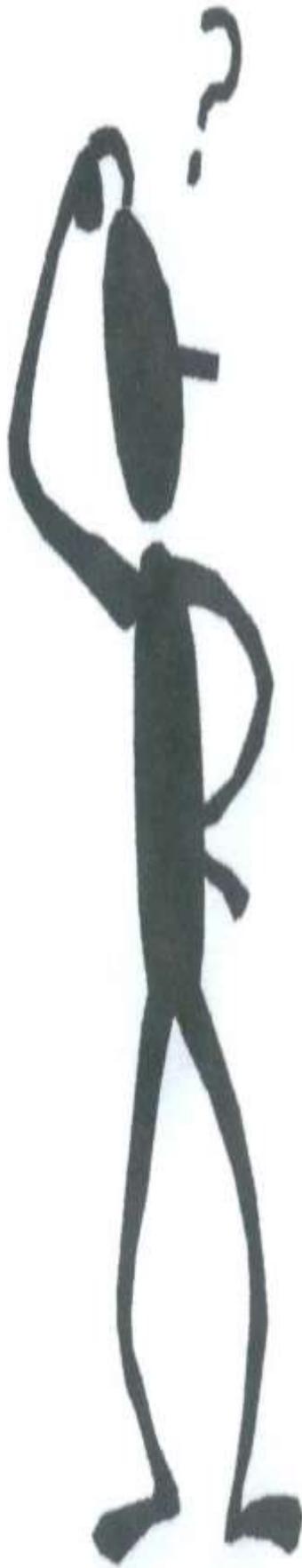
Fuente: <http://www.ejerciciocerebral.com/2009/04/acertijos-paraentrenar-tu-pensamiento.html#.UUGtjTd6Gho>

Pensamiento lateral o pensamiento divergente (lateral thinking), es un termino acuñado por el psicólogo, fisiólogo y escritor maltés Edward de Bono para definir un cierto tipo de creatividad. Su primera aparición fue en su libro *The Use of Lateral Thinking*, publicado en 1967.

Por regla general, nuestro cerebro aborda los problemas de modo racional. Fundamentamos nuestras respuestas en lo aprendido, con una base histórica y con un enfoque plenamente lógico, pero en muchos casos es importante aplicar otra perspectiva a la resolución de problemas. Muchos problemas pueden ser irresolubles usando la lógica establecida pero sencillos si los enfrentamos a nuevas ideas.

Hoy vamos a entrenar nuestro cerebro desarrollando su pensamiento divergente. Para ello vamos a ver una serie de acertijos que he ido recuperando de múltiples foros y conocidos y cuya resolución requiere un poco de creatividad:

- **PENDIENTE EN EL CAFÉ.** Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Cómo es posible?
- **DOS LATAS CON AGUA.** Tenemos dos latas llenas de agua y un gran recipiente vacío. ¿Hay alguna manera de poner toda el agua dentro del recipiente grande de manera que luego se pueda distinguir que agua salió de cada lata?



- **SALVARSE DE LA QUEMA.** Situémonos en una isla pequeña de vegetación abundante, la cual está rodeada de tiburones. Si un lado de la isla comienza a arder, y el viento está a favor del fuego, ¿cómo haremos para salvarnos de ese infierno?

- **CAMINAR SOBRE LAS AGUAS.** El reverendo Horacio Buenaspalabras anunció que cierto día, a cierta hora, realizaría un gran milagro: durante veinte minutos caminaría sobre la superficie del río Hudson sin hundirse en sus aguas. Una gran muchedumbre se apiñó para presenciar la hazaña. El reverendo Buenaspalabras realizó exactamente lo que afirmó que haría. ¿Cómo?

- **EL TÚNEL Y LOS TRENES.** En una línea de ferrocarril, el tendido tiene doble vía excepto en un túnel, que no es lo bastante ancho para acomodar ambas. Por ello, en el túnel la línea es de vía simple. Una tarde, entró un tren en el túnel marchando en un sentido, y otro tren entró en el mismo túnel, pero en sentido contrario. Ambos iban a toda velocidad; y sin embargo no llegaron a colisionar. Explíquelo.

- **EL PRESO FUGADO.** Un preso fugado iba caminando por una carretera comarcal cuando vio acercarse velozmente un auto de la policía. Aunque la intención del fugado era huir hacia el bosque, echó a correr 10 metros en dirección al vehículo que se acercaba. ¿Hizo esto para mostrar su desdén por las fuerzas del orden, o pudo tener otra razón más poderosa?

- **EL VENDEDOR VERÍDICO.** "Este lorito es capaz de repetir todo lo que oiga", le aseguró a la señora el dueño de la pajarería. Pero una semana después, la señora que lo compró estaba de vuelta en la tienda, protestando porque el lorito no decía ni una sola palabra. Y sin embargo, el vendedor no había mentado. ¿Podrá Vd. explicarlo?

- **LA BOTELLA Y EL CORCHO.** Una botella de vino, taponada con un corcho está llena hasta la mitad. ¿Qué podemos hacer para beber el vino sin sacar el corcho ni romper la botella?

- **EL COCHE ESTACIONADO.** En una carretera recta, un coche estacionado apunta hacia el oeste. Usted sube y empieza a conducir. Después de andar un rato, descubre que se encuentra a 1 Km. al este del punto de partida. ¿Cómo puede ser?

no está en su casa, si no en un hotel de un país extranjero, no sabe a ciencia cierta cual de los grifos de la bañera es el del

agua caliente, si el de la derecha o el de la izquierda. ¿Cómo puede hacer para estar seguro de no abrir la fría antes que la caliente?

- **UNA HISTORIA DE CAMA.** Por asuntos de trabajo, el señor Barrunto viajó al extranjero y regresó dos meses después. Al entrar en su casa encontró a su mujer compartiendo la cama con un desconocido. El señor Barrunto se alegró mucho. ¿Cómo se explica?

- **EL TAXISTA ERA MUY VIVO.** Una señora ha tenido la fortuna de encontrar taxi libre. Pero de camino, la señora resultó tan charlatana, que el taxista pierdo paciencia. Taxista: Lo siento mucho señora, pero no oigo nada de lo que me dice. Soy sordo como una tapia y mi audífono se ha estropeado. Al enterarse la pasajera cortó la cháchara. Pero al bajar del taxi se dió cuenta de que el taxista no había dicho la verdad. ¿Cómo pudo darse cuen

- **PARTIDA DE TUTE INTERRUMPIDA.** Llevando dadas aproximadamente la mitad de las cartas, la persona que repartía en una partida de tute tuvo que ir a contestar el teléfono. Al volver nadie recordaba quién recibió carta por última vez. Sin saber el número de cartas de ninguna de las manos parcialmente repartidas, ni el número de las que faltan por repartir todavía, ¿cómo se podrá proseguir el reparto, de forma que cada jugador reciba exactamente las mismas cartas que le habrían correspondido de no haberse producido la interrupción?

- **CONOCER LA CONSTITUCIÓN.** Al tener un régimen democrático, el primer deber cívico de los españoles es conocer la Constitución y su interpretación correcta. ¿La conoce Vd.? El artículo 157, que habla de los recursos de las Comunidades Autónomas, establece en su apartado d), que pasarán a formar parte de dichos recursos los "rendimientos procedentes de su patrimonio e ingresos de derecho privado". ¿Puede una persona, viviendo en Barcelona, ser enterrada en Madrid sin permiso especial de la Administración de la Generalitat?

- **LLENANDO LA PICINA:** Para llenar de agua una piscina hay tres surtidores. El primer surtidor tarda 30 horas en llenarla, el segundo tarda 40 horas y el tercero tarda cinco días. Si los tres surtidores se conectan juntos, ¿cuanto tiempo tardará la piscina en llenarse?.

- **MARÍA Y JUAN:** María tiene un hermano llamado Juan. Juan tiene tantos hermanos como hermanas. María tiene el doble de hermanos que de hermanas. ¿Cuantos chicos y chicas hay en la familia?

- **CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS.** Una madre tiene 6 niños y 5 patatas. ¿Cómo puede distribuir las patatas uniformemente entre los 6 niños? (No valen fracciones).

- **BOLAS EN CAJAS.** ¿Cómo podremos disponer 9 bolas en 4 cajas de forma que cada una tenga un número impar de bolas y distinto del de cada una de las otras tres?

- **10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS.** Al meter 11 monedas en tres vasos, de forma que cada vaso contenga un número impar de



monedas; podemos conseguirlo de muchas formas. Por ejemplo, poniendo 7 monedas en un vaso, 3 en otro y, 1, en el último. Sin embargo, ¿sabría Ud. distribuir 10

monedas en estos mismos tres vasos, de modo que siga habiendo un número impar de monedas en cada vaso?

- **SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES.** Una suma con tres cifras iguales da como resultado 60. Los números no son el 20. ¿Cuáles serán los números?

- **CON SOLO UNA RAYITA.** Agregue una sola rayita, cortita y derecha, a los dos números 10 para que el resultado sea 9'50. 10 10. (En 10 segundos).

- **LOS TERRONES Y EL AZÚCAR.** Se tienen tres tazas de café y catorce terrones de azúcar. ¿Cómo endulzar las tres tazas empleando un número impar de terrones en cada una?

¿Qué tal?

¿De verdad quieres las repuestas?

Si no piensas un poco tu cerebro no se ejercita...

SOLUCIONES:

- **PENDIENTE EN EL CAFÉ:** La presunción errónea es que café significa "líquido". El pendiente cayó en una taza de café en grano. -

DOS LATAS CON AGUA: Piensa en hielo. Congela el contenido de las latas, y ponlo en el recipiente grande como dos trozos de hielo.

- **SALVARSE DE LA QUEMA:** Prendemos fuego en la mitad de la isla, para que al llegar las llamas del incendio no tengan combustible.

- **CAMINAR SOBRE LAS AGUAS:** El río Hudson estaba helado cuando el reverendo Buenaspalabras se paseó sobre sus aguas. -

EL TÚNEL Y LOS TRENES: Un tren pasó por el túnel una hora después que el otro.

- **EL PRESO FUGADO:** El preso estaba cerca de la entrada de un largo puente

- **EL VENDEDOR VERÍDICO:** El loro era sordo.

- **LA BOTELLA Y EL CORCHO:** Hundir el corcho en la botella.

- **EL COCHE ESTACIONADO:** El coche anduvo marcha atrás.

- **BAÑO POR INMERSIÓN:** Abriendo ambas a la vez. - **UNA HISTORIA DE CAMA** El desconocido su hijo que había nacido durante su ausencia.

- **EL TAXISTA ERA MUY VIVO:** No era sordo porque supo llevarla hasta la dirección que ella le dijo.

- **PARTIDA DE TUTE INTERRUMPIDA:** La persona que reparte se da a sí misma la última carta del mazo y prosigue dando desde abajo en sentido contrario a las agujas del reloj.

- **CONOCER LA CONSTITUCIÓN:** No es costumbre enterrar a los vivos.

- **LLENANDO LA PICINA:** 15 horas.

- **MARÍA Y JUAN:** Cuatro chicos y tres chicas.

- **CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS:** En puré

- **BOLAS EN CAJAS:** Tres cajas pequeñas, conteniendo 1, 3 y 5 bolas se hallan dentro de una caja mayor que las contiene a todas (9).

- **10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS:** 7 en un vaso, 2 en otro y, 1, en el último, con el vaso que contiene 1 dentro del vaso que contiene 2.

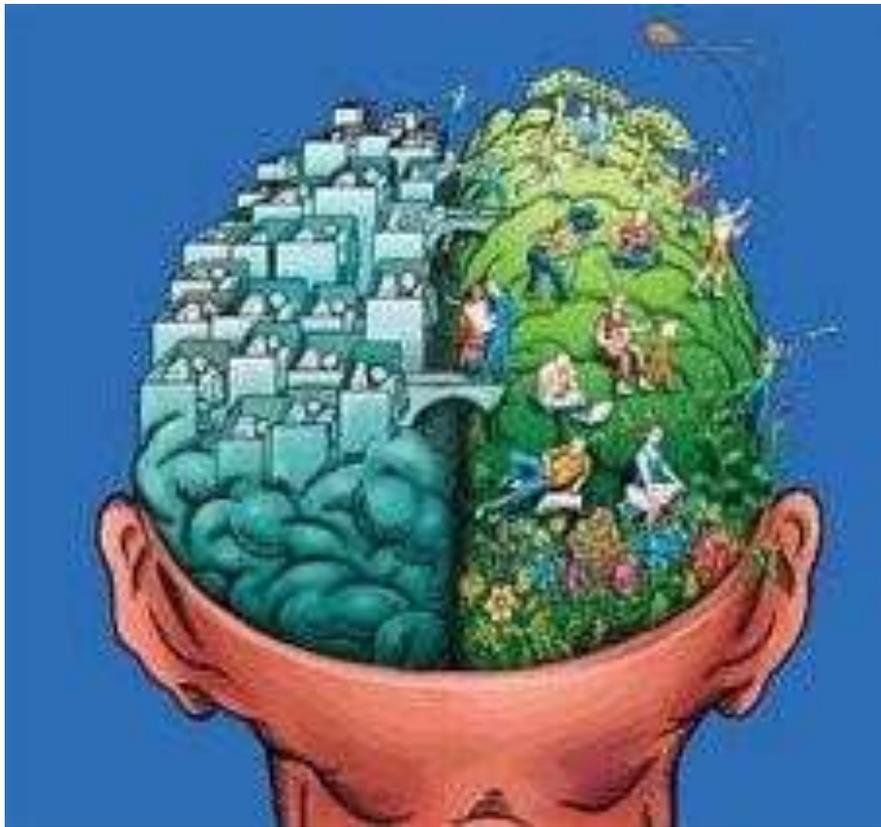
- **SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES:** $55 + 5 = 60$.



- CON SOLO UNA RAYITA: Ponga diez menos diez, que, como todos los que tenemos reloj sabemos, es lo mismo que nueve y cincuenta.

- LOS TERRONES Y EL AZÚCAR: Poniendo un terrón en cada taza. En ningún momento se dice que haya que utilizar todos los terrones..





➤ **ZYX**

Repite las letras del alfabeto al revés, inténtalo hasta que te sea tan fluido como decirlo desde la a.

➤ **1-3 / 2-4**

Cuenta de dos en dos pero intercalando los pares entre ellos. Es decir, uno-tres; dos-cuatro; cinco-siete; seis-ocho; nueve-once; diez-doce; trece-quince...

➤ **2-4 / 1-3**

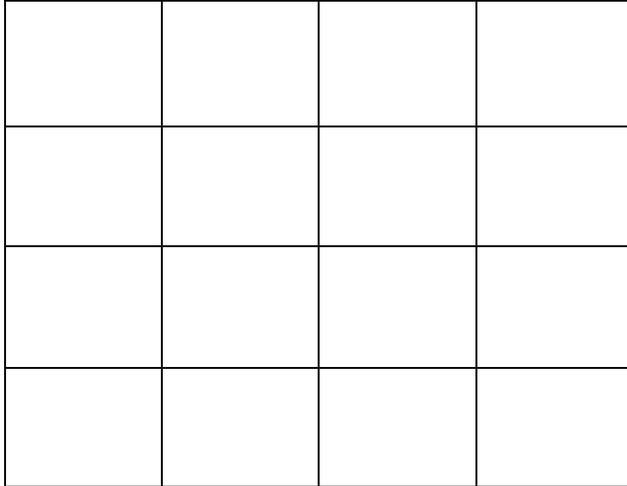
Es el mismo ejercicio de antes pero empezando por los pares. Parece mentira pero hay gente que para su cerebro es más fácil empezar por los impares y otros por los pares. Será que tenemos cerebros “páricos e impáricos”??...

Dos-cuatro; uno-tres; seis-ocho; cinco-siete; diez-doce; nueve-once...

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA APTITUD ESPACIAL

DESARROLLANDO EL PODER DE OBSERVACIÓN

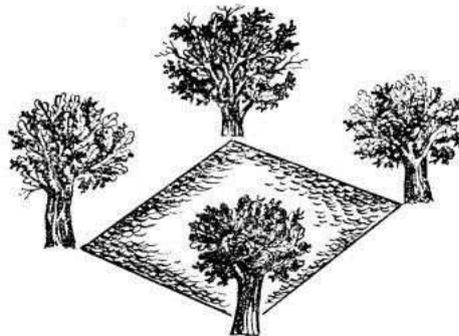
¿Cuántos Cuadrados Puedes Contar en la Siguiete Figura?



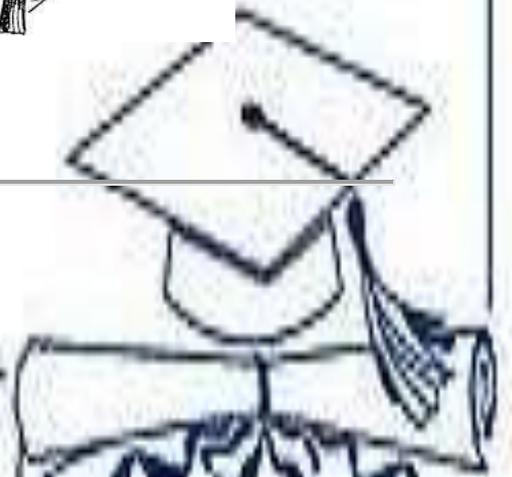
Si contaste 16, estás en un grupo numeroso. Si constaste 17, estás en un grupo más selecto, pero todavía equivocado. Antes de seguir, ¿por qué no miras y tratas de encontrar más cuadros?

EL ESTANQUE

Tenemos un estanque cuadrado. En sus ángulos crecen, cerca del agua, cuatro viejos robles. Hay que ensanchar el estanque, haciendo que su superficie sea el doble, conservando su

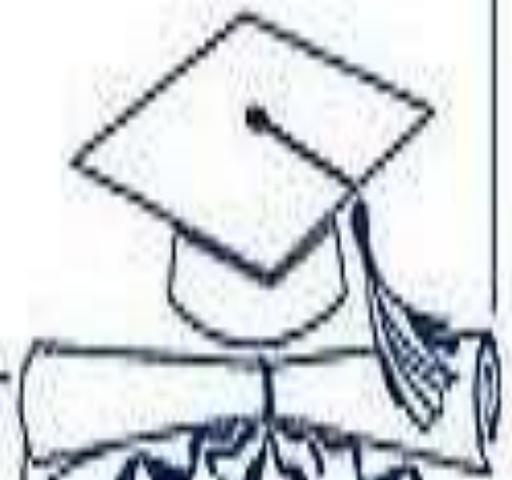
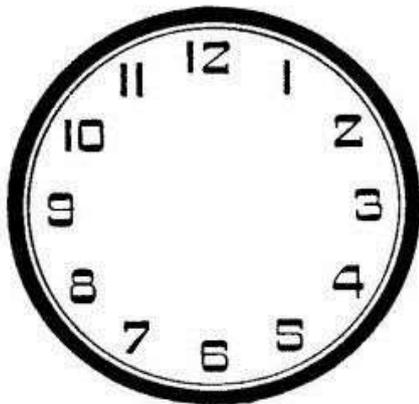


forma cuadrada y sin tocar los viejos robles.



LA ESFERA DEL RELOJ

La esfera de este reloj debe cortarse en seis partes de forma cualquiera, de modo que la suma de los números que haya en cada parte sea la misma. Este problema tiene por objeto probar no tanto su ingeniosidad como su vivacidad.





EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA APTITUD NUMÉRICA

LOS ZOQUETES DE COLORES

Hay diez zoquetes rojos y diez zoquetes azules mezclados en el cajón del armario. Los veinte zoquetes son exactamente iguales salvo por el color. El cuarto está absolutamente a oscuras y tú quieres dos zoquetes del mismo color. ¿Cuál es el menor número de zoquetes que debes sacar del cajón para estar seguro de que tienes un par del mismo color?

PROBLEMA DE PESO

Si una pelota de basket pesa $\frac{1}{2}$ kilo más la mitad de su propio peso, ¿cuánto pesa?

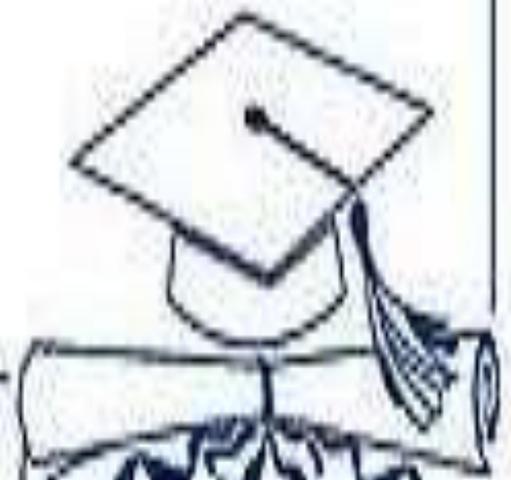
LOS TRES GATOS

Si tres gatos atrapan tres ratas en tres minutos, ¿cuántos gatos atraparán 100 ratas en 100 minutos?

LOS CIGARRILLOS DE LA SEÑORA PITA

La señora Pita, una gran fumadora durante muchos años, finalmente decidió dejar de fumar. "Acabaré los veintisiete cigarrillos que me quedan", se dijo, «y jamás volveré a fumar".

La costumbre de la señora Pita era fumar exactamente dos tercios de cada cigarrillo. No tardó mucho en descubrir que con la ayuda de una cinta engomada podía pegar tres colillas y hacer otro cigarrillo. Con 27 cigarrillos, ¿cuántos cigarrillos puede fumar antes de abandonar el tabaco para siempre?





Fuente: <http://www.tusaludable.com/wp-content/uploads/2012/07/BRAIN-GYM.pdf>

BRAIN GYM-Dpto. Orientación Dr. Paul E. Dennison y Gail E. Dennison. Adaptado por M^a Ángeles Oliva Jiménez

¿Qué es la Gimnasia Cerebral - Brain Gym®?

La Gimnasia Cerebral es un sencillo programa educativo que utiliza la relación entre aprendizaje y movimiento para desbloquear las dificultades que nos podamos encontrar en áreas como la escuela, el trabajo, el desarrollo personal, deportes, artes, etc...

Sintéticamente Brain Gym es un sistema que utiliza fundamentalmente el movimiento y la postura corporal para restablecer un funcionamiento cerebral óptimo.

Para explicar cómo trabaja Brain Gym describimos las funciones cerebrales en términos de tres dimensiones que denominamos: lateralidad, centrado y foco.

Los movimientos de Edu-K facilitan la integración cerebral en estas tres dimensiones, permitiendo que la información fluya fácilmente desde los sentidos hacia la memoria y luego hacia fuera en la forma de nuevo conocimiento.

Los resultados del trabajo con Brain Gym son evidentes inmediatamente y son acumulativos. Los beneficios incluyen mejoras en el aprendizaje, la expresión y en las capacidades motrices tanto en niños como en adultos.



El aprendizaje, el pensamiento, la creatividad y la inteligencia no son procesos propios del pensamiento únicamente, sino de todo el cuerpo. A medida que un bebé crece y va incorporando nuevos y específicos movimientos, su cerebro se va desarrollando en concordancia. Los reflejos infantiles se van integrando durante el desarrollo del niño en esquemas de movimientos cada vez más complejos y paralelamente se van formando redes neuronales cada vez más complejas. Si por alguna razón esta integración no se produce, el niño en el futuro probablemente presentará problemas de aprendizaje o de personalidad. Puede faltar seguridad, autoestima, coraje, por ejemplo. SERIA IDEAL QUE TODAS LAS ESCUELAS LO IMPLEMENTARA

1º MOVIMIENTOS DE LA LÍNEA MEDIA.

Los movimientos de la línea media ayudan a integrar la visión binocular, la audición con ambos oídos y los lados derecho e izquierdo del cerebro y del cuerpo.

PRIMER EJERCICIO: GATEO CRUZADO

En este ejercicio contralateral parecido a caminar en el lugar, el estudiante mueve (si está sentado) o levanta (si está de pie) alternativamente un brazo y su pierna opuesta y el otro brazo y su pierna opuesta mientras sus ojos van de izquierda a derecha siguiendo cada uno de sus brazos alternativamente. Puesto que el gateo cruzado accede a ambos hemisferios cerebrales simultáneamente, éste es el calentamiento cerebral ideal para todas las habilidades que requieren del cruce de la línea media lateral del cuerpo.



SEGUNDO EJERCICIO: OCHO PEREZOSO

Dibujar Ocho perezoso o símbolos de "infinito" permite al estudiante cruzar la línea media visual sin interrupción activando así ambos ojos e integrando los campos visuales derecho e izquierdo. El ocho se dibuja horizontalmente e incluye un punto medio definido y áreas derecha e izquierdas separadas, unidas por una línea continua.

Sitúate enfrente de un punto a nivel de tus ojos. Éste será el punto medio del ocho. Comienza en la línea media y primero muévete en contra de las manecillas del reloj arriba, encima, alrededor.

Después, mueve de tu cintura hacia arriba en sentido de las agujas del reloj: arriba, encima, alrededor y de vuelta hasta el inicio de la línea media.

A medida que los ojos siguen el ocho lento, la cabeza se mueve ligeramente y el cuello permanece relajado.

Se repite el ejercicio tres veces con cada mano por separado y después con las dos al tiempo. Se pueden usar dos tizas, dos bolígrafos o incluso en el aire. El estudiante puede comenzar con la mano izquierda primero para activar el hemisferio cerebral derecho inmediatamente.



2º ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO.

Las actividades de estiramiento de la Gimnasia para el cerebro ayudan a los estudiantes a desarrollar y reforzar aquellos canales neurológicos que les permiten hacer conexiones entre lo que ya saben en la parte posterior del cerebro y la habilidad para expresar y procesar esa información en la parte anterior del cerebro.

Las actividades de estiramiento pueden asemejarse a aquellos ejercicios de elongación y de flexibilidad que realizan los atletas y bailarines en su calentamiento.

Los ejercicios de estiramiento también ayudan a desarrollar la disposición a participar, ya que liberan o ayudan a completar los reflejos infantiles que enfatizan lateralidad, crucial para la diferenciación corporal y el desarrollo del lenguaje.

PRIMER EJERCICIO: EL BÚHO

Libera la tensión de cuello y hombros que se acumulan con el estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo cercano. Además, el búho libera la tensión en el cuello causada por la subvocalización durante la lectura. Estira los músculos del cuello y de los hombros restaurando la amplitud de movimiento y circulación sanguínea hacia el cerebro para un mejoramiento en las habilidades de enfoque, atención y memoria.

- El estudiante aprieta un hombro para liberar los músculos del cuello que se tensan en respuesta a actividades de escuchar, pensar o hablar.
- Mueve la cabeza suavemente a través del campo medio hacia la izquierda y después hacia la derecha, manteniendo la barbilla nivelada.
- Exhala durante cada una de las posiciones extendidas de la cabeza hacia la izquierda y después hacia la derecha y después con la cabeza inclinada hacia adelante para liberar la tensión de los músculos de la parte posterior. El búho se repite luego con el otro hombro.
- Con cada liberación de aire, la cabeza puede moverse cada vez más allá dentro de los



campos auditivos derecho e izquierdo.



3º MOVIMIENTOS DE ENERGÍA Y ACTITUDES DE PROFUNDIZACIÓN

Ayudan a restablecer las conexiones neuronales entre el cuerpo y el cerebro facilitando por tanto el flujo de energía electromagnética a través del cuerpo.

Los movimientos de energía validan mucha información táctil y kinestésica sobre las relaciones del cuerpo interno que se establecen generalmente en el desarrollo evolutivo durante el primer año de vida del niño.

Los movimientos de energía y actitudes de profundización ofrecen un estímulo equilibrado a los canales semicirculares activando y enfocando los centros cerebrales superiores para habilidades de motricidad fina y de nuevo aprendizaje.

PRIMER EJERCICIO: AGUA

El agua es un excelente conductor de la energía eléctrica. Dos tercios del cuerpo humano (aproximadamente el 70%) están compuestos por agua. Todas las acciones eléctricas y químicas del cerebro y del sistema nervioso central dependen de la conductividad de las corrientes eléctricas entre el cerebro y los órganos sensoriales, facilitados por el Agua. Así como la lluvia cae en la tierra, al Agua se absorbe mejor por el cuerpo cuando se le da en pequeñas cantidades frecuentes.

- El estrés psicológico o ambiental agota el contenido de agua del cuerpo, deshidratando las células.
- El agua es esencial para el correcto funcionamiento del sistema linfático (la alimentación de las células y la eliminación de desperdicios depende de esta acción linfática).
- Todos los otros líquidos son procesados dentro del cuerpo como alimentos, y no contribuye a las necesidades corporales de Agua.
- El Agua se absorbe mejor a temperatura ambiente.
- Tomar demasiada Agua menos de veinte minutos antes o una hora después de las comidas puede diluir los jugos gástricos.
- Los alimentos que contienen Agua tal como las frutas y vegetales, ayudan a lubricar el sistema, incluyendo los intestinos. La acción de limpieza facilita la absorción de agua a través de la pared intestinal.
- Los alimentos procesados no contienen Agua y así como las bebidas cafeinadas pueden ser deshidratantes (diuréticos).
- El trabajo con equipos electrónicos (ordenadores, televisores,...) pueden producir pérdida de Agua.
- El método tradicional para determinar las necesidades de Agua es calcular una onza de agua diaria por cada tres libras de peso corporal y duplícalo en tiempo de estrés (mira la tabla). Puedes determinar tus propias necesidades



SEGUNDO EJERCICIO: BOTONES DE CEREBRO

Con una mano se manejan profundamente los Botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula derecha e izquierda del esternón) mientras la otra mano se coloca sobre el ombligo. Más que tocar el ombligo, se deben masajear los puntos hacia la derecha e izquierda de éste.



- El alumno estimula estos puntos por veinte o treinta segundos o hasta que se aflojen un poco.
- Los Botones cerebrales pueden ser débiles al principio; después de unos días o una semana, la debilidad desaparecerá. Después se activarán los puntos con sólo tocarlos.
- El estudiante puede cambiar de mano para activar ambos hemisferios cerebrales.

Estos son algunos de los ejercicios de Brain Gym, si te interesan podrás ampliar información buscando en la red pues hay múltiples páginas que hablan del programa educativo “gimnasia cerebral-Brain Gym”.