

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.

MARCHA CRUZADA¹



La marcha cruzada es un movimiento contralateral² parecido a la acción de caminar, con la diferencia, que la marcha cruzada se realiza sobre el mismo sitio, mientras se balancean los brazos. Representa la integración de ambos hemisferios de nuestro cerebro, a través del movimiento de extremidades opuestas.

La marcha cruzada nos proporciona una idea de las conexiones mutuas entre manos, pies, brazos, piernas, cabeza y sacro, y las partes superiores e inferiores del torso.

Sentirás las extremidades ligeras, luego de esta actividad, ya que el movimiento rítmico y simétrico, redistribuye el peso corporal.

Para realizar la marcha cruzada debes colocarte de pie y mirando un punto fijo frente a ti, hacer los movimientos con la intención de cruzar la línea media vertical de tu cuerpo. Esta línea es la que divide tu cuerpo en lado derecho y lado izquierdo, te cruza, de manera invisible, desde tu frente hasta tu pelvis.

Si no te acomoda realizar la marcha cruzada de pie inmediatamente, hazlo mientras estás acostada/o o sentada/o en una silla y mirando alrededor, hasta que te resulte más relajante.

INDICACIONES CENTRAMIENTO DE MARCHA CRUZADA



Colócate de pie cómodamente y mueve, de forma alternada, un brazo y la pierna opuesta, luego el otro brazo y la pierna opuesta, tocando rítmicamente con cada mano o cada codo la rodilla opuesta. Puedes acompañar el movimiento con una música que te agrade o que te invite a bailar. Para obtener mayores beneficios, haz movimientos más rápidos y fluidos.

Una vez te hayas sentido cómoda/o realizando la marcha cruzada básica, puedes explorar algunas de las variaciones que te proponemos a continuación. Por ejemplo, de manera frontal puedes cruzar una mano con tu talón de la pierna opuesta y viceversa. También, puedes llevar tu mano hacia atrás y cruzarla con el talón de la pierna opuesta.

Para realizar la marcha cruzada, con el objetivo de enfocarte, puedes hacer movimientos en cámara lenta, estirando o alargando las piernas y brazos opuestos hasta su máxima extensión. Por ejemplo, estira hacia el lado derecho tu brazo derecho, al mismo tiempo que estiras tu pierna izquierda hacia el lado izquierdo, y viceversa. También, puedes estirar hacia adelante tu brazo izquierdo y hacia atrás tu pierna derecha y viceversa.

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

² Lo *contralateral* implica la capacidad de las personas de coordinar el movimiento del brazo derecho con la pierna izquierda y el movimiento del brazo izquierdo con la pierna derecha. Esto pone en funcionamiento la actividad del Cuerpo Caloso, que permite la integración de ambos hemisferios de nuestro cerebro.

MARCHA CRUZADA



BENEFICIOS CENTRAMIENTO DE MARCHA CRUZADA³



CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

- Cruzar la línea media visual⁴,
auditiva, kinestésica y táctil.
- Visión binocular (la utilización de
ambos ojos conjuntamente).
- Conciencia espacial.
- Mejora de la coordinación
izquierda-derecha.
- Facilidad de movimiento, mediante
una distribución equilibrada de
tensión y peso, entre las
extremidades.

AUTOCONTROL EMOCIONAL:

- Aumentar respiración
y resistencia.

HABILIDADES RELACIONALES:

- Mejora la atención y
la capacidad de
escucha.

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



³ 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>

⁴ Cruzar la línea media visual es un proceso necesario para distintas actividades de la vida diaria. Por ejemplo, ver películas o mirar la cancha durante un partido de fútbol. Es central al momento de leer, porque nuestros ojos deben cruzar continuamente la línea media al moverse por la página.