

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.

BALANCEO DE GRAVEDAD¹



La actividad de balanceo de gravedad fue diseñada para restaurar la propiocepción² y la sincronía de las caderas, músculos isquiotibiales³, zona lumbar de la espalda, y para relajar el cuello.

El balanceo de gravedad utiliza el peso y la gravedad para liberar tensión en estas zonas, permitiendo el descubrimiento de posturas cómodas, al estar de pie o sentada/o.

Antes de comenzar, fíjate qué tan relajadas están tus caderas y la parte posterior de tu cuerpo, y qué grado de estabilidad física sientes al estar sentada/o. Luego de realizar la actividad, vuelve a notar si tus caderas y espalda están más relajadas y si te sientes más estable al estar sentada/o.

Estirarte hacia delante, permite que los músculos de las piernas y la espalda se alarguen y se relajen y, por otro lado, al enderezar, las rodillas y los isquiotibiales también se alargan más.

INDICACIONES CENTRAMIENTO BALANCEO DE GRAVEDAD



Siéntate cómodamente en el borde de una silla firme o de un sillón, extendiendo las piernas delante de ti y cruzando los pies a la altura de los tobillos, con los pies descansando en el suelo. Inhalando, estira tus brazos hacia arriba.



Exhalando te inclinas y estiras hacia adelante, manteniendo tus rodillas relajadas, y dejando que tu cabeza cuelgue libremente. Deja que actúe la gravedad. Lo importante es que te sientes correctamente y relajes tus caderas. Vuelve a estirar tus brazos hacia arriba, esta vez, inclinándote ligeramente hacia la izquierda y, luego, ligeramente hacia la derecha.



Cambia el cruce de tus pies o colócalos al revés de cómo estaban. Vuelve a repetir la secuencia. Levanta tus brazos hacia arriba, inhalando. Exhalando te inclinas y estiras hacia adelante. Vuelve a estirar tus brazos hacia arriba, esta vez inclinándote ligeramente hacia la izquierda y, luego, ligeramente hacia la derecha.

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

² Propiocepción viene de la palabra latina, "propio" que se traduce como "dentro del cuerpo" y la palabra "receptivo". Implica la conciencia física obtenida a través de los músculos, articulaciones y otros receptores en el cuerpo. Puede decirse que son "las células cerebrales" en los músculos.

³ Los músculos isquiotibiales son un grupo muscular que juega un papel importante en la extensión del muslo sobre la cadera y en la flexión de la pierna sobre el muslo cuando el cuerpo se encuentra de pie.

BALANCEO DE GRAVEDAD⁴



BENEFICIOS CENTRAMIENTO BALANCEO DE GRAVEDAD⁴



CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

- Aumento de la atención visual, auditiva, kinestésica y táctil.
- Conciencia espacial y percepción de profundidad.
- Trabajo con el campo medio kinestésico.
- Percepción alineada del cuerpo en movimiento.
- Enfoque, fluidez y una postura más activa durante períodos largos en posición sentada.

AUTOCONTROL:

- Mejora del enraizamiento⁵, estabilidad, equilibrio vestibular⁶ y coordinación física.
- Respiración más profunda y aumento de energía.
- Una base alineada y un centro de gravedad que solicitan la acción de los músculos adecuados.
- La parte superior e inferior del cuerpo se mueven como un conjunto unificado.

HABILIDADES RELACIONALES:

- Confianza en uno mismo, seguridad y auto-expresión.

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



⁴ 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>

⁵ 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 misma.

⁶ El sistema vestibular es el sistema sensorial con receptores en el oído interno que nos ayudan a mantener nuestro equilibrio al responder al cambios en la postura de la cabeza; este sistema está constantemente coordinándose con nuestros ojos, músculos y articulaciones para mantenernos orientados en la gravedad, mantener el equilibrio y movimiento corporal.