Brain Gym

Montse Martínez de Mingo

Con la financiación de:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
ceoe
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES

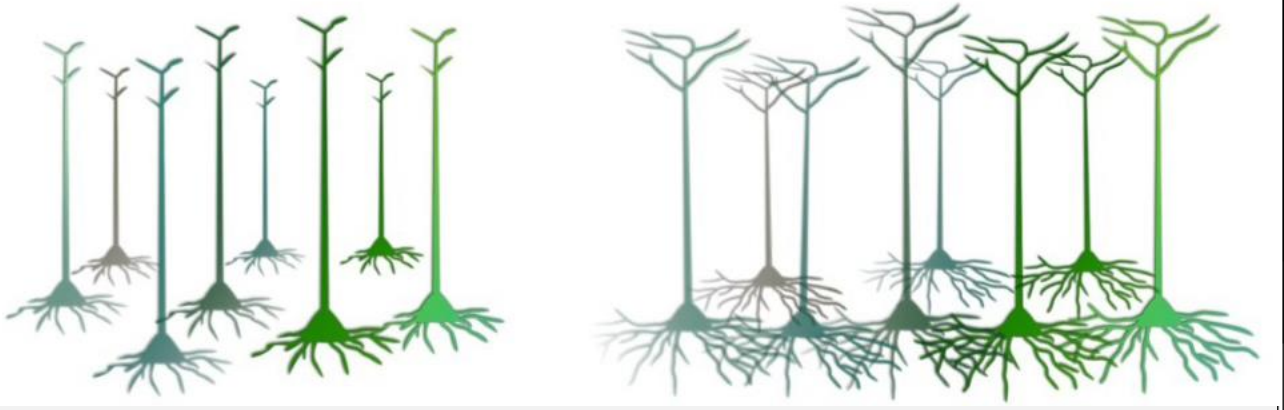
Brain Gym

¡Atención: Examen!

Brain Gym

Conexiones

- ❑Patrones mentales
- ❑Paradigmas
- ❑Creencias

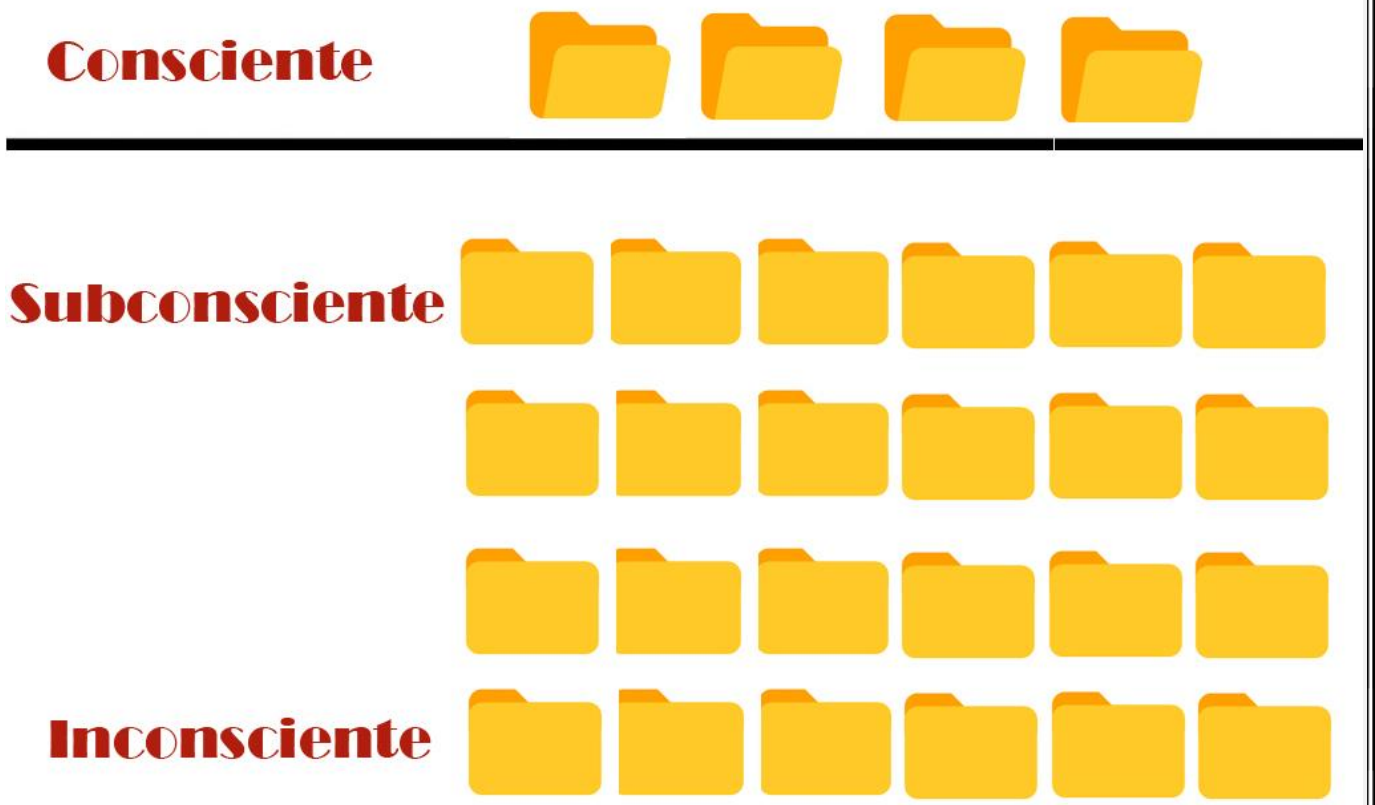


Brain Gym

Las tres mentes

5 – 15%

85 – 95 %



Brain Gym

Las tres mentes

- Mente **Consciente.** Es la mente **lógica, analítica y racional.** Donde se desarrolla la Inteligencia y adquirimos **conocimientos**.

- Mente **Subconsciente**. Es la mente **emocional**. Tiene acceso a tus recuerdos y nunca olvida. Cuando nos **persuaden** conectan con nuestra mente subconsciente.

- Mente **Inconsciente**. Es la más primitiva y se encarga de las **funciones fisiológicas** y es la que nos centra en la **"zona de confort".** Es una mente reactiva y nos hace sentir placer y dolor.

- Los 3 niveles mentales **influyen** en la **actitud** y en los **comportamientos**.

Brain Gym

Pensamiento positivo significa:

- **Saber** conscientemente cuál es tu situación **actual** y qué cosas podrías esperar del **futuro.**

- **Conocer** los **peores** y los **mejores** escenarios posibles resultantes en determinada situación.

- Saber de qué manera tú, con tus habilidades, puedes influenciar dichos resultados. Es decir, **descubrir tus potenciales y tus áreas de mejora.**

- Tener la suficiente **seguridad** en ti mismo de que puedes dar lo mejor de ti. Es decir, **mejorar tu autoestima**

Brain Gym

Descifra el mensaje

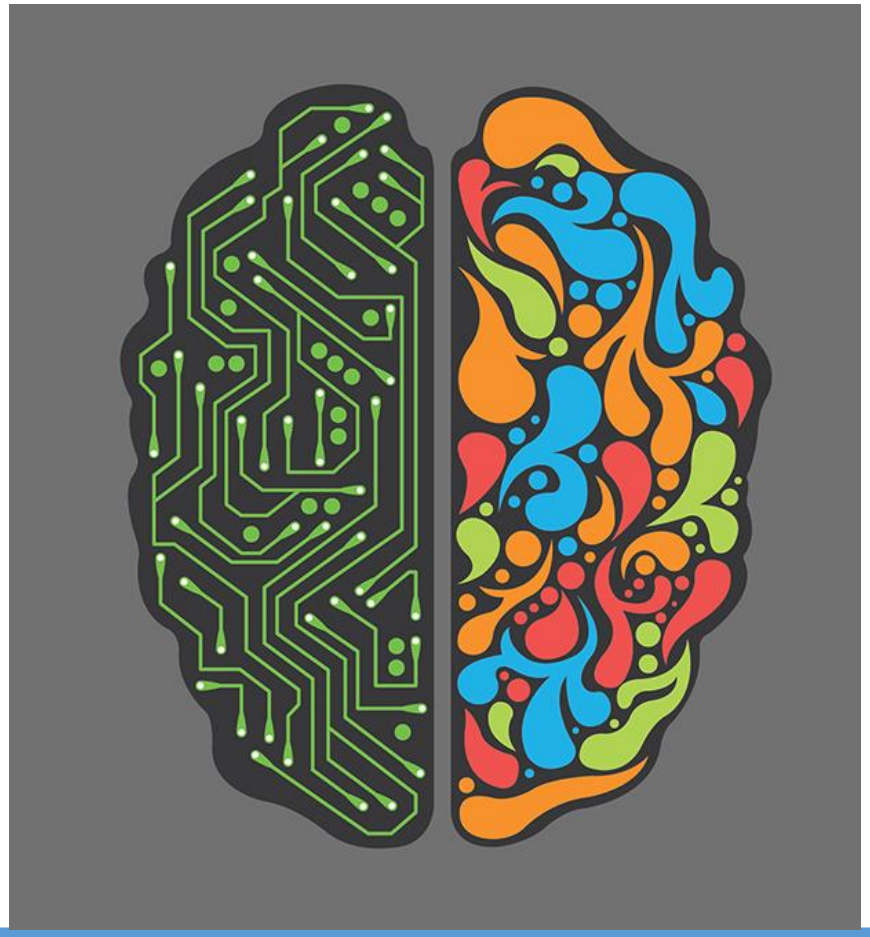
3573 M3N54J3
51RV3 P4R4 PR0B4R
C0M0 NU357R45 M3N735
PU3D3N H4C3R C0545 M4R4V1LL0545!
C0545 1MPR3510N4N735!
4L C0M13NZ0 3R4 UN
P0C0 D1F1C1L P3R0
4H0R4, 3N 3574
L1N34 7U M3N73
3574 L3Y3ND0L0
4U70M471C4M3N73
51N 51QU13R4
P3N54RL0
3N0RGULL3C373!

Brain Gym

Pensamiento divergente y convergente

PENSAMIENTO

CONVERGENTE



PENSAMIENTO

DIVERGENTE

Brain Gym

Pensamiento divergente y convergente

- El pensamiento **divergente es útil para generar ideas** y nuevos modos de ver las cosas y el pensamiento **convergente es necesario** para **su puesta en práctica**.

- El pensamiento **divergente aumenta la eficacia del pensamiento convergente** al poner a su disposición un gran número de ideas de las que aquél puede seleccionar las más adecuadas.

- El pensamiento **divergente es útil sólo en la fase creadora** de las ideas y de los nuevos enfoques de problemas y situaciones.

- El pensamiento **convergente es de utilidad constante** mientras que el pensamiento lateral es necesario sólo en ocasiones.

Brain Gym

¿Qué es Brain Gym?

- Es el conjunto de ejercicios físicos y mentales, con la finalidad de aplicar técnicas prácticas que involucran los hemisferios cerebrales, el cuerpo y los ojos, propiciando el **mejoramiento del aprendizaje**.

- El cerebro **no se cansa**, sigue trabajando aún cuando estamos dormidos.

- Este proceso productivo funciona con **esfuerzo y atención**.

Brain Gym

La importancia del movimiento

- La práctica constante de ejercicios facilita la **construcción de redes neuronales**.

- Cuando se activan las neuronas por acción del aprendizaje **se produce mielina**:

  - ✓La mielina es una sustancia que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos.

  - ✓Aísla, protege y asiste la regeneración de los nervios cuando han sido dañados.

  - ✓A mayor mielina, más rápida es la trasmisión del mensaje.

  - ✓Promueve el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento.

Brain Gym

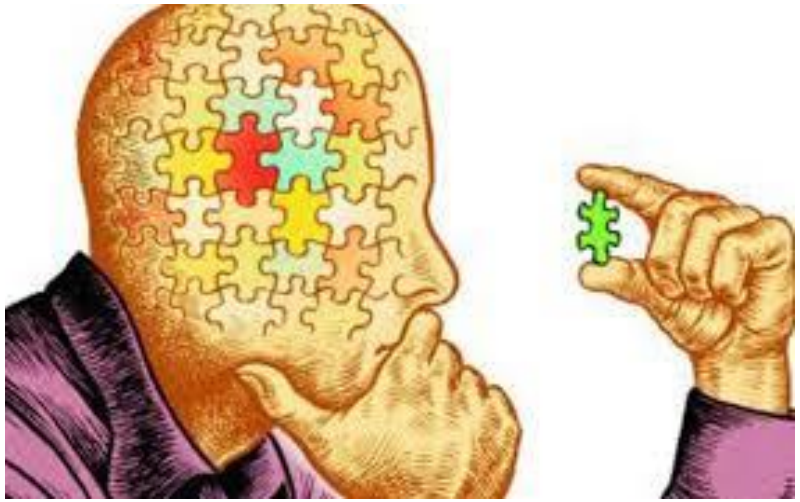
Beneficios del movimiento

- Mejora la **comunicación** entre cerebro y cuerpo.

- Ayuda a **eliminar el estrés y tensiones** del organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que fluya libremente por el complejo cuerpo-mente.

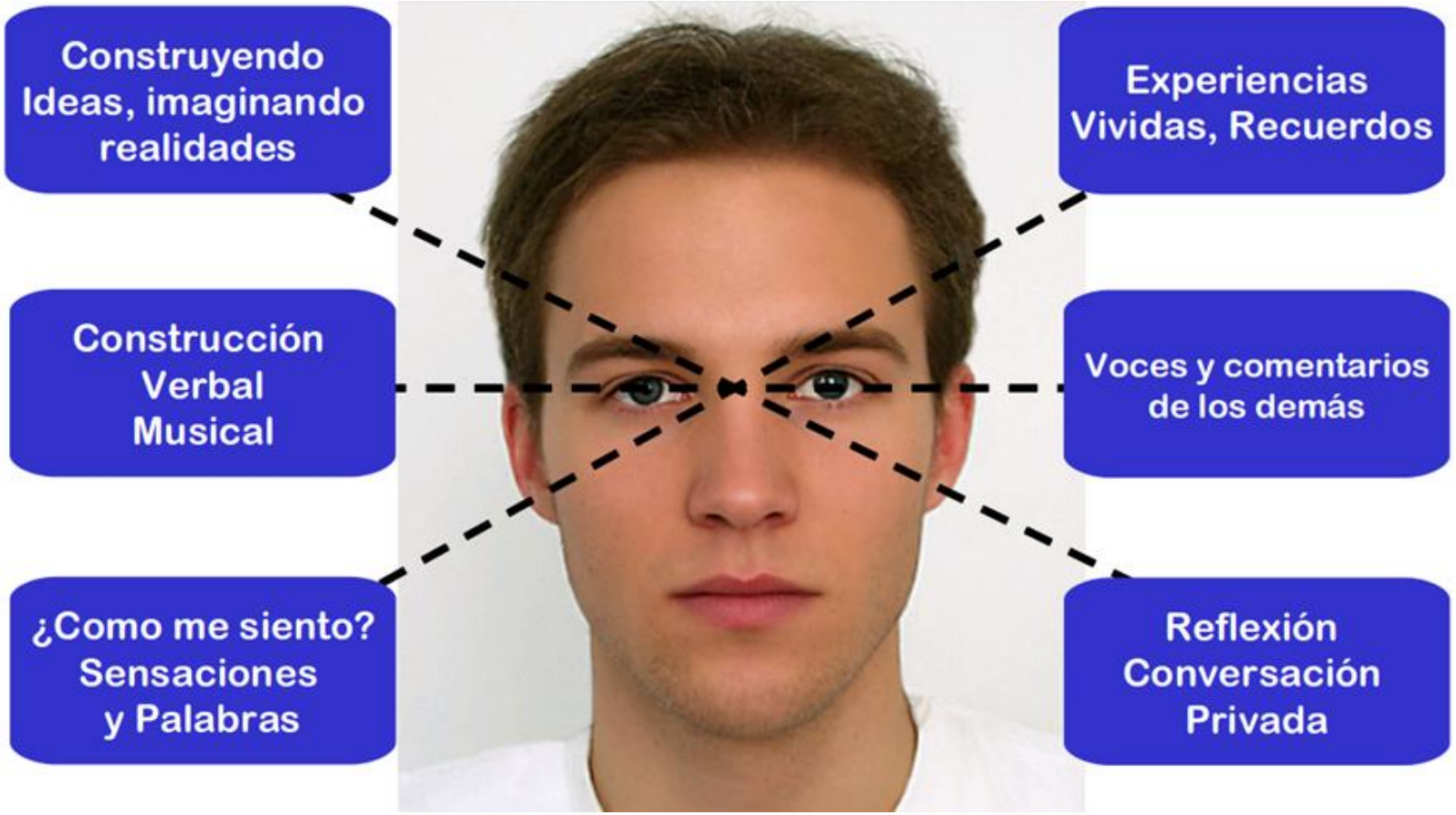
- Permite la **integración** de las funciones de ambos hemisferios.

- Mejora el **bienestar emocional**.



Brain Gym

Movimientos de los ojos:



Brain Gym

Ejercicios:

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

PURPURA AMARILLO ROJO

NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO PURPURA

VERDE AZUL NARANJA

Brain Gym

Ejercicios:

A	B	C	D	E	F	G
d	j	d	i	i	d	d

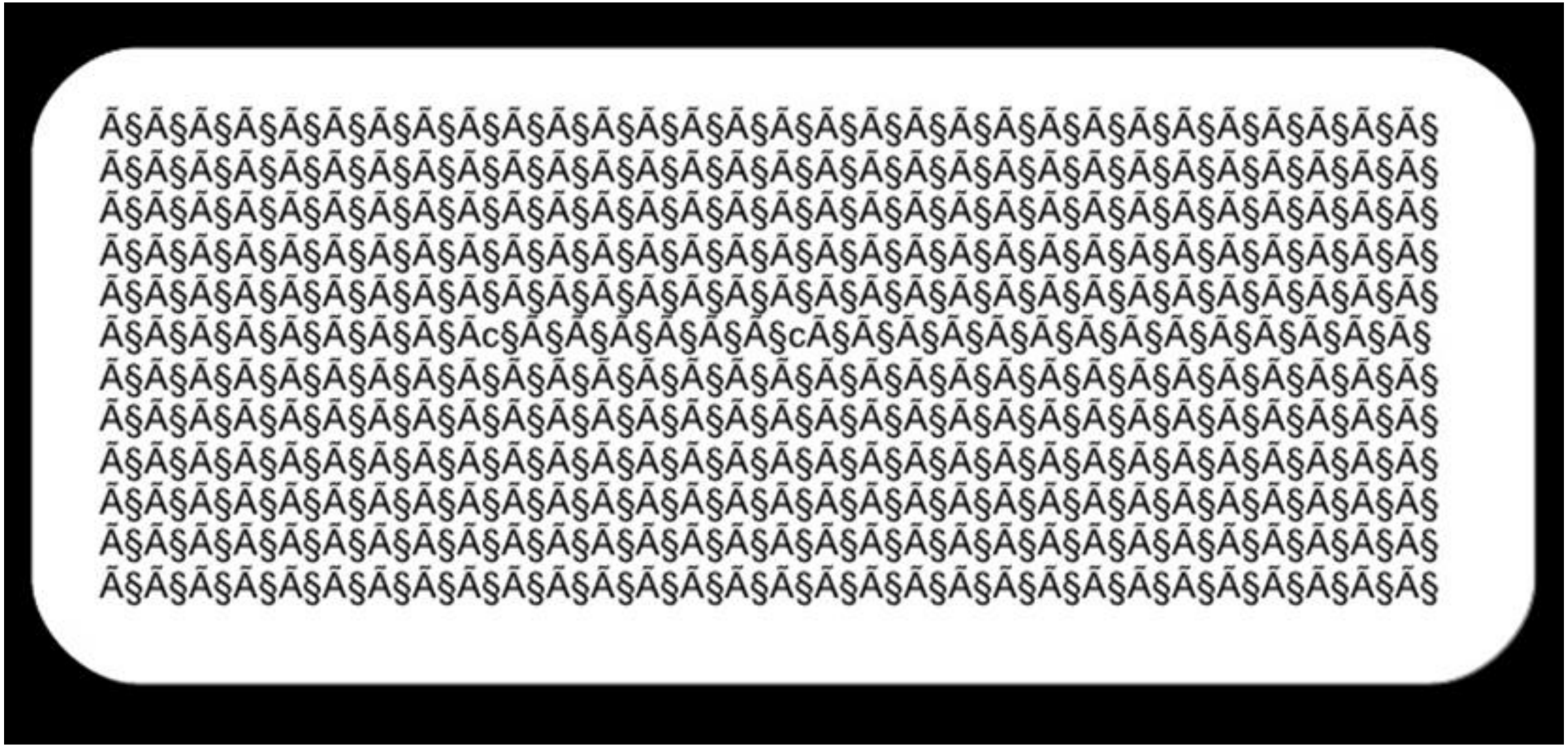
H	I	J	K	L	M	N
i	d	i	j	i	j	d

Ñ	O	P	Q	R	S	T
j	d	i	d	i	j	i

U	V	W	X	Y	Z
d	i	j	d	d	i

Brain Gym

Encuentra la “c”



Brain Gym

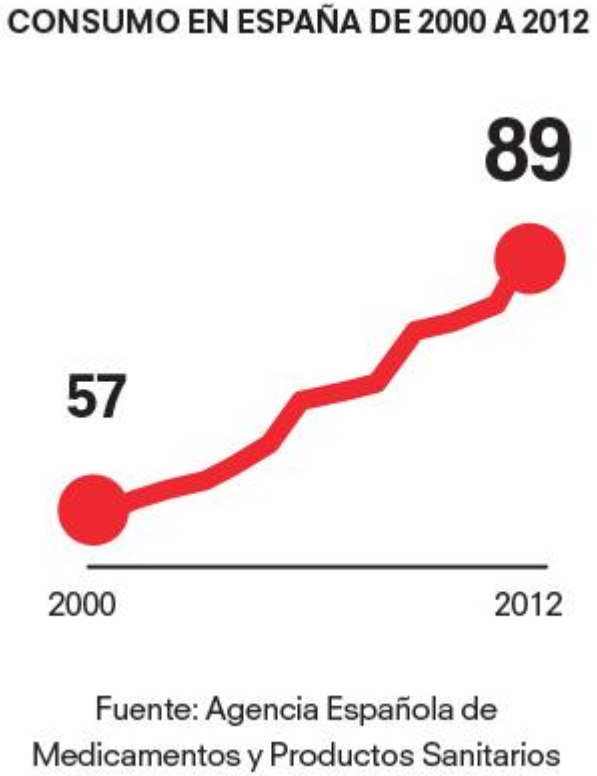
Riesgos emergentes

- ❑Estrés
- ❑Ansiedad
- ❑Frustración
- ❑Desmotivación
- ❑Depresión

Brain Gym

Riesgos emergentes

Consumo de ansiolíticos



1. Según el INE, el **59 %** de los empleados **sufre algún tipo de estrés** en el trabajo
2. El estrés provoca el **30% de las bajas laborales** en España
3. El **60% de las bajas laborales en Europa** son por estrés (MIT)
4. El estrés **reduce en más del 60% los niveles de rendimiento y atención**.

Brain Gym

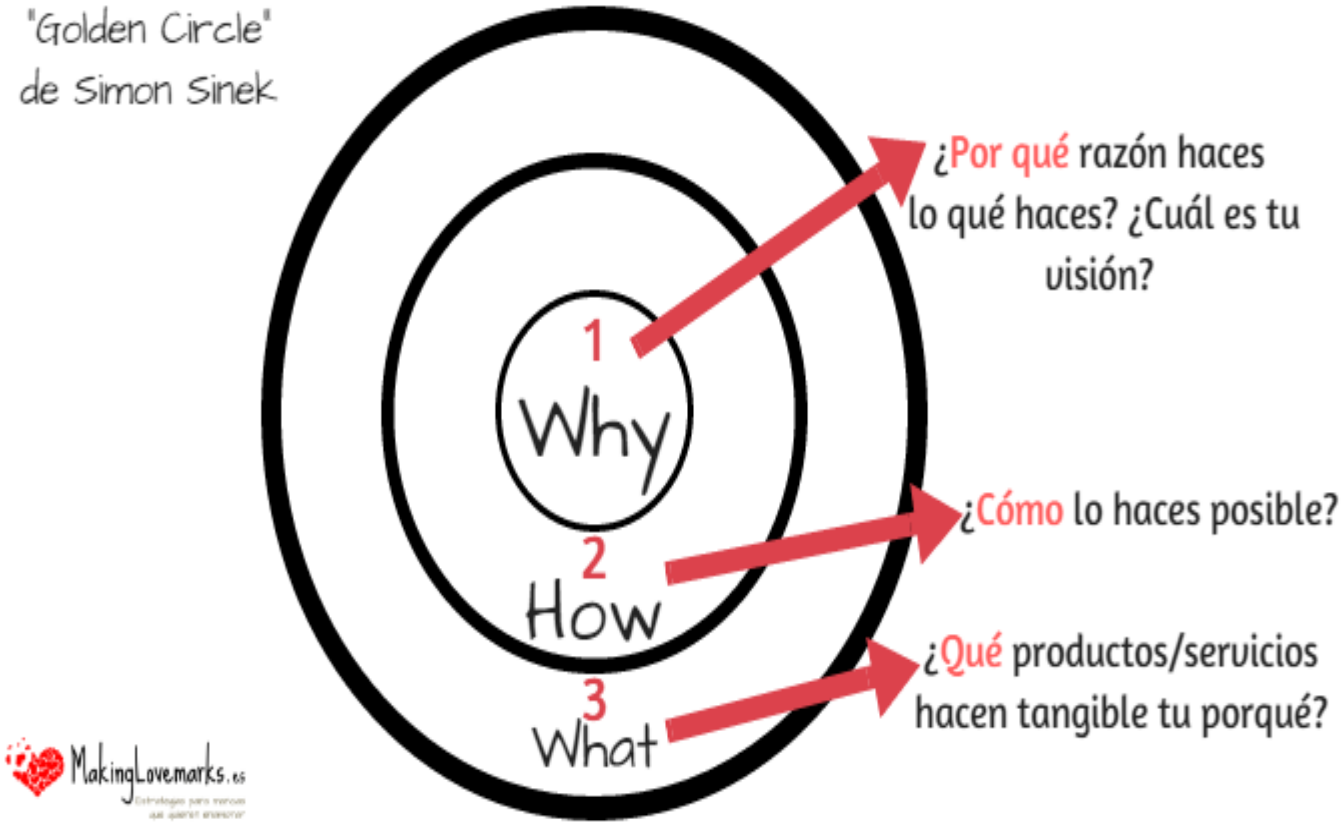
Creencias Limitantes

Brain Gym

Proactividad: ¿La clave está en las matemáticas?

Brain Gym

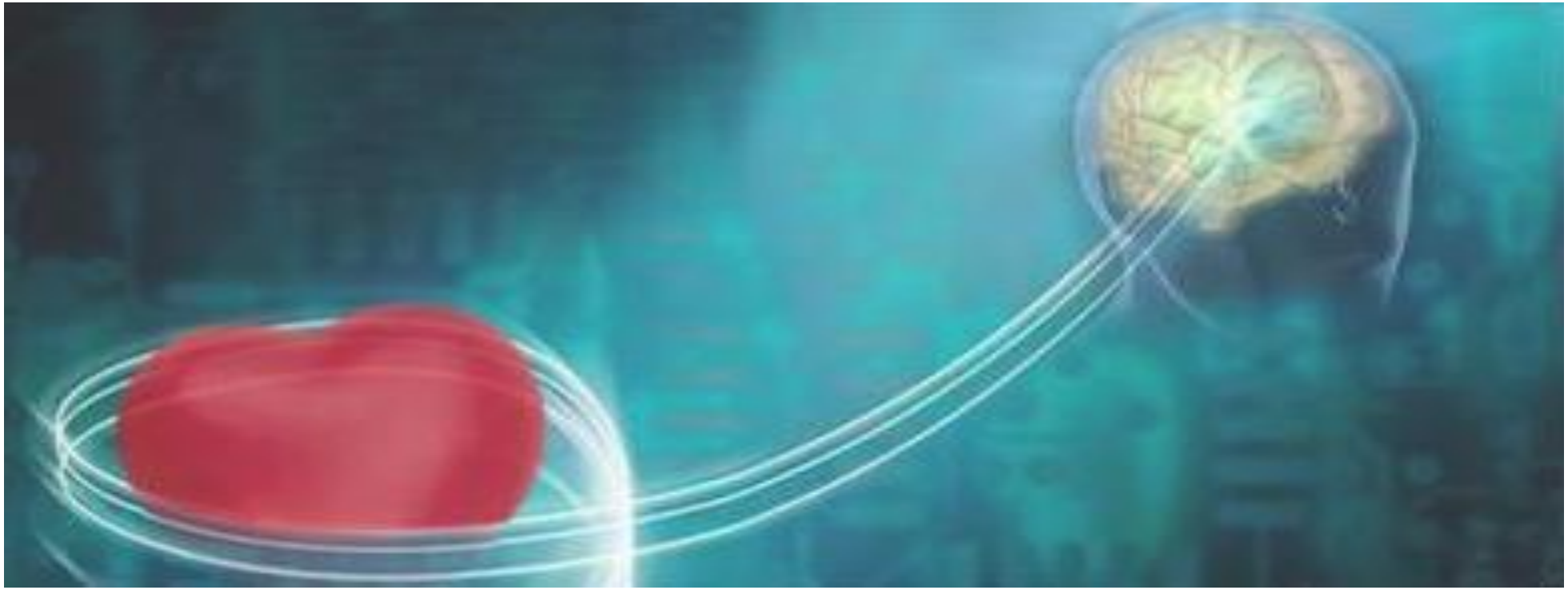
Enfoque transformacional



Brain Gym

Memoria y aprendizaje

1. Asociación
2. Emoción
3. Imaginación



Muchas gracias

Con la financiación de:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
ceoe
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES