



UAP

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

“ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA EDUCACIÓN”

Tema : Ejercicios para la memoria y el lenguaje

Curso : Neuropedagogía

Profesora : Maria del Carmen Cárdenas

Alumno : Miguel Angel Moscoso Huallá

Semestre : 3°

Arequipa-Perú

2013



EJERCICIOS PARA EL CEREBRO

El neurocientífico estadounidense Larry Katz, autor del libro “Mantenga vivo a su cerebro”, creó la llamada gimnasia “neuróbica”, es decir, una rutina de ejercicios especiales para el cerebro.

La teoría de Katz se basa en el argumento de que, igual que el cuerpo necesita ejercicios para desarrollarse en forma plena y equilibrada, la mente también necesita de entrenamiento y estimulación.

La neuróbica consiste en la inversión del orden de algunos movimientos comunes en nuestra rutina diaria; ello altera nuestra percepción sin por ello alterar nuestra rutina.

El objetivo es ejecutar de forma consciente las acciones que generan reacciones emocionales y cerebrales. Los ejercicios incluyen desde leer al revés, hasta saludar al vecino que nunca da los buenos días en el ascensor.

El entrenamiento paso a paso

El desafío de la neuróbica es hacer todo lo contrario a los actos automáticos, obligando al cerebro a un esfuerzo adicional.

1. Usa tu otra mano

Pasa el día haciendo cosas con tu mano no dominante. Si eres zurdo abre las puertas con la mano derecha. Si eres diestro intenta usar las llaves con la mano izquierda. Esta sencilla tarea hará que tu cerebro establezca algunas conexiones nuevas y tenga que repensar la forma de realizar las tareas diarias. Ponte el reloj en la mano contraria para que recuerdes el reto del cambio de mano en las tareas.

2. Juegos mentales

Los juegos son una forma maravillosa de excitar y retar al cerebro. Los sudokus, crucigramas y juegos electrónicos tipo “brain training” son formas estupendas de mejorar la agilidad cerebral y la capacidad de memorizar. Estos juegos se basan en la lógica y en las capacidades verbales, matemáticas, etc. Además son divertidos.

Se obtiene más beneficio practicando estos juegos un poquito cada día (15 minutos, más o menos) que haciéndolo durante horas.

3. Alimentar al cerebro

Tu cerebro necesita que comas grasas saludables. Céntrate en las grasas de pescado como las del salmón salvaje, frutos secos como las nueces, y aceites como el de linaza u oliva. Ingiere más esta clase de alimentos y reduce las grasas saturadas. Elimina por completo los ácidos transgrasos de tu dieta.

4. Ir por sitios diferentes

En coche, o a pie, busca nuevas rutas para llegar a donde quiera que vayas. Este pequeño cambio en la rutina ayuda al cerebro a practicar con la memoria espacial y las direcciones. Intenta cambiar de acera y altera el orden en que visitas tus tiendas preferidas para así cambiar la rutina.

5. Adquiere una nueva habilidad

Aprender una nueva habilidad pone a trabajar a múltiples áreas cerebrales. Tu memoria entrará en juego, aprenderás nuevos movimientos y asociarás las cosas de un modo diferente. Lee a Shakespeare, aprende a cocinar o a construir un avión con palillos, todo sirve para retar al cerebro y darte cosas nuevas en las que pensar.

6. Romper rutinas

Nos encantan las rutinas. Tenemos hobbies y pasatiempos que podemos hacer durante horas. Pero cuanto más nos habituamos a una tarea más se convierte en una naturaleza arraigada y menos trabaja nuestro cerebro al hacerla. Para ayudar de verdad a que tu cerebro se mantenga joven, rétaló. Cambia la ruta hacia el supermercado, usa tu mano contraria para abrir las puertas y cómete primero el postre. Todo esto forzará a tu cerebro a despertarse de sus hábitos y a prestar atención de nuevo.

7. Apréndete los números de teléfono

Nuestros modernos móviles memorizan todos los números que nos llaman. Nadie ha vuelto a esforzarse en recordar los números de teléfono, pero es una estupenda actividad para ejercitar la memoria. Apréndete un nuevo número de teléfono cada día.

8. Elegir un nuevo pasatiempo

Encuentra algo que te cautive, que puedas hacer fácilmente en casa y que no cueste demasiado dinero. Haz fotografías con una cámara digital, aprende a dibujar o a tocar un instrumento, practica nuevos estilos de cocina o escribe. Todas estas son buenas elecciones.

9. Leer libros distintos

Toma un libro que verse sobre un asunto que te sea completamente novedoso. Lee una novela que transcurra en el antiguo Egipto. Aprende algo de economía. Existen multitud de libros populares excelentes que tocan temas de no-ficción y que además de entretener cumplen el cometido de enseñar un montón de cosas sobre un tema concreto. Conviértete cada semana en un experto en algo nuevo.

Diversifica un poco tus lecturas, abandona los temas que te son familiares. Si normalmente lees libros de historia, pásate a una novela contemporánea. Lee a autores extranjeros, a los clásicos y elige otros al azar. Tu cerebro no solo se verá beneficiado por tener que trabajar imaginando otros períodos históricos, otras culturas y otras gentes, sino que además obtendrás historias interesantes que contarle a los demás, lo cual te hará pensar y establecer conexiones entre la vida moderna y las palabras.

10. Hacer listas

Las listas son maravillosas. Hacer listas nos ayuda a asociar unos datos con otros. Haz una lista de los lugares a los que has viajado. Haz una lista de todas las comidas sabrosas que has probado. Haz una lista con los mejores regalos que has recibido. Haz una lista mental diaria para ejercitar a la memoria y para conseguir nuevas conexiones cerebrales.

Pero no dependas demasiado de ellas, haz una lista con todo lo que necesitas comprar pero luego trata de no usarla en el supermercado. Usa la lista una vez que hayas metido todos los productos en la cesta simplemente para comprobar tu memoria. Haz lo mismo con tu agenda de quehaceres diarios.

Ejercicios Para La Memoria Y Calidad De Visualización

Cuando utilizamos técnicas de memorización como los ejercicios para la memoria que estamos aprendiendo en esta página resulta de gran importancia que las visualizaciones tengan unas particularidades para que la técnica tenga un mayor efecto.

En este artículo aprenderás como tiene que ser una visualización efectiva, que si llegas a dominar bien hará que tu memoria se dispare.

Imagina que estas utilizando una técnica como la asociación de palabras (sobre esta técnica mira aquí), en la que has de memorizar una lista de cinco palabras, como la siguiente:

“Coche, Calle, Plátano, Bicicleta, Niño”

Y empezásemos nuestra historieta de esta manera:

Hay un Coche en la Calle, pasa por el lado de un Plátano, luego pasa una Bicicleta y la mira un Niño.

Te aseguro que esta visualización gris y casi sin vida la olvidarás en menos de una hora.

La visualización ha de ser viva, en colores, inusual, una cosa que no pase nunca o si es imposible aún mejor, que tenga humor, que sea sexual, que tenga movimiento, velocidad, etc.

No ha de tener todas las características anteriores, pero si tiene muchas de las anteriores, mejor que mejor.

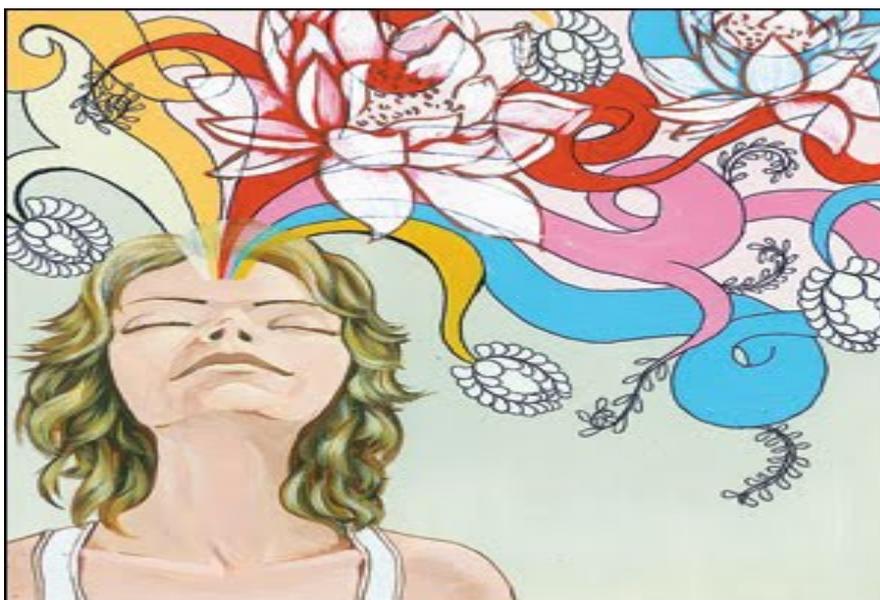
Ahora mira cómo sería una visualización con algunos de los ingredientes anteriores:

Hay un Coche bailando en la Calle que también se mueve, de repente pisa una piel de Plátano y se cae sobre una Bicicleta que queda destrozada (salen trozos de bicicleta disparados), de repente llega un Niño con una fuerza sobrehumana coge el coche y lo levanta.

¿Te das cuenta de cómo cambia una historia metiendo vida, acción, cosas imposibles, humor, etc.?

Nuestra mente, diferencia esta información precisamente por eso porque es inusual, si la visualizas con nitidez, no vagamente. Te será muy fácil recuperar esa información mucho después.

Nuestra imaginación es una herramienta valiosa que no ha sido valorada por nuestros profesores y pedagogos, pero que sabiendo utilizarla nos da un poder que los demás (los que no la usan), no tienen.



Ejercicios para la Memoria: La Técnica de la Exposición.

Todos los estudiantes se encuentran en algún momento extenuados por la labor de estudiar. La tarea se vuelve tediosa y aburrida, el cansancio no tarda en aparecer, la mente se cierra y no entra nada.

El problema es que no se puede parar y el aprendizaje se convierte en una labor de terror y en un esfuerzo donde solo las voluntades más firmes sobreviven.

En este artículo te mostraré una técnica que hará que tu vida de estudiante sea menos monótona, más divertida y además incrementa tu efectividad y eficacia en los estudios.

El estudio debería ser un estímulo constante, tendríamos que estar deseosos de estudiar las lecciones. Como cuando leemos una novela que nos encanta o vemos una buena película.

Como cambiaría nuestra vida si esto fuera así ¿verdad?

Es como cuando estudiamos las asignaturas que nos motivan y nos gustan.

Se aprendería fácilmente y sin esfuerzo, que diferentes serían las cosas.

¿Y como conseguimos esto con las asignaturas “Pesadas”?

Bueno quizás estos ejercicios para la memoria y para entrenar tu mente te ayude un poco, lo haremos por en cuatro pasos

1. Lectura Visual: Cuando leas las lecciones hazlo como si estuvieras viendo una película, imagina que estás en una sala de cine y hay una gran pantalla y en ella ves la lección que tienes que memorizar o aprender. Cierra los ojos si lo ves necesario y visualiza lo más claro posible.

2. Evalúa: haz un resumen de la lección deja la paja a un lado y quédate con los datos importantes, lo que pueda salir en el examen.

3. Exposición Imaginaria: ahora imagina que estás ante una audiencia en un auditorio o en clase y que tienes que exponer la lección, intenta hacerlo de forma que te entienda todo el mundo. Utiliza diagramas (imaginarios o reales) o lo que necesites.

Haz tu exposición como un profesional e imagina que al final todo el mundo te aclama.

4. Cuando termines tu exposición piensa en lo que hace falta para que esto se convierta en una realidad, toma nota y hazlo!!

*Esta técnica se basa en que hacemos lo que nuestra mente dibuja.
Si tienes pensamientos positivos, estos aumentan tus posibilidades de que se hagan realidad.
Si te centras en que la lección es aburrida y pesada eso será lo que obtendrás.*

