

Gimnasia cerebral vs bloqueos mentales. 5 ejercicios indispensables



Por Ingrid Godoy | Campus Cd. Obregón

No es ningún secreto: **el cerebro tiene 2 hemisferios**. El hemisferio derecho, y el hemisferio izquierdo.

Conectados entre sí, cada uno **hace un trabajo distinto**. Nuestro cerebro suele **asignar tareas a un hemisferio en específico**, recibe datos pero no los procesa; esto genera bloqueos mentales.

¡Y entonces aparece la gimnasia cerebral!

Creada por el doctor **Paul Dennison en los años 60**, consiste en una serie de ejercicios que refuerzan la concentración y mejora la atención.

Plus Extra: ¡La gimnasia cerebral reduce el estrés!

Con la ayuda de **Elvia Cejudo Félix**, licenciada en Ciencias del Ejercicio Físico y entrenadora en Tec campus Obregón, hemos recopilado **5 ejercicios básicos que deberíamos probar durante los exámenes**.

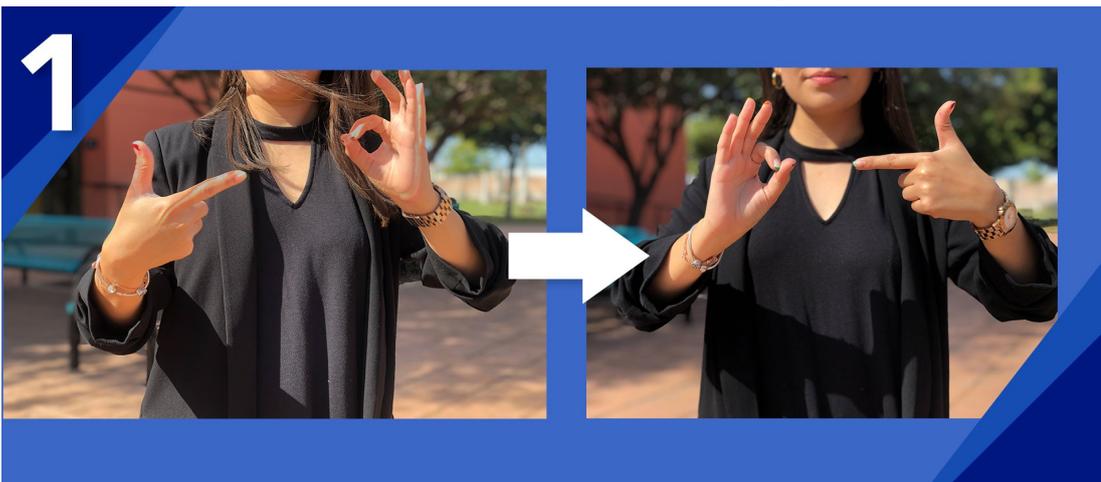


width="3591"

loading="lazy"> 1. ¡Desenfunda, apunta y dispara!

El primer ejercicio consiste en **formar una pistola con tu mano derecha y una seña que se conoce como “okey” con la mano izquierda.**

Ahora cambia, y con tu mano derecha haz el okey y la pistola en la otra mano. Repite el proceso durante 2 minutos, y aumenta la velocidad cada 30 segundos.



width="1920"

loading="lazy">

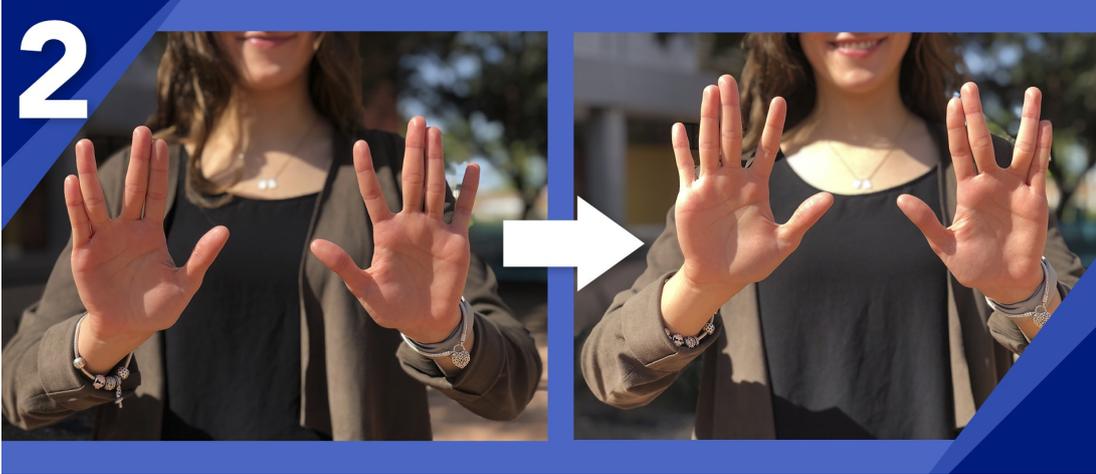
2. Larga vida y prosperidad

Sí, así **como el saludo del comandante Spock.**

Haz el saludo con la mano derecha (dedo índice y dedo medio juntos, meñique y anular juntos) y en la mano izquierda junta tu dedo medio y anular, separando los otros.

De nuevo, comienza a cambiar ahora siendo la mano izquierda la que hace el saludo alien y la derecha teniendo unidos el anular y el dedo medio.

Repite el proceso durante 1 minuto, y trata de cambiar lo más rápido que puedas. **¿Parece difícil? Lo es, pero es uno de los ejercicios que más funcionan.**



width="1920"

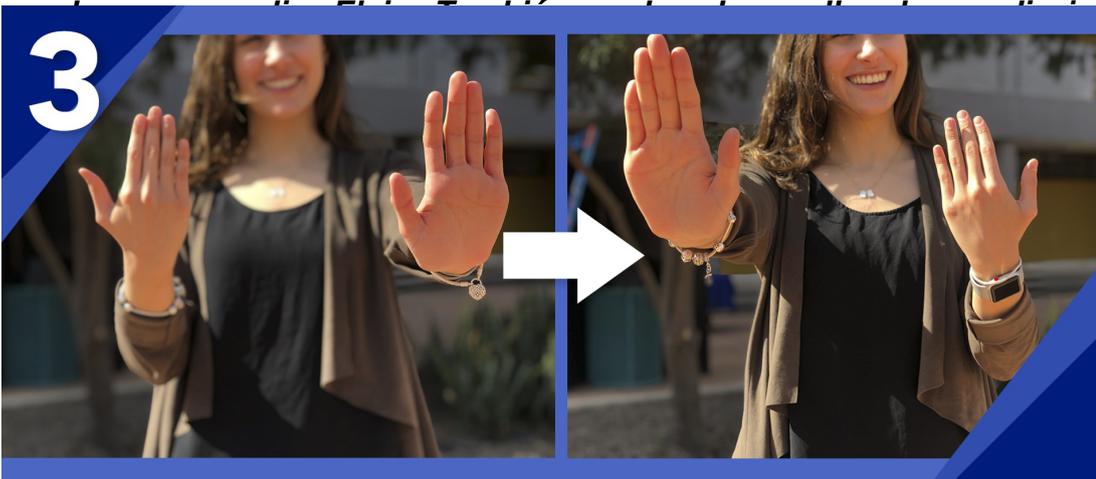
loading="lazy">

3. Brazo extendido, manos abiertas

Como la canción, extiende los brazos frente a ti, abre las palmas. Tu mano derecha tendrá la palma hacia tu rostro, y la izquierda hacia a fuera. Ahora cambia.

Izquierda a dentro, derecha a fuera. Izquierda a fuera, derecha dentro. Cambia durante 1 minuto, lo más rápido posible.

«La práctica continua de estos ejercicios aumenta la conexión entre los dos hemisferios del cerebro, lo que mejora la memoria y la



width="1920"

loading="lazy"> 4. Sobate la panza y tócate la cabeza

El reto imposible de nuestra infancia. Como se escucha, consiste en tocarse la cabeza con golpecitos y sobarse el estómago mientras tanto.

Como en los ejercicios anteriores, cambia la mano con la que haces los ejercicios cada 5 segundos, y **repite el proceso durante dos minutos.**



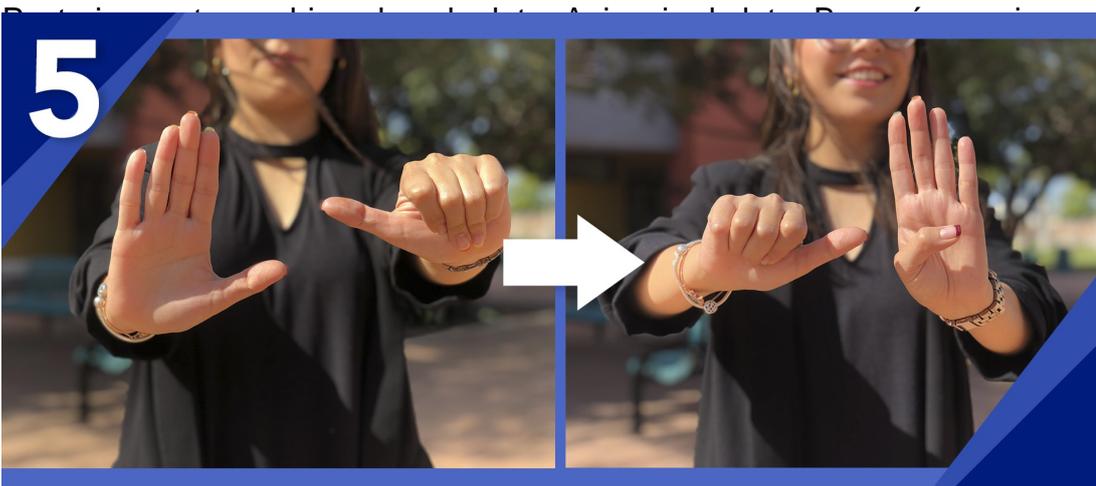
width="1920"

loading="lazy">

5. A y B, letras para el desestres

**«Con la ayuda de la respiración adecuada y algunos ejercicios se puede reducir el estrés»
Nos explica Elvia «Porque lograrás la armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales»**

Este ejercicio consiste en hacer con la mano izquierda la **letra A** en el abecedario de señas, y con la **derecha la letra B**.



width="1920"

loading="lazy">

La gimnasia cerebral no solo se limita a estos ejercicios, sino que hay muchos más.

«También puedes hacer ejercicios en los cuales pones en acción ambos hemisferios del cerebro» nos comenta Elvia «Ejercicios donde pongas en acción ambas manos al mismo tiempo. O ejercicios cruzados»

Cambiar la mano con la que **te cepillas los dientes**, tratar de escribir con tu mano que no es dominante, son unas de los ejercicios que podemos practicar día a día.

«Una mente sana en cuerpo sano, es una descripción corta pero completa de un estado feliz» John Locke.