

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, aplicarla e incorporarla. 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 a realizar centramiento:

Te invitamos a buscar un espacio físico tranquilo para realizar centramiento. Avisa a otras personas, para que puedas evitar interrupciones. También puedes invitar a otros/as a hacer centramiento juntos.

BEBER AGUA¹



Las personas perdemos dos litros de agua al día, como media, a través de procesos corporales naturales. Sin embargo, el estrés psicológico y ambiental también reduce el agua del cuerpo. Por lo tanto, no debemos olvidar reponerla.

Antes de beber agua, asegúrate que no tenga ningún aditivo ni nutriente, ya que es muy importante para que el oxígeno del agua llegue a nuestro cerebro y le entregue energía. Debe ser agua pura (idealmente, agua destilada).

El beber agua pura es una forma efectiva de restaurar la hidratación, y se absorbe mejor en nuestro cuerpo cuando:

- **Se toma en pequeñas cantidades frecuentes y muy lentamente.**
- **Está a temperatura ambiente.**

INDICACIONES PARA EL CENTRAMIENTO DE BEBER AGUA



Con el primer sorbo pequeño de agua, conéctate o toma conciencia de la frescura y humedad que entrega a tu boca, lengua, mejillas internas y garganta.



Con el segundo sorbo pequeño de agua, siente cómo este líquido pasa por la línea media de tu garganta, en un movimiento suave, e intenta sentir cómo llega a tu estómago.



Finalmente, en el tercer sorbo pequeño de agua, conéctate con la energía que le entrega ésta a tu cerebro, para funcionar de mejor manera.

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

BEBER AGUA



BENEFICIOS CENTRAMIENTO BEBER AGUA ²



AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Mejora la concentración (alivia la fatiga mental).

Se puede observar una correlación entre beber agua, una buena función cognitiva y calma emocional.

CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

Una mayor capacidad para moverse y participar.

Una mejor coordinación mental y física.

TOMAR DECISIONES CON RESPONSABILIDAD:

Tomar agua es fundamental en momentos en que se pueda anticipar el estrés.

HABILIDADES RELACIONALES:

Liberación del estrés, mejorando la comunicación y habilidades sociales

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>