

ÉXITO CON GIMNASIA PARA EL CEREBRO[®]

Ejercicios sencillos para aumentar
la productividad

Gail E. Dennison, Paul E. Dennison
y Jerry V. Teplitz



Índice

Agradecimientos	11
Nota importante	13
Un mensaje de Paul Dennison	15
Introducción	17

PARTE 1

La importancia de beber agua	21
Acerca del balanceo de siete minutos	23
El balanceo de siete minutos	25

PARTE 2

Índice de ocupaciones	31
Contabilidad	31
Asistencia administrativa	34
Programación de computadoras	36
Atención a clientes	38
Procesamiento de información	39
Administración	40
Relaciones públicas	43
Ventas	44
Habilidades secretariales	46
Envío y recepción de mercancía	48
Supervisión	50
Habilidades técnicas	52

Telemercadeo	54
Redacción, edición y corrección	56
Índice de tareas	59

PARTE 3

Actividades de gimnasia para el cerebro® (en orden alfabético)	71
Activación de brazo	72
Para qué sirve	72
Balanceo de gravedad	73
Para qué sirve	73
Bombeo de pantorrilla	74
Para qué sirve	74
Bostezo energético	75
Para qué sirve	75
Botones de cerebro	75
Para qué sirve	76
Botones de equilibrio	76
Para qué sirve	76
Botones de espacio	77
Para qué sirve	77
Botones de tierra	77
Para qué sirve	78
El búho	78
Para qué sirve	79
El elefante	79
Para qué sirve	80
El energizante	80
Para qué sirve	80
Flexión de pie	81
Para qué sirve	81
Garabato doble	82
Para qué sirve	82
Gateo cruzado	82
Para qué sirve	82
La mecedora	83
Para qué sirve	83

Los ganchos	83
Para qué sirve	84
Mira una “X”	85
Para qué sirve	85
Ochos alfabéticos	86
Para qué sirve	87
Ochos perezosos	88
Para qué sirve	88
Puntos positivos	89
Para qué sirve	89
Respiración de vientre	90
Para qué sirve	90
Rotación de cuello	90
Para qué sirve	91
Sombreros de pensamiento	91
Para qué sirve	91
Toma a tierra	92
Para qué sirve	92
Acerca de los autores	93

Índice de ocupaciones



Encuentra la descripción de tu trabajo en las páginas que siguen. Examina las tareas requeridas y selecciona aquellas que desees mejorar en este momento. Realiza el menú recomendado de actividades de gimnasia para el cerebro (descritas en detalle en las páginas 71-92) justo antes de cada tarea, o intercalado entre ellas, según lo que consideres más adecuado. Cuando hayas acabado tu menú, felicítate a ti mismo por las mejoras que adviertas en el nivel de comodidad, facilidad y disfrute de tu trabajo, o en la efectividad de tu desempeño laboral.

Si no puedes encontrar el nombre de tu trabajo, o si quieres encontrar tareas adicionales, remítete al “Índice de tareas” en la página 59. Este índice enlista todas las habilidades laborales que necesitas para armar tu propio programa personal de gimnasia para el cerebro.

© Contabilidad

Habilidades matemáticas

Botones de tierra, Botones de espacio, Botones de equilibrio, Sombreros de pensamiento, El búho, Bostezo energético.

Interpretación de lenguaje y códigos legales

Botones de cerebro, Botones de tierra, Ochos perezosos, Puntos positivos.

Trabajo con hojas de cálculo

Botones de cerebro, Gateo cruzado, Botones de tierra,

Índice de tareas



Para utilizar el siguiente índice de tareas relativas al trabajo, busca por orden alfabético las habilidades que necesitas manejar y determina cuál es el menú de actividades de gimnasia para el cerebro que puedes usar para mejorar dichas habilidades. Cada menú te sugiere una secuencia de movimientos, desarrollada con base en largos años de estudios empíricos. Con el tiempo irás descubriendo tus propias preferencias en cuanto al orden en que realizas las actividades de gimnasia para el cerebro.

Administración de recursos	Botones de tierra, Botones de espacio, Botones de equilibrio.
Ajustarse a la agenda	Respiración de vientre, Botones de tierra, Botones de equilibrio, Puntos positivos, Ganchos.
Alcanzar las cuotas preestablecidas	Botones de tierra, Botones de espacio, Botones de equilibrio.
Apegarse a los objetivos	Botones de equilibrio, Ganchos, Puntos positivos.
Asumir responsabilidades	Puntos positivos, Mira una “X”, Respiración de vientre.
Completar formularios	Activación de brazo, Garabato doble, Ochos alfabéticos, Bostezo energético.

Actividades de gimnasia para el cerebro®

(en orden alfabético)



Cuando practiques los movimientos detallados en estas páginas —y por cierto, cuando realices todas tus actividades cotidianas—, te sugerimos no olvidar lo siguiente:

La clave para la respiración coordinada

Ya sea que te inclines, te estires o levantes una parte de tu cuerpo debes:

- a) Exhalar en los movimientos en los que estás extendiéndote o esforzándote.
- b) Inhalar cuando recoges tus miembros o tu energía hacia ti.

Esto es todo lo que necesitas recordar para una coordinación equilibrada del movimiento y la respiración. Con el tiempo, a medida que practiques el sistema de gimnasia para el cerebro, se irá volviendo automática.

© Activación de brazo

La activación inicia con el brazo derecho levantado, como si quisieras alcanzar el techo. En este movimiento, el brazo extendido hacia arriba intentará moverse hacia delante, hacia atrás, a un lado y al otro. En todos los casos, la mano contraria trabaja queriendo contener o detener el movimiento.

Una vez que tienes el brazo extendido hacia arriba, coloca la mano izquierda arriba de tu axila derecha, sobre los músculos del bíceps. Inhala, y al exhalar lenta y suavemente por la boca, presiona tu brazo derecho con la mano izquierda, ejerciendo una fuerza contraria a la de tu brazo derecho, pues tú deseas moverlo hacia delante. La presión y “lucha de fuerzas opuestas” entre tu brazo y tu mano dura aproximadamente ocho segundos.

Cuando termines de exhalar, relaja la presión e inhala profundamente. Repite llevando ahora el brazo derecho hacia la oreja, lejos de ella, y hacia atrás. Recuerda coordinar la presión con la duración de la exhalación. Realiza de nuevo todo el proceso con el otro brazo.

Para qué sirve

Este movimiento alarga los músculos de la parte superior del pecho y hombros, donde se origina buena parte del control muscular de la motricidad fina y gruesa. La activación de brazo relaja y coordina los músculos del brazo y libera la mente para que fluya la escritura creativa, la ortografía y la caligrafía.

