

**GIMNASIA CEREBRAL**

**CON**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**Presenta**

**DAVID GÓMEZ OCAMPO**

**COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA F054 METEPEC**

## **OBJETIVOS:**

Dar a conocer el proceso de estímulo de la gimnasia cerebral que se practica dentro de las sesiones de educación física, para que sea rescatada por otras instancias y mejorar el desempeño del aprendizaje.

Lograr controlar las emociones para generar ambientes necesarios que faciliten y promuevan el aprendizaje y el bienestar de los individuos.

## INTRODUCCIÓN:

Lo que ocupa este documento es el bienestar de los individuos. Pero ¿Qué ámbito tratar para estructurar un plan mínimo de acción, si el ser humano es un ente interminable e inigualable? Desde mi formación como entrenador deportivo y desempeñándome profesionalmente como promotor de educación física puedo aportar un elemento de la motricidad sistemática. Las ideas expuestas no son espontaneas, son un conjunto de elementos forjados desde la práctica, sustentada en un acervo teórico de diversas áreas del conocimiento.

La adaptación de los individuos ante los desafíos nuevos de la vida es fundamental para que exista una interacción con el ambiente y así se presente una evolución en todos los ámbitos de la existencia humana. Ahora el reto es valorar la integridad física por encima de los patrones tradicionales de la cultura de lo habitual, a partir de una reconstrucción sin precedentes del desarrollo humano, encaminada a lograr la estabilidad biológica del bienestar integral.

La gimnasia cerebral y la inteligencia emocional son los elementos que se abordarán como planteamientos de investigación, no como solución, sino como el principio de un proceso de análisis dentro de mi práctica reflexiva en donde la teoría y la práctica se presenten de forma dinámica reduciendo la brecha entre ambas para resolver las necesidades didácticas dentro de un marco de intencionalidad con beneficio a la comunidad escolar y familiar.

## CONTENIDO:

Ahora nos encontramos en el desafío de sobrevivir ante un conflicto que implica la intervención de todos en la sociedad, el aislamiento voluntario que es un paliativo ante la crisis global, que afecta a cada persona en su bien máspreciado, su salud.

No hay elemento más tranquilizador (el otro la escuela, por ahora cerrada) y fuente de consuelo que nuestro entorno familiar, que nos humaniza y aprendemos que ese núcleo primitivo es en donde aprendemos mutuamente en una simbiosis necesaria para la subsistencia de cada uno de sus integrantes. Pero aquí el conflicto es que dentro de esta institución no tenemos esa maleabilidad para sobreponernos a situaciones de emergencia como lo exige ahora, es indispensable educarnos para seguir aprendiendo en cualquier momento de nuestras vidas.

A continuación realizaré dos propuestas para que se pueden aplicar, buscando elementos concretos acentuados en la construcción de si mismo, como individuo que se integra a su entorno necesariamente con una intervención activa, que favorezca su formación en el aprendizaje de sus capacidades corporales. Y más aún en estos tiempos de enfermedad que afecta a todos por igual.

Existen innumerables escenarios en donde se puede realizar investigación, pero en esta ocasión me centraré en un elemento que por durante aproximadamente cinco años he aplicado en las sesiones de educación física como elemento permanente, esto es la gimnasia cerebral "Brain Gym" Creado por

el Dr. Paul Dennison. Esta técnica tiene como objetivo un campo amplio en el área del aprendizaje. Por ejemplo según el Dr. Dennison puede incidir en la mejora de (extraído de la página “[hablemos de neurociencia.com/que –es-el-brian-gym](http://hablemosde-neurociencia.com/que-es-el-brian-gym)”) “dislexia, aprender a escribir, dificultades para el aprendizaje, estrés social y problemas emocionales (depresión, ansiedad, falta de concentración etc”.

Particularmente en las sesiones de educación física que aplico, trabajo 5 minutos la gimnasia cerebral y noto que se reducen los incidentes dentro de la actividad. Así mismo en que yo particularmente, he experimentado el desarrollo básico de la izquierda para la escritura, sin hacer ejercicios de caligrafía, y lo que me sorprende que soy diestro desde pequeño, la actividad comienza con la intervención de canciones como detonante de la técnica y así pretendo aportar un sentido de orden a la actividad. Lo básico y hasta ahora suficiente en el camino que recorro, y es lo que solamente aplico, es el principio básico de la técnica que consiste en cruzar planos anatómicos en disociación motriz. Y esto es suficiente también con los padres y madres de familia pues lo ejecutan cuando se presentan sesiones de matrogimnasia y manifiestan sensación de alivio al menos en lo emocional. Si es preciso hacer una investigación científica al respecto.

Obviamente existen detractores de esta técnica por ejemplo el neurobiólogo y catedrático de la universidad de Salamanca José Ramón Alonso “[jralonso.es/2016/03/08/el-mito-de-la-gimnasia-cerebral](http://jralonso.es/2016/03/08/el-mito-de-la-gimnasia-cerebral)”. Que es necesario analizar para tener una visión más amplia de la técnica en cuestión.

## EJERCICIOS DEL DR. DENNISON

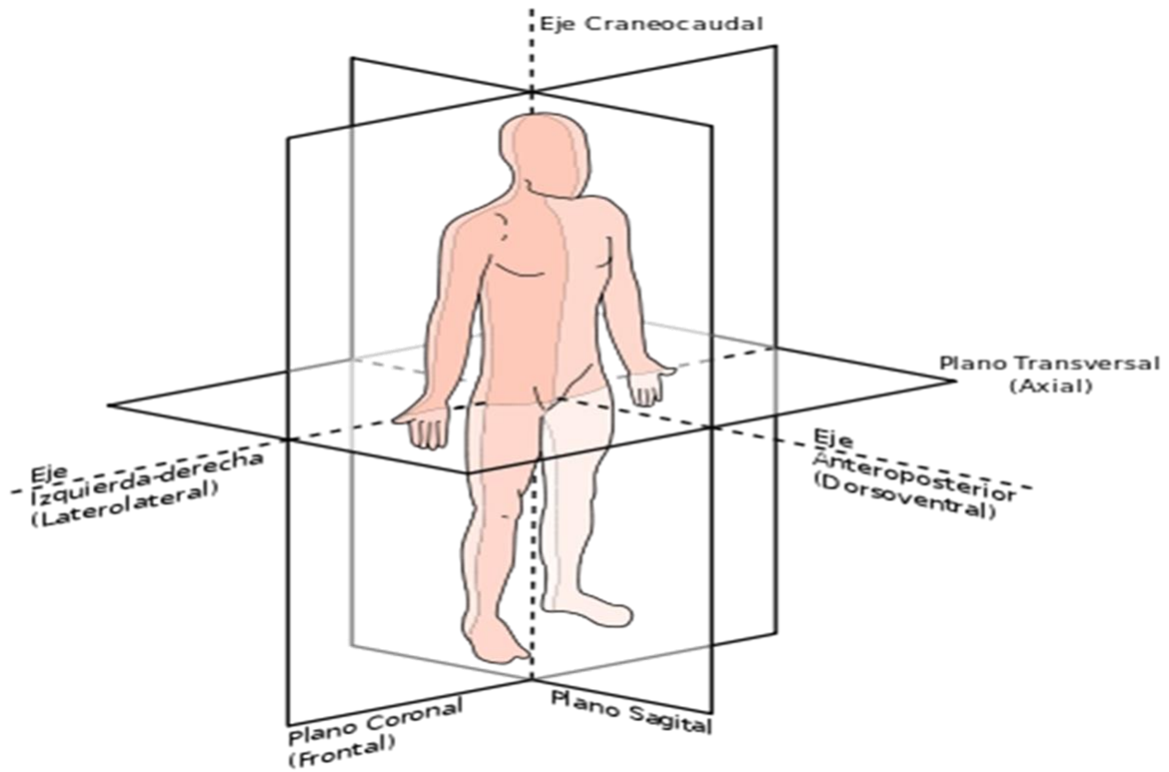
Partiendo del principio básico de que cuerpo y mente son un todo inseparable, de que no hay aprendizaje sin movimiento, creó una serie de movimientos coordinados cuyo objeto es activar los sentidos facilitando la integración y asimilación de nuevos conocimientos.

A 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 fluya fácilmente por el complejo mente-cuerpo. A aprender con efectividad.

## TAREA

Los expertos en gimnasia cerebral nos recomiendan que para mantener activo el cerebro y poder utilizar más el potencial, tenemos hacer diario cosas que lo reten.

## CONSIGNA



Es necesario hacer un método de acción para que los estímulos no sean casuales o espontáneos, ordenar las acciones y trazar objetivos en el desarrollo de la estructura de trabajo. Y a futuro realizar como inicio un estudio de caso.

El segundo elemento que propongo es a partir del libro de Daniel Goleman "La Inteligencia Emocional por qué es más importante que el coeficiente intelectual, en su capítulo 11 "Mente y Medicina" es un buen punto de análisis. Cada uno de nosotros estamos expuestos a presentar síntomas de la enfermedad y la dificultad de aceptación desde el ámbito emocional es la primera barrera a vencer que es el miedo de ser un huésped de un agente que desequilibre nuestra salud. Es cuando nos percatamos que nuestra frágil armadura interna y externa de nuestra peregrina existencia.

Al parecer debemos esperar que ese acecho se materialice con la investida hacia nuestra integridad física, pero ese desgaste ante la incertidumbre es también un elemento que nos encamina a la fatalidad con anticipación, pero qué podemos hacer de forma deliberada para salir airosos de esta situación abrumadora que nos persigue cotidianamente en estos últimos días? Es evidente que debemos actuar para acompañar en el desarrollo de todos los seres humanos en un espacio y tiempo específico con situaciones concretas para aportar bienestar y dejar presente un elemento específico para que sea utilizado por el individuo para afrontar dificultades concretas presentes y futuras.



## **CONCLUSIONES:**

Es necesario que en estos momentos de confinamiento, tener espacio para distraerse de forma activa, rompiendo la monotonía de lo cotidiano con actividades que se disfruten al desarrollarse en algún tiempo destinado de forma consciente, en una situación de rutina positiva. Es necesario actuar sobre dos elementos prioritarios de forma contundente y con la mayor prontitud en la actualidad, son elementos fundamentales que puede invertir el estado y los mismos individuos, los ámbitos vitales son la salud y la educación. En la educación pues es lo que marca una pauta que permite salir del mundo natural hacia conductas más humanas. Y qué decir de la salud, sin ella no se llega a ningún lado, pero las estrategias realizadas por las personas serán más como elemento preventivo, con unos hábitos adquiridos en el de trayecto de formación marcados como esenciales en el desafío constante de permanecer saludables.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Galopin Roger (1981) Gimnasia Correctiva. Editorial Hispano Europea, S A. Boriy Fontestá, 6-8. Barcelona-21 (España).

Goleman, Daniel (2000) La Inteligencia Emocional por qué es más importante que el cociente intelectual. México: Ediciones B México.

Santillana (2005) Diccionario de las Ciencias de la Educación. Editorial Santillana, S. A. de C. V. México.

SEP. (2017) Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. Secretaría de Educación Pública. Ciudad de México.

Wickstrom Ralph L. (1983) Patrones Motores Básicos. Versión española de Cecilia González. Alianza Editorial Consejo superior de deportes.

Wohl P. John., Erickson Susan., (1999) Fundamentos Del Desarrollo Humano- Editorial Pax México.