

Brain Gym, creando meta pensadores

[22 noviembre 2018](#)

Autora: Sonia Isabel Wendelbo Mora.

Centro educativo: CEIP Playa Honda

Resumen

Actualmente, estamos implantando en nuestro centro un BRAIN GYM, taller instaurado durante los recreos como alternativa opcional a aquel alumnado que prefiere cambiar un ratito de patio por un momento de meditación y juegos de movimientos cruzados. Una divertida manera de aumentar el potencial y que ayuda a trabajar la lateralidad, la memoria y la concentración, al ritmo de una buena música donde el yoga, el tapping, la dígito puntura y la programación neuronal han entrado en nuestro sistema para quedarse.

Brain Gym, creando meta pensadores

Esta pequeña historia no habla en tercera persona, ni se trata de algo que leí. Habla de la vida y sus altos y bajos, donde el factor sorpresa, a veces, no llega cubierto de mieles y la receta cambia sus ingredientes.

Sólo seis años de enseñanza pública de Inglés llevaba, cuando un pequeño accidente truncó mi actividad docente, dejándome sin movilidad en la pierna izquierda durante mi embarazo. Vivía inmersa en el estudio de las altas capacidades y en la detección de precoces, pasaba mis sábados fascinada con los talleres que la consejería ofrecía a estos alumnos y donde yo había decidido aportar mi mejor perfil, el emocional, para dar respuesta a una necesidad. Por fin me sentía una pieza de un puzle donde encajaba. El Inglés, para mí, siempre fue sólo una herramienta con la cual enseñar un mundo de experiencias, no una meta en sí.

Un gran vacío te invade cuando te encuentras con dos opciones; una jubilación inminente a mis 35 años o seguir luchando por lo que había venido a hacer, acabar mi tarea. Ahí fue donde por primera vez oí hablar de patrones y conexiones neuronales.

Cuando la motivación se basa en soñar con pasear con tu hijo en brazos sin ayuda de muletas, el ingenio y la investigación se elevan al máximo exponente. Seis fueron los meses que tardé en convencer a mi pierna que sí podía moverse, después de un año y medio de inmovilidad, y un alta voluntaria para convencer al sistema que yo aun tenía algo que aportar. ¿Cómo? Tan sencillo y tan laborioso como cambiar mis patrones de movimiento. Empecé por cepillar mis dientes y mi cabello con la mano no usual, cambiar mi lado de la cama, el pie con el que inicio la marcha al andar,.. y pequeños detalles que crean nuevas conexiones neuronales.

Antiguamente, se pensaba que nacíamos con una cantidad determinada de neuronas que con el paso del tiempo se iban degenerando, mermando nuestras capacidades. Actualmente, se sabe, que se pueden generar durante toda la vida. Existe un artículo muy interesante donde STING cuenta como combate el paso del tiempo y agiliza su mente estudiando nuevos instrumentos musicales.

Si el cambio de patrones de movimientos pueden ayudar a una recuperación física y puede paliar una degeneración ¿Qué pasaría si lo aplicamos a personitas que están en pleno apogeo cognitivo?. ¡BINGO!. Podemos aumentar sus capacidades potenciando esas cabecitas.

Existen miles de ejercicios divertidos para niños y no tan niños que nos ayudan a activar y sincronizar nuestros dos hemisferios.

Nueve son los años que llevo comenzando mis clases con patrones de movimientos cruzados, ejercicios espejo, paralelos, de sincronización e infinitos (~) y el resultado es palpable. Una pequeña rutina mañanera que comienza con un pequeño sorbo de agua, que no sólo activa la mente, consigue centrar la atención del alumnado y maximizar su rendimiento. Un juego cargado de intención pedagógica.

Actualmente, estamos implantando en nuestro centro un BRAIN GYM, taller instaurado durante los recreos como alternativa opcional a aquel alumnado que prefiere cambiar un ratito de patio por un momento de meditación y juegos de movimientos cruzados. Una divertida manera de aumentar el potencial y que ayuda a trabajar la lateralidad, la memoria y la concentración, al ritmo de una buena música donde el yoga, el tapping, la dígito puntura y la programación neuronal han entrado en nuestro sistema para quedarse.



Te preguntará, mientras lees este pequeño esbozo de la metodología, cuántas materias debes dominar para llegar a este punto. No hace falta ser un maestro en cada una de ellas, nada mejor que saber rodearse de personas que sepan asesorarte para tu cometido en concreto. En mi caso, conté con el apoyo de Elena Bermúdez y Esther Díaz ,equipo de orientación de mi centro, que con mucho cariño y paciencia me introdujeron en el mundo de los infinitos y los patrones cruzados, a Pedro Torres, logopeda, que me descubrió el mundo de la programación neurolingüística, Fany Alayón Rocío y Leo Pruiboom (PNiC Psiconeuroinmunología clínica), que despertaron mi interés por la materia y el concepto de la neurociencia y un sinfín de horas de lectura sobre Shiatsu, dígito puntura y Tapping.

El Tapping es una sencilla técnica, donde se realizan unos suaves golpecitos con los dedos en unos puntos determinados del cuerpo, se basa en la acupuntura, y se utiliza para resolver problemas emocionales como las fobias y los estados de ansiedad en busca de un equilibrio emocional. La técnica más conocida es la EFT (Emotional Freedom Techniques) de Gary Craig. Una herramienta

tan sencilla como esencial para un buen desarrollo emocional y fácil de integración a la vida cotidiana. Actualmente se está combinando con la meditación y otras técnicas alternativas como nuevas formas de gestionar la hiperactividad y los déficits de atención.

La Neuroprogramación nos permite cambiar patrones de pensamientos mediante mensajes positivos que inciden en el subconsciente, y que nos permiten mejorar la autoestima y el autoconcepto. La lengua posee un poder más allá de las palabras, que dichas en el momento y de la forma adecuada consigue unos resultados muy positivos en unos plazos relativamente cortos de tiempos. De este modo, el “lenguaje positivo” toma una gran relevancia en esta metodología. No es lo mismo imponer la norma de “no gritar, no pegar...”, que insistir en “ser amable” y predicar con el ejemplo.

Este pequeño escrito, no pretende enseñar nada en concreto, ya que sería imposible en tan pocas líneas, sólo pretende abrir una pequeña ventana a un mundo de nuevas posibilidades, donde yo encontré un universo de interés donde enriquecer mi experiencia docente. Si se pretende enseñar a partir de la emoción, que menos que emocionarte con lo que haces. Buscar lo que apasiona y volverte a enamorar de tu trabajo cada cierto tiempo.

Actualmente trabajo en el CEIP Playa Honda, donde estoy rodeada de grandes profesionales, cada uno a su estilo, con su metodología, pero con algo en común, el amor a la docencia, y esta es la fuente más grande de la que un docente se puede rodear.

La vida nos ofrece una infinidad de oportunidades de crecimiento personal y lo que parece un bache en nuestro camino puede terminar convirtiéndose en el mejor lugar, la colina con las mejores vistas, donde construir nuestro más hermoso castillo.

