

Aprende sobre la Gimnasia Cerebral en 5 Minutos

Breve recorrido a través de los aspectos más resaltantes de la gimnasia cerebral, también conocida como gimnasia mental, brain gym o neuróbica

Contenido:

- ¿Qué es la Gimnasia Cerebral?
- Beneficios de la Gimnasia Cerebral
- Ejercicios de Gimnasia Cerebral
- Gimnasia Cerebral para Niños



Este documento fue posible gracias a TuGimnasiaCerebral.com Tu Entrenamiento Mental Diario. Visita el sitio web para encontrar los artículos completos referenciados en este documento. No olvides citarnos si deseas utilizar información de este documento o de nuestro sitio web.

¿Qué es la Gimnasia Cerebral?

También conocida como [Brain Gym](#) o gimnasia mental, es una técnica que abarca 26 ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro, generando nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando así el equilibrio y el aprendizaje, a través del uso de **ambos hemisferios cerebrales**.

El éxito de la gimnasia cerebral está en que se basa en la combinación de ambos hemisferios cerebrales, ya que, generalmente nuestro cerebro suele asignar tareas a un hemisferio específico, actuando unilateralmente, recibiendo datos, pero no procesándolos, lo que puede generar bloqueos mentales.

Para ésto, conviene realizar una gama de [ejercicios mentales](#) que combinen las actividades mente/cuerpo para lograr el equilibrio, como por ejemplo, realizar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados, hacer uso de nuestra mano no dominante.

Beneficios de la Gimnasia Cerebral

Para niños y adolescentes entre 5 y 25 años

- ✓ Mejora la capacidad de atención y concentración
- ✓ Permite un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad
- ✓ Optimiza las capacidades de relación e interacción con las personas aumentando la capacidad de socializar permitiendo una mayor integración con compañeros de clases y amigos
- ✓ Mejora la capacidad de aprendizaje y retención de información, puede ayudar al cerebro a generar mejores mecanismos de estudio para obtener mejores resultados

En niños y adolescentes entre 5 y 25 años

Los ejercicios de gimnasia cerebral son muy buenos para lograr una mayor seguridad en sí mismos, lo que mejora la autoestima y la autovaloración.

Para adultos entre 26 y 35 años de edad

- ✓ Mejora las destrezas ya adquiridas con el tiempo
- ✓ Optimiza las capacidades mentales, de forma que, lo que alguna vez nos pareció difícil, pase a ser algo sencillo y/o cotidiano
- ✓ Mejora el rendimiento de las neuronas, mejora la memoria, la coordinación, lo que se traduce en una mayor confianza en los adultos

Para adultos de 36 años en adelante

- ✓ Mantiene el cerebro activo y evita el desuso de las neuronas
- ✓ Ayuda a prevenir Alzheimer y en personas que presenten dicha enfermedad, ayuda a controlar sus efectos
- ✓ Evita el desgaste de facultades y la memoria
- ✓ Combate la pérdida de motricidad en los individuos
- ✓ Se ha comprobado además que ayuda a combatir el estrés generado en el día a día. Más en nuestro artículo: [¡Conoce todos los Beneficios de la Gimnasia Cerebral y entrena tu Cerebro!](#)

Ejercicios de Gimnasia Cerebral

El ABC

1. Escribe en una hoja de papel el abecedario completo en letras mayúsculas, luego escribe al azar debajo de cada letra las letras “i, d, a” cuidando de que no te queden debajo de las I, D y A mayúsculas.
2. Pega la hoja de papel en una pared a la altura de tus ojos. **Lee en voz alta el abecedario en mayúsculas.** Cuando haya debajo una “i” minúscula, sube tu brazo izquierdo, al ver una “d” sube tu brazo derecho y al ver una “a” sube ambos brazos.

Realiza estos movimientos mientras lees en voz alta cada letra, al pronunciar una letra el movimiento de tus brazos debe estar coordinado con ello.

- Realiza este ejercicio de la “A” a la “Z” y luego de la “Z” a la “A”, si te equivocas debes sacudir tu cuerpo y volver a comenzar desde el principio.

Repite hasta que logres no equivocarte.

La Marcha Cruzada

Este ejercicio puede resultar muy sencillo y consiste en colocar y levantar levemente la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo flexionado, luego volver a una posición inicial, y posteriormente realizar el mismo movimiento pero contrario, es decir, levantar levemente nuestra rodilla izquierda y tocarla con nuestro codo derecho debidamente flexionado.

Este simple ejercicio **activa la lateralidad de ambos hemisferios cerebrales** haciendo que trabajen en conjunto, lo que puede sernos útil cuando leemos o escribimos e incluso en las matemáticas, también al hacer este ejercicio activamos nuestro funcionamiento mente-cuerpo, por lo cual esta rutina es muy útil cuando vamos a hacer alguna actividad como bailar e incluso deportes. Por otra parte, este ejercicio **ayuda a formar más redes neuronales y mejora el balance de nuestra actividad nerviosa.**

Esta rutina pueden realizarla sentados, acostados o de pie, que es la forma más recomendable.

Conoce más ejercicios cerebrales y de brain gym leyendo nuestro artículo:

[¡4 Ejercicios de Gimnasia Cerebral para Agilizar tu Mente y Memoria!](#)

Gimnasia Cerebral para Niños

El **gran reto** de los ejercicios de gimnasia cerebral para niños es que éstos suelen perder la atención rápidamente, por eso es que resulta tan difícil ubicar ejercicios que resulten **dinámicos y seguros**.

Sin embargo, después de un exhaustivo estudio, hemos recopilado estos ejercicios de gimnasia cerebral para niños de primaria y preescolar; adaptados a sus necesidades

Ocho Perezoso o Acostado

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande “acostado”. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.

Beneficios: Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.

Doble Garabateo

Consiste en dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

Beneficios: Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.

El resto de los ejercicios cerebrales para niños puedes conseguirlos en nuestro artículo:

[10 Ejercicios de Gimnasia Cerebral para Niños](#)

Este documento fue posible gracias a TuGimnasiaCerebral.com Tu Entrenamiento Mental Diario. Visita el sitio web para encontrar los artículos completos referenciados en este documento. No olvides citarnos si deseas utilizar información de este documento o de nuestro sitio web.