

ACTIVIDADES DE CENTRAMIENTO

Sentido y uso de Centramientos

Llamaremos centramiento a una acción que te puede ayudar a estar más receptiva/o, conectada/o, atenta/o, creativa/o y dispuesta/o a un estímulo, en este caso, a las diferentes tareas que están mediando el aprendizaje.

La atención es un proceso cognitivo del que depende, en gran parte, la posibilidad de ir incorporando nueva información, procesarla y aplicarla. Poner la atención y energía en la tarea y el propósito, requiere frecuentemente un esfuerzo intencionado. Sobre todo, cuando hay múltiples estímulos externos o internos compitiendo por ella.

Estas acciones pueden ayudarte a centrarte. Te invitamos a buscar la que más te acomode o necesites dependiendo del momento. Recurre a ellas cada vez que quieras y/o busca o crea alguna a tu medida.

Recomendaciones generales previas

Te invitamos a buscar un espacio físico tranquilo para realizar esta actividad. Avisa a otras personas, para que puedas evitar interrupciones. También puedes invitar a otras personas a hacer centramiento juntas.

BOTONES DE EQUILIBRIO¹



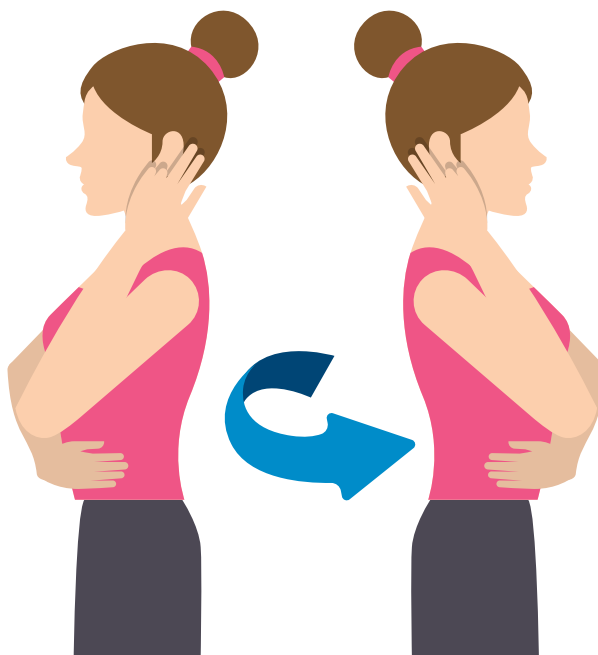
Los botones de equilibrio aportan consciencia para los movimientos en distintas direcciones: izquierda/derecha, arriba/ abajo, y delante/detrás. Al mantener contacto con estos puntos, la intención es estirar la parte posterior del cuello y restaurar la alineación de la cabeza en relación al resto del cuerpo.

¿Encuentras fácilmente el equilibrio al estar sobre un pie? Haz la actividad y, luego, fíjate si hay alguna mejora en tu capacidad global de encontrar el equilibrio

Toma una postura cómoda para ti, puedes realizar esta actividad de pie, sentada/o, tendida/o.

INDICACIONES CENTRAMIENTO BOTONES DE EQUILIBRIO

Mantén dos dedos de tu mano derecha en la hendidura detrás del oído derecho, en la base del cráneo. Descansa la otra mano sobre el ombligo. Imagina que estás respirando energía por el centro del cuerpo, con la barbilla metida hacia dentro y la cabeza nivelada. Fíjate en tu centro de gravedad. Mantén esta postura durante unos treinta segundos.



Mantén dos dedos de tu mano izquierda en la hendidura detrás del oído izquierdo, en la base del cráneo. Descansa la otra mano sobre el ombligo. Imagina que estás respirando energía por el centro del cuerpo, con la barbilla metida hacia dentro y la cabeza nivelada. Fíjate en tu centro de gravedad. Mantén esta postura durante unos treinta segundos.

¹ Dennison, P. y Dennison, G. (2012) *Brain Gym®. Movimientos para mejorar en tu vida.* Barcelona: Vida kinesiología ediciones.

BOTONES DE EQUILIBRIO²



BENEFICIOS CENTRAMIENTO BOTONES DE EQUILIBRIO



CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

Sensación de bienestar.
Ojos, orejas y cabeza más nivelados respecto a los hombros.
Incremento de la propiocepción muscular para el equilibrio.
Barbilla más metida hacia dentro y mandíbula relajada.

AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Atención y enfoque.
Concentración y pensamiento asociativo.
Favorece una actitud organizada frente al trabajo en el computador.
Liberación de los mareos debido al movimiento de la presión de los oídos por la altitud.
Relajación de la postura o actitud sobre enfocada.

CONCIENCIA SOCIAL:

Una actitud abierta y receptiva.
Mayor lucidez.

HABILIDADES RELACIONALES:

Atención para escuchar al teléfono.

TOMAR DECISIONES CON RESPONSABILIDAD:

Capacidad de juicio crítico y toma de decisiones.

Para obtener más información sobre herramienta Brain Gym® acceda a página oficial:
<https://breakthroughsinternational.org/>



² Los beneficios de cada movimiento están de acuerdo a la categorización de las competencias socioemocionales de CASEL. Fuente: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>

³ El pensamiento asociativo es el que se genera de una idea central, que se manifiesta en uno. Este tipo de pensamiento nos permite formar asociaciones entre cosas, tales como el hambre y la comida que la satisface, así como también nos capacita para reconocer caras o aromas, o para aprender conductas corporales complejas, tales como manejar un automóvil o andar en bicicleta.

⁴ La actitud sobreenfocada o sobreenfoco es un estado de atención en el que uno pierde la capacidad de ver detalles en relación al contexto global en el que existen.