

## 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.

# GANCHOS<sup>1</sup>



¿Te sientes calmada, coordinada y capaz de concentrarte en la tarea que tienes entre manos, o te distraes fácilmente y no eres capaz de pensar? Después de realizar la actividad, te invitamos a volver a notar tu nivel de calma, coordinación y concentración.

Toma una postura cómoda para ti, idealmente, hazla sentada o tendida. Si prefieres estar de pie, hazlo apoyada en una pared para sostener tu equilibrio.

## INDICACIONES CENTRAMIENTO DE GANCHOS



### PARTE 1:

Cruza los tobillos. A continuación, extiende los brazos delante de ti y cruza una muñeca por encima de la otra, luego entrelaza los dedos y lleva tus manos unidas hacia tu pecho. Mantenlas así durante un minuto, respirando profunda y lentamente, con los ojos abiertos o cerrados. Al inhalar toca con la punta de tu lengua el paladar justo detrás de los dientes y relaja tu lengua al exhalar. Conéctate con la quietud, tranquilidad y bienestar de tu cuerpo.

Puedes cambiar el cruce de brazos y pies, sin abrir tus ojos. Mantener la postura por un minuto más.



### PARTE 2:

Cuando estés preparada/o descruza las piernas y brazos, coloca los pies apoyados firmes en el suelo. Mantén contacto entre las yemas de los dedos de ambas manos, delante del pecho, mirando el gesto de tu manos (como el de la imagen). Continúa respirando profundamente, durante otro minuto, mientras mantienes la punta de la lengua en el paladar al inspirar.

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

# GANCHOS



## BENEFICIOS CENTRAMIENTO DE GANCHOS<sup>2</sup>



### CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

### AUTOCONTROL

### TOMAR DECISIONES CON RESPONSABILIDAD:

### CONCIENCIA SOCIAL:

### HABILIDADES RELACIONALES:

Enraizamiento<sup>3</sup>.  
 Organización.  
 Respiración.

Mejora del equilibrio y coordinación.

Centrado emocional.  
 Mejora del autocontrol y el sentido de límites.  
 Respiración más profunda y mejor circulación.

Inhibición de una respuesta de sobreexcitación, fomentando el pensamiento de orden superior y la toma de decisiones.

Mayor confort en el entorno (menos hipersensibilidad).

Claridad al hablar y escuchar.

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



<sup>2</sup> 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>

<sup>3</sup> El enraizamiento alude al gesto literal o simbólico de "echar raíces" o estar arraigado a un determinado lugar, lo que permite reafirmar la seguridad en sí mismo.